

## Bài 5 CHĂM SÓC BẢN THÂN KHI BỊ ỐM



### KHỞI ĐỘNG

#### a. Kể chuyện theo tranh

### Bạn Na bị ốm

Thưa cô, em mệt quá!



1 Trong giờ học, Na thấy người rất mệt.

Cháu đau ở đâu.



2 Ở phòng Y tế, Na kể cho bác sĩ nghe em bị đau ở đâu.



3 Na uống thuốc và nằm nghỉ theo chỉ dẫn của bác sĩ.



4 Một lát sau, bố mẹ đến trường đón Na về nhà.

Bạn khỏe chưa?

Tớ khỏe rồi. Cảm ơn các bạn!



5 Mấy ngày sau Na khỏi ốm và tiếp tục đi học.

## b. Thảo luận

- Bạn Na đã làm gì khi bị ốm ở lớp?
- Việc làm ấy giúp gì cho bạn Na?



### KHÁM PHÁ

#### a. Xem tranh và nêu những biểu hiện của cơ thể khi bị ốm





**b. Nêu những việc em cần làm khi bị ốm**

Mẹ ơi, con mệt.

Cháu bị đau bụng.

Những việc cần làm

**c. Nêu những việc em cần tránh khi bị ốm**

Những việc cần tránh



## LUYỆN TẬP

### a. Đóng vai

**Tình huống 1** Lan đang ở nhà một mình thì bị sốt và đau đầu. Nếu là Lan, em sẽ làm gì?



**Tình huống 2** Lê đang đi tham quan cùng lớp thì bị hắt hơi liên tục và người rất mệt. Nếu là Lê, em sẽ làm gì?



**Tình huống 3** Đang đi chơi cùng bạn thì Nam bị đau bụng.  
Nếu là Nam, em sẽ làm gì?



**b. Tự liên hệ**

- Em đã biết tự chăm sóc bản thân khi bị ốm chưa?
- Em đã tự chăm sóc bản thân như thế nào?



**VẬN DỤNG**

- Cùng bạn tập cách chườm khăn khi bị sốt cao.
- Nhớ số điện thoại của bố mẹ, thầy cô giáo để liên lạc khi cần thiết.
- Nghỉ ngơi, điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ, bố mẹ khi bị mệt, ốm.

**LỜI KHUYÊN**

Khi thấy người mệt mỏi  
Có biểu hiện khác thường  
Em cần thông báo luôn  
Với thầy cô, cha mẹ.