

科目名	12. 健康と生活				
履修年次	1年次	科目区分	基礎分野	単位数 (時間)	1単位 (15時間)
ディプロマポリシー(DP)	<input type="checkbox"/> 人を大切にするところ <input type="checkbox"/> 現象を適切に把握し地域で生活する人を支える看護実践力 <input checked="" type="checkbox"/> チームの中で連携・協働するための力 <input type="checkbox"/> 専門職業人として自己研鑽する力				
科目目標	人々が健康を守るために必要な健康概念の変遷や生活と健康について理解することができる				
到達目標	人々の健康生活に関心を持ちながら、人々が健康を維持するための生活や生活行動、健康概念の変遷や人々の生活とホリスティックな健康について説明することができる				
回	学習項目	学習内容			授業方法
1	健康の概念	健康とは 健康概念の変遷			講義
2	様々な健康生活①	学校生活と健康 環境と健康 食と健康			講義
3	様々な健康生活②	身体・精神・社会の三側面から捉える			講義
4	様々な健康づくり①	身体活動と健康 睡眠と休養			講義
5	様々な健康づくり②	ストレスとこころの健康 笑いとの健康			講義
6	自分が考える健康とは	「自分が考える健康」について体験する 健康づくり、芸術鑑賞、レクリエーション 等			演習 (学外)
6.5	発表準備	発表準備			演習
7.5	発表準備	体験した健康について発表			演習