

BÀI: TÔN TRỌNG SỰ KHÁC BIỆT (2 tiết)

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1.1. Kiến thức:

- HS nhận thức được sự khác biệt tồn tại như một điều tất yếu trên thế giới này; sự khác biệt giữa người này và người khác là một điều bình thường.
- HS nêu được các hành động “NÊN” để thể hiện tôn trọng sự khác biệt.

1.2. Kỹ năng:

- HS thực hành kỹ năng giao tiếp và kỹ năng cảm thông chia sẻ, kỹ năng làm việc nhóm qua hoạt động tập thể mang tính đa dạng.

1.3. Thái độ:

- HS có thái độ thân thiện, tôn trọng bạn bè và mọi người xung quanh.

II. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

- Phương pháp vấn đáp
- Phương pháp thảo luận nhóm
- Phương pháp trò chơi
- Phương pháp thuyết trình
- Phương pháp giải quyết vấn đề

III. BỐ CỤC BÀI GIẢNG

TIẾT 1				
BƯỚC	MỤC TIÊU	HOẠT ĐỘNG	THỜI GIAN	PHƯƠNG TIỆN
Khởi động	Tạo không khí cho lớp học và dẫn dắt vào bài học	Chọn 1 trong 2 hoạt động: Hát vui: Mời lên tàu lửa Xem video: Phản ứng của bé gái khi bị chơi xấu	05 phút	
Khám phá	Xác định nơi cất giữ đúng của các đồ dùng học tập.	Chọn 1 trong 2 câu chuyện: 1. Bảy sắc cầu vồng 2. Câu chuyện về sự khác biệt	10 phút	
Thực hành	Thực hành bao vở /tập và trang trí nhãn vở/tập	Chọn 1 trong 2 hoạt động: Bài tập trắc nghiệm: Bức tranh muôn màu Hoạt động: Làm thủ công “Hộp bút màu tình bạn”	15 phút	Phụ lục 1 Phụ lục 2
Ứng dụng thực tiễn	Củng cố kiến thức và dặn dò	Dặn dò	05 phút	
TIẾT 2				
BƯỚC	MỤC TIÊU	HOẠT ĐỘNG	THỜI GIAN	PHƯƠNG TIỆN

Khởi động	Dẫn dắt vào bài học	Xem video: Tông trọng sự khác biệt	05 phút	
Khám phá	Nhận biết những hành động thể hiện sự tôn trọng	Hoạt động: Xem video thông điệp cuộc sống	05 phút	
		Bài tập trắc nghiệm: Nên hay không nên	05 phút	
Thực hành	Hiểu và tôn trọng về đa dạng vùng miền	Bài tập: Nhận biết đa dạng vùng miền	05 phút	
		Bài tập: Nhận biết giọng nói các vùng miền	05 phút	
		Hoạt động: Viết thông điệp từ cuộc sống	05 phút	Phụ lục 3
Ứng dụng thực tiễn	Vận dụng kiến thức vào đời sống	Dặn dò	05 phút	

IV. BÀI GIẢNG CHI TIẾT

TIẾT 1	
1. KHỞI ĐỘNG	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mục tiêu: Tạo không khí lớp học và dẫn dắt vào bài học. ➤ Cách tiến hành: Chọn 1 trong 2 hoạt động ● Hát vui: Mời lên tàu lửa <ul style="list-style-type: none"> - HS xem và hát theo bài hát “Mời lên tàu lửa”. ● Xem video: Phản ứng của bé gái khi bị chê xấu <ul style="list-style-type: none"> - GV dẫn dắt: Mỗi người được sinh ra là một cá thể khác biệt không ai giống ai. Và đôi khi có một vài người khác biệt hơn những người khác, họ bị dè bida, chê bai và tệ hơn là họ bị xúc phạm, bị bắt nạt. Có một cô gái vì sự khác biệt đó mà bị chê xấu. Hãy cùng xem câu trả lời đầy thú vị và bất ngờ của cô bé ấy. - Nội dung câu chuyện “Phản ứng của bé gái khi bị chê xấu” 	
<p style="text-align: center;">Phản ứng của bé gái khi bị chê xấu</p> <p>Đây là câu chuyện do cô Sonya Chase, mẹ bé Cici ghi lại khi hỏi con về một ngày ở trường, với đôi mắt nâu xinh đẹp, Cici kể lại câu chuyện của mình một cách rành mạch, khiến cho 3 triệu khán giả ngạc nhiên. Khi bị cậu bạn chê xấu, Cici hồn nhiên trả lời: "Tớ không đến đây để trình diễn thời trang, tớ đến để học, học thì cần gì phải xinh".</p> <p>Câu trả lời ngây thơ nhưng tràn đầy tự tin của cô bé 5 tuổi thậm chí có thể dùng cả tron g những hoàn cảnh trở trêu của người lớn, khi mà chúng ta cần tin vào chính mình và những gì bản thân đang có.</p> <p>Câu chuyện chưa dừng lại ở đó, cậu bé vẫn tiếp tục nói Cici xấu, nhưng cô bé trả lời rằng: "Dạo này cậu có soi gương không thế? Nhưng mà thôi, gặp cậu sau nhé, cậu đang làm tớ cáu đấy"</p>	

