Thứ năm ngày 3 tháng 10 năm 2024

KĨ NĂNG SỐNG

**BÀI: PHÒNG TRÁNH BỆNH DỊCH LÂY NHIỄM**

**(3 tiết)**

## 1. Mục tiêu bài học:

*1.1. Kiến thức:*

- HS phân biệt được một số bệnh lây nhiễm thường gặp.
- HS ghi nhớ được các cách để tăng cường sức đề kháng, phòng các bệnh lây nhiễm.
- Tìm hiểu những cơ chế tự bảo vệ của cơ thể và những thói quen nhỏ phòng bệnh

*1.2. Kỹ năng:*

- HS hình thành, thói quen, kỹ năng tự bảo vệ và chăm sóc bản thân.
- Kỹ năng vận động

*1.3. Thái độ:*

- HS có ý thức tự bảo vệ bản thân để phòng tránh bị mắc các bệnh lây nhiễm.
- HS có ý thức tránh để người khác bị lây bệnh khi mình bị ốm và bệnh có khả năng lây nhiễm.

## 2. Phương pháp và kĩ thuật giảng dạy

- Vấn đáp
- Thảo luận nhóm
- Trò chơi
- Phân tích video

## 3. Bố cục giảng dạy

| Tiết | Bước | Mục tiêu | Hoạt động | Thời gian | Phương tiện |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Khởi động** | Dẫn dắt vào bài học | Trò chơi: "Lốc xoáy lan truyền" | 05 phút | |
| | **Khám phá** | HS nhận biết những bệnh có | Trò chơi: Kéo thả | 05 phút | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | nguy cơ lây nhiễm. | | | |
| | **Thực hành** | HS biết các nguyên nhân gây bệnh | Trò chơi: Vượt mê cung. | 05 phút | |
| | **Ứng dụng thực tiễn** | Nhắc nhở HS | Nghe nhạc: Sức khỏe là vàng. | 05 phút | |
| **2** | **Khởi động** | Dẫn dắt vào bài học. | Trò chơi: Vật tay | 05 phút | |
| | **Khám phá** | Phòng tránh nguy cơ mắc các bệnh lây nhiễm. | Trò chơi: Nhìn tranh đoán ý | 05 phút | |
| | | Những nguyên nhân gây bệnh. | Trò chơi: Mê cung | | |
| | **Thực hành** | Nhận biết các con đường lây nhiễm một số bệnh | Bài tập trắc nghiệm. | 10 phút | |
| | **Ứng dụng thực tiễn** | Dặn dò HS | Giới thiệu: 7 loại thực phẩm tăng sức đề kháng. | 05 phút | |
| **3** | **Khởi động** | Dẫn dắt vào bài học | Trò chơi: Tiêu diệt vi khuẩn | 10 phút | |
| | **Khám phá** | Những thói quen nhỏ phòng bệnh | Lựa chọn tranh đúng | 05 phút | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Những cơ chế tự bảo vệ của cơ thể. | Trò chơi: Đoán thử xem | 05 phút | |
| | **Thực hành** | Thực hành những động tác | Thử thách: Sống khỏe mỗi ngày | 10 phút | |
| | **Ứng dụng thực tiễn** | Dặn dò | Xem video: Sống khỏe đếm ngược từ 8 - 1 | | Phiếu bài tập |

**4. Bài giảng chi tiết:**

**TIẾT 1**

**1. Khởi động**

- **Mục tiêu:** Tạo không khí lớp học và dẫn dắt vào bài học
- **Cách tiến hành:** Trò chơi: Lốc xoáy lan truyền

- Lớp chia thành các nhóm.
- Mỗi nhóm đứng thành 1 hàng dọc và quay mặt về phía cuối lớp.
- Cách chơi: Ngay khi có hiệu lệnh bắt đầu, bạn đứng ở hàng đầu tiên sẽ lập tức nhảy xoay người lại về phía bảng đối diện với bạn thứ 2. Sau đó ngay lập tức bạn thứ 2 cũng nhảy quay mặt về phía bạn đối diện với bạn thứ 3.
- Lần lượt cứ thế cho đến hết hàng.
- Đội giành chiến thắng là đội có tất cả các thành viên quay mặt lên hướng bảng nhanh nhất.
- GV vấn đáp: *Em hãy nêu ví dụ về những điều có thể lan truyền từ người này sang người khác?*

  ➔ **Gợi ý đáp án**: Có rất nhiều điều có thể lan truyền từ ngày này sang người khác như: lời nói, thông tin, cảm giác, tình yêu thương, nụ cười và thậm chí cả nỗi buồn và bệnh tật.

**2. Khám phá**

- **Mục tiêu**: HS nhận biết các loại bệnh truyền nhiễm.
- **Cách tiến hành**:

**2.1. Nhận biết các loại bệnh truyền nhiễm.**

- **Trò chơi kéo thả: Phân loại bệnh lây nhiễm và không lây nhiễm.**

- Lớp chia thành các nhóm. HS quan sát các loại bệnh và thực hiện kéo thả theo yêu cầu.

  + Bước 1: Nối hình trẻ bị bệnh với tên bệnh tương ứng.

  + Bước 2: Đánh dấu tick vào ô "bệnh lây nhiễm" hoặc "không lây nhiễm" tương ứng với mỗi bệnh.

- **GV chốt:**

  Các bệnh có nguy cơ lây nhiễm phổ biến:

  + Đau mắt đỏ

  + Tay, chân, miệng

  + Tiêu chảy cấp

  + Sởi

  + Cúm

| TÊN BỆNH | BỆNH LÂY NHIỄM | BỆNH KHÔNG LÂY NHIỄM |
|---|---|---|
| 1/ Đau mắt đỏ | x | |
| 2/ Bệnh béo phì | | x |
| 3/ Bệnh tiêu chảy cấp. | x | |
| 4/ Cúm | x | |
| 5/ Chân tay miệng. | x | |
| 6/ Suy dinh dưỡng | | x |
| 7/ Viêm da dị ứng | | x |
| 8/ Sởi | x | |

**2.2. Những nguyên nhân nhân chính gây bệnh:**

- HS quan sát mê cung có 3 lối đi.
- Nhiệm vụ của HS là tìm ra lối đi đến ngôi nhà sức khỏe một cách đúng nhất.

+ Lưu ý: Em cần tránh các lối đi có chướng ngại vật gây ra bệnh tật.

- Thời gian thực hiện: 2 phút.
- **GV chốt:**

Để bảo vệ bản thân trước hết em cần biết các nguyên nhân chính gây ra bệnh:

+ Gặp phải gió lạnh + mưa mà em không biết giữ ấm→ Sẽ dễ bị cảm, cúm do sức đề kháng yếu không chống chọi được với các vi rút gây hại.

+ Nghịch đất, tiếp xúc với bụi bẩn mà không rửa tay rồi lau quẹt vào mắt → Sẽ bị đau mắt và nhiễm giun sán.

