**Bài 26 Chăm sóc cơ thể khoẻ mạnh**

**MỤC TIÊU**

* + - 1. **Kiến thức – kĩ năng:**
* Nêu được số bữa ăn trong ngày và kể được tên một số thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khoẻ.
* Kể được một số hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ.
* Liên hệ và nhận xét được thói quen ăn, uống của bản thân và những hoạt động hằng ngày bản thân cần dành nhiều thời gian để giúp cơ thể khoẻ mạnh.
  + - 1. **Năng lực:**
* Hs có khả năng hợp tác nhóm, lắng nghe, chia sẻ với bạn.
  + 1. **Phẩm chất:**
* Hs biết giữ gìn vệ sinh cá nhân

**ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

***Chuẩn bị của GV:***

* Video bài hát “Tập thể dục buổi sáng”.
* Hình ảnh một số thói quen ăn uống, vận động của HS không có lợi cho sức khoẻ (theo địa phương).
* Hình ảnh một số loại thức ăn tốt cho sức khoẻ (theo đặc thù địa phương).

**HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HĐ CỦA GV** | **HĐ CỦA HS** |
| **Tiết 1**  **1. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**  **HĐ1: Bạn cần làm gì để cơ thể khoẻ mạnh?**   * + Gv cho HS nghe nhạc và vận động theo bài hát “Tập thể dục buổi sáng”.   + Vì sao chúng ta cần tập thể dục?   + Để cơ thể khoẻ mạnh, ngoài tập thể dục, chúng ta còn cần gì nữa?   + GV nhắc lại các ý kiến về ăn uống, vận động phù hợp để chuyển sang hoạt động 2.   **2. HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ**  **HĐ2: Hãy kể các bữa ăn trong một ngày và những thức ăn tốt cho sức khoẻ.**  **a) Liên hệ bản thân và trả lời câu hỏi.**  - Hãy kể các bữa ăn trong một ngày và những thức ăn tốt cho sức khoẻ?   * Gọi một số HS lên chia sẻ câu trả lời trước lớp. GV không yêu cầu HS kể được đủ, đúng hết các nội dung. Trên cơ sở chia sẻ của HS, GV chú ý vào những ý kiến chưa phù hợp và yêu cầu HS tìm hiểu thêm qua hình ảnh trong SGK.   **b) Quan sát hình, trả lời câu hỏi: Có mấy bữa ăn trong một ngày? Đó là những bữa nào?**   * Gv yêu cầu hs hs nhóm đôi quan sát hình, trả lời câu hỏi: Có mấy bữa ăn trong một ngày? Đó là những bữa nào? * GV chiếu hoặc treo hình 2 đã phóng to lên bảng. * GV gợi ý HS quan sát cảnh quan bữa ăn vào buổi sáng, cảnh quan vào buổi tối; quan sát đồng hồ ở hình bữa ăn bán trú của các bạn HS. * Gv cho HS quan sát các loại thức ăn ở từng bữa và yêu cầu hs nhận xét * Ở nhà bố mẹ thường nhắc nhở chúng ta ăn những thức ăn nào? Ở trường các thầy, cô nhắc nhở và cho chúng ta ăn những thức ăn nào? Thức ăn đó có lợi hay không có lợi cho sức khoẻ? * GV có thể liên hệ tới hiện tượng một số HS thường không thích ăn cá, rau và ít uống nước; GV giải thích thêm: cần ăn đa dạng các loại thức ăn, uống đủ nước để cơ thể khoẻ mạnh.   **HĐ3: Quan sát hình, nói về hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ.**   * GV choHS hđ cặp đôi quan sát từng hình, nói với bạn: Các bạn trong hình đang làm gì? Hoạt động nào là vận động, hoạt động nào là nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ? * Gv choHS chia sẻ ý kiến trước lớp, nói được những hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ: * GV có thể khuyến khích HS vận động ở những nơi có nhiều không khí trong lành sẽ có lợi cho sức khoẻ. * *Hằng ngày bạn dành* *nhiều thời gian cho hoạt động nào?* * GV có thể nhắc HS cần phân bổ thời gian cho hoạt động vận động và dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi phù hợp và ngủ đủ 8 tiếng một ngày để tốt cho sức khoẻ và sự phát triển thể chất (mau lớn và khoẻ mạnh).   **Tiết 2**  **3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**  **HĐ4: Hoạt động nào có lợi và hoạt động nào không có lợi cho sức khoẻ? Vì sao?**   * Yêu cầu Hs hđ cặp đôi quan sát từng hình từ 8 đến 11, trả lời câu hỏi: *Các bạn trong từng hình* *đang làm gì? Hoạt động nào có lợi, hoạt động nào không có lợi cho sức khoẻ?