自然と健康のハーモニー"大雪(たいせつ)"~自然と子どもと健康

たいせつ学びネット



おすすめ学習シリーズ ◆命・健康の学びに◆



☑ 命・健康系プログラム(PB)

我が国の平均寿命は84歳と世界一であるが、高いQOLを維持しながら自立した生活が最後まで送れるかという「健康寿命」は意外と低い。その中でも北海道住民の健康寿命は低迷している。上川地域は稲作を主体とし、豆、野菜、畜産などの優秀な一次産業が営まれている食料基地である。そうした環境の中、四季折々の自然と寄り添い自然の恵みより体感的に学ぶ材料も宝庫といえる。生産から流通、消費までの一連を通し、体験的な食農教育が可能であり、そこから食に関わる、栄養、科学、加工、歴史、文化、デザインまで幅広く理解を深めることが期待される。そうした実践を通して、最終的には子どもの心とからだの健やかで逞しい成長を目指したい。

PB-1 健康家族のリフレッシュプラン

親子づれが一緒に参加し、みんなでリフレッシュできる健康イベントが盛りだくさんあります。親子で体験する健康教室、野外のホールや音楽パレードを家族で楽しむお祭り型イベント、ハーフマラソン参加と応援で盛り上がる夏のイベント、お口と体の健康を学ぶ啓発セミナーなどがあり、家族が楽しんで学べる健康プログラムです。

PB-2 子育て上手な食育プラン

「美味しく食べて健康になろう!」とするプログラムが満載されています。食べることで丈夫で健康になる体験ができたり、おいしく食べる食べ方を実際に楽しめる企画です。また、どうして食べ物がからだによいか、その秘密を学ぶことができる学習型イベントもたくさんあります。

PB-3 健康長寿のイキイキプラン

高齢者になっても何らかの障害を持っていても、健やかな生活を過ごすための健康増進・疾病予防のプログラムは長寿社会の日本人には子供の頃から欠かすことのできない活動です。ここでは、音楽の楽しさを堪能する、森の香りでリフレッシュする、適度な運動で汗をかく、さらには、動物や植物と触れ合うなどのイベントがあり、どれもきっと日頃の疲れやストレスから解き放たれた心やからだの調子を高めてくれることでしょう。また、私たちの感覚を調べたり、動物行動を観察する体験型出張理科実験は、小中高生ならだれでもが楽しめるおもしろサイエンス教室です。課外活動として、不登校の生徒さんに対応できる企画が含まれています。

PB-4 家族で学ぶ森と自然の体験プラン

日頃、目にするカラス、キツネ、シカだけでなく、実に多くの動植物が北海道の自然の中で私達と共に生きています。このプログラムでは、様々な生物の生態や行動を実際に観察するだけでなく、動物に関する話に耳を傾けるひと時をもてる観察型プログラムです。きっと、動物たちの気持ちや私達の環境について考えると、命の大切さを改めて感じることができるでしょう。

PB-5 生きていくための総合的食育

私たちが健やかに暮らしていけるのは、自然界の生き物や自然の恵みにより、大切な命やパワーを頂いて生かされているからです。心とからだの健康を保つため、生産からの知恵や、調理・加工の技術、文化や歴史の伝承を体感し、何をどのように食していくべきか総合的に学びます。