

Chủ đề TỰ CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ BẢN THÂN

MỤC TIÊU

- Nêu và thực hiện được cách tự chăm sóc sức khoẻ bản thân.
- Nhận biết được những tình huống có nguy cơ bị lạc, bị bắt cóc.
- Thực hiện được những việc làm để tự chăm sóc, bảo vệ bản thân và phòng tránh bị lạc, bị bắt cóc.

21 TỰ CHĂM SÓC SỨC KHOẺ BẢN THÂN



Hoạt động giáo dục theo chủ đề

YÊU CẦU CẦN ĐẠT

Làm được một số việc tự phục vụ để bảo vệ sức khoẻ của bản thân.

KHÔNG GIAN SƯ PHẠM

Trong lớp học. Bàn ghế kê thành dãy và cần có khoảng không để tập bài tập thể dục giữa giờ.

PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG

Có loa để phát nhạc cho học sinh tập thể dục. Trong trường hợp không có loa phát nhạc có thể dùng còi, hoặc giáo viên đếm nhịp.

GỢI Ý CÁC BƯỚC HOẠT ĐỘNG

1. KHỞI ĐỘNG

1 Tập bài thể dục giữa giờ theo nhạc.

Bản chất: Tạo cơ hội vận động sau các tiết học giúp HS sảng khoái, hưng phấn để từ đó dẫn dắt vào chủ đề bảo vệ sức khoẻ.

Tổ chức hoạt động:

- GV mời HS đứng dậy, gấp gọn sách vở, bật nhạc và hướng dẫn các bạn tập các thao tác thể dục giữa giờ. Chọn nhạc vui nhộn.
- Sau đó, GV dẫn dắt vào chủ đề bằng cách đặt câu hỏi: Các em cảm thấy thế nào sau khi tập thể dục?

Kết luận: Vận động giữa giờ như tập thể dục sẽ giúp chúng ta cảm thấy sảng khoái, đỡ buồn ngủ và đỡ mỏi hơn.

2. KHÁM PHÁ CHỦ ĐỀ

2 Thảo luận về những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể.

Bản chất: Thiết lập các thói quen hàng ngày để ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn, vi rút để bảo vệ cơ thể mình.

Tổ chức hoạt động:

- GV giải nghĩa từ “sức đề kháng” bằng hình ảnh một “pháo đài” hoặc một bức tường xây bằng nhiều viên gạch bao quanh cơ thể chúng ta. Mỗi một việc làm có lợi cho sức khoẻ sẽ giúp bức tường, pháo đài đó chắc chắn hơn, tăng sức chống chọi lại bệnh tật của cơ thể.
- GV đề nghị các tổ thảo luận về những việc làm giúp xây dựng “pháo đài”. Mỗi việc làm là một hàng gạch.
- Việc tự bảo vệ cơ thể mình chia làm bốn hoặc năm nhóm chỉ dẫn:
 - + Chúng ta nên **uống** như thế nào?
 - + Chúng ta nên **ăn** thế nào?
 - + Chúng ta nên **giữ vệ sinh cá nhân** thế nào?
 - + Chúng ta nên **tập thể dục, thể thao** thế nào?
 - + Chúng ta cần **bổ sung vi-ta-min** gì?
- GV mời từng nhóm / tổ lên trình bày về các biện pháp xây “pháo đài” của mình.

Kết luận: Giáo viên tổng kết lại các biện pháp tự chăm sóc sức khoẻ cho chính mình thông qua ăn uống, vệ sinh cá nhân. Đó chính là bức tường để bảo vệ “pháo đài” cơ thể mình.

Cho cả lớp đọc đồng thanh các bí kíp:

Uống đủ nước,
Cốc dùng riêng!
Ăn rau xanh
Tay rửa sạch,
Năng luyện tập
Lập “pháo đài”!

3. MỞ RỘNG VÀ TỔNG KẾT CHỦ ĐỀ

Tiểu phẩm tương tác: “Câu chuyện của anh em vi khuẩn, vi rút”.

Bản chất: Câu chuyện vui nhấn mạnh sự cần thiết của việc tự bảo vệ sức khoẻ để chống lại vi khuẩn, vi rút xâm nhập. Đây là hoạt động tham khảo, GV có thể tổ chức cho HS thực hiện nếu có điều kiện, có thời gian.

Tổ chức hoạt động:

- GV mời một nhóm HS sắm vai vi khuẩn, vi rút. Vi khuẩn, vi rút nhe nanh, múa vuốt, dọa dẫm con người.
- GV mời các HS còn lại thực hiện các hoạt động tự bảo vệ sức khoẻ bằng động tác cơ thể như ăn sữa chua, ăn rau xanh, tập thể dục, chạy bộ,... Anh em vi khuẩn, vi rút nhảy vào con người lại bị bật ra, bảo nhau:

“Hình như có một bức tường vô hình ngăn cách chúng ta vào cơ thể những người này! Ta không làm sao vào được để quậy phá. Hu hu hu.”

Một HS nói: Đúng vậy, vì đây là pháo đài bảo vệ sức khoẻ. Hãy nhìn đây: tường bao thứ nhất – cơ thể dẻo dai, thể dục hằng ngày.