Một lần nữa, khán giả trên toàn thế giới thấy được sự điềm tĩnh từ cô bé, không phải là những câu phản pháo ác ý, chỉ đơn giản là nói cho người khác biết cảm giác của mình. Đó là bài học từ một em bé mầm non mà những người trưởng thành nhận được.

Chỉ 2 tuần sau khi cô Sonya đăng tải câu trả lời của bé Cici lên Facebook, câu chuyện này đã nhận được gần hàng triệu lượt xem và hàng nghìn lượt chia sẻ

2. KHÁM PHÁ

- **Mục tiêu:** HS hiểu ý nghĩa của sự đa dạng.
- **Cách tiến hành:** Chọn xem 1 trong 2 video.
 - **Xem video: Bảy sắc cầu vồng**
 - HS xem video “Câu chuyện Bảy sắc cầu vồng” và trả lời câu hỏi.
 - Câu hỏi: Tại sao các màu sắc lại cãi nhau?
 - **Xem video: Câu chuyện về sự khác biệt**
 - GV cho HS xem video “Câu chuyện của sự khác biệt”.
 - HS xem video “Câu chuyện về sự khác biệt” và trả lời câu hỏi.
 - Câu hỏi: Em rút ra bài học gì qua câu chuyện trên?
- ❖ **GV chốt nội dung:** Tôn trọng sự khác biệt là chấp nhận sự khác biệt của mỗi người về: Ngoại hình, màu da, giới tính nam hay nữ, tính cách, học lực, gia cảnh, ... Không chê bai hay trêu chọc bất kỳ sự khác biệt nào, hãy lắng nghe, thấu hiểu và cảm thông nhiều hơn.

3. THỰC HÀNH

- **Mục tiêu:** HS nhận biết được những tầm quan trọng của việc tôn trọng sự khác biệt.
- **Cách tiến hành:**
 - **Làm thủ công: Hộp bút màu tình bạn**
 - Lớp chia thành các nhóm.
 - Mỗi nhóm sẽ được phát 1 phiếu bài tập “Hộp bút màu tình bạn” (Xem phụ lục).
 - Nhiệm vụ của các nhóm là:
 - + Viết tên mỗi thành viên trong nhóm vào mỗi cây bút chì và tô màu bạn ấy thích.
 - + Viết một số đặc điểm nổi bật của mỗi thành viên trên cây bút chì đó.
 - Thời gian thực hiện: 3 phút.
 - **Bài tập: Bức tranh muôn màu**
 - Lớp được chia thành các nhóm.
 - Mỗi nhóm được nhận 2 phiếu bài tập “Bức tranh muôn màu” (Xem phụ lục).
 - + Lượt 1: Các nhóm tô màu 1 bức tranh chỉ bằng một màu duy nhất.
 - + Lượt 2: Các nhóm tô bức tranh còn lại bằng nhiều màu sắc khác nhau.
 - Sau đó HS nêu cảm nghĩ về 2 bức tranh.
 - Thời gian: 05 phút.

- ❖ **GV chốt nội dung:** Mỗi người là một màu sắc khác nhau tô điểm cho cuộc đời thêm sặc sỡ và tươi đẹp.

4. ỨNG DỤNG THỰC TIỄN

- **Mục tiêu:** củng cố kiến thức và dặn dò HS.
- **Cách tiến hành:**
 - **Dặn dò:**
 - GV dặn dò HS: Em hãy tôn trọng những khác biệt trong cuộc sống.
 - **Xem video: Vì em là duy nhất**
 - Hs xem video “Vì em là duy nhất”.

TIẾT 2

1. KHỞI ĐỘNG

- **Mục tiêu:** Tạo không khí cho lớp học và dẫn dắt vào bài học.
- **Cách tiến hành:**
 - **Xem video: Tôn trọng sự khác biệt**
 - HS xem video “Tôn trọng sự khác biệt”.

