



NGÀY HỘI VÌ SỨC KHOẺ HỌC ĐƯỜNG

I MỤC TIÊU

HS có khả năng:

- Biết được mục đích, ý nghĩa, tầm quan trọng, cách chăm sóc, rèn luyện sức khoẻ ở lứa tuổi HS;
- Hình thành thói quen luyện tập, chăm sóc, giữ gìn sức khoẻ cho bản thân;
- Rèn kĩ năng thiết kế và tổ chức hoạt động.

II CHUẨN BỊ

a) Đối với nhà trường

- Hệ thống âm thanh phục vụ hoạt động;
- Phân công GV, các lớp phụ trách hoạt động;
- Phần thưởng cho các tiết mục tham gia.

b) Đối với GV

▪ GV TPT:

- Phân công lớp chuẩn bị tiết mục văn nghệ;
- Phân công lớp chuẩn bị tiểu phẩm nói về sự cần thiết và cách chăm sóc, rèn luyện sức khoẻ học đường;
- Yêu cầu các lớp chuẩn bị thi đồng diễn thể dục để truyền tải thông điệp Vận động – sức khoẻ;
- Chuẩn bị nội dung cho Ngày hội Vì sức khoẻ học đường;
- Phân công BGK chấm thi các tiết mục tham gia trong ngày hội.

▪ GVCN:

Phân công, hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ được giao trong Ngày hội Vì sức khoẻ học đường.

c) Đối với HS

- Hai HS dẫn chương trình;
- Một số lớp được chọn chuẩn bị các tiết mục văn nghệ, tiểu phẩm;
- Tập đồng diễn thể dục – rèn luyện sức khoẻ;
- Trang phục thể thao để đồng diễn thể dục.

III GỢI Ý TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1 CHÀO CỜ, TUYÊN BỐ LÍ DO

- HS điều khiển lễ chào cờ.
- HS các lớp biểu diễn văn nghệ chào mừng Ngày hội Vì sức khoẻ học đường.
- Tuyên bố lí do: HS dẫn chương trình nêu mục đích, ý nghĩa của Ngày hội Vì sức khoẻ học đường.

Hoạt động 2 THI ĐỒNG DIỄN THỂ DỤC

- Bố trí cho các khối lớp toàn trường đứng thành hình chữ U, để dành khoảng trống ở giữa sân trường cho các khối lớp đồng diễn thể dục.
- Giới thiệu lần lượt HS các lớp lên đồng diễn thể dục.
- Lớp được giới thiệu nhanh chóng xếp hàng, dàn hàng ngang, hàng dọc và thực hiện các động tác đồng diễn thể dục theo sự điều khiển của TPT/ cán bộ lớp phụ trách văn thể. Tốt nhất tổ chức cho HS đồng diễn thể dục trên nền nhạc đã chuẩn bị sẵn để tạo không khí sôi nổi, sinh động.
- HS các lớp khác quan sát các bạn đồng diễn. BGK chấm thi các tiết mục đồng diễn.
- TPT điều khiển các lớp bình chọn lớp đồng diễn thể dục đều và đẹp nhất, nhì, ba.
- Công bố kết quả và phát phần thưởng cho các lớp được bình chọn.

Hoạt động 3 DIỄN TIỂU PHẨM

- HS diễn tiểu phẩm đã chuẩn bị.
- HS toàn trường theo dõi, quan sát tiểu phẩm để trả lời câu hỏi:
 - + Tiểu phẩm gửi đến chúng ta thông điệp gì?
 - + Em có nhận xét gì về tiểu phẩm?
 - + Những điều em học được qua tiểu phẩm?
 - + Cảm xúc của em khi xem tiểu phẩm?
- Mời một số HS trả lời câu hỏi. Phát quà tặng động viên cho những em có câu trả lời hay và đúng.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

HS tích cực, tự giác rèn luyện sức khoẻ ở gia đình và tham gia các hoạt động thể dục thể thao của lớp, trường.

ĐÁNH GIÁ

- GV TPT nhận xét tinh thần, thái độ của HS khi tham gia Ngày hội Vì sức khoẻ học đường, tuyên dương những tập thể, cá nhân có ý tưởng sáng tạo và được bình chọn.
- Mời HS chia sẻ ý kiến qua câu hỏi:

Em có thích tham gia Ngày hội Vì sức khoẻ học đường không? Em thích nhất điều gì trong ngày hội này?



Bài 12: GIỮ VỆ SINH CÁ NHÂN

I MỤC TIÊU

HS có khả năng:

- Kể tên và nhận diện được những việc cần làm để giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ;
- Thực hiện được một số việc làm thể hiện giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ hằng ngày phù hợp với lứa tuổi;
- Rèn luyện thói quen tự giác, tự lực, có trách nhiệm trong việc giữ vệ sinh cơ thể sạch sẽ hằng ngày.

