

Chủ đề 4

EM TỰ CHĂM SÓC VÀ PHỤC VỤ BẢN THÂN

MỤC TIÊU

Năng lực	Phẩm chất
<p>Mục tiêu chính: Hướng vào bản thân</p> <ul style="list-style-type: none">• Biết lựa chọn trang phục phù hợp hoàn cảnh.• Thực hành một số kĩ năng cơ bản như tự sắp xếp không gian riêng, chăm sóc sức khoẻ.• Thực hiện được một số việc tự chăm sóc bản thân phù hợp với lứa tuổi.• Tập ăn uống đủ chất theo chế độ dinh dưỡng.• Thực hiện được một số hành vi thể hiện sự tôn trọng bạn bè. <p>Mục tiêu tích hợp: Hướng đến xã hội</p> <ul style="list-style-type: none">• Thể hiện sự thân thiện khi làm việc với các bạn trong nhóm.• Biết tham gia dọn dẹp ngăn nắp sau khi làm.	<ul style="list-style-type: none">• Có trách nhiệm với công việc đã nhận.• Yêu quý bản thân, tôn trọng và giúp đỡ người thân và bạn bè.• Nỗ lực học hỏi và thực hành các kĩ năng để giúp bản thân phát triển.• Trung thực và trách nhiệm trong tự đánh giá.

CHUẨN BỊ

❖ Trải nghiệm của giáo viên

- Khi chăm sóc, dạy HS lớp nhỏ, nhiều người lớn thường “nhanh tay” làm thay cho HS vì thấy các em còn nhỏ hoặc làm chưa nhanh, chưa đẹp... Càng như thế, HS lại càng khó phát triển các khả năng, kĩ năng cần thiết, bởi em bị mất đi cơ hội được làm, được sai, được làm lại. GV (người thân) cần kiên nhẫn để các em được tự mình thực hiện những công việc phục vụ bản thân, giúp đỡ gia đình phù hợp lứa tuổi. Nếu phải can thiệp, GV (người thân) hãy dõi theo, hướng dẫn, định hướng để em tự khám phá, phát triển, là người đồng hành của con em mình trong quá trình trưởng thành.
- Tự chăm sóc bản thân bao gồm một năng lực quan trọng là khả năng sử dụng thực phẩm khoa học, ăn uống đa dạng các loại thực phẩm... Điều này, ngay cả người lớn, kể cả GV nhiều khi cũng chưa làm đúng. Để rèn luyện cho HS có được năng lực đó, chính GV cần trở thành “người mẫu” thực tế cho HS.
- GV sưu tầm, sáng tạo một số trò chơi phù hợp với nội dung bài học.
- GV cùng HS tập hát và luyện tập sử dụng bộ gõ cơ thể hoặc dùng bộ gõ từ vật liệu dễ tìm như thanh phách, trống reo (lục lạc tự chế; vỏ chai nước suối có hạt sỏi nhỏ để lắc, vẩy).

❖ Chuẩn bị học liệu, dụng cụ

Bộ trang phục (đur lễ hội, vui chơi, du lịch, ...); giày xô dây, dây nịt, dây buộc tóc, lược,...; bảng phụ, giấy trắng, giấy màu, bút chì, bút màu, bút lông, thước kẻ, hồ dán,...; hình ảnh, tranh, miếng dán có hình ảnh hoặc chữ số (sticker), hình ảnh trang phục theo mùa; bài hát *Những em bé ngoan* (Phan Huỳnh Điểu).

TÍCH HỢP

- *STEAM: Toán* (kích thước; kẻ, vẽ hình); *Âm nhạc* (hát kết hợp bộ gõ cơ thể), *Mĩ thuật* (vẽ, trang trí trang phục); *Khoa học* (ăn uống và sức khỏe, quy trình rửa tay, vệ sinh cá nhân, phòng bệnh, ...); *Công nghệ* (sử dụng vật liệu, dụng cụ, ...); *Kĩ thuật* (cắt, dán).
- *Đạo đức:* rèn luyện nếp, thói quen tốt; trung thực; tôn trọng bản thân, mọi người.
- *Kĩ năng sống:* giữ an toàn trong sinh hoạt và học tập.
- *Tiếng Việt:* trình bày rõ ràng, sử dụng từ ngữ thích hợp.

