

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.

TUẦN 9



GIAO LƯU “KHOẺ VÀ ĐẸP”

I MỤC TIÊU

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

- Nhận thức được sự cần thiết phải rèn luyện thân thể để trở nên khoẻ và đẹp, thể hiện sự quý trọng bản thân;
- Biết cách rèn luyện để trở nên khoẻ và đẹp;
- Tự tin thể hiện vẻ đẹp của mình qua biểu diễn trang phục; Tích cực tham gia các trò chơi rèn luyện thể lực;
- Góp phần hình thành năng lực thích ứng, năng lực thiết kế và tổ chức, đánh giá hoạt động.

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:
 - + Thiết kế kế hoạch tổ chức trò chơi rèn luyện thể lực hoặc đồng diễn thể dục hoặc biểu diễn dân vũ;
 - + Trình diễn tiểu phẩm hoặc các tiết mục văn nghệ;
 - + Chia sẻ biện pháp rèn luyện, chăm sóc bản thân để khoẻ và đẹp.

- 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 giao lưu.

2. Đối với HS

- Trang phục HS phù hợp với các loại hình hoạt động: đi học, chơi thể thao, đi dã ngoại,...;
- Cùng GV tham gia xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động trò chơi, biểu diễn trang phục, biểu diễn văn nghệ,... để phát triển năng lực đặc thù của Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp;
- Luyện tập văn nghệ, biểu diễn trang phục,...

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 đấu.
- GV trực tuần hoặc TPT/ đại diện BGH bổ sung nhận xét, phát cờ thi đấu (nếu có).
- TPT/ đại diện BGH phổ biến công việc tuần mới.

Hoạt động 2 GIAO LƯU "KHOẺ VÀ ĐẸP"

a) Mục tiêu

Biết quý trọng bản thân và nêu được sự cần thiết phải vận dụng các biện pháp rèn luyện, chăm sóc bản thân để trở nên khoẻ và đẹp.

b) Nội dung – Tổ chức thực hiện

- Người dẫn chương trình tuyên bố lí do (nói về sự cần thiết phải trở nên khoẻ và đẹp) và mục tiêu tổ chức hoạt động (để HS biết quý trọng bản thân).
- Người dẫn chương trình giới thiệu đại diện các lớp được phân công tham luận biện pháp rèn luyện, chăm sóc bản thân để khoẻ và đẹp lên chia sẻ (xen kẽ các tiết mục văn nghệ).
- TPT chốt lại những biện pháp rèn luyện, chăm sóc bản thân để khoẻ và đẹp.
- Người dẫn chương trình giới thiệu các bạn lên trình diễn các loại trang phục phù hợp với từng loại hình hoạt động (nếu có).
- TPT phân chia khu vực cho các lớp tổ chức trò chơi rèn luyện thể lực hoặc biểu diễn dân vũ.

ĐÁNH GIÁ

- TPT yêu cầu HS các lớp tham gia chia sẻ những điều thu hoạch được qua giao lưu “Khoẻ và đẹp”.
- HS chia sẻ cảm xúc sau buổi giao lưu.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

- HS các lớp tiếp tục xác định biện pháp tự rèn luyện phù hợp với bản thân để khoẻ và đẹp.
- HS cam kết rèn luyện trở thành HS khoẻ và đẹp.



TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

I MỤC TIÊU

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;
- Rèn luyện kĩ năng tự nhận thức bản thân, lắng nghe tích cực, kĩ năng trình bày suy nghĩ, ý tưởng, kĩ năng hợp tác;
- Góp phần phát triển các phẩm chất chung như: trung thực, trách nhiệm,...

II THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. GV chuẩn bị

- 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. HS chuẩn bị

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

III TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Khởi động

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

KHÁM PHÁ – KẾT NỐI

Hoạt động 1 TỰ CHĂM SÓC DÁNG VỀ 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 – Tổ chức thực hiện

– 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. GV gợi ý HS thảo luận về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài theo các khía cạnh:

+ Quần áo, trang phục

+ Mái tóc

+ Tư thế (ngồi, đi, đứng)

+ Tác phong

+ ...

– Mời đại diện một số nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm. GV ghi những ý kiến không trùng lắp của HS lên bảng để có dữ liệu phân tích.

– GV lôi cuốn HS cùng tham gia phân tích, tổng hợp và kết luận:

+ *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 hất tấp; Tác phong nhanh nhẹn, đĩnh đạc, tự tin;...*

Hoạt động 2 TỰ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ THỂ CHẤT

a) Mục tiêu

Nêu được những việc cần làm để chăm sóc sức khoẻ thể chất và cách chăm sóc sức khoẻ thể chất phù hợp với lứa tuổi.

b) Nội dung – Tổ chức thực hiện

– 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.

– 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 khoẻ thể chất.

– Tổ chức cho HS chia sẻ với bạn về cách chăm sóc sức khoẻ thể chất.

– Yêu cầu HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoẻ thể chất phù hợp với lứa tuổi các em.

GV gợi ý cho HS thảo luận theo các khía cạnh sau:

- + 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?
- + ...

– Mời đại diện các nhóm báo cáo kết quả thảo luận. GV ghi những ý kiến không trùng lặp của HS lên bảng để có dữ liệu phân tích.

– GV cùng HS phân tích, tổng hợp và kết luận: *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, đi 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 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 – Tổ chức thực hiện

– 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:

- + 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?
- + Em đã lạc quan, suy nghĩ theo chiều hướng tích cực như thế nào?
- + Cách giải tỏa sự căng thẳng những lúc giận dỗi, buồn bức như thế nào?
- + ...

– 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.

– Tổ chức cho HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoẻ tinh thần hiệu quả.

– Mời đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận. GV ghi những ý kiến không trùng lặp của HS lên bảng để có dữ liệu phân tích.

– GV cùng HS tham gia phân tích, tổng hợp và kết luận: *Chăm sóc sức khoẻ tinh thần rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất. Để có sức khoẻ tinh thần tốt, các em cần phân bổ thời gian hợp lý 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.*

TỔNG KẾT

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

- GV kết luận chung: *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.*

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



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

- 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 – 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