**TÊN BÀI DẠY: TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN**

Môn học/Hoạt động giáo dục: HĐTN; lớp:6

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết)

**I. MỤC TIÊU**

1. 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, đáng 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...

2. 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;

**3. Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.

**II. CHUẨN BỊ**

1. 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 ngầm về những việc đã làm để chăm sóc bản thân.

**III. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

Hoạt động 1: HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)

1. **Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen bài học.
2. **Nội dung:** GV tổ chức hoạt động
3. **Sản phẩm:** kết quả thực hiện của HS
4. Tồ chức thực hiện:

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

**Hoạt động 2: Khám phá – kết nối**

Hoạt động 2.1: 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 họp với lứa tuổi.
2. **Sản phẩm:** kết quả thảo luận
3. **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.
* Tổ chức cho HS chia sẻ với bạn về những điều suy ngẫm. Yêu cầu HS lắng nghe bạn chia sẻ về việc chăm sóc dáng vẻ bên ngoài.
* Yêu cầu HS thảo luận nhóm về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài phù hợp với lứa tuổi.

GV 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 (ngồi, đi, đứng)

+ Tác phong

+...

**Bưóc 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.

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

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

+ 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.

**\*Sản phẩm dự kiến:**

**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 the 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 thê 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 2.2: 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.
4. **Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập** - GV khích lệ HS xung phong tham gia the 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 the chất.

* Yêu cầu HS thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khoé the 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 thực hiện nhiệm vụ học tập**

+ HS đọc sgk và thực hiện yêu cầu.

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

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

+ 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.

**\* Sản phẩm dự kiến:**

**2. Tự chăm sóc sức khỏe thể chất**

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

+ Ăn đú 3 bừa, chú ý ăn đủ chất, đảm bảo an toàn thực phâm 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 2.3: 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 tuôi.
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:**
4. **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 the 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.

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

+ 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. Đê 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 luận**

+ 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.

**\* Sản phẩm dự kiến:**

**3. Tự 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 bố 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 thê 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 the chất, sức khoẻ tỉnh thần bằng các biện pháp phù họp với lứa tuổi.

**Hoạt động 3: HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (THỰC HÀNH)**

1. **Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức đã học để rèn luyện cho bản thân có sức khỏe tốt.
2. **Nội dung:** Sử dụng sgk, kiến thức đã học để hoàn thành bài tập
3. **Sản pham:** 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.

**Hoạt động 4: 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:** Ket quả của HS
2. Tổ chức thực hiện:

* Gv yêu cầu HS tham gia các hoạt động nhằm đe 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. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hình thức đánh giá | Phương pháp đánh giá | Công cụ đánh giá | Ghi chú |
| * Thu hút được sự tham gia tích cực của người học   Tạo cơ hội thực hành cho người học. | * Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học * Hấp dẫn, sinh động * Thu hút được sự tham gia tích cực của người học   Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Báo cáo thực hiện công việc.  - Hệ thống câu hỏi và bài tập  Trao đổi, thảo luận |  |

V. HỒ SƠ DẠY HỌC (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

**TÊN BÀI DẠY: SHL CHIA SẺ VỀ NHỮNG ĐIỀU EM HỌC ĐƯỢC VỀ CÁCH CHĂM SÓC DÁNG VẺ BÊN NGOÀI, SỨC KHOẺ THỂ CHẤT VÀ SỨC KHOẺ TINH THẦN CỦA BẢN THÂN**

Môn học/Hoạt động giáo dục: HĐTN; lớp:6

Thời gian thực hiện: ( 1 tiết)

1. **MỤC TIÊU**
2. Kiến thức

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

* Sơ kết tuần
* Chia sẻ được những điểu học được về cách chăm sóc bản thân, đồng thời, kể được những điều đã thay đoi theo hướng tích cực trong việc chăm sóc bản thân.
* Tích cực tham gia tập dân vũ để biếu diễn.

1. Năng lực:

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

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

1. **Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.
2. **Chuẩn bị**
3. Đối với GV

* Nội dung liên quan buổi sinh hoạt lớp.
* Kế hoạch tuần mới

1. **Đối với HS:**

* Bản sơ kết tuần
* Kế hoạch tuần mới.

1. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Hoạt động 1: Sơ kết tuần và thông qua kế hoạch tuần sau

1. **Mục tiêu:** HS biết các hoạt động trong tuần học và xây dựng kế hoạch tuần mới
2. **Nội dung:** Cán bộ lóp nhận xét
3. **Sản phẩm:** kết quả làm việc của HS.
4. Tổ chức thực hiện:

* GV yêu cầu ban cán sự lóp điều hành lóp tự đánh giá và sơ kết tuần, xây dựng kế hoạch tuần mới.

Hoạt động 2: Sinh hoạt theo chủ đề

1. Mục tiêu:

* Chia sẻ được những điểu học được về cách chăm sóc bản thân, đồng thời, kể được những điều đã thay đổi theo hướng tích cực trong việc chăm sóc bản thân.
* Tích cực tham gia tập dân vũ để biểu diễn.

1. **Nội dung: GV** tố chức cho HS chia sẻ và tập dân cũ cho buổi SHDC tuần sau.
2. **Sản phẩm:** HS thực hiện quy tắc.
3. Tổ chức thực hiện:

* GV tổ chức cho HS chia sẻ về:
* Những điều em học được về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài, sức khoẻ thế chất và sức khoẻ tinh thần của bản thân.

GV lưu ý: Mỗi HS có thể chia sẻ về một khía cạnh hoặc một vài ý trong một khía cạnh.

* Những điều em đã thực hiện được và những điều đã thay đổi theo hướng tích cực

trong việc chăm sóc bản thân.

GV yêu cầu các bạn lắng nghe tích cực để học tập, bổ sung và có thể đặt câu hỏi.

* Tổ chúc cho HS tập dân vũ để tham gia biếu diễn trong tiết SHDC tuần sau

Hoạt động 3: hoạt động kết nối

1. **Mục tiêu:** HS thực hiện quy các biến pháp rèn luyện đế có co thế khỏe và đẹp.
2. Nội dung: HS rèn luyện
3. **Sản phẩm:** kết quả của HS
4. Tổ chức thực hiện:

- GV yêu cầu HS thực hiện các biện pháp rèn luyện cơ thể mà đã chia sẻ.

IV. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hình thúc đánh giá | Phương pháp đánh giá | Công cụ đánh giá | Ghi  Chú |
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học.  - Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học  - Hấp dần, sinh động.  - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học.  - Phù hợp với mục tiêu, nội dung. | - Ý thức, thái độ của HS. |  |

**V. HỒ SƠ DẠY HỌC** (Đính kèm các phiếu học tập/ bảng kiểm....)