

CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

TUẦN 5

Hoạt động 1: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày.

1. Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày

- Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng
- Chế độ ăn uống cân bằng và hợp lí về dinh dưỡng (theo tháp dinh dưỡng)
- Uống đủ nước mỗi ngày
- Nghỉ ngơi hợp lí
- Tập thể dục, thể thao
- Vệ sinh cá nhân
- Ngủ đủ giấc

2. Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

- Cơ thể khỏe mạnh hơn
- Tinh thần sáng khoái, vui vẻ hơn
- Tự tin về bản thân hơn
- Vóc dáng đẹp hơn,....

Hoạt động 2: Tìm hiểu và thực hành tư thế đứng đúng, đi đúng và ngồi đúng.

- 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.
- 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 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.

Hoạt động 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em

- 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, ...