Tuần 1



Thi đội hình đội ngũ

– GV phối hợp với GV phụ trách và GV dạy Giáo dục thể chất tổ chức cho các em tập luyện trước 1 đến 2 tuần về đội hình đội ngũ; xếp hàng, di chuyển, diễu hành theo tác phong bộ đội. Tùy theo điều kiện của trường, có thể cho các em cầm cờ nhỏ hoặc mặc trang phục bộ đội.

– GV tập cho HS các bài hát thiếu nhi về chủ bộ đội.



Tìm hiểu việc tự chăm sóc và phục vụ bản thân



Khởi động

– GV tập cho các em hát và sử dụng bộ gõ cơ thể bài *Những em bé ngoan* (Nhạc và lời: Phan Huỳnh Điểu) hoặc bài hát *Chị bộ đội* (Nhạc và lời: Hoàng Hà),...

– Hoạt động này ngoài việc tạo sự sôi nổi, hứng thú cho HS còn giúp GV dẫn dắt vào bài học: Những em bé trong bài hát được khen là bé ngoan vì chăm học, biết chăm sóc bản thân. Các em hãy học cách để chăm sóc bản thân tốt hơn trong các hoạt động hôm nay nhé.



Khám phá

a. Bạn nào trong hình trông lịch sự, đáng yêu?

– GV hướng dẫn HS quan sát tranh trong SGK và lựa chọn hình ảnh bạn nhỏ nào trông lịch sự, đáng yêu.

– GV hướng dẫn HS quan sát vẻ ngoài của các bạn trong nhóm. Có thể cho HS soi gương theo nhóm đôi tự để quan sát.

– HS tự nhận xét về vẻ ngoài của mình và của bạn đã chỉnh tề chưa (tóc, mặt, bàn tay, móng, quần áo,...). GV cho HS quan sát hai bàn tay (mời em lật qua/lại, xem móng tay dài ngắn ra sao, sạch sẽ hay không,...). Nếu chưa sạch đẹp, GV đề nghị HS tự chỉnh trang lại và vệ sinh cá nhân cho sạch sẽ, thơm mát.

– Các thành viên trong nhóm quan sát và góp ý (không làm thay) cho nhau. HS có thể chưa làm tốt, nhưng quan trọng là em nhận ra được tình trạng của bản thân để dần dần chỉnh sửa.

– GV hướng dẫn HS rửa tay bằng xà phòng theo đúng quy trình như hình hướng dẫn. HS có thể chưa tự làm được. GV cần đón nhận và hướng dẫn em thật tỉ mỉ để em học được cách tự làm.

– GV đặt những câu hỏi dẫn dắt, gợi ý để giúp HS nhận biết ích lợi của việc tự rửa tay, đánh răng,... Ví dụ: Tại sao em cần rửa tay, đánh răng...? Nếu tay bẩn thì có thể bị gì? (bị lây nhiễm bệnh, bị giun sán,...). Nếu không đánh răng kĩ thì răng, miệng sẽ bị gì? (sâu răng, hôi miệng,...). Nếu cứ để bố mẹ làm cho mình, ở trường không có bố mẹ thì có thể tự làm được không?

b. Điều nào nên làm và điều nào không nên làm?

– GV hướng dẫn HS quan sát tranh, mô tả và nêu ý kiến “nên” và “không nên” làm điều nào theo bốn tranh ở mục b.

– Nếu có thể, GV khuyến khích HS nêu lí do tại sao.

c. Em nên học hỏi bạn nhỏ nào trong hình? Tại sao?

GV đặt câu hỏi, nêu tình huống trong hình để HS lựa chọn việc cần học tập theo bạn nhỏ trong tranh, làm thế nào em tự làm được việc đó ở nhà và mô tả lại.