HS 2: Tường bao thứ 2 – ăn nhiều rau xanh, uống vitamin C.

Cứ như thế lần lượt đưa ra nội dung bảo vệ sức khoẻ của các tường bao quanh “pháo đài”.

HS nắm tay nhau thành 2 – 3 vòng tròn thể hiện các tường bao. Anh em vi khuẩn, vi rút ngã lăn, kêu khóc.

Kết luận: Một số vi khuẩn, vi rút có thể xâm nhập vào cơ thể và gây bệnh cho chúng ta. Vì vậy chúng ta cần tìm hiểu các biện pháp để tự bảo vệ sức khoẻ của mình.

4. CAM KẾT HÀNH ĐỘNG (Hoạt động sau giờ học)

GV đề nghị học sinh thực hiện các hoạt động tự chăm sóc sức khoẻ hằng ngày.



Sinh hoạt lớp

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

YÊU CẦU CẦN ĐẠT

HS có thêm động lực để duy trì thực hiện kế hoạch tự bảo vệ cơ thể mình thông qua “lập pháo đài sức khoẻ”.

KHÔNG GIAN SỰ PHẠM

Trong lớp học, có không gian để diễn tiểu phẩm.

PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG

- Hai hình vẽ vi khuẩn và vi rút có thể gắn lên mũ, lên đầu hoặc đeo trên ngực hay dán lên áo.
- Thẻ bài ghi hoạt động.

GỢI Ý CÁC BƯỚC HOẠT ĐỘNG

1. HOẠT ĐỘNG TỔNG KẾT TUẦN

GV tổng kết các hoạt động trong tuần và dự kiến hoạt động tuần sau.

2. CHIA SẺ THU HOẠCH SAU TRẢI NGHIỆM LẦN TRƯỚC

Chia sẻ với bạn về việc tự chăm sóc sức khỏe của em.

Bản chất: Giúp học sinh duy trì được những hành vi tự bảo vệ sức khỏe bản thân.

Tổ chức hoạt động:

GV mời HS chia sẻ theo cặp đôi về việc tự chăm sóc sức khỏe của em:

- Em làm gì hằng ngày để tự bảo vệ sức khỏe của mình?
- Điều gì khiến em khó thực hiện kế hoạch của mình?

Kết luận: GV hướng dẫn giải quyết những khó khăn mà các bạn gặp phải.

3. HOẠT ĐỘNG NHÓM

Trò chơi *Chống lại anh em vi khuẩn, vi rút.*

Bản chất: Trò chơi vui nhắc lại những biện pháp giúp bảo vệ sức khỏe bản thân. Hoạt động này cũng là hoạt động tham khảo, GV có thể tổ chức cho HS nếu có điều kiện về thời gian.

Tổ chức hoạt động:

- GV mời hai bạn đóng vai vi khuẩn và vi rút. Hai bạn luôn sẵn sàng lao vào tấn công các bạn khác.
- GV đưa ra các thẻ bài ghi nhiều hoạt động để lộn xộn trên một chiếc bàn, trong đó có nội dung tích cực – bảo vệ sức khỏe và tiêu cực – làm hại sức khỏe:
 - + Uống nước chưa đun; Uống nước đun sôi; Không ăn rau quả; Ăn nhiều rau xanh; Không rửa tay trước khi ăn; Rửa tay khi vào nhà; Chăm tập thể dục; Ngủ thích hơn tập thể dục;
 - + Nhịn uống nước cho đỡ tốn nước; Thay quần áo mặc nhà khi về nhà; Ăn sữa chua; Không đeo khẩu trang khi đi xe máy cho đỡ thở,...
- Nhóm các bạn chơi sẽ nhanh chóng chạy lên chọn thẻ bài chứa nội dung tích cực – lấy đúng thẻ, vi khuẩn, vi rút không làm gì được bạn. Nếu bạn chạy lên lấy nhầm phải nội dung không giúp bảo vệ cơ thể, bạn sẽ bị vi khuẩn hoặc vi rút bắt về đội của mình.
- Trò chơi kết thúc khi tất cả các bạn chơi bị bắt hết về đội vi khuẩn, vi rút hoặc khi hết thẻ và đối thủ không tấn công được cơ thể bạn nữa.

Kết luận: GV tổng kết lại về các hành động cần duy trì thường xuyên để tự bảo vệ mình khỏi sự tấn công của vi khuẩn, vi rút.

Kết thúc phần tiểu phẩm, GV có thể cho HS “mở tiệc sữa chua” – nếu trùng hợp với món ăn thêm của những trường bán trú.

Ở những địa phương không thuận lợi cho việc mua sữa chua, có thể thay bằng hoa quả.

4. CAM KẾT HÀNH ĐỘNG (Hoạt động sau giờ học)

HS một lần nữa cùng GV đọc lại các “bí kíp” lập “pháo đài sức khỏe”.

Uống đủ nước,
Cốc dùng riêng!
Ăn rau xanh
Tay rửa sạch,
Năng luyện tập
Lập “pháo đài”!