

TRƯỜNG THCS PHÚ HOÀ ĐÔNG Họ và Tên Giáo viên: Môn dạy: HDTN, HN	Họ và Tên Học sinh: Khối:6..... Lớp: Địa chỉ: số nhà:, tổ:, ấp:, xã PHD
--	---

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	<u>Tuần 5 – Tiết 5</u> CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	YÊU CẦU CẦN ĐẠT - Biết chăm sóc bản thân và điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp. - Sắp xếp được góc học tập, nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp. HS CẦN THỰC HIỆN Nhiệm vụ 1: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày - Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng - Chế độ ăn uống cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng (theo tháp dinh dưỡng) - Uống đủ nước mỗi ngày - Nghỉ ngơi hợp lý - Tập thể dục, thể thao - Vệ sinh cá nhân - Ngủ đủ giấc Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng - Quan sát các tư thế đi, đứng, ngồi ở nhiệm vụ 2 SGK/17 và xác định tư thế đúng? Nhiệm vụ 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt - Hằng ngày, sắp xếp để góc học tập ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ như: sắp xếp sách vở và đồ dùng học tập đúng nơi quy định; dọn rác sau khi học tập xong,... - 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,...

Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	THỰC HÀNH Chụp ảnh hoặc vẽ tranh không gian sinh hoạt của mình tại gia đình.
--	---

GIÁO VIÊN