

実施教員	所 属	看護学科
	職・氏名	教授 兼宗 美幸 准教授 山本 英子

テーマ	思春期・青年期の健康づくり ーセルフケアでこころと体の疲れをとろうー		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	思春期・青年期の健康課題を理解し、こころと体の健康を保つためのさまざまなセルフケア（エクササイズ、マッサージなど）を知り、体験することを目的とする。		
授業内容の要旨	思春期・青年期のこころと体の健康課題、健康を保つ大切さ高校生の体の疲れ高校生のこころの疲れさまざまなセルフケアとその体験（体験の内容や人数は要相談）		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	<input checked="" type="checkbox"/> 実習	演習
対象人数	1クラス程度		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	OHP	<input checked="" type="checkbox"/> その他（要相談）	特になし
実施に当たってのその他留意事項等	使用機材は要相談。 講座のねらい、内容、資料などについて担当者と打ち合わせを行う。 身体を動かすスペースがある方が望ましい。		