



RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ HỌC ĐƯỜNG

I MỤC TIÊU

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

- Nêu được tầm quan trọng của việc rèn luyện sức khỏe học đường;
- Xác định được mục tiêu rèn luyện sức khỏe dưới những hình thức khác nhau;
- Tích cực tham gia các hình thức thể dục, thể thao được nhà trường tổ chức và có ý thức tự giác rèn luyện sức khỏe ở nhà kết hợp với ăn uống hợp lí;

– Rèn kĩ năng lập kế hoạch, thực hiện và đánh giá kết quả hoạt động, năng lực tự chủ, có ý chí rèn luyện đảm bảo sức khoẻ trong học tập và phát triển thể lực sau này; phát triển phẩm chất trách nhiệm đối với bản thân.

II CHUẨN BỊ

1. Đối với TPT, BGH và GV

- Hệ thống âm thanh phục vụ hoạt động;
- TPT chuẩn bị kịch bản tổ chức giao lưu, trong đó phân công trách nhiệm chuẩn bị nội dung cụ thể cho từng khối, lớp như: biểu diễn dân vũ; chia sẻ kinh nghiệm và kế hoạch rèn luyện sức khoẻ; diễn tiểu phẩm (tiểu phẩm nói về HS ham chơi điện tử thâu đêm bị ngắt trên lớp học); các tiết mục văn nghệ;
- Dựa trên sự phân công của TPT, GVCN các khối, lớp cùng HS lập kế hoạch tổ chức hoạt động hoặc chuẩn bị nội dung tham gia.

2. Đối với HS

- Tập dân vũ, văn nghệ, tiểu phẩm,... để trình diễn;
- Kế hoạch rèn luyện sức khoẻ, kinh nghiệm rèn luyện để chia sẻ.

III TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1 CHÀO CỜ

- HS lớp trực tuần điều khiển lễ chào cờ và nhận xét thi đua.
- GV trực tuần hoặc TPT/ đại diện BGH bổ sung nhận xét, phát cờ thi đua (nếu có).
- TPT/ đại diện BGH phổ biến công việc tuần mới.

Hoạt động 2 RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ HỌC ĐƯỜNG

a) Mục tiêu

Nhận thức được sự cần thiết phải quan tâm rèn luyện sức khoẻ học đường và thực hiện các biện pháp rèn luyện sức khoẻ học đường.

b) Nội dung – Tổ chức thực hiện

- Người dẫn chương trình tuyên bố lí do tổ chức hoạt động.
- Người dẫn chương trình giới thiệu lớp được phân công lên biểu diễn tiểu phẩm để đặt ra vấn đề cho HS suy ngẫm về sự cần thiết phải quan tâm rèn luyện sức khoẻ học đường.
- Người dẫn chương trình giới thiệu lần lượt những cá nhân HS chia sẻ về kế hoạch và kinh nghiệm rèn luyện sức khoẻ của bản thân với các hình thức rèn luyện đa dạng kết hợp với ăn uống, chế độ sinh hoạt hợp lí. Có xen kẽ tiết mục văn nghệ hoặc biểu diễn dân vũ tập thể để gây hứng thú, hấp dẫn.
- TPT khái quát những biện pháp rèn luyện sức khoẻ học đường.

ĐÁNH GIÁ

TPT yêu cầu HS các lớp tham gia chia sẻ những điều thu hoạch được và cảm xúc sau hoạt động.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

- HS các lớp tiếp tục xác định biện pháp tự rèn luyện sức khoẻ học đường phù hợp với bản thân.
- HS cam kết rèn luyện sức khoẻ để đảm bảo sức khoẻ trong học tập và phát triển thể lực sau này.



TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN (tiếp)

THỰC HÀNH

Hoạt động 4 TRÌNH DIỄN THỜI TRANG HỌC TRÒ

a) Mục tiêu

- Lựa chọn được trang phục, kiểu tóc phù hợp với các hoạt động;
- Thể hiện được tư thế, tác phong đẹp.

b) Nội dung – Tổ chức thực hiện

- Tổ chức cho HS trình diễn thời trang theo trình tự:
 - + Người dẫn chương trình tuyên bố mục đích và thứ tự các tiết mục trình diễn thời trang.
 - + Người dẫn chương trình giới thiệu lần lượt các tiết mục trình diễn thời trang: thời trang đi học, thời trang lao động, thời trang tham gia hoạt động thể dục – thể thao, thời trang tham gia hoạt động dã ngoại, thời trang đi chơi, thời trang đi dự sinh nhật,...
- Các cá nhân, nhóm HS trình diễn thời trang tự tin thể hiện các tiết mục. Những HS không trình diễn chú ý quan sát để nhận xét, cổ vũ, khích lệ các bạn tham gia trình diễn.
- GV tổ chức cho HS nhận xét các tiết mục trình diễn thời trang theo yêu cầu sau:
 - + Trang phục phù hợp với loại hình hoạt động, vóc dáng cơ thể.
 - + Mái tóc phù hợp với khuôn mặt.
 - + Tư thế, tác phong đi, đứng tự tin, đẹp.
- GV mời một số HS chia sẻ cảm xúc về các tiết mục và những điều học hỏi được.

- GV có thể tổ chức cho HS bình chọn tiết mục trình diễn được yêu thích nhất bằng cách bỏ phiếu kín.
- Ban cán sự lớp tổng hợp kết quả và công bố các tiết mục được yêu thích nhất, có thể xếp theo thứ tự 1, 2, 3.
- GV trao phần thưởng cho những tiết mục này (nếu có).

VẬN DỤNG – HOẠT ĐỘNG SAU GIỜ HỌC

a) Mục tiêu

Xây dựng được kế hoạch tự chăm sóc bản thân và thực hiện được kế hoạch đó.

b) Nội dung – Tổ chức thực hiện

GV yêu cầu HS về nhà thực hiện những việc sau:

- Xác định mục tiêu chăm sóc bản thân về mọi phương diện: dáng vẻ bên ngoài, thể chất, tinh thần.
- Xây dựng kế hoạch tự chăm sóc bản thân, trong đó ghi rõ thời gian dành cho tập thể dục, học tập, vui chơi giải trí và các hoạt động chăm sóc bản thân khác.
- Xin ý kiến góp ý của gia đình.
- Thực hiện nghiêm túc mục tiêu và kế hoạch chăm sóc bản thân em đã xây dựng.



I SƠ KẾT TUẦN VÀ THÔNG QUA KẾ HOẠCH TUẦN SAU

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

II SINH HOẠT THEO CHỦ ĐỀ

a) Mục tiêu

Trình bày được kế hoạch chăm sóc bản thân và những việc đã thực hiện được, những việc còn gặp khó khăn.

b) Nội dung – Tổ chức thực hiện

GV tổ chức cho HS chia sẻ về:

- Kế hoạch chăm sóc bản thân đã xây dựng;
- Việc thực hiện chăm sóc bản thân: những việc đã thực hiện được, những việc còn gặp khó khăn.