Luyện tập

a. Em thực hiện vệ sinh cá nhân (ở trường và ở nhà).

GV cho các em thực hành vệ sinh xếp khăn, chăn (mền), chiếu, gối,.. (nếu trường có tổ chức bán trú) hoặc thực hành tự rửa tay, đánh răng. Lưu ý việc rửa tay đúng cách, đúng quy trình như đã trình bày trong mục Khám phá.

b. Em tự chỉnh đốn trang phục và sắp xếp ngăn bàn.

– GV hướng dẫn HS thực hành việc chỉnh sửa trang phục trước, sau đó cho các em sắp xếp lại ngăn bàn học của mình (thường việc này phải làm thường xuyên từ 1 đến 2 lần trong ngày, điều này giúp cho các em hình thành thói quen giữ cho bản thân luôn thơm mát, giữ bàn học ngăn nắp). Làm xong việc, GV lưu ý các em rửa tay lại cho sạch.

– GV nhận xét, đánh giá về sự nỗ lực của các em trong các hoạt động Khám phá: chỉnh trang đồng phục, rửa tay đúng quy trình, sắp xếp ngăn bàn,...; về quá trình làm việc nhóm: giúp đỡ qua việc góp ý cho bạn, tôn trọng và khích lệ bạn khi bạn chưa làm được,...



Mở rộng

a. Chọn những loại thức ăn tốt cho sức khỏe của em.

– GV đặt câu hỏi gợi mở giúp HS nhận ra sự cần thiết của việc ăn đầy đủ và ăn đa dạng các loại thực phẩm: Tại sao cần tập ăn đa dạng? (Mỗi thực phẩm có thể có những chất khác nhau, bổ sung cho nhau, giúp em có sức khỏe tốt,...). Em không thích ăn loại thực phẩm nào? Tại sao cần tập ăn cả những thực phẩm mà em không thích (rau, cá,...)? Tại sao cần ăn đủ no? Ăn không đủ no hoặc ăn quá no dẫn đến điều gì?...

– GV có thể cho HS xem phim ngắn nội dung về dinh dưỡng và sức khỏe.

– GV đặt câu hỏi để giúp HS ý thức việc tự ăn mà không cần có bố mẹ hỗ trợ. Có thể nêu một số tình huống và để HS chỉ ra những thuận lợi và bất lợi của việc tự ăn hoặc không tự ăn.

b. Chọn hoạt động tốt cho sức khỏe phù hợp với bản thân.

– GV cho HS nêu những hoạt động rèn luyện sức khỏe mà các em đã từng tham gia, có thể cho các em biểu diễn cho các bạn xem một vài động tác (võ thuật, nhảy dây, thể dục nhịp điệu,...).

– GV nêu những ích lợi khi tập luyện các môn thể dục thể thao, những tấm gương trong rèn luyện thể dục thể thao,...

* GV dẫn dắt, gợi mở giúp HS nhận thức được ảnh hưởng tiêu cực của chơi trò chơi điện tử, xem ti-vi quá nhiều,...

c. Sắm vai con để nói với bố, mẹ “Bố, mẹ cho con tự làm để con giỏi hơn!”

GV tổ chức, hướng dẫn cho HS thực hiện hoạt động sắm vai: có thể chia lớp thành 4 đến 6 nhóm, mỗi nhóm tự chọn ra một bạn vào vai bố, một bạn vào vai mẹ, một bạn vào vai con để sắm vai thực hiện cuộc trò chuyện giữa ba thành viên trong gia đình và tập nói câu: “Bố, mẹ cho con tự làm để con giỏi hơn!”. Cứ như thế, lần lượt các nhóm thực hiện, các bạn khác quan sát và học hỏi.



Đánh giá

GV đánh giá HS và hướng dẫn HS tự đánh giá.

Nội dung	Tốt	Đạt	Cần cố gắng
HS nêu được những điều cần làm cho bản thân.			
HS thực hiện được một số việc làm tốt cho bản thân.			