2. KHÁM PHÁ

- **Mục tiêu:** HS nhận biết các hành động nên cư xử nhằm tôn trọng sự khác biệt.
- **Cách tiến hành:**
 - **Những hành động nên cư xử thể hiện sự tôn trọng**
 - HS xem video thông điệp cuộc sống.
 - HS chọn xem 1 trong 2 video:
 - + Video: Chia sẻ đáng yêu của hai anh em
 - + Video: Sự phân biệt đối xử
 - **Bài tập trắc nghiệm: Hành động nên hay không nên**
 - Lớp được chia thành các nhóm.
 - Các nhóm xem các bức tranh mô tả hành động của các bạn nhỏ.
 - Sau đó, HS nhận xét hành động đó là nên hay không nên trong ứng xử thể hiện sự tôn trọng.
 - Các hình ảnh:

Hành động	Đáp án
Tẩy chay bạn nghèo	Không nên
Giúp đỡ nhau trong học tập	Nên
Trêu ghẹo bạn bị khuyết tật	Không nên
Trêu chọc bằng cách gọi tên bố mẹ bạn	Không nên
Chơi hòa đồng với các bạn	Nên
Chê bai ngoại hình của bạn	Không nên
Quan tâm và chia sẻ đến cảm xúc của bạn	Nên

- ❖ **GV chốt nội dung:** Dù xuất thân từ đâu, có vẻ bề ngoài thế nào, thuộc dân tộc nào, theo tôn giáo gì, tất cả chúng ta đều chia sẻ một điểm chung:

Chúng ta đều là con người đều không đáng phải chịu những nhãn dán tạo nên bởi định kiến và phân biệt đối xử.

- Phân biệt đối xử còn xảy ra nếu chúng ta vẫn còn đánh giá nhau dựa trên những nhãn dán, vẫn đối xử với nhau dựa trên những định kiến, kỳ thị.
- Chấp nhận sự khác biệt của người khác để tạo cơ hội cho sự khác biệt của chính mình được chấp nhận. Vì khi mỗi cá nhân tôn trọng sự đa dạng, xã hội sẽ trở nên khoan dung hơn và ai cũng có thể thấy an toàn để tự do là chính mình.


3. THỰC HÀNH

- **Mục tiêu:** HS hiểu và tôn trọng về đa dạng vùng miền.
- **Cách tiến hành:**
 - **Bài tập: Nhận biết đa dạng vùng miền**
 - HS lựa chọn xem video “Cách gọi rau củ quả 3 miền” hoặc “Món ăn ba miền”.
 - **Hoạt động: Nhận biết giọng nói các vùng miền**
 - HS bấm chọn vào các biểu tượng để nghe giọng nói và đoán tên các vùng miền.
- ➔ **Đáp án:**
 1. Miền Nam
 2. Miền Bắc
 3. Miền Trung
- **Hoạt động: Viết thông điệp cuộc sống**
 - HS được phát các tờ giấy hình trái tim.
 - HS có thể viết các thông điệp nhằm kết nối mọi người, kêu gọi mọi người tôn trọng sự khác biệt.
 - Thời gian: 5 phút.
- ❖ **GV chốt nội dung:** Tôn trọng sự khác biệt là văn hóa ứng xử tối thiểu cần phải có của một người sống trong xã hội này. Tôn trọng sự khác biệt cũng chính là sức mạnh của trí tuệ.

4. ỨNG DỤNG THỰC TIỄN

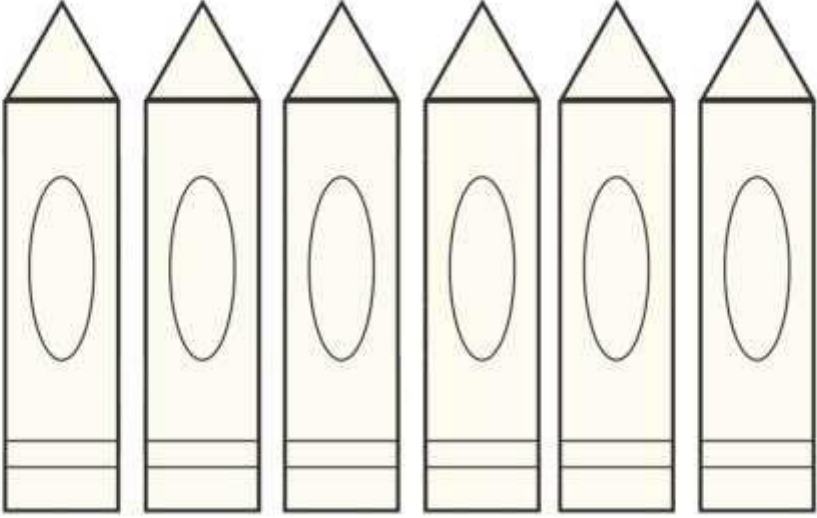
- **Mục tiêu:** Vận dụng kiến thức vào đời sống.
- **Cách tiến hành:**
 - **Dặn dò:**
 - Đừng bao giờ đem gia cảnh người khác ra làm trò đùa, bàn luận vì mỗi người sinh ra là một thực thể khác nhau và cuộc sống của họ cũng khác nhau. Đừng lấy gia cảnh làm tiêu chuẩn đánh giá một người.
 - **Xem video: Tôn trọng sự khác biệt với người khuyết tật**
 - HS xem video “Tôn trọng sự khác biệt với người khuyết tật”.

