

KẾ HOẠCH BÀI DẠY
Tự nhiên và Xã hội
Chủ đề: Con người và sức khỏe
Bài 22: CHĂM SÓC, BẢO VỆ CƠ QUAN HÔ HẤP
(2 tiết)

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Phẩm chất

Bài học góp phần phát triển ở học sinh phẩm chất chăm chỉ, trách nhiệm: Có ý thức chăm sóc và bảo vệ cơ quan hô hấp.

2. Năng lực

a. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Chuẩn bị được các đồ dùng vật dụng cho buổi học; chủ động trong các hoạt động thực hành, đóng vai.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Cùng bạn thực hiện các hoạt động thảo luận nhóm và báo cáo kết quả trước lớp để tìm hiểu về việc chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.
- Năng lực giải quyết vấn đề: Đưa ra ý kiến, phân tích và ra quyết định để giải quyết các câu hỏi, tình huống trong bài học liên quan đến việc chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.

b. Năng lực khoa học

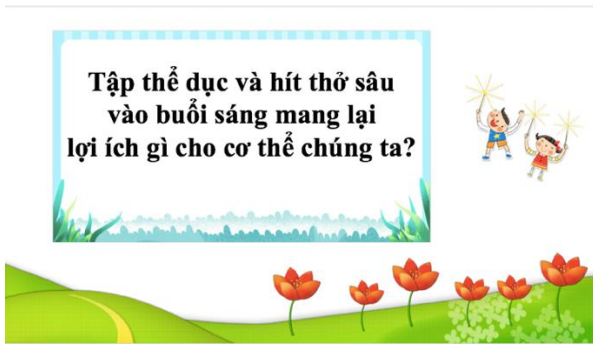
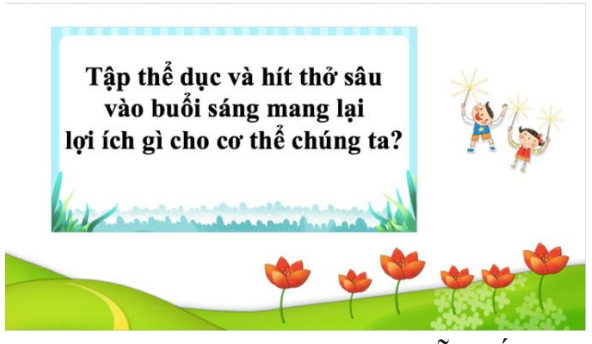
- Phân biệt được một số việc nên làm và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.
- Nêu được sự cần thiết và thực hiện được hít vào, thở ra đúng cách và tránh xa nơi có khói bụi để bảo vệ cơ quan hô hấp.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

Dạy học trực tiếp (2 tiết)	Dạy học trực tuyến (Tiết 1)
Giáo viên: - Bài giảng điện tử, tranh, ảnh của bài 22 trong SGK - Bảng cài có hai cột (có lợi, có hại), trang phục, đồ chơi phục vụ cho việc sắm vai - Nước rửa tay khô sát khuẩn, khẩu trang y tế	Giáo viên: - Nền tảng dạy học Zoom - Bài giảng điện tử, máy tính kết nối internet - Bài tập Mentimeter, Liveworksheet và Padlet - Nước rửa tay khô sát khuẩn, khẩu trang y tế
Học sinh: - Sách giáo khoa - Nước rửa tay khô sát khuẩn, khẩu trang y tế - Gương soi cầm tay, khăn mặt sạch, video clip gia đình cùng tập thể dục, tập hít thở sâu	Học sinh: - Sách giáo khoa - Máy tính bàn/ laptop/ máy tính bảng có kết nối internet - Nước rửa tay khô sát khuẩn, khẩu trang y tế