Thi buộc dây giày, gấp quần áo,...

– GV có thể chuẩn bị một số giày (loại xỏ dây) để giúp HS thực hành. GV làm mẫu hoặc cho các em xem video clip, GV cũng có thể dùng giấy bìa cứng, bấm lỗ và dùng dây len màu cho các em thực hành theo nhóm. Nếu biết, các em có thể làm theo các cách khác nhau chứ không nhất thiết phải theo cách mà GV giới thiệu.

– GV chuẩn bị một số bộ quần áo để hướng dẫn và cho HS thực hành tự gấp quần áo (tùy theo điều kiện của trường và sự hỗ trợ chuẩn bị của PH).

Tuần 2



Thể thao, rèn luyện sức khỏe

Tiếp tục tháng chủ đề *Nội gương chủ bộ đội*, GV khối lớp 1 phối hợp với GV thể dục, tổ chức cho các em tập luyện vài động tác võ thuật hoặc mời các chủ bộ đội (là PH hoặc đơn vị quân đội gần địa bàn trường) đến để nói chuyện và hướng dẫn một vài động tác tập luyện để nâng cao sức khỏe của các chủ đề HS tập theo.



Em tự chọn trang phục và đồ dùng



Khởi động

Luyện đôi tay khéo.

GV có thể dùng đèn pin, điện thoại để tạo bóng trên vách tường lớp học theo các hình mẫu trang 50, SGK, hoặc đơn giản hơn theo cách dẫn gian do ông bà truyền lại (làm hình đầu con chó có miệng há ra, khép vào với một bàn tay,...).



Khám phá

Em dùng mỗi trang phục vào những lúc nào.

– GV dùng Vở bài tập để HS đánh dấu chọn cho hoạt động lựa chọn trang phục phù hợp với hoàn cảnh. Cách khác, GV có thể dùng các thẻ hình cho mỗi nhóm để HS thực hành chọn lựa theo ý mình.

– Nếu có điều kiện, GV có thể yêu cầu HS mang theo các loại trang phục và vật dụng cá nhân cần thiết, để HS thực hành. Theo từng hoàn cảnh cụ thể, GV yêu cầu HS trình bày thêm lí do vì sao mình chọn lựa trang phục, vật dụng ấy. GV cần lưu ý các em quan tâm đến thời tiết và an toàn trong các điều kiện thiên nhiên khác nhau.

– GV có thể cho mỗi nhóm (chuẩn bị ở nhà) tô màu hoặc cắt (từ báo, tạp chí) theo sở thích những hình ảnh quần áo (áo quần đi học, đồ bơi, đồ ngủ, áo lạnh, trang phục thể dục, áo thun,...) và đồ dùng (khăn quàng cổ, mũ nón, dù, khăn, áo mưa, giày, dép,...) để tạo thành một tập trang phục phong phú cho nhiều hoàn cảnh khác nhau (khi trời lạnh, nắng nóng, đi biển,...). Mỗi thứ trên một mặt giấy nhỏ (A5 hoặc A6) riêng. Trước khi bắt đầu làm việc nhóm, GV đặt những câu hỏi gợi ý để giúp HS biết được quy tắc làm việc nhóm hiệu quả.

– GV hướng dẫn HS cách trình bày hay để các em có thể làm tốt phần trình bày của mình. Các thành viên trong nhóm luân phiên nhau, lần lượt giới thiệu sản phẩm, dùng khi nào,...



Luyện tập

Thực hành tự chỉnh đốn trang phục.

– GV có thể cho mỗi nhóm tự phân công để đem theo những bộ quần áo và đồ dùng cho nhiều hoàn cảnh khác nhau. Dùng những đồ này cho hoạt động tình huống trên và hoạt động dưới đây.

– Tổ chức (theo nhóm) cho HS thực hành một số kĩ năng cần thiết và phổ biến khi mang trang phục: tự mang giày, thắt dây giày, tự mặc áo, cài/cởi nút áo, mang/cởi thắt lưng,... Sau đó, tổ chức thi đua vui theo nhóm.



