**Chủ đề:CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**Tiết 54: EM VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI (tiết 1)**

**I/ Yêu cầu cần đạt**

1. Năng lực:

- Tự chủ và tự học: Tự giác học tập, tham gia vào các hoạt động , nêu được các hoạt động cần dành nhiều thời gian để cơ thể khỏe mạnh.

- Giao tiếp và hợp tác: Có thói quen trao đổi, giúp đỡ nhau trong học tập; biết , chia sẻ những vấn đề đơn giản các hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khỏe

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Vận dụng các kiến thức, kỹ năng đã học để liên hệ và nêu được các hoạt động cần dành nhiều thời gian để cơ thể khỏe mạnh.

2.Phẩm chất:

- Nhân ái: Biết yêu thương bản thân

- Chăm chỉ: Chăm học, có tinh thần tự giác tham gia các hoạt động học tập

- Trung thực: Thật thà, ngay thẳng trong việc học tập và làm bài.

- Trách nhiệm: ý thức được trách nhiệm của giữ gìn và bảo vệ sức khỏe bản thân

**II/ CHUẨN BỊ:**

1. GV: Video về bài hát “Con cào cào”,tranh ảnh minh hoạ,...

2. HS: Sách tự nhiên và xã hội.

**III/ hoạt động dạy học:**

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của giáo viên | Hoạt động của học sinh |
| **Hoạt động khởi động (5 phút)**  \*Mục tiêu: Tạo hứng thú và khơi gợi những hiểu biết đã có của hs về hoạt động vận động có lợi cho sức khỏe, dẫn dắt vào bài học mới. | |
| - GV cho HS nghe và hát theo bài “Con cào cào”  - GV nêu câu hỏi : Muốn khỏe mạnh thì chúng ta phải làm gì?” Em có tập thể dục hằng ngày không?  - GV nhận xét chung và dẫn dắt vào bài học “Em vận động và nghỉ ngơi”. | **-** HS hát và vận động theo nhịp điệu bài hát.  - HS trả lời tự do (tập thể dục, nghỉ ngơi, đi bơi, đi bộ, ăn uống đầy đủ). |
| **Hoạt động 1: khám phá (10 phút)**  \* Mục tiêu: HS nêu được tác hại của việc vận động và nghỉ ngơi không hợp lí. | |
| - GV yêu cầu HS quan sát tranh 1,2,3 trang 108 SGK, trả lời theo các câu hỏi sau:  + Tranh 1: -Đồng hồ chỉ mấy giờ?  -Lúc 10 giờ bạn An còn làm gì?  + Tranh 2: -Đồng hồ chỉ mấy giờ  -Lúc 10 giờ bạn An còn làm gì?  +Tranh 3 Chuyện gì đã xảy ra với An? Vì sao?  +Em có nhận xét gì về thói quen sinh hoạt của bạn An?  - GV yêu cầu HS trình bày.  - Gv – hs cùng nhận xét và rút ra nhận xét.  Kết luận: Thói quen sinh hoạt không hợp lí sẽ có hại cho sức khỏe. | - Cá nhân học sinh quan sát – Trả lời:  -Bạn xét bổ xung  =>Buổi tối bạn An thức rất khuya buổi sáng bạn An dậy trễ không kịp ăn sáng và vào lớp bạn bị ngủ gục. |
| **Hoạt động 2: sắm vai (15 phút)**  \*Mục tiêu:HS nêu được lợi ích của việc vận động và nghỉ ngơi đúng cách. | |
| - Gv tổ chức cho hs quan sát tranh ở trang 109 SGK:  + Đọc thầm câu hỏi trong sách.  + Dựa vào tranh, đóng vai bác sĩ nói lời khuyên với An nên vận động và nghỉ ngơi như thế nào?  - Gv tổ chức cho hs chia sẻ ý kiến trước lớp và nhận xét.  - Câu hỏi mở rộng “Vận động và nghỉ ngơi đúng cách còn mang lại lợi ích gì cho chúng ta?”  \* Tích hợp liên môn:  + Giải nghĩa từ khỏe mạnh: có sức khỏe tốt, không ốm yếu, không bệnh tật.  - Gv và hs cùng nhận xét và rút ra kết luận.  Kết luận: Em ngủ đủ giấc, đúng giờ và chăm vận động để cơ thể khỏe mạnh. | - Cá nhân quan sát tranh, suy nghĩ – Sắm vai nói trước lớp:  Bác sĩ khuyên bạn An nên:  +Thức dậy vào lúc 6h  +Làm việc nhà  +Chơi các thể thao  +Đi ngủ vào lúc 9h  - HS trả lời theo hiểu biết:  +Vận động và nghỉ ngơi đúng cách giúp cơ thể khỏe mạnh. |
| **Hoạt động 3: vận dụng (5phút)**  \* Mục tiêu:HS tự liên hệ và nêu được tác hại/ ích lợi của thói quen sinh hoạt của bản thân. | |
| - Gv nêu câu hỏi: “Em có thói quen sinh hoạt hằng ngày như thế nào?”   * Gv gợi ý : Thức dậy lúc mấy giờ? Đi ngủ lúc mấy giờ? Tham gia các môn thể thao gì? Có làm việc nhà không?….   - Gv mời HS chia sẻ ý kiến trước lớp  - Gv và hs cùng nhận xét.  => Câu hỏi mở rộng “Thói quen sinh hoạt đó tốt hay không tốt? Vì sao?” | - Cá nhân học sinh tự liên hệ -Trình bày trước lớp.  - Lớp lắng nghe – Nhận xét. |
| **Hoạt động tiếp nối (1 phút)**  **-** Yêu cầu HS về quan sát thói quen sinh hoạt của người thân trong gia đình.  - Chuẩn bị tranh vẽ hoặc ảnh chụp một môn thể thao hoặc hoạt động nghỉ ngơi mà HS thích. | - Nghe và thực hiện. |

Điều chỉnh sau tiết dạy( nếu có)