**GIÁO ÁN LĨNH VỰC PHÁT TRIỂN KĨ NĂNG XÃ HỘI**

**Đề tài: Kĩ năng hiểu biết và chăm sóc sức khỏe**

**Lứa tuổi: MGL 5- 6 tuổi**

**I. Mục đích – Yêu cầu:**

**1.  Kiến thức:**

- Dạy trẻ biết chăm sóc và bảo vệ bản thân qua :

+ Trẻ biết cách giữ vệ sinh trong ăn uống như rửa sạch tay trước khi ăn, không ăn thức ăn bẩn, uống nước sạch, không ăn thức ăn rơi xuống đất,...

+ Trẻ biết thực phẩm sạch và thực phẩm bẩn.

+ Trẻ biết mặc quần áo phù hợp với thời tiết, khi ra ngoài nắng, khi trời mưa phải biết đội mũ, che ô....

**2. Kỹ năng:**

- Trẻ có kỹ năng bảo vệ bản thân trong ăn uống, sinh hoạt hàng ngày.

- Biết giải quyết một số tình huống để bảo vệ bản thân.

- Sử dụng ngôn ngữ mạch lạc để trả lời các câu hỏi của cô.

**3. Giáo dục:**

- Giáo dục trẻ biết yêu bản thân, biết bảo vệ và chăm sóc bản thân

**II. Chuẩn bị:**

- Nhạc bài hát: trời nắng trời mưa, baby shark , video đánh răng

- Máy tính, máy chiếu, màn chiếu, loa.

- Bài giảng điện tử về cách chăm sóc và bảo vệ bản thân.

**III. Tổ chức hoạt động:**

**1. Ổn định tổ chức, gây hứng thú:**

- Trẻ xúm xít quanh cô.

- Các con ơi hôm nay lớp mình được đón các bác, các cô ở các trường mầm non trong trường về thăm lớp chúng mình đấy, các con khoanh tay vào để chào các bác, các cô nào.

-  Bây giờ cô và các con hãy cùng hát và vận động bài hát: Trời nắng, trời mưa.

**2. Dạy trẻ cách chăm sóc, bảo vệ bản thân.**

***\* Hoạt động 1: Dạy trẻ biết ăn mặc phù hợp thời tiết.***

- Các con vừa hát và vận động bài hát gì?

- Khi gặp trời mưa thì các con phải làm gì?

- Vì sao khi trời mưa chúng mình phải tìm chỗ trú mưa?

- Vậy nếu muốn ra ngoài khi trời mưa thì các con phải làm gì?

- Ngoài trời mưa, các con phải đội nón, mũ khi nào nữa?

- Các con ạ, để cho bản thân khỏe mạnh và không bị ốm thì chúng mình phải biết bảo về bản thân như đội nón, mũ khi ra ngoài và phải mặc quần áo phù hợp với thời tiết nữa đấy.

- Mặc quần áo phù hợp là như thế nào?

+ Mùa đông chúng mình phải mặc như thế nào?

+ Còn mùa hè chúng mình mặc ra sao?

- Cô củng cố mùa đông các con phải mặc áo dài tay, có khăn quàng cổ và chân phải đi tất, còn mùa hè chúng mình mặc quần áo cộc để cơ thể mình thoải mái.

***\* Hoạt động 2: Dạy trẻ biết giữ gìn vệ sinh cá nhân***

- Các con vừa học rất ngoan, bây giờ cô sẽ kể cho các con nghe một câu chuyện. Câu chuyện có tên là Khỉ con lười biếng

Trong một khu rừng có một chú khỉ con. Hằng ngày, khỉ con đều được mẹ đánh thức dậy để đi học. Khỉ con ơi, dậy đi học thôi! Trời đã sáng rồi! Con còn phải làm vệ sinh cá nhân rồi đi học nữa. Khỉ con nũng nịu trả lời: Dạ, con biết rồi, con chỉ ngủ thêm một chút nữa thôi mà mẹ! Khỉ mẹ ân cần nói: Không được đâu con, các ban Thỏ, Gấu, Mèo đã đi học rồi kìa! Thế rồi Khỉ con cũng ngồi dậy. Tuy nhiên, bạn ấy không vào nhà vệ sinh để làm vệ sinh cá nhân thân thể, mà Khỉ con đã đeo cặp đi đến trường luôn. Khi đến trường, Khỉ con ngồi gần bạn Gấu, Mèo, Thỏ. Bạn Gấu nói chuyện với bạn Thỏ: Bạn thỏ lúc nào cũng sạch sẽ, thơm tho. Thật là thích! Thỏ từ tốn trả lời: Đâu có đâu, mình chỉ làm theo lời cô giáo dặn rằng phải đánh răng rửa mặt sạch sẽ trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy vào buổi sang thôi. Gấu lại nói: Vậy à, mình cũng làm giống bạn Thỏ, vậy mình cũng xinh nữa! Mèo lại nói tiếp: Mình cũng vậy nữa nè. Mà sao bạn Khỉ lúc nào cũng thấy bạn ấy gãi đầu vì ngứa, tóc tai thì bù xù, miệng lại hôi nữa. Mình không thích ngồi gần bạn ấy đâu. Mình cũng vậy nữa. Bạn ấy không chịu rửa tay trước khi ăn nữa đấy! Gấu nói tiếp. Và bạn Thỏ cũng đồng tình. Thế rồi, cả ba bạn đều ngồi xa Khỉ con. Khỉ con buồn lắm, vì bạn bè đã xa lánh rồi, trên đường đi học về cũng không ai đi chung. Vừa về đến nhà, Khỉ con đã ùa vào lòng mẹ khóc nức nở.

