

### **CHỦ ĐỀ 3: TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN**

#### **MỤC TIÊU CHUNG:**

Sau chủ đề này, HS:

- Nêu và thực hiện được những việc cần làm để chăm sóc bản thân;
- Nhận biết được những dấu hiệu của thiên tai; biết cách tự bảo vệ trong một số tình huống thiên tai cụ thể;
- Rèn luyện năng lực tự chủ, giải quyết vấn đề, thích ứng với cuộc sống, thiết kế và tổ chức hoạt động; phẩm chất trách nhiệm, chăm chỉ.

#### **Phần HDGD theo chủ đề** **TIẾT 26: TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN**

#### **I. MỤC TIÊU**

##### **1. Kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Nêu được những việc cần làm để chăm sóc bản thân về mọi mặt: thể chất, tinh thần, đáng về bên ngoài;
- Biết cách chăm sóc bản thân và thực hiện được các công việc chăm sóc bản thân;
- Góp phần phát triển các phẩm chất chung như: trung thực, trách nhiệm...
- *Lồng ghép giới tính: Các em đang ở độ tuổi “tò mò nhưng không dám hỏi” nên giáo viên luôn quan tâm và chia sẻ, đưa ra những trường hợp nên và không nên làm, cách chăm sóc bản thân cũng như sự thay đổi của cơ thể theo từng thời kỳ, nhắc nhở các em báo với thầy cô hoặc cha mẹ khi có những điều kỳ lạ.*

##### **2. Năng lực:**

- **Năng lực chung:** Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề
- **Năng lực riêng:**
  - + Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.
  - + Rèn luyện kỹ năng tự nhận thức bản thân, lắng nghe tích cực, kỹ năng trình bày suy nghĩ, ý tưởng, kỹ năng hợp tác;

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

#### **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

##### **1. Đối với GV:**

- Những trường hợp có thể sử dụng làm ví dụ về biết cách chăm sóc bản thân;
- Video, bài hát về chăm sóc bản thân.

##### **2. Đối với HS:**

- Suy ngẫm về những việc đã làm để chăm sóc bản thân.

#### **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

##### **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU) (2p)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:** GV tổ chức hoạt động

**c. Sản phẩm:** kết quả thực hiện của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV cho HS hát hoặc chơi một trò chơi để tạo không khí vui vẻ trước khi vào hoạt động.

##### **B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

*GV: Kiều Thị Thu Thảo*

*Trường THCS Hành Tín Tây*

**Hoạt động 1: Tự chăm sóc dáng vẻ bên ngoài. (5p)**

**a. Mục tiêu:**

- Nêu được những việc đã làm để chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.
- Nêu được cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi.

**b. Nội dung:** HS thảo luận nhóm về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi.

**c. Sản phẩm:** kết quả thảo luận

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu HS suy ngẫm để nêu những việc bản thân đã làm để chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.</li> <li>- Tổ chức cho HS chia sẻ với bạn về những điều suy ngẫm. Yêu cầu HS lắng nghe bạn chia sẻ về việc chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.</li> <li>- Yêu cầu HS thảo luận nhóm về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi. GV gợi ý HS thảo luận về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài theo các khía cạnh:               <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Quần áo, trang phục</li> <li>+ Mái tóc</li> <li>+ Tư thế (ngồi, đi, đứng)</li> <li>+ Tác phong</li> <li>+...</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</li> <li>+ GV đến các nhóm theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV gọi 2 bạn đại diện của 2 nhóm trả lời.</li> <li>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</li> <li>+ HS ghi bài.</li> </ul>	<p><b>1. Tự chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Chăm sóc dáng vẻ bên ngoài của mình là cần thiết vì không chỉ làm cho mình đẹp hơn trong mắt mọi người mà còn tạo cho mình sự tự tin và thể hiện sự tôn trọng bản thân cũng như những người tiếp xúc với mình.</li> <li>+ Cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi: Mặc quần áo, trang phục sạch sẽ, phù hợp với từng loại hoạt động: ỉ học, lao động, ỉ chơi...;</li> <li>+ Luôn giữ cho cơ thể mái tóc sạch sẽ, gọn gàng, phù hợp với khuôn mặt, Tư thế ngồi, ỉ, đứng: phải luôn giữ thẳng lưng tránh làm cong vẹo cột sống, không hấp tấp; Tác phong nhanh nhẹn, đĩnh đạc, tự tin;...</li> </ul>

**Hoạt động 2: tự chăm sóc sức khỏe thể chất (10p)**

**a. Mục tiêu:** Nêu được những việc cần làm để chăm sóc sức khỏe thể chất và cách chăm sóc sức khỏe thể chất phù hợp với lứa tuổi.

**b. Nội dung:** quan sát các hình ảnh, các gợi ý trong SGK và vận dụng kinh nghiệm của bản thân để nêu cách chăm sóc sức khỏe thể chất.

