

HƯỚNG DẪN TỰ HỌC TUẦN 5

Chủ đề 2: Chăm sóc cá nhân (nhiệm vụ 1, 2, 3)

*** Lưu ý:** Tuần này các bạn có bài Kiểm tra thường xuyên lần 1. Đề kiểm tra được đính kèm cuối bài học. Các bạn thực hiện làm bài vào giấy và thực hiện nộp lại bài như sau:

- Đối với các bạn nhận bài thông qua zalo GVCN: các bạn sẽ chụp hình lại bài làm và gửi về zalo cho GVCN.

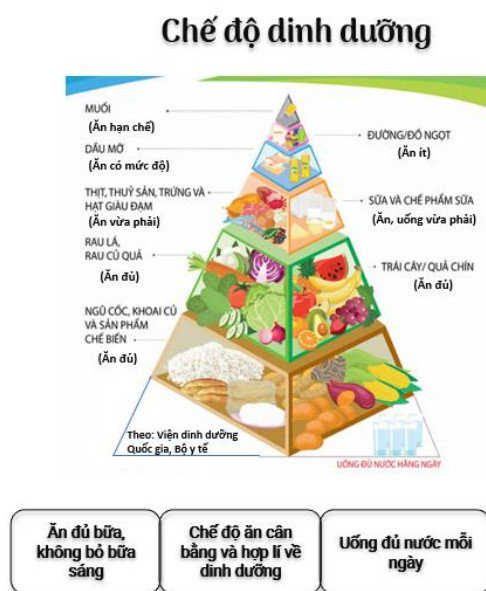
- Đối với các bạn được thầy cô gửi bài trực tiếp tại: các bạn sẽ làm bài ra giấy, ghi đầy đủ họ tên và nộp lại cho thầy cô khi thầy cô gửi bài cho các bạn ở tuần sau.

I. HƯỚNG DẪN TỰ HỌC

Đọc nội dung nhiệm vụ 1, 2, 3 trong sách giáo khoa Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp hoặc trên trang <https://hanhtrangso.nxbgd.vn> và thực hiện các nhiệm vụ sau:

Nhiệm vụ 1: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

Quan sát các hình ảnh dưới đây và thực hiện các yêu cầu :



Ngủ đủ giấc



Mỗi ngày, dành trung bình 7 đến 8 giờ để ngủ

Nghỉ trưa khoảng 30 phút

Nghỉ ngơi hợp lí



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

Câu 1: Hãy cho biết chế độ sinh hoạt thường ngày của em có những điểm giống và khác như thế nào so với chế độ sinh hoạt đảm bảo sức khỏe ở trên?

Câu 2: Việc thực hiện chế độ sinh hoạt đảm bảo sức khỏe sẽ mang lại những lợi ích gì cho bản thân?

Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

Quan sát các hình sau và trả lời câu hỏi:





Câu 1: Hãy chỉ ra tư thế đi, đứng, ngồi đúng trong các tư thế tron các hình trên?

Câu 2: Tư thế không đúng sẽ ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể chúng ta?

Nhiệm vụ 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt:

Thực hiện các yêu cầu sau:

Câu 1: Theo em, vì sao cần sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt?

Câu 2: Một không gian học tập, sinh hoạt ngăn nắp, sạch sẽ có lợi ích gì cho việc học và sinh hoạt hằng ngày?

Câu 3: Thực hiện sắp xếp lại góc học tập, sinh hoạt cá nhân. Chụp hình hoặc vẽ tranh góc học tập sau khi được sắp xếp gửi lại cho cô nhé.

II. NỘI DUNG BÀI HỌC (Các em ghi phần nội dung vào vở nhé)

Chủ đề 2: CHĂM SÓC CÁ NHÂN

Nhiệm vụ 1: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

- Chế độ sinh hoạt đảm bảo sức khỏe:

+ Chế độ dinh dưỡng: Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng; Chế độ ăn cân bằng và hợp lí 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 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút,

+ Nghỉ ngơi hợp lí: 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.

- Thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hằng ngày sẽ mang lại cho cá nhân nhiều thay đổi như:

+ Tinh thần sảng khoái hơn.

- + Tự tin hơn.
- + Vui vẻ hơn.
- + Khỏe mạnh hơn.
- + Cơ thể đẹp hơn.
- + Nhiều thay đổi khác

Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

- Tư thế đi, đứng, ngồi đúng là tư thế luôn giữ cho lưng thẳng khi đi, đứng, ngồi.
- Tư thế đi, đứng, ngồi không đúng sẽ ảnh hưởng nhiều đến vóc dáng, gây hại cho xương, các cơ hoặc tâm trạng mỗi cá nhân. Một số ảnh hưởng xấu do việc đi, đứng, ngồi sai tư thế như: đau đầu, đau lưng, mỏi cơ, cong vẹo cột sống, dáng người không được đẹp.