* * Gv gọi một số HS trình bày kết quả trước lớp. GV gợi ý HS phải nói được hoạt động của các bạn trong hình, từ đó đưa ra nhận xét hoạt động đó có lợi hay không có lợi cho sức khoẻ.   **4. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**  **HĐ5: Nói về hoạt động trong một ngày của bạn. Hoạt động nào có lợi cho sức khoẻ?**   * Nói về hoạt động trong một ngày của bạn. Hoạt động nào có lợi cho sức khoẻ? * GV có thể gợi ý HS liệt kê theo hoạt động của buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều, buổi tối trong một ngày, theo dạng các hoạt động:   + Khi vận động, bạn chơi những trò chơi gì hoặc tham gia hoạt động gì? Khi nào?  + Khi nghỉ ngơi, bạn thường làm gì?   * GV gợi ý để HS nói được hoạt động ở trường, ở gia đình: đọc truyện, tập thể dục buổi sáng, chơi đá bóng, chơi cờ vua,... chơi cùng các bạn giờ ra chơi; tham gia các công việc như tưới cây, chăm sóc động vật,... | * + HS nghe nhạc và vận động theo bài hát “Tập thể dục buổi sáng”.   + HS trả lời câu hỏi   + HS có thể trả lời theo ý kiến của mình: vệ sinh cơ thể, chải răng buổi sáng và trước khi đi ngủ, ...   + Hs lắng nghe * HS suy nghĩ, trả lời câu hỏi. * Một số HS lên chia sẻ câu trả lời trước lớp. HS có thể nói theo trí nhớ các bữa ăn hằng ngày, những hiểu biết của bản thân về các loại thức ăn tốt cho sức khoẻ. * HS quan sát hình 2, nói được với bạn: có bữa ăn vào buổi sáng, buổi trưa (các bạn đang ăn bữa trưa) và buổi tối. * Hs quan sát * Một số HS nêu ý kiến trước lớp, ý kiến của HS có thể khác nhau.   + Một ngày thường ăn ba bữa: bữa sáng, bữa trưa và bữa tối. (GV có thể giải thích: Bữa trưa có thể ăn ở lớp hoặc ở nhà).   * HS quan sát các loại thức ăn ở từng bữa, nhận xét được: có nhiều loại thức ăn tốt cho sức khoẻ như cơm, canh rau, cá, bánh mì, trứng, dưa chuột, chuối; và các bạn đều uống đủ nước. * HS liên hệ các bữa ăn hằng ngày, trả lời câu hỏi. * HS nói được một số thức ăn thường được khuyến khích ăn để tốt cho sức khoẻ như: cơm, trứng, thịt, cá, rau xanh, quả tươi,… * Hs lắng nghe * HS hđ cặp đôi quan sát từng hình, nói với bạn * HS chia sẻ ý kiến trước lớp, nói được những hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ:   + Hoạt động vận động như: tập thể dục (đi bộ) buổi sáng, lao động phù hợp với bản thân (tưới cây,...), vui chơi an toàn dưới ánh sáng tự nhiên sẽ tốt cho sức khoẻ.   + Nghỉ ngơi như: đọc sách dưới ánh sáng tự nhiên, thời gian đọc phù hợp; đặc biệt ngủ đúng giờ, đủ giấc sẽ giúp trí não, cơ thể phát triển và tăng cường sức khoẻ. * HS liên hệ hoạt động hằng ngày của bản thân, trả lời câu hỏi. * HS nói được cần thời gian cho học tập, hoạt động vận động và ngủ đủ thời gian để đảm bảo sức khoẻ học tập và vui chơi. * Hs lắng nghe * Hs hđ cặp đôi quan sát từng hình từ 8 đến 11, trả lời câu hỏi. * Trong từng cặp, HS so sánh kết quả nhận xét hình của mình với bạn. * Một số HS trình bày kết quả trước lớp. HS có thể có ý kiến nhận xét khác nhau.   + Hình 8: Bạn đang ngồi trên giường, trong phòng tối đọc sách. Bạn thức quá khuya. Hoạt động này không có lợi (vì gây hại cho mắt). Bạn nên ngồi đọc sách đúng tư thế và đi ngủ đúng giờ.   + Hình 9: Bạn trai đang bơi, hoạt động này rất có lợi cho sức khoẻ.   + Hình 10: Bạn gái đang nhảy dây dưới ánh nắng tự nhiên. Hoạt động này có lợi cho sức khoẻ.   + Hình 11: Hai bạn đang chơi đá bóng. Nếu bạn chơi đá bóng với thời gian phù hợp sẽ có lợi cho sức khoẻ. Không được đá bóng dưới trời nắng. * HS liên hệ, kể được với bạn các hoạt động thường ngày ở nhà, ở trường. * HS theo gợi ý của GV, nhận xét được hoạt động nghỉ ngơi của bản thân đã phù hợp hay chưa phù hợp, cần điều chỉnh các hoạt động như thế nào cho phù hợp (nếu cần thiết). |