**Chủ đề 5: Em quý trọng bản thân**

**Tuần 24**

*Sinh hoạt dưới cờ:* **Vệ sinh an toàn thực phẩm**

*Hoạt động trải nghiệm theo chủ đề*

**Bài 13: Ăn uống hợp lí**

**I. Yêu cầu cần đạt:** HS có khả năng:

\* Nội dung kiến thức

- Nhận biết được việc ăn uống hợp lí và ăn uống có hại cho sức khỏe;

- Biết cách tự chăm sóc bản thân bằng việc rèn luyện thói quen ăn uống hợp lí và tránh việc ăn uống có hại cho sức khỏe;

\* Phẩm chất

-Tự giác thực hiện việc ăn uống hợp lí khi ở nhà và ở bên ngoài;

\* Năng lực

- Rèn kĩ năng điều chỉnh bản thân, hành động đáp ứng với sự thay đổi; phẩm chất trung thực, trách nhiệm.

**II. Đồ dùng dạy học:**

**1. Giáo viên:**

- Các thẻ sử dụng cho HS nhận diện việc ăn uống hợp lý và ăn uống có hại cho sức khỏe.

- Tranh ảnh một số loại thực phẩm và đồ uống. Tốt nhất là có một số loại thực phẩm tươi, xanh để tổ chức trò chơi: “Chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn”;

- Phần thưởng cho nhóm thắng cuộc.

**2. Học sinh:**

Thẻ hai mặt: một mặt xanh, một mặt đỏ.

**III.Các hoạt động dạy và học:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **HĐ1: Khởi động** 4’  - Mở nhạc bài “Quả” (nhạc và lời: Xanh Xanh) cho cả lớp nghe.  - Chuyển ý, giới thiệu bài. | - Nghe nhạc và hát theo.  - Nhắc lại tên bài. |
| **HĐ2: Khám phá- kết nối** 9’  **Hoạt động 1: Xác định việc ăn uống hợp lý và ăn uống không hợp lý**  - Nêu lần lượt các câu hỏi và gọi HS trả lời:  + Hằng ngày, ở gia đình các em thường ăn mấy bữa?  + Em thích ăn loại thức ăn nào? Em có thích ăn rau, quả không?  + Em thường uống loại nước nào?  + Em tự ăn hay có người lớn cho em ăn?  - GV dựa trên các câu trả lời của HS để đưa ra nhận xét: Có nhiều loại thức ăn, đồ uống và cách ăn uống khác nhau. Có những thức ăn, đồ uống và cách ăn uống có lời cho sức khỏe nhưng cũng có thức ăn, đồ uống và cách ăn uống có hại cho sức khỏe.  \* Cho HS thảo luận nhóm để thực hiện nhiệm vụ: Trong các tranh ở hoạt động 1-SGK, tranh nào thể hiện việc ăn uống hợp lý? Tranh nào thể hiện việc ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe?  - Tổng hợp ý kiến của các nhóm ghi lên trên bảng.  - Nhắc lại từng biểu hiện đã ghi trên bảng cho HS nêu ý kiến bằng cách giơ thẻ học tập.  - Chốt lại ý kiến chung:  Ăn uống hợp lý:  + Ăn đúng bữa.  + Ăn đủ chất.  + Uống nước đã đun sôi hoặc nước đã khử trùng.  + Không ăn quá no.  Ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe:  + Chỉ thích ăn thịt, không ăn rau.  + Chỉ thích uống nước ngọt.  => Liên hệ thực tế: Với mỗi biểu hiện ăn uống hợp lý HS nào đã thực hiện được, ... NX sau phần liên hệ việc ăn uống của HS. Động viên, khen ngợi những em đã biết ăn uống hợp lý.  - Gọi HS nhắc lại những biểu hiện của việc ăn uống hợp lý và ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe.  - Nhận xét kết quả thực hiện hoạt động 1. | - HS trả lời cá nhân.  - Lắng nghe.  - Thảo luận nhóm.  - Đại diện nhóm trình bày.  - Giơ thẻ (mặt xanh thể hiện sự đồng tình/mặt đỏ thể hiện sự không đồng tình)  - Lắng nghe. |
| **HĐ3: Thực hành** 9’  **Hoạt động 2: Tham gia trò chơi “Chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn”**  - Hướng dẫn cách chơi và phổ biến luật chơi.  - Mời 1 HS làm quản trò, 2 HS làm trọng tài; tổ chức cho HS chơi.  - Bình chọn nhóm thắng cuộc.  - NX, khen thưởng nhóm thắng cuộc.  - Y/C HS chia sẻ những điều đã học được qua trò chơi và cảm nhận sau khi tham gia trò chơi. | - Lắng nghe.  - Chơi trò chơi theo sự hướng dẫn của GV.  - Chia sẻ cảm nhận cá nhân. |
| **HĐ4: Vận dụng** 11’  **Hoạt động 3: Thực hành việc ăn uống hợp lý ở gia đình**  *-* Y/C HS về nhà thực hiện những việc sau:  - Chia sẻ với bố mẹ, người thân những điều đã trải nghiệm được ở lớp về việc ăn uống hợp lý và ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe.  - Cùng bố mẹ, người thân lựa chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn.  - Rèn luyện thói quen ăn uống hợp lý vệ sinh an toàn và nhờ bố mẹ, người thân đánh giá việc làm của mình để báo cáo vào giờ học sau.  \* Tổng kết:  - Y/C HS chia sẻ về những điều đã học được/ rút ra được bài học kinh nghiệm sau khi tham gia các hoạt động.  - Đưa ra thông điệp, Y/C HS nhắc lại và ghi nhớ: *Ăn uống hợp lý giúp cơ thể khỏe mạnh; Ăn uống không hợp lý làm cho cơ thể còi cọc hoặc béo phì và dễ mắc bệnh. Các em cần cố gắng rèn luyện để hình thành thói quen ăn uống hợp lý và tránh xa việc ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe.* | - Lắng nghe và về nhà thực hiện.  - Chia sẻ cá nhân.  - Lắng nghe, nhắc lại: ĐT - CN |
| **\* Vận dụng** 2’  - Nhận xét tiết học  - Dặn dò chuẩn bị bài sau | - HS lắng nghe |