Nhiệm vụ 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt

- Không gian học tập, sinh hoạt được sắp xếp gọn gàng, sạch sẽ giúp chúng ta cảm thấy thoải mái hơn khi ngồi học và sinh hoạt.

III. LUYỆN TẬP - Củng cố - Dặn dò (Hãy thực hiện các nội dung sau nhé)

- Hãy lập thời gian biểu để thực hiện tốt các chế độ sinh hoạt hằng ngày.
- Thực hiện sửa tư thế đi, đứng, ngồi cho đúng.
- Sắp xếp lại góc học tập, sinh hoạt của em.
- Dặn dò: đọc trước nội dung nhiệm vụ 4, 5, 6 của chủ đề 2.

Chúc các em học tập thật tốt !!!



HƯỚNG DẪN LÀM BÀI:

HS làm bài trên giấy, chỉ ghi câu và phần đáp án trả lời.



ĐỀ BÀI:

PHẦN I: TRẮC NGHIỆM (3,0 điểm)

Học sinh lựa chọn một đáp án đúng nhất

Câu 1: Để đạt kết quả tốt, các em cần học như thế nào?

- A. Kết hợp việc lắng nghe, quan sát giảng bài, đồng thời ghi chép đầy đủ và thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- B. Lắng nghe thầy cô giảng bài
- C. Ghi bài đầy đủ
- D. Thực hiện các nhiệm vụ học tập mà giáo viên yêu cầu

Câu 2: Trong số các đáp án sau, đâu không phải cách để rèn luyện thích ứng sự thay đổi đối với môi trường mới?

- A. Đối xử hòa đồng, thân thiện với tất cả các bạn; không kì thị hay phân biệt đối xử
- B. Lo lắng, bất an về sự thay đổi trên cơ thể của mình nên hay cáu gắt.
- C. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, ăn uống khoa học, tập thể dục đều đặn, nghỉ ngơi hợp lí, tự tin với những thay đổi của bản thân.
- D. Tìm hiểu kĩ các môn học, cách học hiệu quả đối với từng môn học

Câu 3: Biểu hiện nào sau đây nói lên sự thiếu tự tin của bạn An trong học tập?

- A. Thường xuyên xung phong xây dựng bài.
- B. Trả lời đồng dạng, rõ ràng các câu hỏi của thầy cô giáo.
- C. Khi làm bài kiểm tra, nhìn sang thấy bài làm của bạn khác đáp án của mình nên vội vàng sửa lại.
- D. Mạnh dạn chia sẻ những kinh nghiệm học tập của mình với các bạn trong lớp.

Câu 4: Việc làm nào theo em là đúng để giúp em tự tin bước vào tuổi mới lớn?

- A. Không chơi chung với ai, tự cô lập bản thân
- B. Tích cực tham gia các hoạt động chung
- C. Tập đua đòi các thói hư tật xấu
- D. Nóng giận, bực tức với mọi người xung quanh

Câu 5: Để điều chỉnh cảm xúc, thái độ của bản thân, em lựa chọn phương pháp nào để rèn luyện mỗi ngày?

- A. Luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác; hít thở sâu và thở ra chậm để giảm tức giận
- B. Phản ứng ngay khi bực tức, ghi nhớ khuyết điểm của người khác
- C. Sẵn sàng mở lòng chia sẻ với người khác khi bản thân đã đủ bình tĩnh
- D. Cả A và C

Câu 6: Sau khi tìm hiểu xong chủ đề: “Khám phá lứa tuổi và môi trường học tập mới” các em sẽ làm gì để thể hiện sự tự tin và khả năng thích ứng của bản thân?

- A. Không cần phải hòa đồng với mọi người xung quanh.
- B. Mạnh dạn trao đổi thầy (cô) và bạn bè khi mình vướng mắc.
- C. Tự tin thể hiện mình trước đám đông: Tham gia các cuộc thi hùng biện, các câu lạc bộ, tham gia các phong trào, các hoạt động xã hội....
- D. Cả B và C

PHẦN II: TỰ LUẬN (4,0 điểm)

Câu 1 (2,0 điểm): Bạn A mới vào lớp 6 được một tuần, vì chưa quen với cách học mới và chưa có nhiều bạn bè nên bạn ấy còn rụt rè, chưa hòa đồng với các bạn trong lớp. Là một người bạn trong lớp của A, em sẽ làm gì để giúp A hòa đồng với môi trường học tập mới?

Câu 2 (2,0 điểm): “Trong giờ học trực tuyến các tiết học, A thường xuyên tắt camera để làm việc riêng. Vì thế, khi giáo viên gọi tên trả lời câu hỏi, A không trả lời được và cũng không biết giáo viên đang giảng đến đâu. A rất hối hận và ước mình có thể tập trung hơn trong giờ học”

- a. Em hãy chỉ ra lí do A không tập trung trong giờ học?
- b. Em hãy đề xuất cho A nhiều biện pháp để giúp bạn rèn luyện sự tập trung trong học tập.

.....**HẾT**.....