**Tuần: 1**

**Tiết: 1**

Ngày dạy: 07/09/2020-12/9/2020

**BÀI 1.TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN THÂN THỂ**

**I. Mục tiêu bài học**.

**1. Kiến thức**

- Hiểu được thân thể, sức khỏe là tài sản quý nhất của mỗi người, cần phải tự chăm sóc, rèn luyện để phát triển tốt.

- Hiểu được ý nghĩa của việc tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.

- Nêu được cách tự chăm sóc, rèn luyện thân thể của bản thân.

**\*** **Lồng ghép tư tưởng, đạo đức Hồ Chí Minh**

- Truyện “Đôi chân Bác Hồ” phục vụ chủ đề Tự chăm sóc, rèn luyện thân thể

**2.** **Kĩ năng**

- Biết nhận xét, đánh giá hành vi tự chăm sóc, rèn luyện thân thể của bản thân và của người khác.

- Biết đưa ra cách xử lí phù hợp trong các tình huống để tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.

- Biết đề ra kế hoạch tự chăm sóc, rèn luyện thân thể bản thân và thực hiện theo kế hoạch đó.

**3.** **Thái độ**

- Có ý thức tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.

**II**. **Phương tiện dạy học**

- SGK, SGV GDCD 6, tình huống, tranh Bác Hồ chơi thể thao với các đồng chí, kiến thức có liên quan đến nội dung bài học.

**III. Phương pháp dạy học**

* Nêu vấn đề, thảo luận nhóm, vấn đáp, trực quan,...

**IV**. **Tiến trình dạy học**

**1.** **Ổn định lớp** (1phút)

Gv kiểm tra sỉ số lớp: vắng ? lí do ?

**2.** **Kiểm tra bài cũ** (2phút)

Kiểm tra sách, vở, dụng cụ học tập của HS.

**3.** **Dạy bài mới­­­**

\***Giới thiệu bài** (1phút)

