**Ngày soạn 2/11 Ngày dạy: 4/11/2024**

CHỦ ĐỀ 3: TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN

**TUẦN 9 - TIẾT 29: TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN**

1. **MỤC TIÊU**
2. Kiến thức

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

* Nêu được những việc cần làm để chăm sóc bản thân về mọi mặt: thể chất, tinh thần, dáng vẻ bên ngoài;
* Biết cách chăm sóc bản thân và thực hiện được các công việc chăm sóc bản thân;
* Góp phần phát triển các phẩm chất chung như: trung thực, trách nhiệm...

1. Năng lực:

* ***Năng lực chung:*** Giao tiếp, họp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề
* ***Năng lực riêng:***

+ Làm chủ được cảm xúc cùa bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

+ Rèn luyện kĩ năng tự nhận thức bản thân, lắng nghe tích cực, kĩ năng trình bày suy nghĩ, ý tướng, kĩ năng họp tác;

1. **Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.
2. **THIÉT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**
3. Đối với GV:

* Những trường họp có thế sử dụng làm ví dụ về biết cách chăm sóc bản thân;
* Video, bài hát về chăm sóc bán thân.

1. Đối với HS:

* Suy ngẫm về những việc đã làm để chăm sóc bản thân.

1. **TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**
2. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)
3. **Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
4. **Nội dung: GV** tổ chức hoạt động
5. **Sản phẩm:** kết quả thực hiện cua HS
6. Tồ chức thực hiện:

GV cho HS hát hoặc chơi một trò chơi để tạo không khí vui vẻ trước khi vào hoạt động.

1. **HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIÉN THỨC**

**Hoạt động 1: Tự chăm sóc dáng vẻ bề ngoài.**

1. Mục tiêu:

- Nêu được những việc đã làm để chăm sóc dáng vẻ bề ngoài.

- Nêu được cách chăm sóc dáng vẻ bề ngoài phù hợp với lứa tuổi.

1. **Nội dung:** HS thảo luận nhóm về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi.
2. **Sản phẩm:** kết quả thảo luận

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyến giao nhiệm vụ học tập**

* GV yêu cầu HS suy ngẫm để nêu những việc bản thân đã làm để chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.
* HS suy ngẫm, trao đổi với các bạn trong nhóm, viết ra giấy note

- GV có thể gợi ý HS thảo luận về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài theo các khía cạnh:

+ Quần áo, trang phục

+ Mái tóc

+ Tư thế (ngối, đi, đứng)

+ Tác phong

+...

**Bưóc 2: HS thưc hiên nhiêm vụ học tâp**

+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.

+ GV theo dõi, hỗ trợ hướng dẫn HS.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luân**

+ GV gọi một số em xung phong trình bày trước .

+ GV lưu ý sao cho mọi thành viên trong tổ được lần lượt nói về sở thích của mình.Khuyến khích HS tìm các hình thức giới thiệu sao cho hấp dẫn, gây hứng thú cho lớp.

+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá. GV khích lệ HS chia sẻ trước lớp những điểm giống và khác nhau về sở thích lành mạnh của em và các bạn.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức

**1. Tự chăm sóc dáng vẻ bề ngoài.**

+ Chăm sóc dáng vẻ bên ngoài của mình là cần thiết vì không chỉ làm cho mình đẹp hơn trong mắt mọi người mà còn tạo cho mình sự tự tin và thể hiện sự tôn trọng bản thân cũng như những người tiếp xúc với mình.

+ Cách chăm sóc đáng vẻ bên ngoài phù hợp với lúa tuối: Mặc quần áo, trang phục sạch sè, phù hợp với từng loại hoạt động: ải học, lao động, ải chơi...;

+ Luôn giữ cho cơ thể mái tóc sạch sè, gọn gàng, phù hợp với khuôn mặt, Tư thế ngồi, ải, đứng: phải luôn giữ thẳng lưng tránh làm cong vẹo cột sống, không hấp tấp; Tác phong nhanh nhẹn, đĩnh đạc, tự tin;...

**Hoạt động 2: tự chăm sóc sức khỏe thể chất**

1. **Mục tiêu:** Nêu được những việc cần làm để chăm sóc sức khoẻ thể chất và cách chăm sóc sức khoẻ thể chất phù hợp với lứa tuổi.
2. **Nội dung:** quan sát các hình ảnh, các gợi ý trong SGK và vận dụng kinh nghiệm của bản thân đề nêu cách chăm sóc sức khoẻ thể chất.
3. **Sản phẩm:** kết quả thảo luận.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bưóc 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập** - GV khích lệ HS xung phong tham gia thể hiện dân vũ trước lóp (hoặc một số động tác thể dục nhịp điệu...) và chia sẻ cảm nhận sau khi thực hiện.

* Yêu cầu HS làm việc cá nhân: quan sát các hình ảnh, các gợi ý trong SGK và vận dụng kinh nghiệm của bản thân đề nêu cách chăm sóc sức khoẻ thể chất.
* Tổ chức cho HS chia sẻ vói bạn về cách chăm sóc sức khoẻ thể chất.
* Yêu cầu HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoé thể chất phù hợp với lứa tuổi các em.