- Các con ơi, vì sao các bạn Thỏ, Gấu, Mèo lại không thích ngồi cạnh Khỉ con?

- Vậy các con phải làm gì để cơ thể chúng mình luôn thơm tho, sạch sẽ?

+ Buổi sáng, sau khi thức dậy các con phải làm gì?

Đúng rồi đấy các con ạ, buổi sáng khi thức dậy chúng mình phải đánh răng, rửa mặt để cho cơ thể tỉnh táo, thơm tho và sạch sẽ.

- Ngoài đánh răng vào buổi sáng, các con còn phải đánh răng vào khi nào nữa?

- Vì sao chúng mình phải đánh răng?

- Các con hãy cùng hướng lên màn hình để xem bạn nhỏ đánh răng như thế nào nhé.

- Ngoài việc đánh răng, các con phải rửa mặt sạch sẽ nữa đấy.

- Nhưng trước khi rửa mặt các con phải làm gì?

À đúng rồi, trước khi rửa mặt chúng mình phải rửa tay đấy. Cô mời các con hãy cùng đứng lên và rửa tay với cô nào. Cô và trẻ rửa tay theo nhạc

- Cô nhắc lại 6 bước rửa tay

**+ Bước 1:** Xắn cao tay áo, đưa tay vừa tầm, xuôi dưới vòi nước sạch sao cho nước chảy từ cổ tay xuống, làm ướt toàn bộ tay. Xoa xà phòng vào lòng bàn tay, chà xát hai lòng bàn tay vào nhau.

**+ Bước 2**: Dùng ngón tay và lòng bàn tay này cuộn và xoay lần lượt từng ngón tay của bàn tay kia và đổi bên.

**+ Bước 3**: Dùng lòng bàn tay này chà xát chéo lên cổ tay, mu bàn tay kia và đổi bên.

**+ Bước 4**: Dùng đầu ngón tay của bàn tay này muốt vào kẽ các ngón của bàn tay kia và đổi sang tay bên.

**+ Bước 5:** Chụm năm đầu ngón tay của bàn tay này cọ vào lòng bàn tay kia bằng cách xoay đi xoay lại.

**+ Bước 6**: Xả nước cho tay hết xà phòng dưới vòi nước sạch và lau khô tay bằng khăn sạch.

- Các con phải rửa tay khi nào?

- Các con vừa rửa tay sạch sẽ rồi. Cô đã chuẩn bị cho các con mỗi bạn một chiếc khăn đã được giặt sạch sẽ. Hôm nay cô và các con hãy cùng nhau thực hành rửa mặt nào.

- Cô và trẻ cùng tiến hành rửa mặt. Cô vừa làm mẫu, vừa giải thích cho trẻ thực hiện cùng cô.

*+ Cách rửa mặt:*

Xắn tay áo, rửa tay sạch trước khi rửa mặt.

**+ Bước 1:** Trải khăn lên hai tay, đỡ khăn bằng lòng bàn tay và cổ tay.

**+ Bước 2:** Dùng ngón trỏ trái lau mắt trái, lau từ đầu mắt đến đuôi mắt. Dùng ngón trỏ phải lau mắt phải, lau từ đầu mắt đến đuôi mắt.

**+ Bước 3:** Dịch khăn lên phía trên lau sống mũi, dịch khăn lau miệng, cằm.

**+ Bước 4:** Gấp đôi khăn lau trán, má từng bên.

**+ Bước 5:** Gấp đôi khăn lần nữa lau gáy, cổ.

**+ Bước 6:** Lật mặt sau khăn, tay trái lấy một nửa khăn ngoáy lỗ tai và lau vành tai trái, tay phải dùng nửa khăn còn lại ngoáy lỗ tai và lau vành tau phải.

**+ Bước 7:** Dùng 2 mép góc khăn ngoáy 2 lỗ mũi.

***\* Hoạt động 3: Dạy trẻ ăn uống hợp vệ sinh***

- Vừa rồi các con đã được trải nghiệm các kĩ năng đánh răng, rửa tay, rửa mặt rất thú vị.

- Ngoài những kỹ năng trên để cơ thể khỏe mạnh chúng mình cần phải giữ gìn vệ sinh trong ăn uống và ăn uống hợp vệ sinh nữa đấy các con ạ.

- Vậy bạn nào cho cô biết khi ăn chúng mình phải ăn như thế nào?

Khi ăn các con phải ngồi ăn ngoan không nói chuyện khi ăn tránh hóc, sặc, cơm rơi vãi thì các con phải cho vào khay và các con cố gắng ăn hết xuất để chúng mình luôn khỏe mạnh.

- Ngoài việc giữ gìn vệ sinh trong ăn uống, các con cần phải ăn chín uống sôi, không được ăn những đồ ăn không đảm bảo vệ sinh và đồ ăn có hại cho sức khỏe như đồ ăn nhanh, các đồ ăn không rõ nguồn gốc, không đảm bảo vệ sinh các con nhớ chưa nào.

Vừa rồi, các con đã học bài rất giỏi rồi đấy. Bây giờ để thể hiện tài năng của mình, các con hãy cùng cô tham gia trò chơi “***Đội nào nhanh nhất***” nhé! Cách chơi như sau:

Cách chơi: Cô sẽ chia lớp mình thành 3 đội, trên màn hình là các ô số, ẩn sau mỗi ô số là một câu hỏi. Nhiệm vụ của các con là chọn ô số và lắng nghe câu hỏi, suy nghĩ để tìm ra câu trả lời. Trong vòng 5 giây trả lời đúng câu hỏi sẽ chiến thắng, nếu không có câu trả lời thì 2 đội còn lại sẽ giành quyền trả lời

**3. Kết thúc**

- Cô và trẻ cùng vận động: Baby shark