

**PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC****MÔN: HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 6 - TUẦN 5****CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (Tiết 1)****1. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học**

| <b>NỘI DUNG</b>                                                | <b>GHI CHÚ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tên bài học/<br>chủ đề<br>Khối lớp                             | Chủ đề 2:<br><b>CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (Tiết 1)</b><br>Lớp 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Hoạt động<br>1: Đọc tài<br>liệu và thực<br>hiện các yêu<br>cầu | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu nhiệm vụ 1, trang 16</li> </ul> <p>Trả lời câu hỏi: +Chế độ sinh hoạt của em có điểm gì giống và khác với chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khỏe trong hình minh họa ở trang 16?</p> <p>+Thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hằng ngày mang lại cho cá nhân những thay đổi gì?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu nhiệm vụ 2, trang 17</li> </ul> <p>Thực hành: Nếu không giữ cho tư thế đi, đứng, ngồi đúng thì sức khỏe cá nhân sẽ bị ảnh hưởng như thế nào, đặc biệt ở độ tuổi của em?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đọc tài liệu nhiệm vụ 3, trang 17</li> </ul> <p>Trả lời câu hỏi: Chụp ảnh hoặc vẽ lại góc học tập, nơi sinh hoạt của em và chia sẻ với thầy cô, bạn bè.</p> |

**2. Các câu hỏi thắc mắc các trở ngại của hs khi thực hiện các nhiệm vụ học tập**

Trường:

Lớp:

Họ tên học sinh:

| <b>Môn học</b> | <b>Nội dung học tập</b> | <b>Câu hỏi của hs</b> |
|----------------|-------------------------|-----------------------|
| HĐ TRẢI NGHIỆM | Mục 1..                 | 1                     |
|                | Mục 2...                | 2                     |
|                | Mục 3...                | 3                     |

**Bài ghi của học sinh****CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (Tiết 1)****1. Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hàng ngày:**

- 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.
- Tập thể dục – thể thao: Tập thể dục hằng ngày; tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.
- Ngủ đủ giấc: Mỗi ngày, dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút.
- Nghỉ ngơi hợp lý: Trong ngày, cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.
- Vệ sinh cá nhân: Vệ sinh cá nhân hằng ngày; thay giặt quần áo thường xuyên.

**2. Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng:**

- Tư thế đứng đúng: Đặt 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.
  - Tư thế ngồi đúng: Hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Hai đầu gối giữ vuông góc. Không giữ vuông góc với thân người. Lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng. Mắt nhìn về phía trước.
  - Tư thế đi đúng: đi thẳng người, không được gù lưng.
- => Nếu đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ bị vẹo cột sống, ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người.

**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,...