

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 6
TRƯỜNG THCS HOÀNG LÊ KHA

CHÀO MỪNG CÁC EM ĐẾN VỚI TIẾT HỌC HÔM NAY

NHÓM HẾT NHN 6



KHỞI ĐỘNG



Em hãy quan sát tranh, mô tả hoạt động của các nhân vật trong tranh và ý nghĩa của việc làm đó.

Thảo luận và trình bày ý nghĩa thông điệp của chủ đề

Hãy yêu thương và chăm sóc bản thân cả về
thể chất lẫn tinh thần. Khi ấy, bạn sẽ biết
yêu thương cuộc sống và mọi người xung quanh.

CHỦ ĐỀ CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Chăm sóc sức khỏe thể chất

- Thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày một cách khoa học.
- Rèn luyện tác phong đi, đứng, ngồi đúng tư thế.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Kiểm soát nóng giận.
- Kiểm soát lo lắng.
- Tạo niềm vui và thư giãn.
- Suy nghĩ tích cực.

Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt cá nhân

- Trang trí góc học tập.
- Sắp xếp nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

Rèn luyện ý chí và tạo động lực

- Quyết tâm thay đổi một số thói quen chưa tốt.
- Tự tạo động lực để duy trì việc chăm sóc bản thân.

NHIỆM VỤ 1:

**Chăm sóc sức khỏe
qua việc thực hiện
chế độ dinh dưỡng
hàng ngày**



Em hãy quan sát hình hoặc trong SGK trang 16

1

Chế độ dinh dưỡng

Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.
Chế độ ăn cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng.
Uống đủ nước mỗi ngày.

Nguồn: Viện dinh dưỡng,
Bộ Y tế

Muối (ăn hạn chế)
Dưới 4g

Đường/ đồ ngọt (ăn ít)
Dưới 15g

Dầu mỡ
5 - 6 đơn vị ăn

Thịt, thủy sản, trứng
và hạt giàu đạm
4 - 6 đơn vị ăn

Sữa và chế phẩm sữa
4 - 6 đơn vị ăn

Rau lá, rau củ quả
2 - 3 đơn vị ăn

Trái cây/ quả chín
1,5 - 2,5 đơn vị ăn

Ngũ cốc, khoai củ
và sản phẩm chế biến
8 - 13 đơn vị ăn

Uống đủ nước hàng ngày

2

Tập thể dục - thể thao

Tập thể dục hàng ngày.
Tập thể thao và xây dựng chế độ
luyện tập thích hợp.

3

Ngủ đủ giấc

Mỗi ngày, dành trung bình
từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa
khoảng 30 phút.

4

Nghỉ ngơi hợp lý

Trong ngày, cần dành một khoảng
thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.

5

Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân hàng ngày;
thay giặt quần áo thường xuyên.

Các em hãy nêu suy nghĩ và ý kiến bản thân về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc bản thân.

Tự chăm sóc bản thân là việc nhìn vào cơ thể của mình và tìm ra những gì nó cần để phát triển lâu dài. Đó có thể là tập thể dục, chế độ ăn uống lành mạnh hoặc thậm chí là một lịch trình ngủ tốt hơn

Chế độ sinh hoạt của em có điểm gì giống và khác với chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khỏe dưới đây:

1

Chế độ dinh dưỡng

Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.
Chế độ ăn cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng.
Uống đủ nước mỗi ngày.

Nguồn: Viện dinh dưỡng, Bộ Y tế

Muối (ăn hạn chế)
Dưới 4g

Đường/đỗ ngọt (ăn ít)
Dưới 15g

Sữa và chế phẩm sữa
4 - 6 đơn vị ăn

Trái cây/ quả chín
1,5 - 2,5 đơn vị ăn

Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm
4 - 6 đơn vị ăn

Rau lá, rau củ quả
2 - 3 đơn vị ăn

Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến
8 - 13 đơn vị ăn

Uống đủ nước hằng ngày

2

Tập thể dục - thể thao

Tập thể dục hằng ngày.
Tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.

3

Ngủ đủ giấc

Mỗi ngày, dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút.

4

Nghỉ ngơi hợp lý

Trong ngày, cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.

5

Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân hằng ngày; thay giặt quần áo thường xuyên.

Việc thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hàng ngày đã và sẽ mang lại cho bản thân điều gì?

