**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM**

**TIẾT 62: TỰ CHĂM SÓC SỨC KHỎE BẢN THÂN.**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

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

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

**II.ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC:**

**1.Giáo viên**: - Ti vi, máy tính có kết nối mạng, video ghi một số bài hát đã học.

**2.Học sinh**: - Ôn thuộc các bài hát đã được học.

**III.CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Hoạt động mở đầu:**  **Khởi động:**  - GV bật nhạc và hướng dẫn HS tập các thao tác thể dục giữa giờ. Chọn nhạc vui nhộn.  **Kết nối:**  - GV dẫn dắt, vào bài.  **2. Khám phá chủ đề:**  **\*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 xanh  Tay rửa sạch,  Năng luyện tập  Lập “ pháo đài”!  **3. Mở rộng và tổng kết chủ đề:**  - 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:**  - 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  - HStl  -HS Thực hiện |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT HỌC ( nếu có)**…………………………………

………………………………………………………………………..……………..