

Bài 23 **VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI (2 tiết)**

I MỤC TIÊU

Sau bài học, HS sẽ:

- Nhận biết và kể được một số hoạt động vận động và nghỉ ngơi phù hợp có lợi cho sức khỏe, các hoạt động không có lợi cho sức khỏe và hậu quả của nó để phòng tránh.
- Liên hệ với những hoạt động hàng ngày của bản thân và xây dựng thói quen vận động và nghỉ ngơi hợp lí: tích cực vận động, vận động vừa sức, vận động đúng cách nhằm đảm bảo sức khỏe cho mình và cho bạn bè, người thân.
- Biết phân phối thời gian hợp lí giữa các hoạt động học tập, nghỉ ngơi thư giãn và giúp đỡ bố mẹ.

II CHUẨN BỊ

GV:

- Hình phóng to trong SGK (nếu có thể).
- Thẻ điểm để chơi trò chơi.

III HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

1. Nội dung các hình

Tập thể dục; chăm sóc cây; đi bộ tới trường; nhảy dây; đá bóng dưới sân trường dưới trời nắng gắt; xách đồ quá nặng. Các cặp tranh quan hệ nhân quả: Làm việc nhà – khỏe mạnh; tập bơi – biết bơi, khỏe mạnh, tránh đuối nước; xem tivi nhiều và ăn vặt – cận thị, béo phì.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Mở đầu

GV cho HS thảo luận câu hỏi đặt ra ở phần mở đầu. GV cũng có thể cho HS vừa hát vừa nhảy theo nhạc một bài hát thiếu nhi mà các em thích.

Hoạt động khám phá

Hoạt động 1

HS quan sát hình trong SGK (có lợi cho sức khoẻ: thể dục, nhảy dây, chăm sóc cây, đi bộ tới trường; không có lợi cho sức khoẻ: đá bóng dưới trời nắng gắt, xách đồ quá nặng,...), thảo luận nhóm để chỉ ra các hoạt động vận động có lợi và không có lợi cho sức khoẻ. GV có thể sử dụng thêm hình ảnh về các hoạt động vận động khác cho phù hợp với tình hình thực tế của từng địa phương.

Yêu cầu cần đạt: HS nhận biết được các hoạt động vận động có lợi và không có lợi cho sức khoẻ.

Hoạt động 2

HS quan sát hình trong SGK, thảo luận nhóm để thấy lợi ích của việc chăm chỉ vận động và tác hại của việc lười vận động. Các hình ảnh này có mối quan hệ nguyên nhân và kết quả, GV cần yêu cầu HS thảo luận, phân tích kĩ để thấy được lợi ích của thói quen chăm chỉ và những tác hại của thói quen lười biếng vận động. GV có thể cho HS tự liên hệ với bản thân hoặc các bạn hàng xóm để điều chỉnh thói quen vận động của mình, đảm bảo có sức khoẻ tốt.

Yêu cầu cần đạt: HS biết được kết quả của việc chăm chỉ và lười biếng vận động để từ đó có thái độ tích cực và tự giác vận động.

Hoạt động vận dụng

- GV cho HS hoạt động cặp đôi hoặc nhóm lớn, từng HS lần lượt kể cho nhau nghe những hoạt động có lợi cho sức khoẻ mà mình và người thân đã làm, sau đó GV gọi một số HS kể trước lớp những hoạt động mà các em và người thân đã làm.
- GV cần nhấn mạnh: tích cực vận động là tốt, tuy nhiên không phải cứ vận động nhiều là tốt cho sức khoẻ. Trên cơ sở phân biệt được các hoạt động vận động có lợi và không có lợi cho sức khoẻ ở trên, GV cần lưu ý HS cho dù là hoạt động vận động có lợi nhưng vẫn cần thực hiện một cách hợp lí, đúng cách và đủ thời gian, không nên vận động quá sức.
- Nếu còn thời gian GV có thể kể cho HS nghe câu chuyện về cốc nước: một cốc nước có thể tương đối nhẹ, nhưng nếu cầm lâu trong cả tiếng đồng hồ thì sẽ rất mỏi. Vì thế cần có thời gian nghỉ ngơi sao cho hợp lí, kể cả với những hoạt động tưởng chừng đơn giản như ngồi xem tivi hay chơi điện tử.

Yêu cầu cần đạt: HS kể được những hoạt động vận động có lợi cho sức khoẻ mà mình và người thân đã làm.