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

Tiết 1

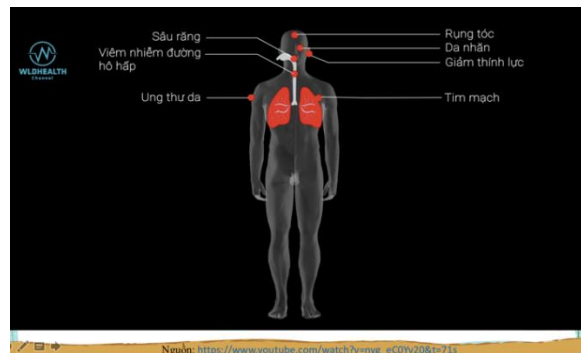
Tiến trình dạy học	Hoạt động của GV và HS – Trực tiếp	Hoạt động của GV và HS – Trực tuyến	Sản phẩm của HS
KHỞI ĐỘNG VÀ KHÁM PHÁ Yêu cầu cần đạt: Tạo hứng thú và khơi gợi những hiểu biết của HS về lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng, dẫn dắt vào bài mới.	Thời gian: 3 phút - GV yêu cầu ban văn nghệ của lớp, tổ chức cho các bạn tập thể dục theo nhạc của bài hát: “Tập thể dục buổi sáng”.  - Nêu câu hỏi và mời 1 số HS trả lời:  - GV nhận xét chung về câu trả lời và dẫn dắt vào bài học: “Chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp”.	Thời gian: 1 phút - Mời ban văn nghệ của lớp tổ chức cho các bạn tập thể dục theo 1 đoạn nhạc của bài hát: “Tập thể dục buổi sáng”.  - Nêu câu hỏi và mời 1 HS trả lời.  - GV nhận xét câu trả lời và dẫn dắt vào bài học: “Chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp”.	Nêu được lợi ích của việc tập thể dục và hít thở sâu vào buổi sáng.

PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC NHẬN THỨC VÀ TÌM HIỂU Hoạt động 1: Tác hại của khói bụi Yêu cầu cần đạt: HS nhận biết tác hại của khói bụi đối với cơ quan hô hấp và có ý thức tránh xa nơi khói bụi để bảo vệ cơ quan hô hấp.	Thời gian: 8 phút * Bước 1: Làm việc nhóm 3 - GV giới thiệu hình 1, 2, 3 (SGK trang 88), yêu cầu HS quan sát và trả lời câu hỏi:  Chuyện gì đã xảy ra với Nam? Vì sao? Hoạt động nhóm 3 - HS thảo luận theo nhóm 3. GV quan sát các nhóm làm việc, đặt thêm một số câu hỏi gợi ý như: + Hình 1: Bạn Nam đang ở đâu? Bạn đang làm gì? Thời tiết như thế nào?,... + Hình 2: Bạn Nam chơi bắn bi ở đâu? Xung quanh có những ai? Hai chú đang làm gì? Việc đó có ảnh hưởng đến cơ quan hô hấp của Nam không? Bạn Nam có nên chơi bắn bi ở vỉa hè không?,... + Hình 3: Bạn Nam bị bệnh gì? Theo em, vì sao bạn Nam lại bị bệnh?,... (GV gợi mở để HS nêu được tác hại của việc hít phải khói bụi và chưa biết giữ ấm cơ thể khi trời lạnh.)	Thời gian: 4 phút - Giới thiệu hình 1, 2, 3 (SGK trang 88), yêu cầu HS quan sát và trả lời câu hỏi:  Chuyện gì đã xảy ra với Nam? Vì sao? - GV mời HS phát biểu (GV có thể đặt thêm một số câu hỏi gợi ý nếu HS gặp khó khăn khi trả lời) + Hình 1: Bạn Nam đang chơi trong điều kiện thời tiết như thế nào? + Hình 2: Xung quanh Nam có điều gì xảy ra khi bạn chơi bắn bi ở vỉa hè? + Hình 3: Theo em, vì sao Nam bị bệnh? => GV gợi mở để HS nêu được tác hại cơ bản của việc hít phải khói, bụi và chưa biết giữ ấm cơ thể khi trời lạnh.	Nêu được tác hại của khói bụi đối với cơ quan hô hấp.
---	---	--	--

- * Bước 2: Làm việc chung toàn lớp
- Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận trước lớp.
 - GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.



