

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, dáng vẻ bên ngoài;
- Biết cách chăm sóc bản thân và thực hiện được các công việc chăm sóc bản thân;

1. Năng lực:

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

2.2. 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;

2. 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.
- Google meet, Zalo nhóm lớp.

2. Đối với HS:

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

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Khởi đầu (Mở đầu)

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.

2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới

Hoạt động 2.1: Tự chăm sóc dáng vẻ bên ngoài

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 (Zalo bên môn) 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
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học	1. Tự chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.

<p>tập</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV yêu cầu HS suy ngẫm để nêu những việc bản thân đã làm để chăm sóc dáng vẻ bên ngoài. - 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. - Yêu cầu HS thảo luận nhóm về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi. <p>GV gợi ý HS thảo luận về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài theo các khía cạnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Quần áo, trang phục. + Mái tóc. + Tư thế (ngồi, đi, đứng). + Tác phong. +... <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> + HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu. + GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. <p>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> + GV gọi 2 -3 HS trả lời. + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức. + HS ghi bài. 	<ul style="list-style-type: none"> + 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. + 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: đi học, lao động, đi chơi...; + Luôn giữ cho cơ thể mái tóc sạch sẽ, gọn gàng, phù hợp với khuôn mặt, Tư thế ngồi, đi, đứng: phải luôn giữ thẳng lưng tránh làm cong vẹo cột sống, không hấp tấp; Tác phong nhanh nhẹn, đĩnh đạc, tự tin;...
--	---

Hoạt động 2.2: Tự chăm sóc sức khỏe thể chất.

- 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:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập	2. Tự chăm sóc sức khỏe thể chất

<p>- 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.</p> <p>- 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 đề nêu cách chăm sóc sức khoẻ thể chất.</p> <p>- Tổ chức cho HS chia sẻ với bạn về cách chăm sóc sức khoẻ thể chất.</p> <p>- Yêu cầu HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoẻ thể chất phù hợp với lứa tuổi các em.</p> <p>- GV gợi ý cho HS thảo luận theo các khía cạnh sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Chế độ ăn uống như thế nào? + Dành thời gian luyện tập thể dục, thể thao và ngủ nghỉ như thế nào? + Giữ vệ sinh cá nhân như thế nào? <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> + HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu. + GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. <p>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</p> <ul style="list-style-type: none"> + GV gọi 2 bạn đại diện của 2 nhóm trả lời. + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá. <p>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <ul style="list-style-type: none"> + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức. + HS ghi bài. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ở lứa tuổi các em, muốn có được sức khoẻ thể chất tốt, các em cần phải: + Ăn đủ 3 bữa, chú ý ăn đủ chất, đảm bảo an toàn thực phẩm và tránh ăn những chất gây béo phì; + Ngủ đủ từ 7 - 8 tiếng/ ngày, phải ngủ trước 23 giờ, + Dành tối thiểu 30 phút cho tập luyện thể dục, thể thao hằng ngày; + Giữ gìn vệ sinh cá nhân, rửa tay trước khi ăn, áp dụng những biện pháp phòng tránh các bệnh lây nhiễm,...
--	--

Hoạt động 2.3: Tự chăm sóc sức khoẻ tinh thần

- 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:** Câu trả lời của HS.
- d. **Tổ chức thực hiện:**

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
------------------------------	-------------------------

<p>Bước 1: GV chuyên giao nhiệm vụ học tập</p> <p>- GV yêu cầu HS suy ngẫm về những việc em cần làm để chăm sóc sức khỏe tinh thần</p> <p>theo những gợi ý dưới đây:</p> <p>+ Em đã phân bổ thời gian cho các hoạt động học tập, lao động giúp gia đình, rèn luyện sức khỏe và vui chơi giải trí như thế nào?</p> <p>+ Em đã lạc quan, suy nghĩ theo chiều hướng tích cực như thế nào?</p> <p>+ Cách giải tỏa sự căng thẳng những lúc giận dữ, buồn bực như thế nào?</p> <p>- Tổ chức cho HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khỏe tinh thần hiệu quả.</p> <p>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</p> <p>+ GV đến các nhóm theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</p> <p>+ 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 khỏe tinh thần. Đề nghị HS trong lớp lắng nghe tích cực để học tập, bổ sung và có thể đặt câu hỏi.</p> <p>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</p> <p>+ GV gọi 2 - 3 HS trả lời.</p> <p>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</p> <p>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</p> <p>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</p> <p>+ HS ghi bài.</p>	<p>3. Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần</p> <p>- Chăm sóc sức khỏe tinh thần rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất.</p> <p>- Để có sức khỏe 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 tỏa nỗi buồn, sự khó chịu theo cách phù hợp với mình.</p> <p>=> 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 khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần bằng các biện pháp phù hợp với lứa tuổi.</p>
--	--

3. Hoạt động 3: Luyện tập

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

4. Hoạt động 4: Vận dụng

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.

Phê duyệt của nhà trường

Giáo viên giảng dạy

Lê Thị Mận