**Môn: Tự nhiên và Xã hội**

**BÀI 17: VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI (Tiết 1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Sau bài học, HS đạt được

- Xác định được các hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khỏe.

- Nêu được sự cần thiết phải vận động và nghỉ ngơi hằng ngày.

 - Quan sát các hình ảnh để tìm ra những hoạt động nào nên thực hiện thường xuyên và những hoạt động nào nên hạn chế.

- Liên hệ đến những hoạt động hằng ngày của bản thân và đưa ra được hoạt động nào cần dành nhiều thời gian để cơ thể khỏe mạnh.

- Phát triển năng lực ngôn ngữ, năng lực giao tiếp và hợp tác, tìm hiểu tự nhiên và xã hội.

- Phát triển phẩm chất chăm chỉ, trách nhiệm

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**:

**1. Giáo viên**

- Loa và thiết bị phát bài hát.

- GV sưu tầm một số hình ảnh trong SGK

- Các tình huống cho hoạt động xử lí tình huống.

- VBT Tự nhiên và Xã hội 1.

**2. Học sinh**

- Sách giáo khoa, VBT Tự nhiên và Xã hội 1, khăn lau.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| 5p  25p  5p | **1. Hoạt động mở đầu**  **\* Khởi động**  - Cho HS hát một bài  **2. Hoạt động Hình thành kiến thức mới**  **Hoạt động 1: Giới thiệu bài**  - GV trình bày: Hằng ngày, vào giữa buổi học chúng ta có giờ gì? Chuyển từ tiết này sang tiết khác, chúng ta được nghỉ 5 phút và ngay trong một tiết học, nhiều lúc chúng ta cũng có những trò chơi giữa giờ. Bài học hôm nay sẽ giúp chúng ta hiểu sự cần thiết của vận động và nghỉ ngơi đối với sức khỏe.  **Hoạt động 2: Quan sát và thảo luận về các hoạt động vận động và nghỉ ngơi**  **\* Cách tiến hành:**  - GV mời HS quan sát hình trang 112, 113 (SGK), và trả lời các câu hỏi:  + Các bạn trong hình đang làm gì?  + Việc làm đó có tác dụng gì?  - Trong số những hoạt động các em vừa nêu, hoạt động nào đòi hỏi cơ thể vận động, di chuyển và hoạt động nào không đòi hỏi sự vận động của cơ thể.  =>GV: Hằng đêm chúng ta đều đi ngủ. Ngủ là một trong những cách nghỉ ngơi cần thiết đối với mỗi người.  **Hoạt động 3: Thảo luận về những việc nên làm và không nên làm để có giấc ngủ tốt**  **\* Cách tiến hành:**  - GV cho HS thảo luận nhóm trong 2 phút  + Bạn thường đi ngủ lúc mấy giờ?  + Chúng ta có nên thức khuya không? Vì sao?  + Theo bạn, vào buổi tối trước khi đi ngủ chúng ta nên làm gì và không nên làm gì?  - Mời đại diện nhóm trả lời  - GV nhận xét, chốt lại những ý chỉnh.  - Yêu cầu HS đọc mục “Em có biết? trang 114 (SGK).  - GV yêu cầu một số HS nhắc lại tầm quan trọng của giấc ngủ.  **3. Hoạt động củng cố và nối tiếp**  - GV nhận xét tiết học  - Dặn HS chuẩn bị cho tiết học sau | - HS hát  - HS có thể đưa ra các ý kiến như sau: giờ ra chơi, nghỉ tiết 5 phút,…    - Các nhóm trao đổi trong vòng 1 phút  - Đại diện một số cặp chỉ và nói tên hoạt động được vẽ trong từng hình ở trang 112, 113 (SGK) và nói tác dụng của hoạt động đó  - Cả lớp thảo luận   - Một số HS xung phong trả lời câu hỏi trang 113 trong SGK.  - HS lắng nghe    - Các nhóm thảo luận nội dung câu hỏi  - Đại diện các cặp trình bày kết quả thảo luận, các bạn khác bổ sung.  - HS đọc  - HS nhắc lại  - Lắng nghe |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY**: Không có điều chỉnh........................................

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

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*