- Khỏe mạnh hơn.
- Tinh thần sảng khoái hơn.
- Vui vẻ hơn
- Tự tin hơn
- Cơ thể đẹp hơn.....



Mỗi cá nhân hãy ghi chép lại những thay đổi tích cực vào một tờ giấy để bỏ vào chiếc lọ nhắc nhở hoặc lọ thú vị của mình.



NHIỆM VỤ 2:

**Tìm hiểu và thực hành tư
thế đi, đứng và ngồi đúng**

Em hãy quan sát hình ảnh các tư thế đi, đứng, ngồi, chỉ ra tư thế đúng và phân tích tư thế đó gọi là đúng hay không đúng?



Thế nào là tư thế đứng đúng?

Để hai bàn chân tiếp xúc
hoàn toàn với mặt đất.

Giữ thẳng hai chân để trọng
lực cơ thể cân bằng.

Giữ lưng thẳng.

Đầu cổ giữ thẳng trục với
lưng, mắt nhìn về phía trước.



Thế nào là tư thế đi đúng?

Đi thẳng người.

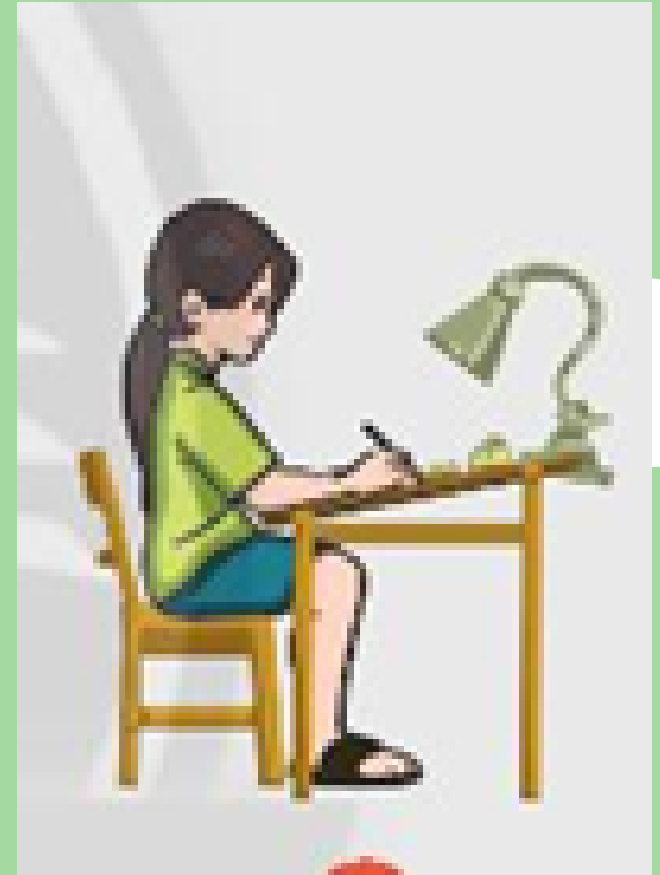
Không được gù lưng.



Thế nào là tư thế ngồi đúng?

Hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Hai đầu gối giữ vuông góc.

Hông giữ vuông góc với thân người. Lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng. Mắt nhìn về phía trước.



Tư thế không đúng sẽ ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể mỗi cá nhân?

Nếu đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ bị vẹo cột sống, ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người.



NHIỆM VỤ 3:

**Sắp xếp không gian học tập,
sinh hoạt của em**

Góc học tập



Em hãy chia sẻ dựa trên ảnh/tranh vẽ của mỗi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình.

YÊU CẦU:

- + Kể những việc mình làm để góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.
- + Mức độ thường xuyên của việc làm đó (hàng ngày/ hàng tuần).
- + Cảm xúc của bản thân khi học tập, sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ.

THỰC HÀNH

Em hãy sắp xếp lại
chỗ ngồi học của
mình gọn gàng, ngăn
nắp

Hãy chia sẻ cảm xúc
khi có thói quen ngăn
nắp, gọn gàng.

*Góc học tập gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ sẽ
mang lại cảm giác vui vẻ, học tập hiệu quả hơn,
tìm đồ dùng hoặc sách vở dễ dàng hơn*

THANK YOU

