

## CHỦ ĐỀ 3

# TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN

### MỤC TIÊU

- 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.

## TUẦN 9 \_\_\_\_\_



### GIAO LƯU “KHOẺ VÀ ĐẸP”

Tham gia trò chơi rèn luyện thể lực hoặc biểu diễn dân vũ hay đồng diễn thể dục.



### TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

#### HOẠT ĐỘNG 1 Tự chăm sóc dáng vẻ bên ngoài

- Chia sẻ: Em đã làm gì để chăm sóc dáng vẻ bên ngoài của bản thân?
- Thảo luận về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài cho phù hợp với lứa tuổi.

Gợi ý:

- + Quần áo, trang phục
- + Mái tóc
- + Tư thế (ngồi, đi, đứng)
- + ...

#### HOẠT ĐỘNG 2 Tự chăm sóc sức khỏe thể chất

- Cùng các bạn thể hiện trước lớp một điệu nhảy dân vũ hoặc một số động tác thể dục nhịp điệu... và chia sẻ cảm nhận sau khi thực hiện.
- Quan sát hình ảnh và chia sẻ với bạn về cách chăm sóc sức khỏe thể chất của em.

Gợi ý:

- + Cách tập luyện thể dục – thể thao
- + Cách ăn uống, nghỉ ngơi
- + ...



– Thảo luận xác định cách chăm sóc sức khỏe thể chất phù hợp với lứa tuổi em.

### **HOẠT ĐỘNG 3** Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần

– Chia sẻ về những việc em đã làm để tự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Gợi ý:

- + Phân bổ thời gian cho các hoạt động học tập, làm việc nhà, rèn luyện sức khỏe và vui chơi giải trí
  - + Cách giải tỏa sự căng thẳng những lúc giận dữ, buồn bực
  - + ...
- Thảo luận xác định cách chăm sóc sức khỏe tinh thần hiệu quả.



### Hoạt động sau giờ học

Thực hiện chăm sóc sức khỏe thể chất, chăm sóc sức khỏe tinh thần.



- Chia sẻ những điều em học được về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài, sức khỏe thể chất và sức khỏe tinh thần của bản thân.
- Tập dân vũ để tham gia biểu diễn trong tiết sinh hoạt dưới cờ tuần sau.