+ Tiếp xúc với người đang có bệnh lây nhiễm qua nước bọt, dịch, phân → Sẽ bị mắc bệnh tương tự

+ Ăn thực phẩm bẩn, thực phẩm sống → Sẽ dễ bị tiêu chảy, nhiễm giun sán.

+ Hít nhiều không khí ô nhiễm như không khí nhiều bụi bẩn, khói thuốc lá... --> dễ bị các bệnh về phổi.

## 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** HS biết các con đường lây nhiễm bệnh tật.
- **Cách tiến hành**: **Bài tập trắc nghiệm: Các con đường lây nhiễm**

- Lớp chia thành các nhóm.
- HS quan sát các câu hỏi và chọn các con đường lây nhiễm của các bệnh lây nhiễm khác nhau. Từ đó các em có cách thức để đề phòng phù hợp.
- Câu 1: Theo em, bệnh đau mắt đỏ lây bệnh qua con đường nào?

**A. Hô hấp**

B. Truyền máu

C. Từ mẹ sang con

⇨ Giải thích: Bệnh đau mắt đỏ lây truyền qua các con đường sau:

+ Tiếp xúc trực tiếp qua đường hô hấp, qua nước mắt, nước bọt...

+ Tiếp xúc gián tiếp qua việc cầm nắm, chạm vào các vật dụng nhiễm khuẩn, vi rút gây bệnh.

+ Dùng chung đồ dùng cá nhân với người bệnh.

- **Câu 2: Theo em, bệnh thủy đậu lây bệnh qua con đường nào? (chọn nhiều đáp án)**

**A. Tiếp xúc trực tiếp**

**B. Dùng chung đồ với người bị bệnh**

**C. Đường hô hấp**

D. Do muỗi vằn mang virus đốt

⇨ Giải thích: Bệnh thủy đậu lây truyền qua các con đường sau:

+ Lây từ người sang người bằng tiếp xúc trực tiếp,

+ Lây qua đường không khí từ các giọt nhỏ dịch tiết đường hô hấp hoặc chất dịch của nốt phỏng trên da.

+ Lây gián tiếp qua các đồ vật dùng chung với người nhiễm bệnh như khăn mặt, quần áo, ga gường, chăn màn...

- **Câu 3: Theo em, bệnh sốt xuất huyết lây bệnh qua các con đường nào?**

A. Hô hấp

**B. Do muỗi vằn đốt**

C. Tiếp xúc trực tiếp

**D. Dùng chung kim tiêm.**

⇨ Giải thích: Trung gian truyền bệnh sốt xuất huyết là muỗi vằn. Muỗi vằn sau khi đốt, hút máu người bệnh sốt xuất huyết rồi sau đó đốt người khỏe mạnh sẽ đưa vi rút vào cơ thể người khỏe mạnh qua vết đốt đó. Lây bệnh do bị muỗi vằn đốt là đường lây phổ biến nhất.

Có khả năng gây bệnh nếu lấy máu của người mang mầm bệnh truyền cho người lành hoặc khi người lành và người bệnh dùng chung bơm kim tiêm. Đường lây bệnh này ít phổ biến hơn.

**4. Ứng dụng thực tiễn**

- **Mục tiêu:** GV dặn dò HS thực hiện cảnh bảo nguy hiểm ở nhà.
- **Cách tiến hành:** GV dặn dò HS

- GV dặn dò HS về nhà ăn uống giữ vệ sinh và thường xuyên rửa tay sạch sẽ.
- GV cho HS nghe nhạc: Bài hát: Sức khỏe là vàng.

Thứ năm ngày 10 tháng 10 năm 2024

KĨ NĂNG SỐNG

**BÀI: PHÒNG TRÁNH BỆNH DỊCH LÂY NHIỄM**

**TIẾT 2**

**1. Khởi động**

- **Mục tiêu:** Tạo không khí lớp học

➢ **Cách tiến hành: Trò chơi: Vật tay**

- Hai bàn tạo thành 1 nhóm. Mỗi nhóm cử ra 1 bạn tham gia thi đấu vật các vòng loại.

- Nhóm nào có người trụ lại lâu nhất sẽ giành chiến thắng.
- **GV chốt:** Các em cần biết luyện tập thể dục hàng ngày để nâng cao sức khỏe, tăng sức đề kháng chống lại bệnh tật.

**2. Khám phá**

➢ **Mục tiêu:** Giúp HS nhận biết các cách phòng ngừa bệnh truyền nhiễm.

➢ **Cách tiến hành:**

**Các cách phòng ngừa bệnh truyền nhiễm**

- **Trò chơi: Nhìn tranh đoán ý**

- GV chia lớp thành các nhóm
- HS quan sát lần lượt các tranh và đoán xem ý nghĩa của bức tranh là gì để phòng tránh mắc các bệnh lây nhiễm.
- Các tranh:

| |
|---|
| 1. Vệ sinh thân thể |
| 2. Rửa tay |
| 3. Vệ sinh nhà cửa |
| 4. Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng |
| 5. Luyện tập thể dục, thể thao |
| 6. Giữ ấm |
| 7. Che mưa |
| 8. Che miệng khi hắt hơi |
| 9. Cách ly người bệnh |
| 10. Tiêm vắc xin |

- **GV chốt:** Để phòng tránh mắc phải các bệnh lây nhiễm các em cần:

+ Vệ sinh thân thể sạch sẽ

+ Rửa tay thường xuyên trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tiếp xúc với bụi bẩn, với vật nuôi hay với người mắc bệnh lây nhiễm.

+ Vệ sinh nơi ở, nơi sinh hoạt sạch sẽ.

+ Có chế độ ăn uống, đầy đủ dinh dưỡng.

+ Mắc màn khi ngủ để tránh muỗi đốt.

+ Luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.

+ Giữ ấm khi trời lạnh, che chắn khi đi nắng, đi mưa.

+ Luôn che miệng khi ho hay hắt hơi.

+ Cách ly người mắc bệnh truyền nhiễm.

+ Tiêm phòng vắc xin đầy đủ.

+ Đi khám bệnh định kì sáu tháng 1 lần.

**3. Thực hành**

➢ **Mục tiêu:** Giúp HS biết cách xử lý các tình huống khẩn cấp.

➢ **Cách tiến hành:** Chọn 1 trong 2 hoạt động sau:

- **Trò chơi: Đoán ý đồng đội**

- GV chia HS thành nhiều nhóm
- Các nhóm cử ra một bạn đại diện lần lượt bốc thăm các phiếu thông tin về các cách phòng mắc các bệnh lây nhiễm (ở phần khám phá) và diễn tả hành động sao cho các bạn còn lại trong nhóm đoán được thông tin đó là gì.
- Mỗi bạn chỉ có 1 phút để diễn tả.
- Đội đoán được nhiều phiếu nhất sẽ giành chiến thắng.

- **Nhảy dân vũ rửa tay**

- GV cho các bạn cùng nhảy dân vũ rửa tay.

**4. Ứng dụng thực tiễn**

➢ **Mục tiêu:** Giúp HS biết cách phòng chống muỗi đốt.