II CHUẨN BỊ

a) Đối với GV

- Đồ dùng đánh răng, rửa mặt, rửa tay (chậu nhựa, cốc, khăn mặt, bàn chải đánh răng, kem đánh răng, xà phòng rửa tay);
- Xô đựng nước và nước sạch;
- Truyện ngụ ngôn *Gấu con bị sâu răng*; bài hát *Rửa mặt như mèo* (sáng tác: Hàn Ngọc Bích); video, tranh ảnh hướng dẫn cách đánh răng, rửa mặt, các bước rửa tay (ti-vi hoặc máy tính và máy chiếu, nếu có).

b) Đối với HS

- Nhớ lại các kiến thức đã học của môn Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội về nội dung tự chăm sóc bản thân và giữ vệ sinh cá nhân;
- Mỗi HS chuẩn bị một khăn rửa mặt cá nhân;
- Thẻ hai mặt: một mặt xanh và một mặt đỏ;
- Mỗi tổ chuẩn bị hai đến ba chậu nhựa.

III GỢI Ý TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Khởi động: GV tổ chức trò chơi hoặc hát bài hát có nội dung liên quan đến những việc tự chăm sóc bản thân như đánh răng, rửa mặt, rửa tay... Có thể mở bài hát có nhạc như bài *Rửa mặt như mèo*,... cho HS hát theo và múa phụ họa để tạo không khí vui tươi, hào hứng trước giờ học.

GV đặt câu hỏi:

- Những trò chơi/ bài hát các em vừa được chơi/ nghe/ xem nói về điều gì?
- Những ai không muốn bị chê “Rửa mặt như mèo”?

KHÁM PHÁ – KẾT NỐI

Hoạt động 1 CHIA SẺ NHỮNG VIỆC CẦN LÀM ĐỂ GIỮ VỆ SINH CÁ NHÂN

- GV đặt câu hỏi, yêu cầu HS nêu tên những việc mọi người thường làm hằng ngày để giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ.
- Yêu cầu HS quan sát các hình trong SGK, suy nghĩ và vận dụng hiểu biết, kinh nghiệm của bản thân để chia sẻ trước lớp theo gợi ý sau:
 - + Em đã tự làm được những việc nào để giữ vệ sinh cá nhân?
 - + Kể lại cách em thực hiện một đến hai việc giữ vệ sinh cá nhân mà em đã tự làm được.

Gợi ý: Khi kể, em hãy nói rõ tên việc làm; thời gian làm việc đó trong ngày; tác dụng và các bước thực hiện việc đó.

- Mời lần lượt các em HS trong lớp trình bày, chia sẻ trước lớp.
- Gọi HS trong lớp nhận xét và nêu cảm nghĩ của mình về việc bạn đã làm được.
- Tuyên dương, khen ngợi những HS đã tự thực hiện và kể lại được những việc giữ vệ sinh cá nhân tốt.
- Tổ chức cho HS hoạt động nhóm cặp đôi để thực hiện nhiệm vụ sau: Quan sát nhóm hình 2 – hoạt động 1, vận dụng kinh nghiệm, hiểu biết của bản thân để sắp xếp các hình cho đúng trình tự rửa mặt (4-3-1-2-5: Vò khăn bằng nước sạch – Vắt khăn – Đặt khăn vào hai lòng bàn tay – Lau sạch mắt – Lau hai bên má, trán, mũi, cằm).
- Mời đại diện một số nhóm HS trình bày kết quả sắp xếp trình tự các bước rửa mặt. Yêu cầu HS cả lớp lắng nghe bạn trình bày.
- Kết luận các bước rửa mặt. HS trong lớp biểu thị sự đồng tình hoặc không đồng tình với sự sắp xếp các bước rửa mặt của các nhóm bằng cách giơ thẻ học tập.
- Khen ngợi, động viên những nhóm thực hiện tốt nhiệm vụ học tập.
- Trước khi kết thúc hoạt động 1, nếu có điều kiện, GV cho HS xem video *Vũ điệu rửa tay* hoặc video hướng dẫn 6 bước rửa tay. Nếu không có điều kiện, GV gọi một số HS xung phong trình bày cách rửa tay sạch sẽ (đã học ở môn Tự nhiên và Xã hội), sau đó kết luận cách rửa tay đúng để HS thực hành ở hoạt động 2.
- *GV kết luận hoạt động 1:* Có nhiều việc các em cần làm để giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ như: đánh răng, rửa mặt, rửa tay, chân, tắm gội. Mỗi việc giữ vệ sinh cá nhân có tác dụng và cách thực hiện khác nhau. Thường xuyên thực hiện đúng cách việc giữ vệ sinh cá nhân sẽ giúp cho cơ thể luôn sạch sẽ, thơm tho, khoẻ mạnh.

