**Tuần 5 Ngày soạn: 24/9/2022**

**Tiết 5 Ngày dạy:**

**CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau chủ đề này, HS cần:

- Biết chăm sóc bản thân và điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.

- Sắp xếp được góc học tập, nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

**2. Năng lực:**

***- Năng lực chung:*** Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề và sáng tạo.

***- Nàng lực riêng:***

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huông giao tiêp, ứng xử khác

nhau.

+ Tự chuân bị kiến thức và kĩ năng cần thiết đê đáp ứng với nhiệm vụ được giao.

+ Thực hiện được các nhiệm vụ với những yêu cầu khác nhau.

**3. Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Chuẩn bị của GV:**

- Một số trò chơi, bài hát phù hợp với chủ đề cho phần khởi động lớp học.

- Tranh ảnh, tình huống trình chiếu cho HS dễ quan sát.

**2. Chuẩn bị của HS:**

- Đồ dùng học tập

- Chuẩn bị các nhiệm vụ trong SGK (làm trong SBT; nếu có).

- Thực hiện nhiệm vụ 8, trang 20 SGK ngay từ TUẦN đầu của chủ đề này: Sáng tạo bốn chiếc lọ thần kì hoặc bốn chiếc túi giấy thần kì.

- Chụp ảnh hoặc vẽ tranh không gian sinh hoạt của mình tại gia đình.

**III. CÁC PHƯƠNG PHÁP VÀ KĨ THUẬT DẠY HỌC**

- HT: hđ cá nhân, nhóm, cả lớp

**-** PPDH: Dạy học hợp tác nhóm, giải quyết vấn đề.

**-** KTDH: Kĩ thuật chia nhóm, kĩ thuật giao nhiệm vụ, kĩ thuật đặt câu hỏi

**IV. TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC**

**1. Ổn định tổ chức :**

Sĩ số 6A: 6B:

**2. Các hoạt động dạy học:**

**Hoạt động 1: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày.**

**a. Mục tiêu:** giúp HS nhận biết và hiểu được ý nghĩa của từng biện pháp chăm sóc sức khỏe của bản thân

**b. Nội dung:**

- Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày

- Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực hiện chế độ sinh hoạt hàng ngày.

**c. Sản phẩm:** câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **\* Nhiệm vụ 1: Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - Quan sat hình trong SGK/ 16 và dựa trên nhiệm vụ 1 trong SGK, GV cho HS thảo luận nhóm theo kĩ thuật khăn trải bàn về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc bản thân.  + Chế độ dinh dưỡng  + Nghỉ ngơi hợp lí  + Tập thể dục, thể thao + Vệ sinh cá nhân  + Ngủ đủ giấc  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS dựa vào hiểu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.  + GV theo dõi, hồ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung  + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + HS ghi bài. | **I. Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày.**  **1. Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày**  - Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng  - Chế độ ăn uống cân bằng và hợp lí về dinh dưỡng (theo tháp dinh dưỡng)  - Uống đủ nước mỗi ngày  - Nghỉ ngơi hợp lí  - Tập thể dục, thể thao  -Vệ sinh cá nhân  - Ngủ đủ giấc |
| - **Nhiệm vụ 2: Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực biện chế độ sinh hoạt hằng ngày**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - Yêu cầu HS chia sẻ trong nhóm: ***Việc thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hàng ngày đã và sẽ mang lại cho bản thân điều gì?***  - GV yêu cầu mồi cá nhân hãy ghi chép lại những thay đổi tích cực vào một tờ giấy đểbỏ vào chiếc lọ nhắc nhở hoặc lọ thú vị của mình.  Ví dụ:  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS dựa vào hiểu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.  + GV theo dõi, hồ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bố sung  + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + HS ghi bài. | **2. Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực biện chế độ sinh hoạt hằng ngày**  - Cơ thể khỏe mạnh hơn  - Tinh thần sảng khoải, vui vẻ hơn  - Tự tin về bản thân hơn  - Vóc dáng đẹp hơn,.... |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu và thực hành tư thế đi, đứng và ngồi đúng.**

**a. Mục tiêu:** giúp HS thực hành đúng tư thế đi, đứng và ngồi để không bị ảnh hưởng đến sự phát triến của hệ cơ và xương.

**b. Nội dung:**

- Quan sát hình ảnh và tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

- Thực hành đi, đứng, ngồi đúng.

**c. Sản phẩm:** câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát hình ảnh các tư thế đi, đứng, ngồi và yêu câu HS chỉ ra tư thế đúng và phân tích tư thế đó gọi là đúng hay không đúng?  -GV đặt câu hỏi: Tư thế không đúng sẽ ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể mồi cá nhân?  -GV yêu cầu cả lớp đứng dậy, đứng tư thế đúng. GV mời một vài HS cùng quan sát tư thế của HS trong lớp và chỉnh sửa.  -Sau khi HS ngồi vào chồ, GV yêu cầu cả lớp ngồi theo tư thế đúng, nhắc nhở những HS ngồi chưa đúng.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS dựa vào hiểu biết kết họp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.  + GV theo dõi, hồ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  + GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung  + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  + GV đánh giá, nhận xét, chuấn kiến thức. | **II. Tìm hiểu và thực hành tư thế đi, đứng và ngồi đúng.**  **-**Tư thế đứng đúng: Để hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Giữ thẳng hai chân để trọng lực cơ thể cân bằng. Giữ lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng, mắt nhìn về phía trước.  - Tư thế ngồi đúng: Hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Hai đầu gối giữ vuông góc. Hông giữ vuông góc với thân người. Lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng. Mắt nhìn về phía trước.  - Tư thế đi đúng: đi thẳng người, không được gù lưng.  - Nếu đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ bị vẹo cột sống, ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người. |

**Hoạt động 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em**

**a. Mục tiêu:** giúp HS rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng trong sinh hoạt.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS chia sẻ theo nhóm dựa trên ảnh/ tranh vẽ của mồi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình

**c. Sản phẩm:** câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS chia sẻ theo nhóm dựa trên ảnh/ tranh vẽ của mồi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình.  - GV có thể sử dụng các nội dung sau đe yêu cầu HS chia sẻ hoặc có thê bô sung thêm một số nội dung nếu thấy cần thiết.  + Ke những việc mình làm đế góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.  + Mức độ thường xuyên của việc làm đó (hằng ngày/ hằng TUẦN).  + Cảm xúc của bản thân khi học tập, sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ.  - GV yêu cầu HS sắp xếp lại chồ ngồi học trên lớp của mình gọn gàng, ngăn nắp  - GV mời một vài HS chia sẻ cảm xúc khi có thói quen ngăn nắp, gọn gàng.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  + HS dựa vào hiếu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.  + GV theo dõi, hồ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và**  **thảo luận**  + GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung  + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập.**  + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.  + HS ghi bài. | **3. Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em.**  - Hằng ngày, sắp xếp để góc học tập ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ như: sắp xếp sách vở và đồ dùng học tập đúng nơi quy định; dọn rác sau khi học tập xong,...  - Góc học tập gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ sẽ mang lại cảm giác vui vẻ, học tập hiệu quả hơn, tìm đồ dùng hoặc sách vở dề dàng hơn,... |

Tài liệu được chia sẻ bởi Website VnTeach.Com

https://www.vnteach.com

Một sản phẩm của cộng đồng facebook Thư Viện VnTeach.Com

https://www.facebook.com/groups/vnteach/

https://www.facebook.com/groups/thuvienvnteach/