➢ **Cách tiến hành:** Dặn dò HS.

- GV cho HS xem video "7 loại thực phẩm tăng sức đề kháng"
- GV dặn HS về nhà xem ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe.

Thứ năm ngày 17 tháng 10 năm 2024

KĨ NĂNG SỐNG

**BÀI: PHÒNG TRÁNH BỆNH DỊCH LÂY NHIỄM**

**TIẾT 3**

**1. Khởi động**

➢ **Mục tiêu:** Dẫn dắt vào bài học.

➢ **Cách tiến hành:** Trò chơi: Tiêu diệt vi khuẩn.

- Lớp chia thành các nhóm.
- HS quan sát 3 loại thuốc giúp đẩy lùi các con vi khuẩn.
- Nhiệm vụ của HS là ghi nhớ thuốc trong 15 giây và chọn đúng thuốc để tiêu diệt từng loại vi khuẩn đó.

+ Thuốc tiêm: Tiêu diệt virút có nhiều hơn 2 mắt.

+ Thuốc viên: Tiêu diệt virus có răng.

+ Thuốc nước: Tiêu diệt những virus có sừng.

- Nhóm nào trả lời đúng nhiều nhất sẽ giành chiến thắng.

(Lưu ý: Trò chơi mang tính chất giúp học sinh rèn luyện khả năng ghi nhớ và nhận diện hình ảnh không mang tính chất khoa học.)

**- GV chốt:** Khi nhận thấy cơ thể có những biểu hiện khác lạ, khó chịu hoặc đau nhức,… em cần báo bố mẹ để được đưa đến các cơ sở y tế gần nhất kiểm tra và có sự can thiệp kịp thời. Tuyệt đối không nên tự ý chẩn đoán hay tự ý uống thuốc.

## 2. Khám phá

- **Mục tiêu:** HS tìm hiểu cơ chế tự bảo vệ của cơ thể và những thói quen nhỏ giúp phòng tránh các bệnh lây nhiễm.
- **Cách tiến hành:**

### 2.1. Những thói quen nhỏ phòng bệnh

- HS quan sát các hành động và chọn ra hành động giúp phòng ngừa bệnh.

1. Khi đi vệ sinh: đọc sách/xem điện thoại/ Không đọc hay xem gì cả.

   ⇨ Nhiều bạn có thói quen ngồi rất lâu để xem điện thoại hoặc đọc sách khi đi vệ sinh.

   Tuy nhiên, theo các chuyên gia y tế cảnh báo, ngồi trên bồn cầu quá lâu sẽ cản trở lưu thông máu, dễ sinh mụn nhọt, thậm chí là mất đi cảm giác muốn đi đại tiện dẫn đến tình trạng táo bón hoặc các bệnh về đường ruột.

2. Khi giật nước: Đậy nắp bồn cầu trước khi giật/không đậy nắp

   ⇨ Việc mở nắp bồn cầu này sẽ khiến các hạt nhỏ, vi khuẩn bắn ra khu vực xung quanh hoặc chui vào cơ thể bạn.

3. Sau khi rửa tay: Dùng khăn giấy lau khô tay/ Dùng máy sấy tay.

   ⇨ Máy sấy tay thông thường thổi bay vi trùng xa 3m. Sử dụng khăn giấy sẽ không làm làm lan truyền vi trùng. Khi bạn dùng máy sấy tay ở nhà vệ sinh công cộng, bạn có thể bị lây nhiễm những loại vi khuẩn từ những người dùng trước đó.

4. Để bàn chải, khăn mặt: Trong nhà tắm/Ngoài nhà tắm.

⇨ Thói quen của mọi người là luôn để bàn chải đánh răng hay khăn mặt ở trong nhà tắm để tiện sử dụng. Nhưng thực tế điều này hoàn toàn sai lầm. Nếu xả nước bồn cầu không đóng nắp, các vi khuẩn bắn lên cao và trôi nổi trong không khí. Sau đó dễ dàng bám dính lên bàn chải đánh răng và nhiều dụng cụ vệ sinh khác. Tốt hơn cả hãy để những thứ đó ở những nơi khô thoáng và ngoài phòng tắm.

5. Khi ho hay hắt hơi: Dùng khăn giấy che miệng/dùng tay để che miệng

⇨ Lấy tay che miệng khi ho hoặc hắt hơi sẽ khiến chúng ta đưa mầm bệnh vào cơ thể do tay chúng ta chứa rất nhiều vi khuẩn và virus có hại.
Cách khắc phục: Bạn nên che miệng bằng giấy ăn rồi sau đó vứt nó đi. Nếu không có giấy ăn, có thể che miệng bằng mặt trong của khuỷu tay.

6. Khi ngứa mũi: Ngoái mũi/dùng dụng cụ vệ sinh mũi

⇨ Tay bạn chứa vô số vi khuẩn và nếu dùng tay ngoái mũi là bạn đang đưa chúng vào bên trong mũi của bạn và gây nên những bệnh như viêm mũi, viêm họng... Cách khắc phục: Dùng dụng cụ xịt rửa mũi và rửa từng bên một để vệ sinh mũi.

- **GV chốt:** Hãy tránh những thói quen xấu để phòng các bệnh lây nhiễm.

**2.2. Cơ chế tự bảo vệ của cơ thể:**

- **Trò chơi: Đoán thử xem**

**a. Cách chơi 1:**

- Lớp được chia thành các nhóm.
- Mỗi bạn cử ra 1 bạn đại diện. Bạn đại diện sẽ nhận được tên 1 hành động phản ứng tự bảo vệ của cơ thể.
- Nhiệm vụ của bạn đại diện thể hiện bằng hành động để các bạn thành viên đoán được mà không dùng lời nói.
- Các từ khóa:

  + Hắt xì

  + Nấc cụt

  + Nổi da gà

  + Ngáp

**b. Cách chơi 2:**

- Lớp được chia thành các nhóm
- HS quan sát tranh và đoán xem đó là hành động phản ứng tự bảo vệ cơ thể nào.
- Các nhóm giành quyền trả lời bằng cách giơ tay nhanh.
- Các từ khóa:

  + Hắt xì => Xem video Hắt xì

  + Nấc cụt => Xem video về nấc cụt

  + Nổi da gà => Xem video nổi da gà

  + Ngáp => Xem video về ngáp

**3. Thực hành**

- **Mục tiêu:** HS thực hành các động tác giúp tăng sức đề kháng cho cơ thể.
- **Cách tiến hành:** Thử thách: Sống khỏe mỗi ngày.

- HS chia thành các nhóm.
- Mỗi nhóm sẽ cử lần lượt thành viên luân phiên bốc thăm hoặc quay đĩa quay để thực hiện 1 thử thách.
- Nếu vượt qua thử thách nhóm sẽ nhận được điểm 10. Nếu không vượt qua được thử thách nhóm sẽ bị trừ 5 điểm.
- Sau 2 lượt thực hiện xoay vòng. Nhóm nào có cao điểm nhất sẽ giành chiến thắng.
- Các thử thách lần lượt là:

  + Nhảy lò cò 10 cái

  + Đứng lên ngồi xuống 10 lần.