- GV cho HS xem thêm video clip về tác hại của thuốc lá đối với mọi người xung quanh.

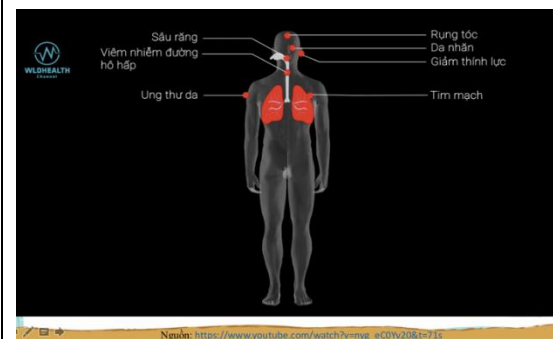


Khuyến khích HS chia sẻ lại với người thân, những người xung quanh và bạn bè về việc không sử dụng thuốc lá để bảo vệ sức khỏe của bản thân và cộng đồng.

- GV hướng dẫn HS rút ra kết luận.



- GV cho HS xem thêm video clip về tác hại của thuốc lá đối với mọi người xung quanh.



Khuyến khích HS chia sẻ lại với người thân, những người xung quanh và bạn bè về việc không sử dụng thuốc lá để bảo vệ sức khỏe của bản thân và cộng đồng.

PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC NHẬN THỨC VÀ TÌM HIỂU

Hoạt động 2: Việc làm bảo vệ cơ quan hô hấp

Yêu cầu cần đạt: HS biết phân biệt một số việc nên làm và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.

Thời gian: 8 phút

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi: “Ai thông minh”.
- GV phổ biến luật chơi: GV chia lớp thành các nhóm 4 HS, phát cho mỗi nhóm 4 bức hình 4, 5, 6, 7 (SGK trang 89) và một bảng cài có hai cột (có lợi, có hại). HS quan sát hình, thảo luận nhóm



- HS thảo luận nhóm với các yêu cầu:
 - + Các bạn trong từng hình đang làm gì? Việc làm đó có ích lợi hay tác hại đến cơ quan hô hấp? Vì sao?
 - + Xếp các hình vào cột thích hợp.
- GV mời 2 – 3 nhóm trình bày trước lớp (Có lợi: hình 4, 6, 7; Có hại: hình 5 quét dọn vệ sinh lớp nhưng không đeo khẩu trang)

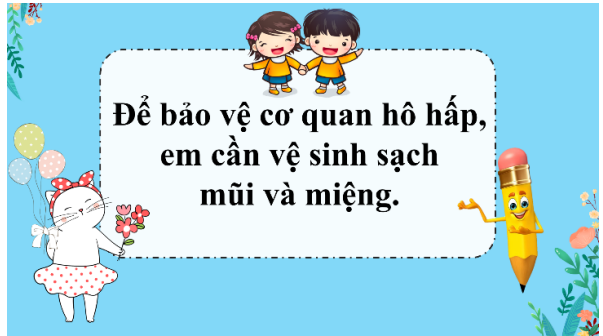
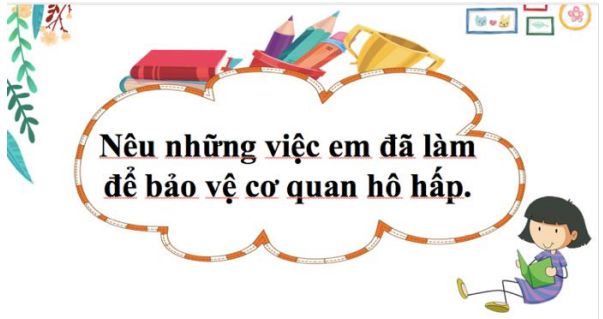
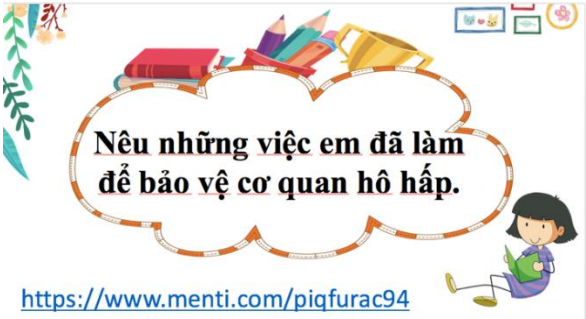
Thời gian: 4 phút

