



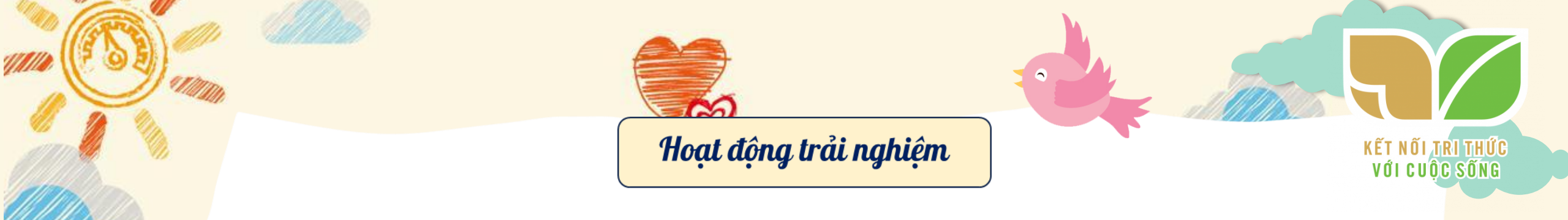
Khởi động

TRÒ CHƠI TUNG BÓNG

Khi nhận được bóng, em hãy
kể tên một hoạt động trong
ngày.

đánh răng





Hoạt động trải nghiệm

KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG



THỜI GIAN BIỂU CỦA EM

The background features two spotlights at the top corners, casting a warm yellow glow. A dashed black rectangular frame is centered in the upper half. At the bottom, there is a yellow textured ground area with stylized plants in blue, green, and orange on the left and right sides.

KHÁM PHÁ



*1. Xác định thời gian
dành cho mỗi hoạt động
trong ngày*

1. Xác định thời gian dành cho mỗi hoạt động trong ngày



CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



- Những việc em thường làm là: **làm bài tập, đọc truyện, chơi đá bóng, ca hát, giúp đỡ bố mẹ làm việc nhà, ...**
- Thời gian cho mỗi hoạt động là:
 - + Học tập: 20h- 22h15'.
 - + Chăm sóc bản thân: 18h-18h20'.
 - + Giải trí: 18h50'-19h45'.
 - + Làm việc nhà: 17h05'- 18h.



Vẽ hoặc viết vào mẫu giấy những công việc theo gợi ý:

Học tập: Học ở trường; tự học ở nhà;...

Giải trí: Đánh cầu lông, đọc sách;...

Chăm sóc bản thân: Đánh răng, rửa mặt..

Làm việc nhà: Sắp xếp mâm bát, lau bàn,....

Ghi nhớ

*Em đã lớn, rất cần nhớ
các việc cần làm trong một
ngày để không ai phải
nhắc nhở em*



The background features two spotlights at the top corners, casting beams of light towards the center. At the bottom, there are stylized plants in orange, teal, and purple, and a yellow wavy band. A dashed black rectangle frames the central text.

Vận dụng

Lập thời gian biểu
cho các hoạt động
hằng ngày của em



THỜI GIAN BIỂU

Họ và tên: Trần Hà Anh
Lớp: 3A



Thời gian biểu

đủ 7 "dinh dưỡng" cho sức khỏe tinh thần

- 7:00 Thức dậy
- 7:00 - 8:00 Dọn giường và ăn sáng
- 8:00 - 9:00 Thời gian thể chất (lưu ý hoạt động có tiếp xúc ánh nắng mặt trời)
- 9:00 - 10:00 Thời gian tập trung (đọc sách, viết, vẽ)
- 10:00 - 11:30 Thời gian chơi (chơi tự do) + Thời gian kết nối (nếu có người chơi cùng)
- 11:30 - 12:30 Ăn trưa - Thời gian kết nối gia đình
- 12:30 - 14:00 Thời gian nghỉ ngơi, không làm gì cả
- 14:00 - 15:00 Thời gian tập trung
- 15:00 - 17:00 Thời gian chơi + Kết nối với bạn bè/ anh chị em
- 17:00 - 18:00 Tắm - Thời gian nghỉ ngơi
- 18:00 - 19:00 Ăn tối - Thời gian kết nối gia đình
- 19:00 - 20:00 Thời gian tập trung + Thời gian kết nối (trò chuyện, làm việc nhà, cùng giải trí)
- 20:00 - 21:00 Thời gian cho chính mình + Chuẩn bị ngủ



Thảo luận nhóm 4

So sánh lịch hoạt động hằng ngày của các bạn trong nhóm.

Nêu sự giống và khác nhau.

Giải thích về sự khác nhau và giống nhau ấy.

Góp ý cho thời gian biểu của các bạn.

Ghi nhớ

Hằng ngày, có những hoạt động chúng ta thường xuyên thực hiện. Thời gian biểu sẽ giúp chúng ta làm việc có kế hoạch, giờ nào việc ấy.



Về nhà

- *Nhờ người thân góp ý cho thời gian biểu của mình.*
- *Trang trí thời gian biểu của mình đẹp mắt và dễ nhìn.*





**TẠM BIỆT VÀ
HẸN GẶP LẠI**