PHỤ LỤC 1

 **Phiếu bài tập**

HỘP BÚT MÀU TÌNH BẠN

Hướng dẫn: Các nhóm viết tên mỗi thành viên trong nhóm vào 1 cây bút chì và tô màu bạn ấy thích. Viết một số đặc điểm nổi bật của mỗi thành viên trên cây bút chì đó



PHỤ LỤC 2

 **Phiếu bài tập**


BỨC TRANH MUÔN MÀU

Hướng dẫn:

- Mỗi nhóm được nhận hai bức tranh giống nhau.
- + Lượt 1: Các nhóm tô màu bức tranh đầu tiên bằng một màu duy nhất.
- + Lượt 2: Các nhóm tô bức tranh còn lại bằng nhiều màu sắc khác nhau.
- Sau đó, các bạn nêu cảm nghĩ về hai bức tranh.



PHỤ LỤC 1

 **PHIẾU BÀI TẬP: CHIA SẺ**

CÂU 1
Những điều em nhìn thấy mình khác biệt với người khác:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

CÂU 2
Em muốn người khác tôn trọng điểm khác biệt nào của em?
Vì sao?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

BÀI: KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN (2 tiết)

I. MỤC TIÊU BÀI HỌC

1. Yêu cầu cần đạt:

- Nhận thức được thời gian của con người là hữu hạn từ đó biết được ý nghĩa của thời gian.
- Biết cách sắp xếp và quản lý thời gian hiệu quả, tránh lãng phí thời gian vào việc vô ích.
- Biết quý trọng thời gian của bản thân và của người khác thông qua các tình huống cụ thể.
- Biết cách quản lý thời gian hiệu quả như: Sắp xếp thời gian biểu một ngày, tuần, tháng hoặc lập kế hoạch trung hạn, dài hạn.

2. Định hướng phát triển:

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

II. PHƯƠNG PHÁP DẠY HỌC

- Phương pháp vấn đáp
- Phương pháp thảo luận nhóm
- Phương pháp trò chơi
- Phương pháp thuyết trình
- Phương pháp giải quyết vấn đề
- Phương pháp sắm vai và xử lý tình huống

III. BỐ CỤC BÀI GIẢNG

TIẾT 1				
BƯỚC	MỤC TIÊU	HOẠT ĐỘNG	THỜI GIAN	PHƯƠNG TIỆN
Khởi động	Tạo không khí dẫn vào bài học	Trò chơi: Nhà thám hiểm thời gian.	05 phút	
Khám phá	Nhận diện lợi ích của việc quản lý thời gian	Xem video: Người hùng	10 phút	
	Nhận biết những biểu hiện của việc quý trọng thời gian	Hoạt động: Nhận biết hành động quý trọng thời gian	10 phút	
Thực hành	Thực hành quản lý thời gian cá nhân hiệu quả	Trò chơi: Lựa chọn hoạt động phù hợp	05 phút	Phụ lục 1
Ứng dụng thực tiễn	Vận dụng kiến thức vào đời sống	Hoạt động: Thiết lập thời gian biểu theo tuần	05 phút	Phụ lục 2
TIẾT 2				
BƯỚC	MỤC TIÊU	HOẠT ĐỘNG	THỜI GIAN	PHƯƠNG TIỆN

Khởi động	Tạo không khí dẫn vào bài học	Trò chơi: Nhìn tranh đoán đồng hồ	05 phút	
Khám phá	Ghi nhớ những nguyên tắc quản lý thời gian	Trò chơi: Thu hoạch cà rốt	10 phút	
Thực hành	Thực hành sắp xếp các hoạt động trong ngày hợp lý	Trò chơi: Lịch của em	15 phút	
Ứng dụng thực tiễn	Củng cố kiến thức	Xem video: 10 phút cũng là quá trễ	05 phút	