  + Bật nhảy 10 lần

  + Hai tay chạm mũi chân 5 lần.

  + Giữ động tác Cái cây trong vòng 10 giây.

  + Giữ tư thế Squats trong vòng 10 giây.

**4. Ứng dụng thực tiễn**

- **Mục tiêu:** HS ứng dụng vào bài tập về nhà
- **Cách tiến hành:** Xem video:

**Sống khỏe đếm ngược từ 8 đến 1**

+ Ngủ đủ hoặc hơn 8 tiếng một ngày. (Không quá 10 tiếng)
+ Ăn đủ 7 bữa sáng 1 tuần.
+ Ăn ít nhất 6 bữa ăn được nấu tại nhà trong 1 tuần.
+ Ăn ít nhất 5 loại trái cây hoặc rau củ quả 1 ngày.
+ Uống ít nhất 4 cốc nước 1 ngày (trung bình khoảng 1,5 lít nước).
+ Tự nói với bản thân 3 điều tích cực mỗi ngày.
+ Dành ít hơn 2 giờ ngồi trước màn hình máy tính, điện thoại hay tivi.
+ Dành 1 giờ hoặc hơn cho việc tập thể dục hoặc chơi thể thao mỗi ngày.

- HS làm Phiếu bài tập: Thực hiện thói quen tốt hằng ngày.
- HS đánh dấu ✓vào ô nếu hôm đó đã thực hiện tốt việc đó.

Thứ năm ngày 24 tháng 10 năm 2024

KĨ NĂNG SỐNG

**BÀI: PHÒNG TRÁNH DỊCH BỆNH LÂY NHIỄM**

## 1. Mục tiêu bài học

*1.1. Kiến thức*

- Nhận biết các dịch bệnh lây nhiễm thường gặp.
- Biết một số cách nâng cao sức đề kháng chống lại bệnh tật.

*1.2. Về kỹ năng*

- Rèn luyện thói quen thể dục, thể thao.
- Rèn luyện kỹ năng kêu gọi giúp đỡ khi có vấn đề sức khỏe.

*1.3. Về thái độ*

- Có ý thức giữ gìn sức khỏe.
- Nhận thấy vai trò của tập thể dục, ăn uống đủ chất và vệ sinh sạch sẽ.

## 2. Phương pháp / Kỹ thuật giảng dạy

- Phương pháp vận động tích cực.
- Hoạt động trải nghiệm.

## 3. Bố cục bài giảng

| Phần | Nội dung | Hoạt động | Thời gian | Phương tiện |
|---|---|---|---|---|
| **Hoạt động 1** | HS nhận biết cách rửa tay đúng để phòng tránh dịch bệnh hiệu. | Trò chơi "Tại sao thế" | 5 phút | GV chuẩn bị: Chuẩn bị: 3 đôi bao tay trắng, 1 lọ màu nước. |
| **Hoạt động 2** | Cách nâng cao sức đề kháng chống lại bệnh tật | Hoạt động "Chọn nhanh cho đúng" | 10 phút | GV chuẩn bị:<br>+ Bộ keo màu<br>+ Bộ tranh thực phẩm tăng sức đề kháng cho |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | cơ thể: rau củ, trứng, tôm, nước lọc, nước ngọt có ga, gà rán, khoai tây chiên, thức ăn đóng hộp. |
| **Hoạt động 3** | Biết cách rèn luyện sức khỏe để phòng tránh dịch bệnh lây nhiễm | Chọn 1 trong 2 hoạt động sau:<br>- Nhảy theo nhạc<br>- Yoga cùng em | 15 phút | |
| **UDTT** | Dặn dò | Dặn dò | 5 phút | |

## 4. Bài giảng chi tiết

| **1. Hoạt động 1** |
|---|

- **Mục tiêu:** HS nhận biết tầm quan trọng của việc rửa tay sạch sẽ
- **Cách tiến hành**: **Hoạt động "Tại sao thế"**
  - Chuẩn bị: 1 đôi bao tay trắng, 1 lọ màu nước.
  - GV mời 2 HS thực hiện các bước rửa tay đúng cách. GV nhận xét.
  - GV hướng dẫn HS **"6 bước rửa tay đúng cách"**
    + Bước 1: Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau.
    + Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của

bàn tay kia và ngược lại.

+ Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.

+ Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

+ Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

+ Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước và làm khô tay.

– GV có thể mở rộng kiến thức bằng cách đặt câu hỏi: Thông qua hình ảnh đôi tay đã rửa đủ 6 bước, tại sao phải rửa tay đầy đủ các bước?

– Thời gian: 05 phút.

- **GV chốt nội dung: Tay là khu vực dễ mang nhiều vi khuẩn và các mầm bệnh gây hại cho sức khỏe. Vì thế, giữ gìn tay luôn sạch sẽ bằng cách rửa tay thường xuyên là một trong những biện pháp phòng tránh dịch bệnh hiệu quả.**

## 2. Hoạt động 2

➢ **Mục tiêu:** Cách nâng cao sức đề kháng chống lại bệnh tật

➢ **Cách tiến hành: Trò chơi "Chọn nhanh cho đúng"**

– ***Chuẩn bị:***

+ Bộ keo màu.

+ Bộ tranh thực phẩm tăng sức đề kháng cho cơ thể: rau củ, trứng, tôm, nước lọc, nước ngọt có ga, gà rán, khoai tây chiên, thức ăn đóng hộp.

– Chia lớp thành 2 đội có số thành viên bằng nhau.

# Phiếu bài tập: Thực hiện thói quen tốt hằng ngày

HS đánh dấu ✓ vào ô nếu hôm đó đã thực hiện tốt việc đó:

| STT | Thói quen tốt | Thứ 2 | Thứ 3 | Thứ 4 | Thứ 5 | Thứ 6 | Thứ 7 | CN | Tổng cộng |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Rửa tay bằng xà phòng ít nhất 30 giây trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh | | | | | | | | |
| 2 | Đánh răng ít nhất 2 lần/ngày | | | | | | | | |
| 3 | Tập thể dục/ chơi thể thao/ vận động ít nhất 1 tiếng/ngày | | | | | | | | |
| 4 | Mang mũ nón và áo khoác khi đi dưới trời nắng hoặc giữ ấm khi trời lạnh | | | | | | | | |
| 5 | Tắm gội mỗi ngày | | | | | | | | |
| 6 | Ăn ít nhất 5 loại rau xanh mỗi ngày | | | | | | | | |
| 7 | Uống đủ 1,5 lít nước/ngày | | | | | | | | |

# PHIẾU BÀI TẬP BỐC THĂM THỬ THÁCH

## "THỬ THÁCH MỖI NGÀY"

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| Giữ tư thế Squats trong vòng 10 giây. | Đứng lên ngồi xuống 10 lần | Hai tay chạm mũi chân 2 lần | Bật nhảy tại chỗ 10 lần | Giữ tư thế cái cây trong vòng 10 giây. | Nhảy lò cò 10 cái |

Thứ năm ngày 31 tháng 10 năm 2024

KĨ NĂNG SỐNG

# BÀI: PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG GHI NHỚ
**(1 tiết)**

## I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

*1. Yêu cầu cần đạt:*

- Nêu được khái niệm và cách phân loại trí nhớ.
- Ghi nhớ những lợi ích nếu có một trí nhớ tốt.
- Ghi nhớ các phương pháp giúp phát triển khả năng ghi nhớ.
- Biết cách vận dụng trí nhớ vào học tập và các công việc hằng ngày.