**c. Sản phẩm:** kết quả thảo luận.

**d. Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV khích lệ HS xung phong tham gia thể hiện dân vũ trước lớp (hoặc một số động tác thể dục nhịp điệu...) và chia sẻ cảm nhận sau khi thực hiện.</li><li>- Yêu cầu HS làm việc cá nhân: quan sát các hình ảnh, các gợi ý trong SGK và vận dụng kinh nghiệm của bản thân để nêu cách chăm sóc sức khỏe thể chất.</li><li>- Tổ chức cho HS chia sẻ với bạn về cách chăm sóc sức khỏe thể chất.</li><li>- Yêu cầu HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khỏe thể chất phù hợp với lứa tuổi các em.</li></ul> <p>GV gợi ý cho HS thảo luận theo các khía cạnh sau:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Chế độ ăn uống như thế nào?</li><li>+ Dành thời gian luyện tập thể dục, thể thao và ngủ nghỉ như thế nào?</li><li>+ Giữ vệ sinh cá nhân như thế nào?</li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</li><li>+ GV đến các nhóm theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li></ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ GV gọi 2 bạn đại diện của 2 nhóm trả lời.</li><li>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</li></ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</li><li>+ HS ghi bài.</li></ul> <p>* Thông qua mục này giáo viên giáo dục giới tính cho các em:</p> <p><i>Vì các em đang ở độ tuổi “tò mò nhưng không dám hỏi” nên giáo viên luôn quan tâm và chia sẻ, đưa ra những trường hợp nên và không nên làm, cách chăm sóc bản thân cũng như sự thay đổi của cơ thể theo từng thời kỳ, nhắc nhở các em báo với thầy cô hoặc cha mẹ khi có những điều kỳ lạ.</i></p>	<p><b>2. Tự chăm sóc sức khỏe thể chất</b></p> <p>Ở lứa tuổi các em, muốn có được sức khỏe thể chất tốt, các em cần phải:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Ăn đủ 3 bữa, chú ý ăn đủ chất, đảm bảo an toàn thực phẩm và tránh ăn những chất gây béo phì;</li><li>+ Ngủ đủ từ 7 - 8 tiếng/ ngày, phải ngủ trước 23 giờ,</li><li>+ Dành tối thiểu 30 phút cho tập luyện thể dục, thể thao hằng ngày;</li><li>+ Giữ gìn vệ sinh cá nhân, rửa tay trước khi ăn, áp dụng những biện pháp phòng tránh các bệnh lây nhiễm,...</li></ul>

**Hoạt động 3: Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần (10p)**

**a. Mục tiêu:** Nêu được những việc cần làm để chăm sóc sức khoẻ tinh thần và cách chăm sóc sức khoẻ tinh thần phù hợp với lứa tuổi.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS suy ngẫm về những việc em cần làm để chăm sóc sức khoẻ tinh thần

**c. Sản phẩm:**

**d. Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
<p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- GV yêu cầu HS suy ngẫm về những việc em cần làm để chăm sóc sức khoẻ tinh thần theo những gợi ý dưới đây:<ul style="list-style-type: none"><li>+ Em đã phân bổ thời gian cho các hoạt động học tập, lao động giúp gia đình, rèn luyện sức khoẻ và vui chơi giải trí như thế nào?</li><li>+ Em đã lạc quan, suy nghĩ theo chiều hướng tích cực như thế nào?</li><li>+ Cách giải toả sự căng thẳng những lúc giận dữ, buồn bực như thế nào?</li></ul></li><li>- Tổ chức cho HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoẻ tinh thần hiệu quả.</li></ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</li><li>+ GV đến các nhóm theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li><li>+ GV khích lệ HS xung phong chia sẻ trước lớp về những suy ngẫm của mình. Có thể mỗi HS chỉ chia sẻ về một khía cạnh của chăm sóc sức khoẻ tinh thần. Đề nghị HS trong lớp lắng nghe tích cực để học tập, bổ sung và có thể đặt câu hỏi.</li></ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ GV gọi 2 bạn đại diện của 2 nhóm trả lời.</li><li>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</li></ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</li><li>+ HS ghi bài.</li></ul>	<p><b>3. Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Chăm sóc sức khoẻ tính thần rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất.</li><li>- Để có sức khoẻ tinh thần tốt, các em cần phân bổ thời gian hợp lí cho các hoạt động học tập, lao động, vui chơi giải trí, luôn lạc quan, suy nghĩ tích cực và biết cách giải toả nỗi buồn, sự khó chịu theo cách phù hợp với mình.</li></ul> <p>=&gt; Chăm sóc bản thân là việc làm cần thiết vừa thể hiện sự yêu quý, tôn trọng bản thân vừa đảm bảo chất lượng cuộc sống của mỗi cá nhân. Vì vậy, mỗi người cần quan tâm chăm sóc cả dáng vẻ bên ngoài, sức khoẻ thể chất, sức khoẻ tinh thần bằng các biện pháp phù hợp với lứa tuổi.</p>

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (10p)**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện cho bản thân có sức khoẻ tốt.