IV. BÀI GIẢNG CHI TIẾT

TIẾT 1

1. KHỞI ĐỘNG

- **Mục tiêu:** Dẫn dắt vào bài học.
- **Cách tiến hành:** Trò chơi.
- **Trò chơi: Nhà thám hiểm thời gian**
 - HS quan sát các câu hỏi về thời gian.
 - HS có nhiệm vụ suy nghĩ và trả lời bằng cách giơ tay.
 - + Câu 1: Ngày hôm nay là thứ 2. Vậy ngày hôm qua là thứ mấy?
➔ Đáp án: Chủ nhật
 - + Câu 2: Ngày hôm qua là thứ 3. Vậy ngày hôm nay là thứ mấy?
➔ Đáp án: Thứ 4
 - + Câu 3: Trước thứ 7 là thứ mấy?
➔ Đáp án: Thứ 6
 - + Câu 4: Ngày hôm qua là thứ 5. Vậy ngày mai là thứ mấy?
➔ Đáp án: Thứ 7
 - + Câu 5: Ngày hôm nay là thứ 4. Vậy ngày mai là thứ mấy?
➔ Đáp án: Thứ 5
- ❖ **GV chốt nội dung:**

Ngày đi, tháng chạy, năm bay
Thời gian nước chảy, chẳng quay được về
(Ngạn ngữ Nga)

2. KHÁM PHÁ

- **Mục tiêu:** Lợi ích của việc quản lý thời gian và biểu hiện của việc quý trọng thời gian.
 - **Cách tiến hành:** Hỏi đáp/ Trò chơi.
- 2.1. Lợi ích của việc sử dụng thời gian hiệu quả**
- **Kể chuyện: Người hùng.**
 - GV kể câu chuyện: “Người hùng”
 - Nội dung câu chuyện:

Ngày xưa có 1 người hùng nọ có sức khỏe thật phi thường và luôn giúp đỡ người khác. Tuy nhiên anh ấy luôn có một tật rất xấu đó là hay trễ giờ. Có một chiếc xe tải mất phanh và lao xuống vực. Người hùng muốn lao đến cứu nhưng đã đến trễ mất. Kết cục chiếc xe lao thẳng xuống vực. Một vụ cướp ngân hàng đã xảy ra. Người hùng muốn đến bắt các tên cướp. Nhưng người hùng đã đến trễ và bọn cướp đã tẩu thoát đi mất. Điều quan trọng đầu tiên chưa hẳn là sức mạnh, quan trọng là phải đúng thời điểm. Muốn cứu thế giới, đến siêu nhân cũng cần biết sắp xếp thời gian để không bị trễ giờ.

- + Câu hỏi 1: Điều gì đã xảy ra khi người hùng đến trễ?
- + Câu hỏi 2: Em đã từng làm việc gì muộn giờ chưa? Điều gì đã xảy ra sau đó?
- ❖ **GV chốt nội dung:** Để hoàn thành tốt công việc, em cần có kế hoạch và hành động theo đúng kế hoạch đã đặt ra, nếu không rất dễ dẫn đến thất bại và xảy ra nhiều sự cố gây ảnh hưởng đến cuộc sống. Hãy biết quý trọng từng giây phút mà em đang có.

2.2. Biểu hiện của việc quý trọng thời gian

- **Hoạt động: Nhận biết hành động quý trọng thời gian**
- HS quan sát tranh và cho biết bạn nhỏ trong tranh đã biết quý trọng thời gian hay chưa.
- HS trả lời đáp án theo hình thức mà GV yêu cầu.
- + Tranh 1: Bạn nhỏ tranh thủ đọc sách trong khi các bạn khác đi chơi.
➔ Đáp án: Bạn nhỏ biết quý trọng thời gian.
- + Tranh 2: Bạn nhỏ soạn đồ dùng học tập cho ngày mai đi học.
➔ Đáp án: Bạn nhỏ biết quý trọng thời gian.
- + Tranh 3: Bạn nhỏ mãi chơi chưa gấp quần áo khiến mẹ nhắc nhở.
➔ Đáp án: Bạn nhỏ chưa biết quý trọng thời gian.
- + Tranh 4: Bạn nhỏ dậy sớm tập thể dục và chuẩn bị đến trường.
➔ Đáp án: Bạn nhỏ biết quý trọng thời gian.
- + Tranh 5: Bạn nhỏ chơi trò chơi điện tử suốt nhiều giờ liền.
➔ Đáp án: Bạn nhỏ chưa biết quý trọng thời gian.
- ❖ **GV chốt nội dung:** Chúng ta cần biết sắp xếp và quý trọng thời gian để tận dụng tốt thời gian và làm thật nhiều việc có ý nghĩa.