*2. Định hướng phát triển*:

- Phẩm chất: Trách nhiệm và chăm chỉ.
- Năng lực: Tự học, tự chủ và giải quyết vấn đề.

## II. PHƯƠNG PHÁP / KỸ THUẬT GIẢNG DẠY

- Trò chơi
- Vấn đáp
- Kể chuyện
- Hoạt động nhóm
- Phân tích câu chuyện

## III. BỐ CỤC GIẢNG DẠY

| **TIẾT 1** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **BƯỚC** | **MỤC TIÊU** | **HOẠT ĐỘNG** | **THỜI GIAN** | **PHƯƠNG TIỆN** |
| **Khởi động** | Dẫn dắt vào bài học | Trò chơi: Đôi mắt tinh anh | 05 phút | |
| **Khám phá** | Tìm hiểu khái niệm về trí nhớ | Kiểm tra trí nhớ | 10 phút | |
| | Nhận diện các cách phân loại trí nhớ | Trò chơi: Phân loại trí nhớ | 05 phút | |
| | Ghi nhớ những cách giúp ghi nhớ tốt hơn | Trò chơi: Chọn hình thích hợp | 10 phút | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Thực hành** | Ứng dụng kiến thức đã học về trí nhớ để vượt qua các thử thách về trí nhớ. | Cuộc đua trí nhớ siêu phàm<br>Vòng 1: Chủ nhà hàng tài năng<br>Vòng 2: Nhiệm vụ giản đơn<br>Vòng 3: Mã khóa bí ẩn | 10 phút | |
| **Ứng dụng thực tiễn** | Mở rộng nội dung | Kể chuyện: Loài voi có trí nhớ siêu tốt. | 03 phút | Phụ lục |

## IV.BÀI GIẢNG CHI TIẾT

**TIẾT 1**

### 1. Khởi động

- **Mục tiêu:** Tạo không khí lớp học, GV dẫn dắt vào bài học.
- **Cách tiến hành:** Trò chơi.
  - **Trò chơi: Đôi mắt tinh anh**

- Lớp được chia thành các nhóm.
- Các nhóm quan sát tranh và tìm ra các đồ vật ẩn giấu trong bức tranh. HS có thể khoanh tròn hoặc tô màu vào đồ vật đó ở trong tranh.
- Thời gian quan sát tranh và tìm đồ vật là 3 phút.
- Nhóm nào tìm được nhiều đồ vật thời gian sớm nhất sẽ chiến thắng.
- GV chốt: để có một trí nhớ tốt thì kỹ năng quan sát tốt là vô cùng quan trọng.

### 2. Khám phá

- **Mục tiêu:** Giúp HS biết cách để phát triển và rèn luyện khả năng ghi nhớ.
- **Cách tiến hành:** Kể chuyện, vấn đáp, trò chơi.

#### 2.1. Tìm hiểu khái niệm về trí nhớ

- **Hoạt động: Kiểm tra trí nhớ**

- HS quan sát các câu hỏi và trả lời để kiểm tra trí nhớ của bản thân.
  + Cuộc sống của em.
  Câu 1: Em ăn gì sáng nay?
  Câu 2: Cuối tuần vừa rồi em đã ở đâu?
  Câu 3: Sinh nhật gần nhất em được tặng món quà gì?
  Câu 4: Phim hoạt hình gần đây nhất mà xem có tên là gì?
  Câu 5: Món đồ chơi gần nhất bố mẹ mua cho em là gì?
  + Tập trung vào chi tiết
- HS quan sát bức tranh nổi tiếng nàng Mona Lisa trong thời gian 10 giây và trả lời câu hỏi.
  **Câu 1:** Lông mày của cô ấy màu gì?
  ⇨ Hầu hết mọi người trong chúng ta đều tập trung vào nụ cười bí ẩn của nàng Mona Lisa nên không chú ý rằng bức tranh không có lông mày.
  **Câu 2:** Trong bức tranh, tay phải của cô ấy đặt lên tay trái hay tay trái đặt lên tay phải?
  **Câu 3:**
  ⇨ Tay phải của của cô ấy dặt lên tay trái.
- GV chốt: Các bạn có để ý là khi nhớ lại những ký ức đã qua có rất nhiều hình ảnh về điều đó đã hiện lên trong đầu bạn không? Ghi nhớ là một quá trình lưu giữ thông tin thông qua cảm giác, hình ảnh, âm thanh, hành động hay suy nghĩ. Tất cả sẽ hình thành trí nhớ. Trí nhớ đóng vai trò then chốt trong trí thông minh của bạn. Tất cả mọi thứ bạn học được trong cuộc đời của mình đều được tổ chức và sắp xếp lại theo một cách nào đó. Mức độ nhớ lại thông tin tùy thuộc vào bạn có trí nhớ tốt hay không tốt.



#### 2.2. Phân loại trí nhớ

- **Trò chơi: phân loại trí nhớ**

- Lớp được chia thành các nhóm.
- HS quan sát các loại trí nhớ và chọn ra các đặc điểm phù hợp với từng loại trí nhớ.

| | |
|---|---|
| Trí nhớ ngắn hạn | Thời gian ngắn<br>Nhớ tức thời<br>Dễ quên |
| Trí nhớ dài hạn | Thời gian dài<br>Nhớ lâu<br>Khó quên |

- GV chốt: Chúng ta có thể phân loại trí nhớ thành 2 loại:
  + Trí nhớ ngắn hạn: là loại trí nhớ mà sự ghi nhớ diễn ra trong thời gian ngắn như khuôn mặt người chỉ gặp vài lần hay nơi vừa cất đồ, để chìa khóa...
  + Trí nhớ dài hạn là loại trí nhớ mà có thể lưu trữ thông tin trong thời gian dài. Trí nhớ dài hạn có thể lưu giữ lượng thông tin khổng lồ trong thời gian vô hạn. Như tên, tuổi, gia đình, người thân....