Trong lời dạy của Bác có câu “ Mỗi một người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khỏe tức cả nước mạnh khỏe”. Muốn xây dựng nước nhà hay làm việc gì đi chăng nữa thì cần phải có sức khỏe thì mới thành công được. Như vậy sức khỏe có cần thiết đối với mỗi người như thế nào? Mỗi người phải tự chăm sóc, rèn luyện thân thể ra sao?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thời lượng** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** | **Nội dung** |
| 10  phút  15 phút    10 phút | \***Hoạt động 1. Truyện đọc “Mùa hè kỳ diệu”**  Gv gọi 1 Hs đọc truyện đọc và nêu câu hỏi:  (?) Điều kỳ diệu nào đã đến với Minh trong mùa hè vừa qua?  (?) Vì sao Minh có được điều kì diệu đó?  (?)Tìm một số chi tiết thể hiện sự kiên trì luyện tập của Minh?    Gv: nhận xét, kết luận từ một học sinh lùn nhất lớp nhờ có kế hoạch rèn luyện thân thể Minh đã trở nên khỏe mạnh. Như vậy, sức khỏe là thứ rất quan trọng không bỏ tiền ra mua được mà là kết quả của quá trình tự chăm sóc và rèn luyện bản thân.  \***Hoạt động 2. Hướng dẫn Hs tìm hiểu thế nào là tự chăm sóc rèn luyện thân thể.**  Gv tổ chức cho hs thảo luận nhóm  Nhóm 1: tìm những biểu hiện tự chăm sóc rèn luyện thân thể?  Nhóm 2: tìm những biểu hiện của lối sống trái với tự chăm sóc và rèn luyện thân thể?  **Gv** nhận xét, kết luận và giáo dụchs**:**  - Ăn uống điều độ (Ăn sáng giúp trẻ suy nghĩ nhanh, tăng mức độ và thời gian tập trung vào giờ học, để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng; trẻ nên uống thêm sữa giúp mắt sáng, tăng trưởng chiều cao.  - Giữ gìn vệ sinh cá nhân  - Bảo vệ mắt :Không nên ngồi quá gần xem tivi , không đọc sách ở những nơi thiếu ánh sáng, không chơi games trong thời gian dài.  - Không hút thuốc lá (trong thuốc lá có trên 4000 chất độc trong đó có 43 chất gây ung thư) gây hại phổi, ung thư phổi, tim mạch.  - Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia,  Gv cho Hs ghi bài.  \***Hoạt động 3**. **Tìm hiểu ý nghĩa của tự chăm sóc và rèn luyện thân thể**  Gv nêu tình huống: Tan học về gặp phải trời mưa nhưng Lan không mặc áo mưa về nhà, người Lan ướt sẫm, tối đến Lan đã bị sốt và đã không đến trường được vào ngày hôm sau.  (?) Em có nhận xét gì về việc làm của Lan? Nếu em là Lan, em sẽ làm thế nào? Vì sao ?  Gv chốt lại: Phải biết tự chăm sóc sức khỏe, có sức khỏe mới có thể học tập tốt.  Gv mở rộng trong lao động: có sức khỏe→lao động→tạo ra của cải vật chất đáp ứng cuộc sống.  (?) Sức khỏe có cần thiết cho mỗi người không? Vì sao?  Gv nhận xét, kết luận  (?) Nêu một số hoạt động của trường, địa phương em để cổ động phong trào chăm sóc sức khỏe, rèn luyện thân thể?  Gv nhận xét, liên hệ thực tế. Cho HS quan sát tranh Bác Hồ chơi thể thao cùng các đồng chí  Giáo viên kể chuyện Đôi chân Bác Hồ.  hời gian ở Xiêm có ngày Bác đã đi bộ hơn 70km đường rừng. Bác đi quen, sải chân đều, đúng giờ là nghỉ, hết giờ nghỉ lại đi, dù mưa bão, hễ đã định đến đâu là đến bằng được, ít khi lỡ bộ đường vì chủ quan. Ai đi theo Bác mệt mỏi, Bác mách cho cách xoa chân, bóp chân bằng nước tiểu, nấu canh lá lốt rừng ăn cho đỡ đói... Còn đôi chân của Bác thì cứ như là chân thép.  Nhưng Bác lại hay thương anh em phải đứng lâu, đi nhiêu.  Một lần, các chiến sĩ quân đội được vào thăm Bác, xin Bác được chụp ảnh chung. Bác đồng ý, Bác mời đồng chí nhiếp ảnh tới. Để bảo đảm “ăn chắc”, anh xin phép Bác lấy chân máy ảnh đặt máy lên chụp. Chờ mãi mới mang được chân máy ra. Bác nói:  - Chú tìm được chân máy thì chân Bác gãy rồi...  Ai nấy đều vui vẻ hẳn lên, quên cả thời gian chờ đợi.  Lần khác, nhân dịp Bộ Quốc phòng chiêu đãi Đoàn đại biểu quân sự Liên Xô do Đại tướng P.Batốp dẫn đầu, Bác tới dự. Đồng chí Tổng tham mưu Trưởng quân đội ta đọc diễn văn bằng tiếng Việt một đoạn rồi ngừng. Một cán bộ đối ngoại dịch ra tiếng Nga nên mất nhiều thời gian.  Bác quay sang đồng chí Bộ trưởng Quốc phòng:  - Bài dài quá, mình đứng rục cả chân.  Đồng chí Văn phân trần:  - Thưa Bác, hôm nay có các đại biểu quốc tế, có Ủy ban giám sát đình chiến nên xin phép Bác...  Sau đó đồng chí nói riêng với một cán bộ. Đồng chí này viết một tờ giấy nhỏ chuyển tới đồng chí Tổng tham mưu trưởng.  Từ đây, chỉ đọc bản tiếng Nga. Cuối cùng đồng chí Tổng tham mưu trưởng mới nói lại bằng tiếng Việt, cám ơn quan khách....  Tiếng vỗ tay chưa dứt, Bác đã cầm một cốc rượu nhanh nhẹn đi chúc những người đứng xunh quanh. Sau đó người cầm cái dĩa, giơ lên nói:  - Bắt đầu thôi! Không thì mỏi chân lắm...  Thật ra là Bác nói hộ mọi người.  - Gv hỏi :  Thông qua câu chuyện trên em hãy cho biết Bác đã tự chăm sóc và rèn luyện thân thể như thế nào ? | Hs: Đọc truyện  Hs: Trả lời  Hs:Trả lời  - Gia đình tạo điều kiện  - Sự hướng dẫn luyện tập của thầy Quân và huấn luyện viên bể bơi.  - Sự kiên trì luyện tập của Minh.  Hs:Trả lời  - Từ nhà tới bể bơi xa nhưng Minh không bỏ một buổi tập nào .  - Buổi tập đầu tiên nước vào cả mũi , tai, toàn thân ê ẩm, mỏi nhừ Minh không sợ cố luyện tập.  Hs: thảo luận, cử đại diện trả lời  Nhóm 1: siêng tắm, ăn uống điều độ, chịu khó khám bệnh và uống thuốc khi bị bệnh, tập thể dục hằng ngày, năng chơi thể thao.  Nhóm 2: lười tắm, lười ăn, lười vận động, học thể dục cho có lệ, mắc bệnh nhưng không tích cực đi chữa bệnh.  HS nghe  Hs ghi bài  Hs thảo luận nhóm 3 phút  Hs trình bày, bổ sung ý kiến  + Lan không biết tự chăm sóc sức khỏe.  + Nếu là Lan: mặc áo mưa hoặc để trời tạnh mưa mới về.  + Lan đã bị bệnh không đi học được → ảnh hưởng đến sức khỏe, ảnh hưởng đến kết quả    Hs ghi bài  Hs tự liên hệ thực tế  + Tiêm vacxin cho trẻ  + Đưa trẻ đi uống vitamin A  + Các cụ già tập dưỡng sinh | **I. Truyện đọc**  **II. Nội dung bài học**  **1. Thế nào là tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.**      Sức khỏe là vốn quý con người. Mỗi người phải biết giữ gìn vệ sinh cá nhân, ăn uống điều độ, hằng ngày luyện tập thể dục, thể thao.  **2. Ý nghĩa của sức khỏe :**      Sức khỏe giúp chúng ta học tập, lao động có hiệu quả và sống lạc quan vui vẻ. |

**4. Củng cố.** (5phút)

(?) Vì sao nói sức khỏe là vốn quý của con người?

(?) Để có sức khỏe tốt chúng ta cần phải làm gì?

GV hướng dẫn HS làm bài tập a (SGK)

Hs làm bài tập. Gv chốt lại

**5.**  **Dặn dò.** (2phút)

-Học bài cũ.

-Sưu tầm các câu ca dao, tục ngữ nói về sức khỏe.

-Làm bài tập (Sgk).

-Nghiên cứu trước bài 2 “Siêng năng, kiên trì”

+Tìm hiểu truyện đọc

+Trả lời câu hỏi gợi ý

+Sưu tầm tục ngữ, ca dao nói về siêng năng, kiên trì.

**V**. **Rút kinh nghiệm**

Hs chưa biết làm thế nào để có một lối sống khoa học để có sức khỏe tốt, gv đặt câu hỏi gợi mở, hướng dẫn học sinh khám phá vấn đề như: ngủ bao lâu là đủ, nên uống bao nhiêu nước là đủ, ăn như thế nào là hợp lí.