3. THỰC HÀNH

- **Mục tiêu:** HS biết cách quản lý thời gian hiệu quả.
- **Cách tiến hành:** Lập thời gian biểu.
- **Trò chơi: Lựa chọn hoạt động phù hợp**
- HS quan sát đồng hồ và hoạt động của bạn nhỏ.
- Nhiệm vụ của HS là sắp xếp hoạt động của bạn nhỏ tương ứng với các khung giờ đồng hồ sao cho hợp lý. (Phụ lục 1)
- HS có 2 lượt chơi.
- Lượt 1:
- + 6 giờ sáng đến 7 giờ sáng: Ăn sáng

- + 7 giờ sáng đến 11 giờ sáng: Đi học
- + 11 giờ sáng đến 12 giờ trưa: Ăn trưa
- + 12 giờ đến 2 giờ chiều: Ngủ trưa
- + 2 giờ đến 4 giờ chiều: Học bài
- + 4 giờ đến 5 giờ chiều: Chơi thể thao
- + 5 giờ đến 6 giờ chiều: Nghỉ ngơi tắm rửa
- Lướt 2:
- + 6 giờ đến 7 giờ tối: Ăn tối
- + 7 giờ đến 8 giờ tối: Xem tivi
- + 8 giờ đến 9 giờ tối: Học bài
- + 9 giờ tối đến 6 giờ sáng: Đi ngủ
- ❖ **GV chốt nội dung:** Lập thời gian biểu giúp em sắp xếp công việc hợp lý, đầy đủ và khoa học. Em sẽ có đủ thời gian để học tập và vui chơi giải trí.

4. ỨNG DỤNG THỰC TIỄN

- **Mục tiêu:** củng cố kiến thức, dặn dò.
- **Cách tiến hành:**
 - **Hoạt động: Thiết lập thời gian biểu theo tuần**
 - Các em hãy cùng quan sát mẫu thời gian biểu và về nhà lập thời gian biểu cho mình nhé! (Phụ lục 2)
 - **Dặn dò:**
 - Hãy sử dụng thời gian biểu hàng ngày để quản lý thời gian bản thân hiệu quả hơn.
 - Các em nhớ đánh giá công việc của mình qua Bảng thời gian biểu theo tuần.
- ❖ **GV chốt nội dung:** Thời gian đã trôi qua rồi thì sẽ không bao giờ lấy lại được. Hãy trân trọng từng giây từng phút mà mình có để không phải nuối tiếc về những gì đã qua.

TIẾT 2

1. KHỞI ĐỘNG

- **Mục tiêu:** Dẫn dắt vào bài học.
- **Cách tiến hành:** Trò chơi.
- **Trò chơi: Nhìn tranh đoán đồng hồ**
 - HS quan sát các phần của bức tranh và đoán tên các loại đồng hồ.
 - Các loại đồng hồ quen thuộc:
 1. Đồng hồ quả lắc
 2. Đồng hồ đeo tay
 3. Đồng hồ để bàn/báo thức
 4. Đồng hồ điện thoại
 5. Đồng hồ cát
- ❖ **GV chốt nội dung:** Những chiếc đồng hồ là công cụ giúp chúng ta nhận biết thời gian một cách chính xác.

2. KHÁM PHÁ

- **Mục tiêu:** Giúp HS tìm hiểu các nguyên tắc quản lý thời gian.
- **Cách tiến hành:** Bài tập trắc nghiệm.

2.1. Nguyên tắc quản lý thời gian

• Trò chơi: Thu hoạch cà rốt

- Các em hãy mang về cho mình thật nhiều củ cà rốt tươi ngon bằng cách trả lời những câu hỏi trắc nghiệm về nguyên tắc quản lý thời gian hiệu quả.
- Mỗi câu trả lời đúng được 1 củ cà rốt.
- + Câu 1: Mỗi ngày em nên dành tối đa bao nhiêu thời gian để xem tivi, dùng điện thoại hay chơi các trò chơi điện tử?