Mở rộng

Chọn đồ dùng phù hợp cho mỗi chuyến dã ngoại.

– GV nên sử dụng Vở bài tập để HS chọn lựa. Nếu có điều kiện, GV có thể cho các em mang bổ sung một số vật dụng cá nhân (chai nước, bánh kẹo, truyện tranh, bàn chải, kem đánh răng, đồ chơi xe, búp bê,...), đưa tình huống đi đến những nơi khác nhau (đi sở thú, chơi công viên, đi về quê thăm ngoại/nội,...) và yêu cầu nhóm cần bàn bạc rồi sắp xếp những quần áo và đồ dùng quan trọng cần/nên mang theo.

– Nếu có tổ chức dã ngoại (nửa ngày), HS cần tập liệt kê (đánh dấu) những thứ cần mang theo. Sau khi chuẩn bị những thứ cần dùng tại lớp, HS tập tự sắp xếp đồ vào balô/túi. HS cần tự đánh giá sau buổi dã ngoại.

* GV đưa thêm tình huống đi dã ngoại ở những nơi có tính tôn nghiêm (đền thờ, chùa, nhà thờ, di tích,...) và đề nghị HS nêu lựa chọn đồ dùng thích hợp, giải thích lí do vì sao em chọn những vật đó.



Đánh giá

GV đánh giá HS và hướng dẫn HS tự đánh giá.

Nội dung	Tốt	Đạt	Cần cố gắng
HS xác định được đồ dùng phù hợp với hoàn cảnh.			
HS tự chỉnh sửa được trang phục.			

* Với các nội dung khác như hợp tác với bạn, thái độ tích cực và tập trung khi làm việc, GV cũng cần lưu ý quan sát và ghi nhận sự tiến bộ của HS theo tiến trình thời gian ngoài mục tiêu chính của bài học.



Sắm vai xử lý tình huống

GV có thể đưa ra các tình huống để HS xử lý tình huống tự chăm sóc và phục vụ bản thân. Tổ chức làm việc theo nhóm để các em có thể trao đổi và hỗ trợ lẫn nhau.

Ví dụ: Em và bạn chuẩn bị trang phục đến trường trong thời tiết lạnh giá của mùa đông; Em đến rủ bạn đi đá cầu (nhảy dây) ở khu vui chơi thiếu nhi gần nhà.

Tuần 3



Kỉ niệm ngày thành lập Quân đội nhân dân Việt Nam

– GV có thể liên hệ với các đơn vị bộ đội để giao lưu, hỗ trợ việc giới thiệu cho các em tên gọi những đồ dùng cá nhân cần thiết của người lính và cho HS quan sát và thực hành sắp xếp đồ dùng cá nhân gọn gàng vào ba-lô.

– Cách khác, GV có thể tìm PH đã tham gia quân ngũ để nhờ hỗ trợ. Việc tổ chức nói chuyện và chia sẻ về nền nếp sinh hoạt của quân nhân là cần thiết cho HS toàn trường nói chung và HS lớp 1 nói riêng.



Em giữ gìn sức khỏe



Khởi động

Hát và gõ đệm bài Tập thể dục buổi sáng (Nhạc và lời: Minh Trang).

GV cùng HS hát và làm động tác theo bài hát gợi ý hoặc các bài hát phù hợp nhằm tạo không khí vui vẻ, hứng thú để bước vào hoạt động chính.



Khám phá

a. Em cần làm gì để khỏe mạnh?

– GV cho HS xem tranh và đặt các câu hỏi gợi mở để HS trả lời những việc cần làm để khỏe mạnh: Muốn có sức khỏe tốt, em cần làm gì? Ăn uống đủ chất là ăn những thức ăn nào?

