**Tuần 19**

 **SINH HOẠT DƯỚI CỜ**

Tham dự phát động phong trào “ Vì tầm vóc Việt”

Thứ hai, ngày 15/01/2024

Thứ ba, ngày 16/01/2024

Hoạt động giáo dục theo chủ đề **:**

**BÀI 21: TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE BẢN THÂN**

 **I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1.Kiến thức, kĩ năng:**

- Thiết lập các thói quen hằng ngày để ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn, vi rút để bảo vệ cơ thể mình.

2.**Phát triển năng lực và phẩm chất:**

- Giúp HS biết tự bảo vệ sức khoẻ để chống lại vi khuẩn, vi rút xâm nhập.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

- GV: Máy tính, tivi chiếu nội dung bài. 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.

- HS: Sách giáo khoa.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Khởi động: (3p)**- GV bật nhạc và hướng dẫn HS tập các thao tác thể dục giữa giờ. Chọn nhạc vui nhộn.- GV dẫn dắt, vào bài.**2. Khám phá chủ đề: (17p)****\*Hoạt động : Thảo luận về những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể.****-**  GV giải nghĩa từ “sức đề kháng” - YCHS thảo luận nhóm 4 ,tìm hiểu về những việc làm giúp xây dựng “pháo đài”như :+ 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 quan sát , hỗ trợ HS.- Mời HS trình bày - 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 xanhTay rửa sạch,Năng luyện tậpLập “ pháo đài”!**3. Mở rộng và tổng kết chủ đề: (12p)**- HDHS đóng tiểu phẩm “Câu chuyện của anh em vi khuẩn, vi rút”.+ GV mời một nhóm HS sắm vai vi khuẩn, vi rút và 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,…-GV quan sát, hỗ trợ giúp HS xây dựng kịch bản.- Mời HS trình bày-GV 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: (3p)**- Hôm nay em học bài gì?- Về nhà em hãy thực hiện các hoạt động tự chăm sóc sức khoẻ hằng ngày. | - HS quan sát, thực hiện theo HD.- HS lắng nghe. - HS thảo luận nhóm 4.- HS trình bày- HS lắng nghe.HS đọc đồng thanh- HS thực hiện.- HS trình bày- HS lắng nghe-HS thực hiện |

**SINH HOẠT LỚP**

SƠ KẾT TUẦN 21

SINH HOẠT THEO CHỦ ĐỀ: TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE BẢN THÂN

Thứ sáu, ngày 19/01/2024

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

 **1. Kiến thức, kĩ năng:**

- HS nhớ lại những việc mình đã thực hiện được trong tuần. GV hướng dẫn HS những việc cần thực hiện trong tuần tiếp theo.

- Chia sẻ cảm xúc sau trải nghiệm lần trước*.*

- Trò chơi “ Chống lại anh em vi khuẩn, vi rút”.

**2. Năng lực, phẩm chất:**

- Rèn cho HS thói quen thực hiện nền nếp theo quy định.

- Giáo dục HS yêu trường, yêu lớp.

- Giúp 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”.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

- GV: bài giảng PP

- HS: SGK.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Khởi động (3p)**Cho HS hát và vận động theo nhạc**2. Hoạt động Tổng kết tuần.** **a. Sơ kết tuần 21 (7p)****-** Từng tổ báo cáo.- Lớp trưởng tập hợp ý kiến tình hình hoạt động của tổ, lớp trong tuần 21.- GV nhận xét chung các hoạt động trong tuần.\* Ưu điểm\* Tồn tại**b. Phương hướng tuần 22 (8p)**- Tiếp tục ổn định, duy trì nề nếp sau Tết.- Tiếp tục thực hiện tốt các nội quy của nhà trường đề ra.- Tích cực học tập để nâng cao chất l­ượng. **-** Tiếp tục duy trì các hoạt động: thể dục, vệ sinh tr­­ường, lớp xanh, sạch, đẹp và cả ý thức nói lời hay, làm việc tốt ....- Mỗi em nộp 1kg giấy vụn.**2. Hoạt động trải nghiệm (15p)***a. Chia sẻ cảm xúc sau trải nghiệm lần trước.*- GV mời HS chia sẻ theo cặp đôi về việc tự chăm sóc sức khoẻ của em:+ Em làm gì hằng ngày để tự bảo vệ sức khoẻ của mình?+ Điều gì khiến em khó thực hiện kế hoạch của mình?*b. Hoạt động nhóm:* - HDHS chơi trò chơi chống lại anh em vi khuẩn, vi rút.- GV mời hai bạn đóng vai vi khuẩn và vi rút.- 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 khoẻ và tiêu cực – làm hại sức khoẻ:+ 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 dễ thở,…- GV nêu cách chơi.- Khen ngợi, đánh giá.**3. Cam kết hành động (2p)**- HS cùng GV đọc lại các “bí kíp” lập “pháo đài”.- Nhận xét tiết học  | - Thực hiện YC- Lần lượt từng tổ trưởng, lớp trưởng báo cáo tình hình tổ, lớp.- HS nghe để thực hiện kế hoạch tuần 22.- HS chia sẻ.- HS lắng nghe và thực hiện- HS đọc |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY** *(nếu có)*

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_