A. Bất kể lúc nào em thấy thích

B. Khoảng 1-2 tiếng

C. Khoảng 2-3 tiếng

D. Khoảng 3-4 tiếng

+ Câu 2: Em nên làm gì để quản lý thời gian tốt hơn?

A. Luôn đúng giờ

B. Lập thời gian biểu trong ngày

C. Thực hiện các công việc theo trình tự hợp lý và đảm bảo thời gian đặt ra.

D. Tất cả các ý trên đều đúng.

+ Câu 3: Chọn ra 2 hành động giúp em tiết kiệm thời gian:

A. Luôn ngăn nắp mọi lúc, mọi nơi

B. Thức dậy sớm

C. Dùng điện thoại để xem các chương trình giải trí khi đang ăn cơm

D. Thức thật khuya để làm bài tập

+ Câu 4: Hành động nào sau đây giúp em bắt đầu ngày mới hiệu quả?

A. Dậy ngay khi báo thức reo

B. Nghĩ về những hành động cần làm của ngày

C. Chuẩn bị sách vở, đồ dùng từ đêm hôm trước

D. Tất cả những ý trên đều đúng

❖ GV chốt nội dung:

- 4 nguyên tắc làm chủ thời gian

+ Chuẩn bị thời gian biểu để sắp xếp công việc

+ Luôn đúng giờ

+ Nghỉ ngơi hợp lý: Giới hạn thời gian xem tivi, chơi điện tử

+ Luôn ngăn nắp, gọn gàng.

- 8 mẹo để quản lý thời gian hiệu quả:

1. Suy nghĩ về việc cụ thể em phải làm vào buổi sáng

2. Lập thời gian biểu

3. Nên làm bài tập trước 9 giờ tối

4. Chuẩn bị sách vở, đồ dùng học tập trước khi ngủ

5. Có thể lấy quần áo chuẩn bị cho ngày hôm sau

6. Nên dậy ngay sau khi báo thức kêu

7. Luôn gọn gàng ngăn nắp mọi lúc mọi nơi

8. Làm việc theo trình tự hợp lý và đảm bảo thời gian đã đặt ra

3. THỰC HÀNH

➤ **Mục tiêu:** HS biết cách sắp xếp hoạt động hợp lý khoa học.

➤ **Cách tiến hành:**

• **Trò chơi: Lịch của em**

- HS quan sát bảng danh sách các hoạt động cần thực hiện trong tháng .
- Nhiệm vụ của HS là sắp xếp từng hoạt động vào đúng ngày trong tháng yêu cầu.

- Các hoạt động được sắp xếp trong tháng:

+ Câu 1: Hoạt động này sẽ diễn ra vào ngày thứ 3 đầu tiên của tháng. (Vẽ tranh)

➔ Đáp án: Ngày 1 - Vẽ tranh

+ Câu 2: Hoạt động này sẽ diễn ra vào ngày thứ năm cuối cùng của tháng. (Đi xe đạp)

➔ Đáp án: Ngày 31 - Đi xe đạp

+ Câu 3: Hoạt động này sẽ diễn ra sau ngày 3 của tháng năm ngày. (Đọc sách)

➔ Đáp án: Ngày 8 - Đọc sách

+ Câu 4: Hoạt động này sẽ diễn ra trước ngày 27 của tháng một tuần. (Đi dã ngoại)

➔ Đáp án: Ngày 20 - Đi dã ngoại

+ Câu 5: Hoạt động này sẽ diễn ra sau ngày 4 của tháng hai tuần. (Học võ)

➔ Đáp án: Ngày 18 - Học võ

+ Câu 6: Hoạt động này sẽ diễn ra sau ngày 23 của tháng ba ngày. (Dọn dẹp phòng)

➔ Đáp án: Ngày 23 - Dọn dẹp phòng

+ Câu 7: Hoạt động này sẽ diễn ra vào ngày thứ hai đầu tiên của tháng. (Dọn dẹp phòng)

➔ Đáp án: Ngày 7 - Dọn dẹp phòng

+ Câu 8: Hoạt động này sẽ diễn ra trước ngày 20 của tháng một tuần hai ngày. (Dọn dẹp phòng)

➔ Đáp án: Ngày 11 - Dọn dẹp phòng

+ Câu 9: Hoạt động này sẽ diễn ra sau ngày đầu tiên của tháng bốn ngày. (Học tiếng Anh)

➔ Đáp án: Ngày 5 - Học tiếng Anh

+ Câu 10: Hoạt động này sẽ diễn ra sau ngày chủ nhật cuối cùng của tháng hai ngày. (Luyện chữ đẹp)

➔ Đáp án: Ngày 29 - Luyện chữ đẹp

4. ỨNG DỤNG THỰC TIỄN

➤ **Mục tiêu:** củng cố kiến thức.

