

Nội dung bài viết

1. [Hoạt động giáo dục theo chủ đề \(trang 57 SGK Hoạt động trải nghiệm 2 - Kết nối tri thức\)](#)
2. [Hoạt động sau giờ học \(trang 57 SGK Hoạt động trải nghiệm 2 - Kết nối tri thức\)](#)
3. [Sinh hoạt lớp \(trang SGK Hoạt động trải nghiệm 2 - Kết nối tri thức\)](#)

**Hoạt động giáo dục theo chủ đề (trang 57 SGK Hoạt động trải nghiệm 2 - Kết nối tri thức)**

**Hoạt động 1, trang 57 sách Hoạt động trải nghiệm 2:**

Tập bài thể dục giữa giờ theo nhạc.



**Lời giải:**

Học sinh thực hiện tập các động tác thể dục theo sự hướng dẫn của giáo viên.

**Hoạt động 2, trang 57 sách Hoạt động trải nghiệm 2:**

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

- Kể những việc cần làm và tác dụng của những việc đó.
- Nêu cách thực hiện từng việc.

**Lời giải:**

Việc làm :

+ Tập thể dục mỗi sáng

- Tác dụng : Tạo sức khỏe dẻo dai

- Cách thực hiện : Mỗi sáng thức dậy, ra sân tập các động tác thể dục khoảng 20 - 30 phút.

+ Vệ sinh sạch sẽ tay chân trước khi ăn

- Tác dụng : Tránh vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể

- Cách thực hiện : Đi chơi, đi vệ sinh, đi học về phải rửa chân tay sạch sẽ bằng xà phòng trước khi uống nước hoặc ăn thức ăn.

+ Ăn chín uống sôi

- Tác dụng : Tránh vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể

- Cách thực hiện : Trước khi ăn, uống phải kiểm tra xem thức ăn đã ôi thiu hay chưa, kiểm tra nước uống đã đun sôi chưa rồi mới được sử dụng.

+ Ăn nhiều rau và hoa quả

-Tác dụng : Bổ sung vitamin cho cơ thể, tăng sức đề kháng

-Cách thực hiện : Mỗi ngày, ngoài ba bữa ăn chính, chúng ta nên ăn thêm các bữa phụ bằng hoa quả, sữa chua...

***Hoạt động sau giờ học (trang 57 SGK Hoạt động trải nghiệm 2 - Kết nối tri thức)***

**Hoạt động 1, trang 57 sách Hoạt động trải nghiệm 2:**

Thực hiện hoạt động tự chăm sóc sức khỏe của em hằng ngày.

**Lời giải:**

- Các em tự đánh răng rửa mặt mỗi sáng, rửa chân tay trước khi ăn và súc miệng sau khi ăn ,....

***Sinh hoạt lớp (trang SGK Hoạt động trải nghiệm 2 - Kết nối tri thức)***

**Hoạt động 1, trang 57 sách Hoạt động trải nghiệm 2:**

Chia sẻ về việc tự chăm sóc sức khỏe của em.

- Kể những việc em làm hằng ngày.
- Nêu những khó khăn em gặp phải khi thực hiện những việc đó.

**Lời giải:**

+ Những việc em làm hằng ngày để chăm sóc sức khỏe của em là:

- Tập thể dục 15 - 20 phút vào mỗi buổi sáng
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ mỗi ngày
- Ăn sáng đầy đủ, không bỏ bữa
- Thực hiện ăn chín, uống sôi
- Ăn bổ sung thêm sữa chua, hoa quả
- Đi ngủ đúng giờ

+ Những khó khăn em gặp phải khi thực hiện những việc đó là:

- Em thường hay ngủ nướng nên rất khó tập thể dục.
- Mỗi ngày em đều ở trường nên không bổ sung được nhiều hoa quả.

- Vì mãi chơi nên nhiều lúc em quên rửa sạch sẽ chân tay trước khi ăn uống....