3. Đánh giá

HS kể được một số hoạt động vận động có lợi cho sức khỏe, liên hệ với bản thân để xây dựng thói quen vận động có lợi, có thái độ tích cực và tự giác thực hành những hoạt động vận động có lợi cho sức khỏe và biết nhắc nhở bạn bè, người thân cùng thực hiện các hoạt động vận động có lợi.

4. Hướng dẫn về nhà

Yêu cầu HS chuẩn bị trước các nội dung để kể về các hoạt động nghỉ ngơi hằng ngày cũng như hằng năm của mình.

TIẾT 2

1. Nội dung các hình

- Các hoạt động trong một ngày nghỉ của Hoa (chạy bộ, ăn sáng, chơi đàn, chơi thể thao, giúp mẹ làm việc nhà, đi ngủ).
- Thức khuya xem tivi, ngủ dậy muộn, giải lao giữa giờ học, Hoa đi nghỉ mát cùng gia đình.
- Hình tổng kết cuối bài: Minh rủ bố đi bơi vào cuối tuần.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Mở đầu

GV có thể cho HS chơi trò chơi truyền tin. Các câu hỏi trong hộp tin có nội dung liên quan đến các kiến thức đã học ở tiết 1.

Hoạt động khám phá

Hoạt động 1

Hình vẽ trong SGK thể hiện các hoạt động trong ngày nghỉ của Hoa, trong đó Hoa đã biết sắp xếp đan xen các hoạt động vận động, nghỉ ngơi thư giãn một cách phù hợp, ngoài ra Hoa còn biết giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà. Sau khi cho HS quan sát hình, GV cho HS kể về các hoạt động của bạn Hoa trong ngày nghỉ và hỏi: “Các em có làm việc nhà để giúp đỡ bố mẹ như bạn Hoa không?” để chuyển tiếp sang Hoạt động 2.

Yêu cầu cần đạt: HS nói được các hoạt động vận động, nghỉ ngơi đúng giờ, hợp lý và có lợi cho sức khỏe của bạn Hoa trong ngày nghỉ.

Hoạt động 2

GV đặt câu hỏi: Vào ngày nghỉ, em thường làm gì?

Yêu cầu cần đạt: HS tích cực, hào hứng trả lời câu hỏi.

Hoạt động thực hành

HS quan sát hình trong SGK để chỉ ra được hoạt động nghỉ ngơi nào là hợp lý, hoạt động nào là không hợp lý. Sau đó GV có thể chia lớp thành các nhóm tùy theo số lượng HS trong lớp (hoặc chia theo tổ) để chơi trò chơi kể về các hoạt động nghỉ ngơi có lợi

và không có lợi cho sức khỏe, đội kể được nhiều và nhanh nhất sẽ là đội thắng (mỗi lần một người trong đội đứng ra kể trong một thời gian nhất định, nếu quá giờ sẽ mất lượt).

Yêu cầu cần đạt: HS phân biệt được các hoạt động nghỉ ngơi có lợi và không có lợi cho sức khỏe của mình.

Hoạt động vận dụng

GV cho HS hoạt động nhóm, từng bạn nói về những việc nhà vừa có lợi cho sức khỏe vừa giúp đỡ gia đình mà bản thân đã làm. GV cho một vài HS lên nói trước lớp. GV cũng cần nhấn mạnh thêm về những tấm gương như Cậu bé Coretti trong tác phẩm Những tấm lòng cao cả, mặc dù việc dậy sớm không có lợi cho sức khỏe nhưng hằng ngày cậu dậy từ 5 giờ sáng đi vắc cùi cho bố mẹ mà không hề than vãn nửa lời, luôn tươi cười, hoạt bát, tranh thủ mọi thời gian để có thể vừa học, vừa làm, vừa chăm sóc mẹ ốm; có thể tìm ví dụ ở địa phương cho gần gũi với HS hơn.

Yêu cầu cần đạt: HS nói được về các việc nhà vừa có lợi cho sức khỏe vừa giúp đỡ gia đình mà mình đã làm.

3. Đánh giá

- HS có thái độ tích cực, tự giác trong việc xây dựng thói quen vận động và nghỉ ngơi hợp lý nhằm đảm bảo sức khỏe cho bản thân, đồng thời biết nhắc nhở bạn bè người thân trong việc thực hiện các hoạt động nghỉ ngơi hợp lý.
- Định hướng phát triển năng lực và phẩm chất: GV cho HS đóng vai theo tinh hướng gợi ý trong hình tổng kết cuối bài.

4. Hướng dẫn về nhà

Yêu cầu HS về nhà chuẩn bị kiến thức cho bài Tự bảo vệ mình.