➤ **Cách tiến hành:**

• **Xem video: 10 phút cũng là quá trễ**

- HS xem video “10 phút cũng là quá trễ” và trả lời câu hỏi.

- Nội dung:

Năm 1945, mở đầu bài nói chuyện tại lễ tốt nghiệp khoá V, Trường Huấn luyện cán bộ Việt Nam, Người thẳng thắn góp ý: “Trong giấy mời tới đây

nói 8 giờ bắt đầu, bây giờ 8 giờ 10 phút rồi mà nhiều người chưa đến. Tôi khuyên anh em phải làm việc cho đúng giờ, vì thời gian quý báu lắm”.

Một lần khác, Bác và đồng bào phải đợi một đồng chí cán bộ đến để bắt đầu cuộc họp. Bác hỏi:

- Chú đến chậm mấy phút?
- Thưa Bác, chậm mất 10 phút ạ!
- Chú tính thế không đúng, 10 phút của chú phải nhân với 500 người đợi ở đây.

Thời gian là vô giá, là thứ không thể lấy lại hay mua được. Học tập Bác trong việc sử dụng hợp lý, tiết kiệm thời gian của mỗi cá nhân sẽ giúp việc học tập trôi chảy, nhanh chóng đạt được kết quả cao.

- Câu hỏi: Bài học rút ra từ câu chuyện trên là gì?
- ❖ **GV chốt nội dung:** Hãy biết trân trọng từng giây từng phút của bản thân cũng như là thời gian của tất cả mọi người!

PHỤ LỤC 8

GAIA Phiếu bài tập: **LỰA CHỌN HOẠT ĐỘNG PHÙ HỢP - LƯỢT 1**

Em hãy quan sát các khung giờ của đồng hồ và điền các hoạt động vào các khung giờ đó sao cho phù hợp!

11 giờ đến 12 giờ trưa
.....

12 giờ đến 2 giờ chiều
.....

2 giờ đến 4 giờ chiều
.....

4 giờ đến 5 giờ chiều
.....

5 giờ đến 6 giờ chiều
.....

6 giờ đến 7 giờ sáng
.....

7 giờ đến 11 giờ sáng
.....

8 giờ đến 9 giờ sáng
.....

9 giờ đến 6 giờ sáng
.....

Ăn trưa Học bài

Ngủ trưa Chơi thể thao

Ăn sáng Tắm rửa

GAIA Phiếu bài tập: **LỰA CHỌN HOẠT ĐỘNG PHÙ HỢP - LƯỢT 2**

Em hãy quan sát các khung giờ của đồng hồ và điền các hoạt động vào các khung giờ đó sao cho phù hợp!

8 giờ đến 9 giờ tối
.....

7 giờ đến 8 giờ tối
.....

6 giờ đến 7 giờ tối
.....

9 giờ đến 6 giờ sáng
.....

Học bài Đi ngủ

Ăn tối Xem Tivi

PHỤ LỤC 2



KẾ HOẠCH TUẦN

Họ và tên: Lớp:

Em hãy cắt dán các hoạt động bên dưới và dán vào bảng kế hoạch tuần. Em hãy điền thời gian vào ô bên dưới.

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT
:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:
:	:	:	:	:	:	:

HỌC TẬP

Đi học	Đi học	Đi học	Đi học	Đi học	Học KNS	Học KNS
Học vẽ	Học vẽ	Học vẽ	Học nhảy	Học nhảy	Học nhảy	Học võ
Học bơi	Học bơi	Học bơi	Học đàn	Học đàn	Học đàn	Học võ

THỂ THAO

Đá banh	Đá banh	Đá banh	Nhảy dây	Nhảy dây	Nhảy dây
---------	---------	---------	----------	----------	----------

KHÁC


Làm việc nhà

GIẢI TRÍ

Dự tiệc	Xem phim	Dã ngoại	Mua sắm	Đi biển
---------	----------	----------	---------	---------

SỨC KHỎE

Uống thuốc	Đi bác sĩ	Cắt tóc
------------	-----------	---------

<p>Ngày 04 tháng 11 năm 2024 <u>KHÔI TRƯỞNG</u></p>  <p>Nguyễn Thị Kim Dung</p>	<p>Ngày 05 tháng 11 năm 2024 <u>P. HIỆU TRƯỞNG</u></p> <p>Nguyễn Thị Thanh Hải</p>
---	---