G V gợi ý cho HS thảo luận theo các khía cạnh sau:

+ Chế độ ăn uống như thế nào?

+ Dành thời gian luyện tập thể dục, thể thao và ngủ nghỉ như thế nào?

+ Giữ vệ sinh cá nhân như thế nào?

**Bước 2: HS thưc hiên nhiêm vu hoc tâp**

+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.

+ GV đến các nhóm theo dõi, hồ trọ HS nếu cần thiết.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luân**

+ GV gọi 2 bạn đại diện của 2 nhóm trả lời.

+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.

+ HS ghi bài.

**2. Tư chăm sóc sức khỏe thể chất**

Ở lứa tuổi các em, muốn có được sức khoẻ thể chất tốt, các em cần phải:

+ Ăn đú 3 bữa, chú ý ăn đủ chất, đảm bảo an toàn thực phấm và

tránh ăn những chất gây béo phì;

+ Ngủ đủ từ 7 - 8 tiếng/ ngày, phải ngủ trước 23 giờ,

+ Dành tối thiểu 30 phút cho tập luyện thể dục, thể thao hằng ngày;

+ Giữ gìn vệ sinh cá nhân, rửa tay trước khi ăn, áp dụng nhũng biện pháp phòng tránh các bệnh lây nhiễm,...

**Hoạt động 3: Tự chăm sóc sức khỏe tinh thân**

1. **Mục tiêu:** Nêu được những việc cần làm đế chăm sóc sức khoẻ tinh thần và cách chăm sóc sức khoẻ tỉnh thần phù hợp với lứa tuổi.
2. **Nội dung:** GV yêu cầu HS suy ngẫm về những việc em cần làm để chăm sóc sức khoẻ tỉnh thần
3. **Sản phẩm:**

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyến giao nhiệm vụ học tập** - GV yêu cầu HS suy ngầm về những việc em cần làm để chăm sóc sức khoẻ tỉnh thần

theo những gợi ý dưới đây:

+ Em đà phân bổ thời gian cho các hoạt động học tập, lao động giúp gia đình, rèn luyện sức khoẻ và vui choi giải trí như thế nào?

+ Em đã lạc quan, suy nghĩ theo chiều hưóng tích cực như thế nào?

+ Cách giải toả sự căng thẳng nhũng lúc giận dồi, buồn bực như thế nào?

- Tổ chức cho HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoẻ tỉnh thần hiệu quả.

**Bưó’c 2: HS thưc hiên nhiêm vu hoc tâp**

+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.

+ GV đến các nhóm theo dõi, hồ trợ HS nếu cần thiết.

+ GV khích lệ HS xung phong chia sẻ trước lóp về những suy ngẫm của mình. Có thể mồi HS chỉ chia sẻ về một khía cạnh của chăm sóc sức khoẻ tinh thần. Đe nghị HS trong lớp lắng nghe tích cực để học tập, bổ sung và có thể đặt câu hỏi.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luân**

+ GV gọi 2 bạn đại diện của 2 nhóm trả lời.

+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.

**Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**

+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.

+ HS ghi bài.

**3. Tư chăm sóc sức khỏe tinh thần**

* Chăm sóc sức khoẻ tính thần rất quan trọng vì nó ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất.
* Để có sức khoẻ tỉnh thần tốt,

các em cần phân bổ thời gian hợp lí cho các hoạt động học tập, lao động, vui chơi giải trí, luôn lạc quan, suy nghĩ tích cực và biết cách giải toả nồi buôn, sự khó chịu theo cách phù họp với mình.

=> Chăm sóc bản thân là việc làm cẩn thiết vừa the hiện sự yêu quý, tôn trọng bản thân vừa đảm bảo chất lượng cuộc sống của mồi cá nhân. Vì vậy, mồi người cần quan tâm chăm sóc cả dáng vẻ bên ngoài, sức khoẻ thể chất, sức khoẻ tỉnh thần bằng các biện pháp phù họp với lứa tuổi.

**c. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

1. **Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học đê rèn luyện cho bản thân có sức khỏe tôt.
2. **Nội dung:** Sử dụng sgk, kiến thức đã học để hoàn thành bài tập
3. **Sản phẩm:** Kết quả của HS.
4. **Tổ chức thực hiện:**

GV yêu cầu HS chia sẻ những điều thu hoạch/ kinh nghiệm học được sau khi tham gia các hoạt động.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

1. **Mục tiêu:** vận dụng kiến thức đã học vào thực tế.
2. Nội dung:

* GV yêu cầu HS trả lời câu hởi ở hoạt động Vận dụng trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6.
* HS thảo luận và trả lời câu hởi trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6.

1. **Sản phẩm:** Kết quả của HS
2. **Tổ chức thực hiện:**

* Gv yêu cầu HS tham gia các hoạt động nhằm để rèn luyện bản thân khỏe và đẹp như tập thể dục, chăm sóc dáng vẻ bề ngoài,...
* GV nhận xét chung và khen ngợi những HS tích cực tham gia hoạt động.

**IV. HỒ SƠ DẠY HỌC** (Đính kèm các phiếu học tập/..