

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM

CHỦ ĐỀ:

Bài 5: Thời gian biểu của em – quý trọng thời gian



Khởi động



TRÒ CHƠI TUNG BÓNG

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

đánh răng



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



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,....



**Sắp xếp các việc theo trình tự
thực hiện trong ngày bằng cách
xắp xếp thứ tự các mẫu giấy.**





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



Mở rộng và tổng kết



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



- Vẽ ra giấy các khoảng thời gian trong ngày và trình bày thời khóa biểu theo cách của mình.

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.**

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**