– GV dẫn dắt để HS hiểu được ngoài dinh dưỡng, cơ thể còn cần ngủ đủ giấc, vận động đủ (thời gian dành cho vận động mỗi ngày), tập luyện môn thể dục, thể thao phù hợp với thể trạng, điều kiện, tập luyện cùng người lớn... GV có thể đặt câu hỏi để HS nhận ra tầm quan trọng của dinh dưỡng, giấc ngủ, thể thao đối với cơ thể, trí não. Mời HS đưa ra những hoạt động cụ thể và mô tả cách thực hiện.

b. Trước khi ăn, em cần làm gì để giữ vệ sinh?

GV cần nhấn mạnh để các em ý thức được tầm quan trọng của việc rửa tay đúng cách bằng xà phòng qua việc đặt các câu hỏi dẫn dắt: Trước khi ăn em cần làm gì? Em cần phải rửa tay bằng xà phòng trong những trường hợp nào nữa?



Luyện tập & Mở rộng



– GV tổ chức các trò chơi vận động trong khuôn viên sân trường để HS thực hành một số cách giữ gìn sức khỏe. Ví dụ: GV sử dụng các dụng cụ quen thuộc như dây nhảy, bóng nhựa nhỏ,... tùy theo điều kiện của lớp. GV có thể chia lớp thành bốn hoặc sáu đội có số HS nam nữ tương đương nhau, sân chơi dài khoảng 15 đến 20 mét. Mỗi lần có vòng tròn ở giữa đặt dây nhảy, cuối vạch là rổ nhựa chứa 5 đến 6 quả bóng, mỗi lượt chơi hai đội.

– Cách chơi: hai đội xếp hàng ở vạch xuất phát, em đầu tiên mỗi đội chạy lên vòng tròn, nhảy dây năm cái, chạy tiếp lên rổ bóng lấy một quả rồi chạy về chuyển bóng cho bạn xếp sau. Bạn thứ hai cầm bóng chạy thẳng lên rổ, bỏ bóng vào rổ rồi trên đường chạy về vào vòng tròn nhảy dây năm cái rồi chạy về hàng, tiếp theo lặp lại như trên đến khi hết hàng. GV cần đảm bảo cho mỗi HS đều được chơi từ 1 đến 2 lượt với đội hình khác nhau, chơi xong thực hành rửa tay, uống bù nước.



Đánh giá

GV đánh giá HS và hướng dẫn HS tự đánh giá.

Nội dung	Tốt 	Đạt 	Cần cố gắng
HS nêu và thực hiện được những việc cần làm để có sức khỏe tốt.			
HS thực hiện được những việc làm để tốt cho sức khỏe.			
Kĩ năng làm việc nhóm.			



Bảo vệ thân thể khi chơi đùa

Thực tế, trong sinh hoạt và học tập ở trường cả ngày, HS sẽ có lúc bị ngã, cảm thấy không khỏe,... GV đặt câu hỏi gợi mở để HS nêu các tình huống thường gặp. Trong các tình huống như thế, nếu không có GV hoặc thầy cô khác thì các em xử lý ra sao? GV hướng dẫn HS cách xử lý một số tình huống thường gặp khi chơi đùa.

Tuần 4



Em có thể tự làm

GV có thể tổ chức cuộc thi *Đội nào nhanh hơn*. GV cho HS thi theo nhóm, mỗi nhóm 2 đến 3 em thi xếp đồ dùng học tập, sách vở gọn gàng, ngăn nắp như chú bộ đội.



Thực hành tự chăm sóc bản thân



Khởi động

Rèn luyện đôi tay khéo léo

– GV hướng dẫn HS rèn luyện đôi tay khéo léo qua trò chơi *Đôi bàn tay* với dây thun. Khi sử dụng dây thun, GV lưu ý HS chú ý giữ an toàn cho mình và các bạn.

– GV cần làm mẫu cho HS xem và hướng dẫn các em làm lại. Những em biết cách tạo hình khác nhau có thể hướng dẫn lại cho các bạn khác.

– GV tổ chức cho HS chơi theo nhóm đôi để HS thực hành việc tạo hình với dây thun được phát.