Điều chỉnh sau bài dạy:

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

*Sinh hoạt lớp tuần 24*

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**\* Nội dung kiến thức:**

- Đánh giá hoạt động tuần qua; triển khai kế hoạch hoạt động tuần đến;

**\* Phẩm chất**

- Rèn phẩm chất trách nhiệm;

**\* Năng lực**

- Biết được thực phẩm an toàn và không an toàn; ăn uống hợp lí

- Biết tự đánh giá, đánh giá theo tổ/ nhóm.

**II. Các hoạt động dạy và học:**

**A. HĐ Khởi động 3’**

- Cả lớp hát

**B. HĐ hình thành kiến thức mới:**

**1. Sơ kết tuần học:** CTHĐTQ lên điều hành: 6’

- CTHĐTQ mời lần lượt các trưởng ban lên báo cáo, nhận xét kết quả thực hiện các mặt hoạt động của lớp trong tuần qua.

- Lần lượt các trưởng ban lên báo cáo, nhận xét kết quả thực hiện các mặt hoạt động trong tuần qua.

Sau báo cáo của mỗi ban, các thành viên trong lớp đóng góp ý kiến.

- CTHĐTQ nhận xét chung tinh thần làm việc của các trưởng ban và cho lớp nêu ý kiến bổ sung. Nếu các bạn không còn ý kiến gì thì cả lớp biểu quyết thống nhất với nội dung mà các trưởng ban đã báo cáo bằng một tràng pháo tay.

- CTHĐTQ tổng kết và đề xuất tuyên dương cá nhân, nhóm, ban điển hình của lớp; đồng thời nhắc nhở nhóm, ban nào cần hoạt động tích cực, trách nhiệm hơn.

- CTHĐTQ mời giáo viên chủ nhiệm cho ý kiến.

***\* Ưu điểm:***

- Học sinh có đầy đủ sách vở, dụng cụ học tập phục vụ cho HKII

- Học sinh đi học chuyên cần.

- Nề nếp học tập và hoạt động được duy trì tốt

- Vệ sinh trường lớp và khu vực sạch sẽ.

- Đi tiểu đi tiêu đúng nơi qui định.

***\* Tồn tại:***

Vẫn còn một vài em nói chuyện trong giờ học.

- CTHĐTQ: Chúng em cảm ơn những ý kiến nhận xét của cô. Tuần tới chúng em hứa sẽ cố gắng thực hiện tốt hơn.

- CTHĐTQ: Mời các bạn ở ban nào về vị trí ban của mình.

**2. Xây dựng kế hoạch tuần tới: 4’**

- CTHĐTQ cho cả lớp hát một bài trước khi các ban báo cáo kế hoạch tuần tới.

+ Tiếp tục duy trì nề nếp ra vào lớp.

+ Nâng cao chất lượng học tập.

+ Nhắc nhở học sinh vệ sinh tốt lớp học và khu vực.

+ Tiếp tục rèn đọc: Như, Vy

+ Rèn kỹ năng làm toán: Sơn

**C. HĐ luyện tập thực hành:**

**1. Sinh hoạt theo chủ đề 14’: Vệ sinh an toàn thực phẩm**

Tổ chức cho HS chia sẻ về:

- Thói quen ăn uống không hợp lý mà em đã thay đổi.

- Những thực phẩm em đã cùng gia đình sử dụng hàng ngày;

- Nhận xét của gia đình, người thân về việc ăn uống của em;

- Cảm nhận của em khi thực hiện việc ăn uống hợp lý ở gia đình.

**2. Đánh giá: 6’**

**a) Cá nhân tự đánh giá**

- GV hướng dẫn HS tự đánh giá theo các mức độ dưới đây:

- Tốt: Thường xuyên thực hiện các yêu cầu sau:

+ Ăn uống hợp lý.

+ Thay đổi thói quen ăn uống không tốt.

+ Tự giác thực hiện việc ăn uống hợp lý để bảo vệ sức khỏe.

- Đạt: Thực hiện được các yêu cầu trên nhưng chưa thường xuyên.

- Cần cố gắng: Chưa thực hiện được các yêu cầu trên, chưa thể hiện rõ, chưa thường xuyên.

**b) Đánh giá theo tổ/ nhóm**

- GV HD tổ trưởng/ nhóm trưởng điều hành để các thành viên trong tổ/ nhóm đánh giá lẫn nhau về các nội dung sau:

+ Có thực hiện được việc ăn uống hợp lý hay không.

+ Thái độ tham gia hoạt động có tích cực, tự giác, hợp tác, trách nhiệm, … hay không.

**c) Đánh giá chung của GV**

GV dựa vào quan sát, tự đánh giá của từng cá nhân và đánh giá của các tổ/nhóm để đưa ra nhận xét, đánh giá chung

**D. HĐ vận dụng, trải nghiệm 4’**

- Nhận xét tiết học của lớp mình.

- GV dặn dò nhắc nhở HS

**Điều chỉnh sau bài dạy:**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….