**2.3. Những cách ghi nhớ tốt hơn.**

- **Trò chơi: Chọn hình thích hợp.**

- Lớp được chia thành các nhóm.
- HS quan sát các bức tranh và nối với các cụm từ thể hiện những cách ghi nhớ tốt hơn.
  + Gắn với hình ảnh
  + Gắn với cảm xúc mạnh
  + Sáng tác thơ, nhạc
  + Lặp đi lặp lại nhiều lần
  + Ăn đủ, ngủ đủ, tập thể dục thường xuyên.
- GV chốt:
  Muốn chuyển các thông tin từ trí nhớ ngắn hạn sang dài hạn chúng ta có thể áp dụng một số mẹo ghi nhớ sau:
  1. Gắn điều cần nhớ với các sự kiện, hình ảnh dễ nhớ. Ví dụ như: để nhớ chữ A hãy nghĩ đến tháp Effel, để nhớ chữ B có thể nghĩ đến phụ nữ đang mang thai... Hãy biến những điều cần nhớ khô khan trở nên vui vẻ, hài hước bạn sẽ dễ nhớ đến chúng hơn.
  2. Bạn sẽ dễ nhớ những thông tin gắn với cảm xúc mạnh như khi vui quá, hoặc khi đang cảm thấy buồn. Những lần bạn bị đánh đòn đau vì quên học bài hay kỷ niệm khi bố mẹ tổ chức sinh nhật bạn thường nhớ nó lâu hơn.
  3. Tạo ra một câu chuyện, sáng tác nhạc hay thơ cho các điều cần nhớ: Ví dụ như:
     "i, t (tờ), có móc cả hai.
     i ngắn có chấm, t (tờ) dài có ngang;
     o tròn như quả trứng gà.
     ô thì đội mũ, ơ thời thêm râu."

4. Lặp đi lặp lại nhiều lần: đọc to điều gì đó nhiều lần cũng khiến chúng ta nhớ điều gì đó lâu hơn. Viết một thứ gì đó nhiều lần sẽ giúp nó bám chặt trong bộ nhớ, đặc biệt với những thứ gây khó chịu như ngày tháng hay là từ vựng ngoại ngữ. Bạn càng viết nhiều, chúng càng nằm lâu trong đầu bạn.
5. Để có trí nhớ tốt cần thể chất khỏe mạnh: Hãy thường xuyên tập thể dục, ăn uống đủ chất và đừng quên ngủ đủ giấc. Giấc ngủ rất quan trọng trong việc cái thiện và duy trì trí nhớ.

## 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** Giúp HS ứng dụng những cách ghi nhớ đã học để giải các bài tập bên dưới.
- **Cách tiến hành:** Cuộc đua trí nhớ siêu phàm

### 3.1. Vòng 1: Chủ nhà hàng tài năng

- Hãy tưởng tượng em là chủ một quán cà phê rất nổi tiếng. Hôm nay là chủ nhật và khách đến rất đông. Hãy nhìn qua danh sách gọi món trong 30 giây, sau đó hãy bê các món đồ uống ra cho đúng với các thực khách đang chờ nhé. Để nhớ yêu cầu hãy liên kết từng loại đồ uống dưới đây với gương mặt, vẻ ngoài hoặc tên người gọi đồ uống đó. Hãy đọc tên từng người sau khi đã dọn đồ uống lên nhé.
  + Cường gọi nước ép cam
  + Hoa gọi cà phê đen
  + Mạnh gọi cà phê sữa
  + Hồng gọi sinh tố dâu
  + Vân gọi coca
- Gợi ý đáp án:
  + Cách 1: Dáng vẻ bên ngoài của các thực khách có thể liên kết với các điểm tương đồng với đồ uống của họ để dễ nhớ hơn.

    Cường tóc cam --> nước cam Hoa
    tóc đen --> cà phê đen Mạnh cà vạt
    nâu --> cà phê sữa

    Tên là Hồng --> sinh tố dâu (có màu hồng nhạt) Vân
    đeo kính đen-> coca
  + Cách 2: Liên kết tên thực khách với loại đồ uống để dễ nhớ:
    Cường cam Hồng dâu Mạnh cà phê sữa

    Đừng quên Vân coca nữa Hoa thì phê đen.

### 3.2 Vòng 2: Nhiệm vụ giản đơn.

Hôm nay em được mẹ giao nhiệm vụ siêu thị mua đồ. Mẹ có cho em xem 1 danh sách mua hàng như sau: Dâu tươi, táo xanh, dầu gội, nước mắm, thức ăn cho mèo, sữa, gạo. Em hãy quan sát danh sách mua hàng bên dưới trong thời gian 30 giây và đi mua hàng cho thật chính xác. Nếu chọn sai em phải chơi lại từ đầu.

Gợi ý đáp án: Để dễ dàng ghi nhớ danh sách mua hàng em có thể sắp xếp các vật dụng cần mua vào trong các phòng và tạo thành các câu thơ dễ thuộc lòng.

Ví dụ: Bếp thì dâu, táo, sữa, gạo, măm đừng quên
Nhà tắm dầu gội, mèo thì thức ăn.

**3.3 Vòng 3: Mã khóa bí ẩn**

Cửa nhà em mở khóa bằng cách vẽ hình nối các điểm. Để tăng tính bảo mật cho ngôi nhà, mã khóa sẽ được thay đổi mỗi tuần 1 lần. Nhiệm vụ của em là ghi nhớ các mã khóa này trong 10 giây và mở cửa cho thật chính xác nhé.

- GV chốt: Phát triển trí nhớ là hoàn toàn có thể. Trí nhớ có thể được luyện tập, phát triển và nuôi dưỡng. Điều sai lầm nhất chúng ta thường nghe thấy là trí nhớ sẽ giảm đi khi chúng ta về già. Điều này là không đúng. Nếu não được kích thích thường xuyên nó còn có thể phát triển cùng với tuổi tác. Những người ở độ tuổi 80 và 90 có thể sở hữu một trí nhớ tương tự với những người bằng nửa tuổi của họ. Các tế bào não ko chết đi khi chúng ta già. Người nhiều tuổi làm công việc liên quan đến trí tuệ, học những kỹ năng mới và năng động có thể có trí óc minh mẫn hơn những người trẻ không thực hiện điều này. Luyện tập trí não thường xuyên với những hoạt động rèn luyện giúp đẩy mạnh sự phát triển trí nhớ. Nếu duy trì chúng ta sẽ có một trí nhớ minh mẫn và thông tuệ hơn.

## 4. Ứng dụng thực tiễn

- **Mục tiêu:** Nhắc lại bài học
- **Cách tiến hành:** Kể chuyện.
  - **Kể chuyện: Lý do loài voi có trí nhớ siêu tốt.**

- GV kể cho HS nghe câu chuyện Lý do loài voi có trí nhớ siêu tốt.

