

**HĐTN**  
**Bài 21: Tự chăm sóc  
sức khỏe bản thân**



# Yêu cầu cần đạt



Kể được những việc cần làm để tự chăm sóc sức khỏe bản thân.



Nêu được cách làm những việc đó.



Thiết lập các thói quen hằng ngày để ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn, vi rút để bảo vệ cơ thể mình.



# Khởi động







## Khám phá chủ đề

Thảo luận về những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể



- + Các bạn trong hình đang làm gì?
- + Việc làm đó có tác dụng gì?
- + Cách thực hiện như thế nào?



**3 PHÚT**

## Khám phá chủ đề

Thảo luận về những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể



1

# Uống nước

## Khám phá chủ đề

Thảo luận về những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể



2

**Ăn sữa chua và trái cây**



## Khám phá chủ đề

Thảo luận về những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể



3

**Rửa tay thường xuyên**

## Khám phá chủ đề

Những việc em cần làm để tăng sức đề kháng cho cơ thể



1

Uống nước



2

Ăn sữa chua và trái cây



3

Rửa tay thường xuyên



**Em đã làm gì để tự chăm sóc sức  
khỏe bản thân?**





Uống đủ nước,  
Cốc dùng riêng!  
Ăn rau xanh  
Tay rửa sạch,  
Năng luyện tập  
Lập “pháo đài”!





Trò chơi

Rung chuông vàng

# Câu hỏi 1:

Em nên rửa tay mấy lần một ngày?

**A**

1 lần

**B**

Nhiều lần

**C**

2 lần

Hết  
giờ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Câu hỏi 2:

Đâu là việc làm có lợi đối với sức khỏe?



Tập thể dục thường xuyên



Uống nhiều nước ngọt



Thức khuya xem điện thoại

Hết  
giờ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## Câu hỏi 3:

Tự chăm sóc bản thân mang lại lợi ích gì?

**A**

Không mang lại lợi ích gì

**B**

Bảo vệ và nâng cao sức khoẻ

**C**

Cả 2 đáp án A và B đều sai

Hết  
giờ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Câu hỏi 4:

Đâu là những việc giúp tăng đề kháng cơ thể?

**A**

Uống đủ nước

**B**

Ăn uống đủ chất

**C**

Cả hai đáp án A và B đều đúng

Hết  
giờ



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WEO  
CON™



# Yêu cầu cần đạt



Kể được những việc cần làm để tự chăm sóc sức khỏe bản thân.



Nêu được cách làm những việc đó.



Thiết lập các thói quen hằng ngày để ngăn ngừa sự xâm nhập của vi khuẩn, vi rút để bảo vệ cơ thể mình.