**b. Nội dung:** Sử dụng sgk, kiến thức đã học để hoàn thành bài tập

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

GV yêu cầu HS chia sẻ những điều thu hoạch/ kinh nghiệm học được sau khi tham gia các hoạt động.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (5p)**

**a. Mục tiêu:** vận dụng kiến thức đã học vào thực tế.

**b. Nội dung:**

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi ở hoạt động Vận dụng trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6.

- HS thảo luận và trả lời câu hỏi trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Gv yêu cầu HS tham gia các hoạt động nhằm để rèn luyện bản thân khỏe và đẹp như tập thể dục, chăm sóc dáng vẻ bề ngoài,...

- GV nhận xét chung và khen ngợi những HS tích cực tham gia hoạt động.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ(3p)**

Hình thức đánh giá	Phương pháp đánh giá	Công cụ đánh giá	Ghi Chú
- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học - Tạo cơ hội thực hành cho người học	- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học - Hấp dẫn, sinh động - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học - Phù hợp với mục tiêu, nội dung	- Báo cáo thực hiện công việc. - Hệ thống câu hỏi và bài tập - Trao đổi, thảo luận	

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)**

.....

Ngày soạn: 28/11/2024

**Phần: Chủ nhiệm lớp**

**TIẾT 27: CHIA SẺ VÀ THỰC HIỆN KẾ HOẠCH TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Sơ kết tuần
- Chia sẻ được những điều học được về cách chăm sóc bản thân, đồng thời, kể được những điều đã thay đổi theo hướng tích cực trong việc chăm sóc bản thân.
- Tích cực tham gia tập dân vũ để biểu diễn.

**2. Năng lực:**

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

- **Năng lực riêng:**

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

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

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

- Nội dung liên quan buổi sinh hoạt lớp.
- Kế hoạch tuần mới

**2. Đối với HS:**

- Bản sơ kết tuần
- Kế hoạch tuần mới.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU) (3p)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh khi vào giờ sinh hoạt lớp

**b. Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị sinh hoạt lớp.

**c. Sản phẩm:** Thái độ của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp ổn định vị trí, chuẩn bị sinh hoạt lớp

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 1: Sơ kết tuần (7p)**

**a. Mục tiêu:** HS biết các hoạt động trong tuần học và xây dựng kế hoạch tuần mới

**b. Nội dung:** Cán bộ lớp nhận xét

**c. Sản phẩm:** kết quả làm việc của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu ban cán sự lớp điều hành lớp tự đánh giá và sơ kết tuần, xây dựng kế hoạch tuần mới.

**Hoạt động 2: Sinh hoạt theo chủ đề (25p)**

**a. Mục tiêu:**

- Chia sẻ được những điều học được về cách chăm sóc bản thân, đồng thời, kể được những điều đã thay đổi theo hướng tích cực trong việc chăm sóc bản thân.

- Tích cực tham gia tập dân vũ để biểu diễn.

**b. Nội dung:** GV tổ chức cho HS chia sẻ và tập dân vũ cho buổi sinh hoạt dưới cờ tuần sau.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện quy tắc.

**d. Tổ chức thực hiện:**

\* GV tổ chức cho HS chia sẻ về:

- Những điều em học được về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài, sức khoẻ thể chất và sức khoẻ tinh thần của bản thân.

GV lưu ý: Mỗi HS có thể chia sẻ về một khía cạnh hoặc một vài ý trong một khía cạnh.

- Những điều em đã thực hiện được và những điều đã thay đổi theo hướng tích cực trong việc chăm sóc bản thân.

GV yêu cầu các bạn lắng nghe tích cực để học tập, bổ sung và có thể đặt câu hỏi.

\* Tổ chức cho HS tập dân vũ để tham gia biểu diễn trong tiết sinh hoạt dưới cờ tuần sau

**C. HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI (5p)**

**a. Mục tiêu:** HS thực hiện quy các biện pháp rèn luyện để có cơ thể khỏe và đẹp.

**b. Nội dung:** HS rèn luyện

**c. Sản phẩm:** kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS thực hiện các biện pháp rèn luyện cơ thể mà đã chia sẻ.

**IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ (5p)**

Hình thức đánh giá	Phương pháp đánh giá	Công cụ đánh giá	Ghi Chú
- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học - Tạo cơ hội thực hành cho người học	- Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học - Hấp dẫn, sinh động - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học - Phù hợp với mục tiêu, nội dung	- ý thức, thái độ của HS	

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)**

**DUYỆT CỦA LÃNH ĐẠO TRƯỜNG**

**GV SOẠN**

**Kiều Thị Thu Thảo**