**LÝ DO LOÀI VOI CÓ TRÍ NHỚ SIÊU TỐT**

Mọi người thường nói rằng loài voi có trí nhớ tốt. Nhưng loài động vật to lớn này không chỉ là những cái ổ cứng khổng lồ. Càng tìm hiểu về loài voi chúng ta sẽ biết rằng trí nhớ siêu phàm của chúng chỉ là một phần trong sự thông minh đáng kinh ngạc khiến voi trở thành một trong những loài sinh vật gần gũi, sáng tạo và tốt bụng nhất trên Trái đất. Trái với nhiều thành ngữ, câu nói về trí nhớ của voi là chính xác về mặt khoa học. Loài voi biết mọi thành viên trong đàn, có khả năng nhận ra đến 30 con voi khác bằng mắt nhìn hay mùi hương. Khả năng này giúp ích cho chúng khi di cư hay gặp những con voi không thân thiện. Chúng nhớ và phân biệt được những dấu hiệu nguy hiểm và nhớ lại các địa điểm quan trọng mà chúng đã không đến từ lâu. Nhưng điều thú vị nhất là trí nhớ không hề liên quan đến bản năng sinh tồn của voi. Loài voi không những chỉ nhớ những con cùng đàn mà còn nhớ các sinh vật gây ấn tượng mạnh với chúng. Có một lần, hai con voi trong sở thú đã từng biểu diễn cùng nhau tỏ ra vui mừng khi gặp nhau sau đó 23 năm. Khả năng nhận ra này không chỉ đối với các loài động vật khác. Voi còn có khả năng nhận ra những người đã gắn bó với chúng sau nhiều thập kỷ xa nhau. Những điều này cho thấy trí nhớ của voi không chỉ là những phản ứng đối với ngoại cảnh. Chúng ta có thể biết được lý do khi tìm hiểu về bộ não của chúng. Loài voi tự hào bởi chúng có bộ não lớn nhất trong các loài thú trên cạn cũng như khả năng tiến hóa của não đáng ngạc nhiên. Hẳn là chúng ta đều biết mối liên hệ giữa độ lớn não và độ lớn cơ thể động vật. Và khả năng EQ của voi cao gần bằng khả năng EQ của loài vượn. Mặc dù không có mối liên hệ gần gũi

với con người, tiến hóa hội tụ cho thấy não voi cực kỳ giống với não người, với nhiều nơron và khớp thần kinh cũng như hồi hải mã và đại não phát triển. Khả năng nhận diện những điều quan trọng giúp trí nhớ của voi trở nên phức tạp và thích nghi cao hơn so với việc học thuộc lòng. Nó giúp những con voi sống sót qua hạn hán khi còn nhỏ nhận ra dấu hiệu cảnh báo của hiện tượng này khi đã lớn, đó là lý do đàn voi có con đầu đàn càng lớn thì khả năng sống sót càng cao. Tiếc thay, đó cũng chính là lý do khiến voi là loài động vật duy nhất, ngoại trừ con người, chịu chứng rối loạn sau chấn thương. Ngược lại, phần đại não có chức năng giải quyết vấn đề giúp voi thể hiện sự sáng tạo.
Nhìn chung, với những điều này và sự thật rằng voi là một trong số ít những loài có thể nhận thấy mình trong gương, chúng ta phải công nhận rằng, chúng là loài sinh vật sáng suốt, thông minh và sống có cảm xúc. Tiếc thay sự đối xử của loài người đối với chúng lại không thể hiện điều ấy khi mà môi trường sống của loài voi ở Châu Á đang dần bị phá hoại, chúng bị săn để lấy ngà ở Châu Phi, và bị đối xử tàn tệ ở khắp nơi trên thế giới.

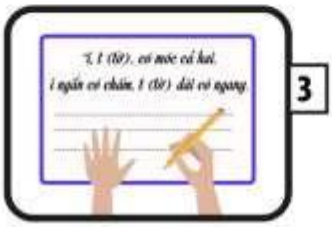
**PHỤ LỤC**

## PHIẾU BÀI TẬP: CHỌN HÌNH THÍCH HỢP

**Hãy quan sát các bức tranh và nối với các cụm từ thể hiện những cách ghi nhớ tốt hơn vào tranh sao cho thích hợp các em nhé!**

1

2



3

Ăn đủ, ngủ đủ, tập thể dục thường xuyên

Sáng tác thơ, nhạc

Gắn với hình ảnh

Lặp đi lặp lại nhiều lần

Gắn với cảm xúc mạnh

4

5

## PHIẾU BÀI TẬP: PHÂN LOẠI TRÍ NHỚ

**Hãy nối các đặc điểm vào từng loại trí nhớ sao cho phù hợp.**

Thời gian ngắn

Nhớ lâu

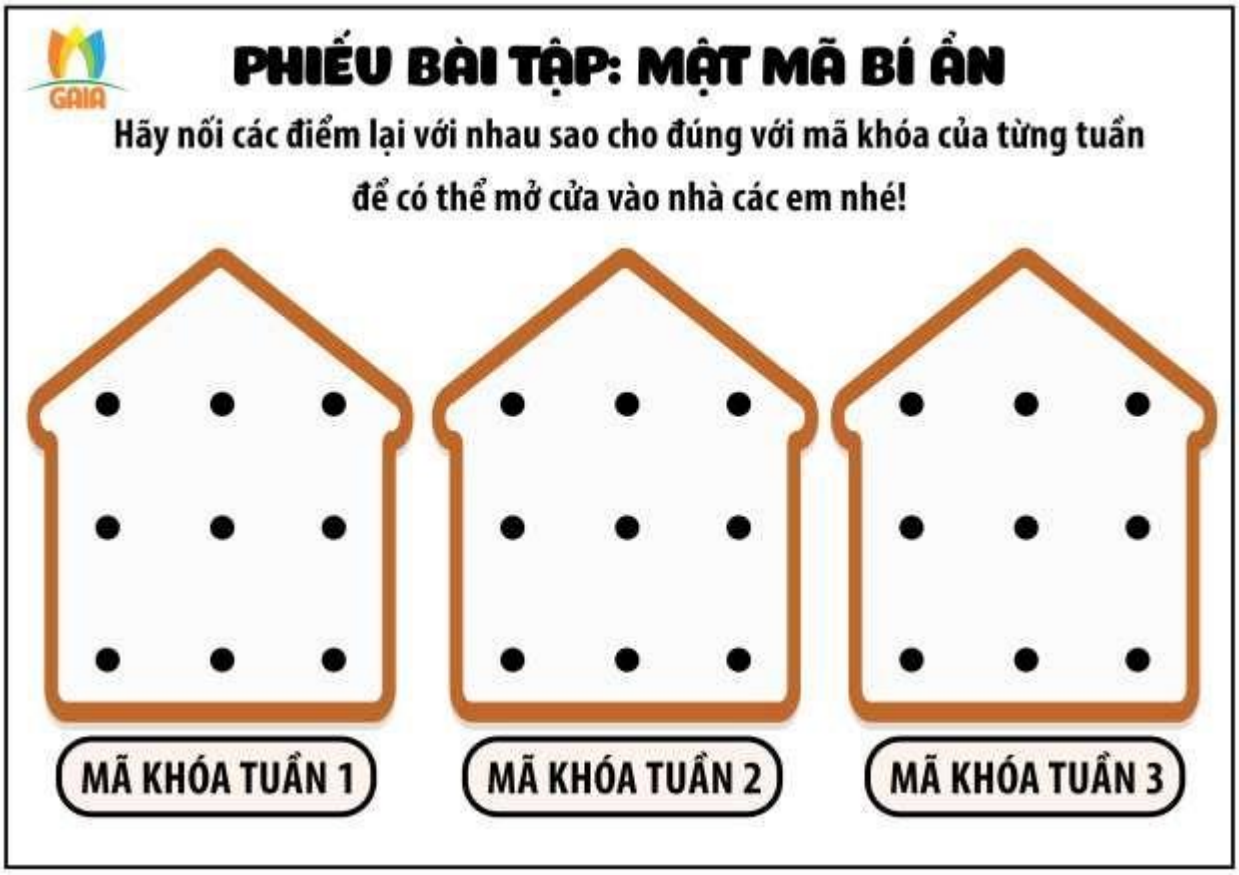
Dễ quên

Khó quên

Nhớ tức thời

Thời gian dài

PHIẾU BÀI TẬP: CHỦ NHÀ HÀNG TÀI NĂNG
Em hãy nối các loại đồ uống vào đúng với tên thực khách đã gọi nhé!
Cà phê đen
Cà phê sữa
Nước ép cam
Sinh tố dâu
Coca
VÂN
1
HỒNG
2
HOA
3
CƯỜNG
4
MẠNH
5