– GV có thể gợi ý cho HS thắt dây thun thành sợi dài để nhảy dây (nếu HS không biết tạo hình như SGK).



Khám phá

Em cần đem những gì nếu gia đình em về thăm quê vào mùa mưa, mùa lạnh,...?

– GV sử dụng Vở bài tập để HS đánh dấu chọn. Nếu có điều kiện, có thể cho HS mang theo một số trang phục và đồ dùng cá nhân để thực hành chọn.

– GV cần gợi ý để HS giải thích được vì sao mình chọn những vật dụng và trang phục như thế? GV cần lưu ý thêm về bảo đảm an toàn trong sinh hoạt tại những nơi khác nhau (vùng có nhiều sông nước, vùng cao nguyên có đèo dốc nhiều,...) và những thời tiết khác nhau trong năm (chú ý khi có mưa khiến đường trơn, trượt, vùng cao mưa lớn có lũ quét,...).



Luyện tập

a. Hãy chỉ ra điều nên làm, điều không nên làm để giữ gìn sức khỏe.

– GV tổ chức cho HS thực hành sắm vai trong những tình huống sau để các em rút ra được cách bảo vệ an toàn cho bản thân khi:

+ Sau khi tập luyện tập thể dục thể thao, người có nhiều mồ hôi, ngồi dưới quạt máy cho mát.

+ Rửa bạn cũng xòm tấm mưa khi trời mưa to, gió lớn.

+ Sử dụng vật dụng có liên quan đến điện trong gia đình.

b. Học cách xử lý khi cảm thấy không khỏe.

– GV đặt câu hỏi gợi mở để HS trả lời, từ đó GV có thể đánh giá được khả năng nhận thức và các cách xử lý của các em khi không khỏe đến đâu, định hướng cụ thể hơn trong giảng dạy. Ví dụ: Trong sinh hoạt thường ngày ở trường hoặc ở nhà, em cảm thấy không khỏe như đau họng, sốt, mệt, khó thở, nhức đầu, chóng vàng,... Em sẽ làm gì nếu có người lớn/nếu không có người lớn?

– GV có thể tập cho các em súc miệng bằng nước muối. Đây là một cách vệ sinh răng miệng hay nhưng nhiều HS không biết cách làm, GV cần thực hành và hướng dẫn cho HS tập làm với ngụm nước nhỏ.



Mở rộng




Xử lý các tình huống.

GV tổ chức cho HS sắm vai thực hành các tình huống theo nhóm: khi bị ngã trầy chân, khi bị sốt cao, khi bị nôn (ói),... mỗi nhóm sẽ thực hiện một tình huống. GV có thể chuẩn bị một số đồ dùng y tế sơ cứu cần thiết tập cho các em bằng vết thương hở đơn giản bằng băng keo cá nhân và rửa vết thương bằng nước sạch,...



Đánh giá

GV đánh giá HS và hướng dẫn HS tự đánh giá.

Nội dung	Tốt 	Đạt 	Cần cố gắng 
HS xác định được điều nên làm và không nên làm trong những tình huống cụ thể.			
HS thực hiện được những việc làm để tốt cho sức khỏe.			
Kĩ năng làm việc nhóm.			



Trò chơi: Chuẩn bị bữa ăn

– GV hướng dẫn HS tập xây dựng thực đơn bữa ăn dinh dưỡng cho gia đình. GV có thể dùng vở bài tập cho HS làm việc theo nhóm để bàn bạc cách chọn thực đơn bữa ăn dinh dưỡng cho gia đình.

– GV có thể dùng những thẻ hình các loại thực phẩm hoặc ghi tên loại thực phẩm để HS thực hành dán lên bảng nhựa hoặc giấy cỡ A3 rồi đại diện nhóm trình bày.

– Nếu không có điều kiện, GV có thể dùng những miếng giấy nhỏ cỡ 3cm x 5cm để HS viết tên món ăn rồi dán vào bảng nhựa.