THỰC HÀNH

Hoạt động 2 THỰC HÀNH RỬA MẶT, RỬA TAY

a) Thực hành rửa mặt

- Tổ chức cho mỗi nhóm chọn 2 – 3 bạn lên bảng thực hiện các bước rửa mặt.
- Những HS được nhóm chọn lần lượt lên bảng chọn dụng cụ, đồ dùng cần thiết cho việc rửa mặt, lấy nước sạch cho vào chậu rửa mặt và thực hiện các động tác rửa mặt. HS cả lớp quan sát bạn thực hiện.

- Hướng dẫn HS nhận xét: Bạn đã chọn đúng, đủ đồ dùng cần thiết để rửa mặt chưa? Rửa mặt có đúng trình tự không? Có đúng cách không? Có sạch không?
- HS thực hành và nhận xét bạn theo hướng dẫn của GV.

b) Thực hành rửa tay

- Yêu cầu mỗi nhóm cử 3 – 4 bạn lên bảng thực hiện các bước rửa tay (cử những HS chưa lên bảng thực hiện các bước rửa mặt). HS khác quan sát, nhận xét tương tự như đã thực hiện ở hoạt động thực hành rửa mặt.
- GV nhận xét chung kết quả thực hành của HS. Khen ngợi, động viên những HS thực hành tốt trước lớp. Có thể tặng bông hoa cắt bằng giấy màu hoặc phần thưởng nhỏ để khích lệ các em.

VẬN DỤNG

Hoạt động 3 THỰC HIỆN CÁC VIỆC GIỮ VỆ SINH CÁ NHÂN HÀNG NGÀY

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

- Tự giác rửa mặt, đánh răng, rửa tay chân, tắm gội để rèn luyện thói quen giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ hằng ngày.
- Nhờ bố mẹ, người lớn hướng dẫn thêm những việc bản thân chưa tự làm được hoặc làm chưa đúng trong việc giữ vệ sinh cá nhân.
- Nhờ bố mẹ, người thân đánh giá việc làm của mình để báo cáo vào giờ học sau.

Tổng kết:

- GV mời một số HS chia sẻ những điều học được và cảm nhận của các em sau khi tham gia các hoạt động.
- GV đưa ra thông điệp và yêu cầu HS nhắc lại để ghi nhớ: *Hàng ngày, các em cần thực hiện các công việc giữ vệ sinh cá nhân đúng cách để giữ cho cơ thể luôn thơm tho, sạch sẽ và mạnh khỏe.*

PHỤ LỤC

Một số link GV có thể cho HS xem:

- + Em chải răng thật ngoan đây em đánh răng mẹ xem, đường link:
<https://www.youtube.com/watch?v=7YAsvtD4bh8>
- + Hướng dẫn bé rửa mặt, đường link:
<https://www.youtube.com/watch?v=wZvNNfFNWFY>
- + Bài thơ Bé tập rửa mặt, đường link:
<https://www.youtube.com/watch?v=WOWKluFcDxI>
- + Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn, đường link:
<https://www.youtube.com/watch?v=hbcE dy2uqm8>
- + Hướng dẫn bé rửa tay, đường link:
<https://www.youtube.com/watch?v=ieoPNPL8ovU>



I – Sơ kết tuần và thảo luận kế hoạch tuần sau

II – Sinh hoạt theo chủ đề

GV cho HS chia sẻ:

- Những điều em đã học hỏi và cảm nhận được trong Ngày hội Vì sức khoẻ học đường.
- Những việc đã làm được ở gia đình để giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ.
- Cảm nhận của bản thân khi làm được những việc đó.
- Chơi trò chơi, học múa hát.

ĐÁNH GIÁ

a) Cá nhân tự đánh giá

GV hướng dẫn HS tự đánh giá theo các mức độ dưới đây:

- *Tốt*: Thường xuyên thực hiện được các yêu cầu sau:
 - + Tự làm được những việc giữ vệ sinh cá nhân hằng ngày.
 - + Giữ vệ sinh cá nhân đúng cách, sạch sẽ.
 - + Tự giác thực hiện việc giữ vệ sinh cá nhân.
- *Đạt*: Thực hiện được các yêu cầu trên nhưng chưa thường xuyên.
- *Cần cố gắng*: Chưa thực hiện được đầy đủ các yêu cầu trên, chưa thể hiện rõ, chưa thường xuyên.

b) Đánh giá theo tổ/ nhóm

GV hướng dẫn tổ trưởng/ nhóm trưởng điều hành để các thành viên trong tổ/ nhóm đánh giá lẫn nhau về các nội dung sau:

- Có chủ động thực hiện các nhiệm vụ được giao không.
- Thái độ tham gia hoạt động có tích cực, tự giác, hợp tác, trách nhiệm,... hay không.

c) Đánh giá chung của GV

GV dựa vào quan sát, tự đánh giá của từng cá nhân và đánh giá của các tổ/ nhóm để đưa ra nhận xét, đánh giá chung.