PHIẾU BÀI TẬP: MẬT MÃ BÍ ẨN
Hãy nối các điểm lại với nhau sao cho đúng với mã khóa của từng tuần
để có thể mở cửa vào nhà các em nhé!
MÃ KHÓA TUẦN 1
MÃ KHÓA TUẦN 2
MÃ KHÓA TUẦN 3

- ***Lượt 1:***

  + Khi có hiệu lệnh xuất phát, học sinh lần lượt nhảy tại chỗ kết hợp đập tay lên cao 5 lần, tiếp tục nhảy chạm lần lượt vào 4 dấu X đến vị trí đặt tranh lấy 2 tranh về cho đồng đội.

  + Nhóm nào lấy đủ 8 thẻ tranh nhanh nhất sẽ giành chiến thắng lượt 1.

- ***Lượt 2:***

  + Học sinh lựa chọn thực phẩm tăng sức đề kháng cho cơ thể đặt tại nơi quy định.

  + Đội chọn được nhiều thực phẩm tăng sức đề kháng cho cơ thể nhất dành chiến thắng.

- Thời gian: 10 phút.

- Lưu ý: Trong quá trình tổ chức trò chơi, học sinh di chuyển lại vạch xuất phát khi chân không chạm dấu X và không đập tay khi nhảy.

- GV có thể mở rộng nội dung bài học bằng cách đặt câu hỏi. Ví dụ:
  Câu hỏi 1: Lợi ích của thói quen ăn uống khoa học trong phòng tránh dịch bệnh là gì?

- Cải thiện sức khỏe tim mạch và ngăn ngừa các bệnh thông thường.

- Tăng cường trí nhớ, sự tập trung và ngăn ngừa các bệnh về não bộ.

- Giúp nâng cao hệ miễn dịch cho cơ thể và cải thiện tâm trạng.

  Câu hỏi 2: Lợi ích của thói quen tập thể dục đều đặn trong phòng tránh dịch bệnh là gì?

- Giúp tăng cường hệ miễn dịch, nâng cao sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật.

- Kiểm soát cân nặng và giảm nguy cơ mắc nhiều bệnh lý do thừa cân gây ra.

- Giúp thư giãn, xả stress và làm cuộc sống hạnh phúc hơn.

➢ **Giáo viên chốt nội dung:**

- **Vận động, thể dục thể thao giúp cho cơ thể sản sinh nhiều kháng thể để tăng khả năng chống chọi với bệnh tật.**
- **Ăn uống đa dạng các loại thực phẩm để cơ thể có đủ nguồn dinh dưỡng cần thiết để có một thể trạng khỏe mạnh.**

### 3. Hoạt động 3

➢ **Mục tiêu:** Biết cách rèn luyện sức khỏe để phòng tránh dịch bệnh lây nhiễm

➢ **Cách tiến hành:** Chọn 1 trong 2 hoạt động sau:

- **Hoạt động" "Nhảy theo nhạc"**
- GV hướng dẫn học sinh nhảy theo nhạc.
- HS thực hiện theo hướng dẫn của GV.
- Thời gian: 15 phút.
- **Hoạt động: "Yoga cùng em"**
- Lớp được chia thành các đội.
- Các đội quan sát các động tác yoga cơ bản.
- Các đội thực hiện và cử đại diện tham gia trò chơi.
- Đội nào giữ yên tư thế trong vòng 2 phút sẽ là đội chiến thắng.
- Lưu ý: Trong quá trình thực hiện, học sinh thực hiện sai tư thế, mất cân bằng hoặc ngã sẽ bị loại.
- Thời gian: 15 phút.

- Các bước thực hiện động tác yoga:

1. **Tư thế tam giác - Triangle Pose**

➢ Cách thực hiện:

- Đứng thẳng, 2 chân dang rộng, 2 tay ngang vai.
- Chân trái giữ nguyên, lùi chân phải ra sau, tầm 2 bước chân. Mũi chân trái thẳng, chân phải hơi chếch qua một bên.
- Nghiêng người sang trái, hướng về phía chân trái. Để tay trái đặt thẳng xuống dưới, hướng về mũi chân, ống chân hoặc đầu gối và nâng cánh tay phải hướng lên trên, sao cho hai tay là một đường thẳng.
- Xoay mắt ngước nhìn lên phía các ngón tay phải và giữ 5-8 nhịp thở. Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại tương tự theo hướng ngược lại. Nếu bạn bị huyết áp thấp, chóng mặt, đau đầu thì bạn không nên áp dụng bài tập này một mình mà không có sự giám sát của giáo viên hướng dẫn.

2. **Tư thế cái cây - Tree Pose**

➢ Cách thực hiện:

- Hai chân sát vào nhau và từ từ nâng bàn chân phải lên, đặt nó lên trên đùi trái.
- Chắp 2 tay và giữ ánh nhìn vào một điểm trước mặt. Giữ 8-10 nhịp thở và sau đó đổi bên. (Trong lúc thực hiện, bạn hãy chắc chắn rằng cơ thể không nghiêng về bên chân trụ và siết chặt cơ bụng, để 2 vai thả lỏng).
- Lưu ý: người bị cao huyết áp không nên giơ tay lên trên đầu quá lâu. Thêm vào đó, người bị mất ngủ hoặc đau nửa đầu cũng được khuyến cáo là nên tránh thực hành tư thế này.

3. **Tư thế chiến binh 1 - Warrior 1 Pose**

➢ Cách thực hiện:

- Đứng thẳng rồi bước chân trái về phía sau một bước lớn, ấn gót chân trái xuống đất và giữ các ngón chân trái 75 độ hướng về phía trước, khuỵu gối phải tạo thành góc 90 độ.
- Nâng ngực và đưa 2 tay qua đầu, chắp 2 bàn tay lại, mắt nhìn lên trên. Giữ 5 nhịp đếm. Sau đó, trở về vị trí ban đầu và lặp lại với chân còn lại.

Ngày 7 tháng 10 năm 2024
P. HIệu trưởng

Nguyễn Thị Thanh Hải