



Khởi động

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



Khám phá

1. Xem hình và trả lời câu hỏi

Các bạn đã tự làm những việc gì? Những việc đó có lợi ích như thế nào?



2. Thảo luận

a. Em có đồng tình với việc làm của các bạn không? Vì sao?



b. Việc làm của bạn Hùng có gì đúng, có gì sai? Lợi ích của việc làm đúng, tác hại của việc làm sai là gì?



3. Chia sẻ

a. Khi ngồi học, tư thế nào là đúng, tư thế nào chưa đúng? Tác hại của việc ngồi chưa đúng tư thế là gì?



b. Kể thêm một số việc làm để tự chăm sóc bản thân.
c. Vì sao phải biết tự chăm sóc bản thân?

Luyện tập

1. Xử lý tình huống

Em sẽ khuyên bạn Dũng như thế nào khi bạn chạy ra đường tắm mưa?

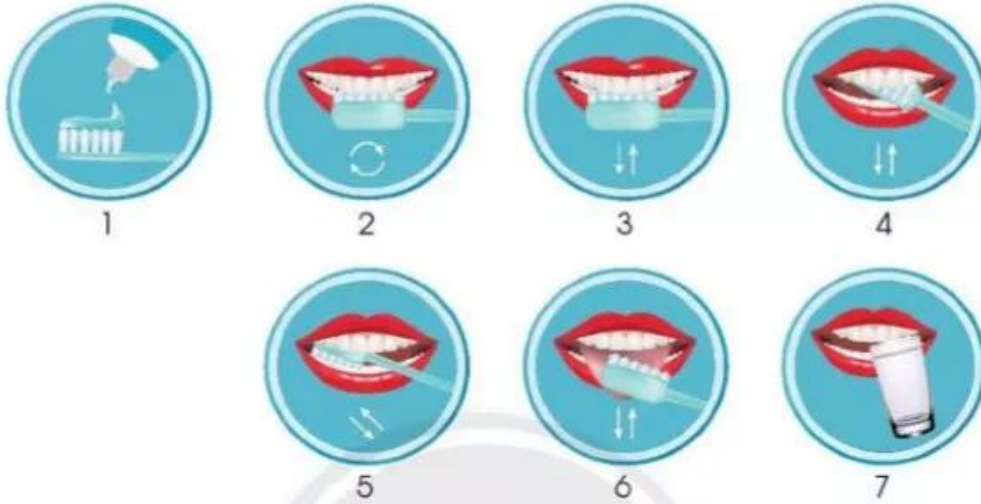


2. Liên hệ bản thân

Chia sẻ với các bạn những việc em đã làm và chưa làm được để tự chăm sóc bản thân.

Thực hành

1. Đánh răng đúng cách



2. Rửa tay đúng cách



“**Biết tự chăm sóc bản thân là biết yêu thương chính mình.**”