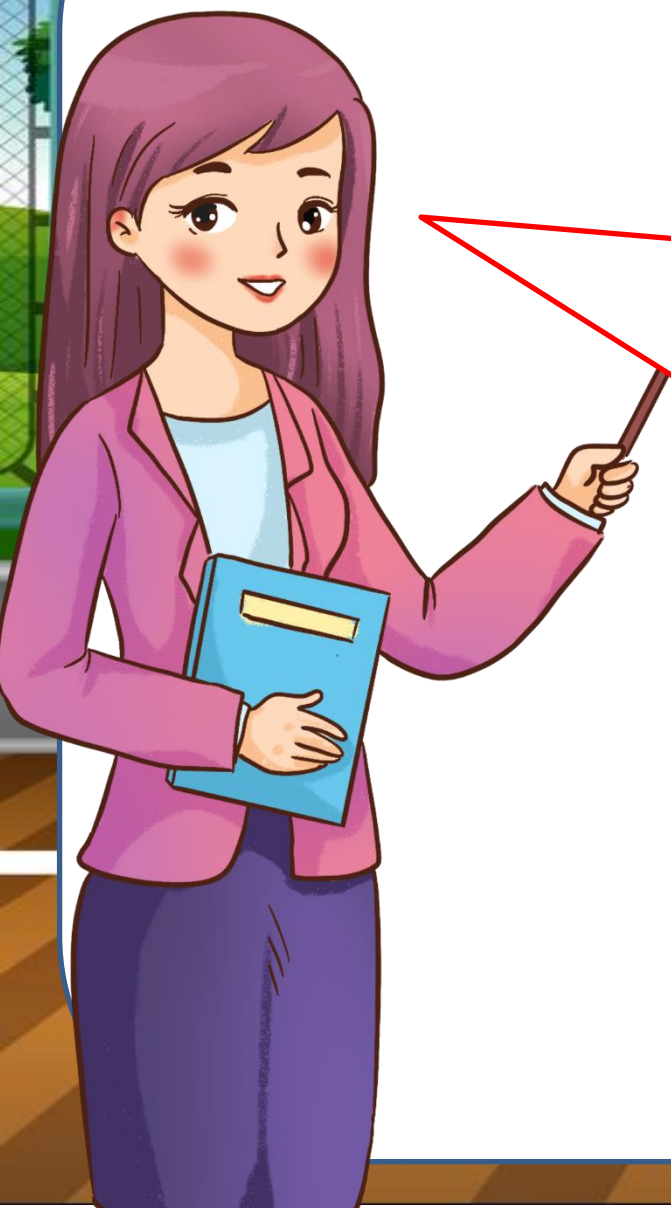


# KHỞI ĐỘNG







Tập thể dục, đi bộ, tưới cây, ngủ  
là những hoạt động vận động và  
nghỉ ngơi. Hằng ngày, em đã  
tham gia hoạt động nào?

Thứ ... ngày ... tháng ... năm ...

Đạo Đức

BÀI 23:

VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI



# YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- ☐ Nhận biết và kể được một số hoạt động và nghỉ ngơi phù hợp có lợi cho sức khỏe, các hoạt động không có lợi cho sức khỏe và hậu quả của nó để phòng tránh.
- ☐ Liên hệ với những hoạt động hằng ngày của bản thân và xây dựng thói quen vận động và nghỉ ngơi hợp lí: tích cực vận động, vận động vừa sức, vận động đúng cách nhằm đảm bảo sức khỏe cho mình và cho bạn bè, người thân.
- ☐ Biết phân thời hợp lí giữa các hoạt động học tập, nghỉ ngơi thư giãn và giúp đỡ bố mẹ.

# Khám phá



# 1. Quan sát hình và nêu các hoạt động có lợi cho sức khỏe



Nhiệm vụ 1

- Các bạn nhỏ trong hình đang làm gì?

Nhiệm vụ 2

- Dán “*mặt cười*” vào hoạt động có lợi cho sức khỏe.
- Dán “*mặt giận*” vào hoạt động không có lợi cho sức khỏe?
- Vì sao?

## THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI



# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



1

- Tập thể dục rất có lợi cho sức khỏe, giúp chúng ta thư giãn hơn trước hoặc sau giờ học.
- Tập thể dục còn giúp chúng ta khỏe mạnh hơn.

# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



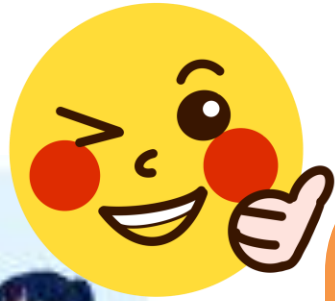
Tưới cây, nhổ cỏ không những chăm sóc và bảo vệ cây trồng mà còn giúp cơ thể vận động một cách hợp lí và tăng cường sức khỏe.

# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Hoạt động đi bộ rất có lợi cho sức khỏe, giúp cho đôi chân của chúng ta dẻo dai, đi bộ còn là một cách để chúng ta tập thể dục.

# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Nhảy dây đúng cách giúp tăng cường sự phát triển của xương sụn, giúp cải thiện chiều cao cũng như ngoại hình.

# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Đá bóng dưới trời nắng gắt sẽ làm cho cơ thể bị mất nước, say nắng và kiệt sức.

# CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Xách đồ quá nặng sẽ ảnh hưởng đến xương khớp và cột sống của chúng ta. Chúng ta chỉ xách và mang vác những đồ vật phù hợp với sức khỏe của mình.

**Kể các hoạt động có lợi và  
không có lợi cho sức khỏe  
mà em biết?**



**Hoạt động có lợi  
cho sức khỏe**



**Hoạt động không có  
lợi cho sức khỏe**



## 2. Các bạn trong hình sẽ như thế nào nếu thường xuyên thực hiện các hoạt động dưới đây?



**Siêng năng  
làm việc nhà**



**Có đôi tay  
chắc khỏe**



**Chăm chỉ  
tập bơi**



**Bơi giỏi, sức  
khỏe tốt**



**Xem tivi và  
ăn cả ngày**



**Cân nặng  
tăng, cận thị.**

# VẬN DỤNG



Nói với bạn bè về các hoạt động có lợi cho sức khỏe mà em cùng người thân đã làm.



# Trò chơi:

**Em hãy quan sát tranh và cho cô biết hoạt động nào là hoạt động tốt cho sức khỏe và không tốt cho sức khỏe?**

➤ **Luật chơi:**

- Trái tim ❤️ tương đương với đáp án A (hoạt động tốt)
- Chữ V - tương đương với đáp án B (hoạt động không tốt)

Mỗi bức tranh các em sẽ có 15s để suy nghĩ và đưa ra đáp án của mình sau khi tiếng chuông hết giờ reo lên phải giơ biểu tượng cả lớp.





A. Tốt



B. Không tốt



**A. Tốt**

**B. Không tốt**





**A. Tốt**



**B. Không tốt**



**A. Tốt**

**B. Không tốt**



***Cần dành thời gian để  
vận động hợp lí.***



Tạm biệt và  
hẹn gặp lại

# Cảm ơn!

Chân thành cảm Quý Thầy Cô đã yêu thích, tin tưởng và ủng hộ Hương Thảo – Zalo 0972115126!

Mong rằng tài liệu này sẽ giúp Quý Thầy Cô gặt hái được nhiều thành công trong sự nghiệp trồng người.

Để biết thêm nhiều tài nguyên hay các bạn hãy truy cập Facebook: <https://www.facebook.com/huongthaoGADT>