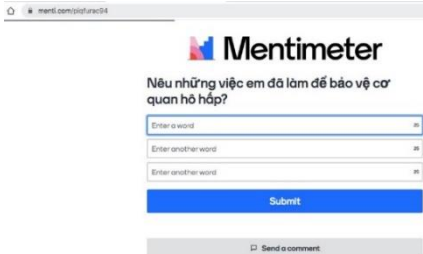
- Tổ chức cho HS quan sát hình 4, 5, 6, 7 (SGK trang 89) và trả lời câu hỏi:



- HS sử dụng biểu tượng (reaction: mặt cười, mặt khóc) để đưa ý kiến:
 - + Việc làm đó có ích lợi hay tác hại đến cơ quan hô hấp? Vì sao?
- Mời một số HS trình bày trước lớp
- GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận (Có lợi: hình 4, 6, 7; Có hại: hình 5 quét dọn vệ sinh lớp nhưng không đeo khẩu trang)

Phân biệt được một số việc nên làm và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.

	CÓ ÍCH LỢI  CÓ HẠI  - GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận.  Để bảo vệ cơ quan hô hấp, em cần vệ sinh sạch mũi và miệng.	Việc làm đó có ích lợi hay tác hại đến cơ quan hô hấp? Vì sao?  - GV hướng dẫn HS kết luận:  Để bảo vệ cơ quan hô hấp, em cần vệ sinh sạch mũi và miệng.	
VẬN DỤNG KIẾN THỨC, KỸ NĂNG ĐÃ HỌC Hoạt động 3: Liên hệ bản thân Yêu cầu cần đạt: HS nêu được những việc đã làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.	Thời gian: 5 phút - GV yêu cầu HS liên hệ bản thân:  Nêu những việc em đã làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.	Thời gian: 4 phút - Cho HS truy cập vào đường link https://www.menti.com/piqfurac94 trong mục trò chuyện để ghi các từ trả lời câu hỏi liên hệ bản thân:  Nêu những việc em đã làm để bảo vệ cơ quan hô hấp. https://www.menti.com/piqfurac94	Nêu được những việc đã làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.

			
	- HS trình bày trước lớp. GV nhận xét, kết hợp giáo dục HS ý thức bảo vệ, chăm sóc cơ quan hô hấp để cơ thể luôn khoẻ mạnh.	- GV nhận xét dựa vào kết quả hiển thị trên trang menti.com, kết hợp giáo dục HS ý thức bảo vệ, chăm sóc cơ quan hô hấp để cơ thể luôn khoẻ mạnh. - GV dựa vào kết quả để chuyển ý sang hoạt động vận dụng tiếp theo có liên quan đến việc đeo khẩu trang.	
VẬN DỤNG KIẾN THỨC, KỸ NĂNG ĐÃ HỌC Hoạt động 4: Thực hành đeo khẩu trang y tế đúng cách và an toàn Yêu cầu cần đạt: HS biết cách đeo khẩu trang y tế đúng cách và an toàn.	Thời gian: 5 phút - GV khai thác vốn hiểu biết của các em, chọn 1 – 2 HS thực hành đeo khẩu trang trước lớp. Các bạn còn lại quan sát và đưa ra nhận xét: + Bạn đeo khẩu trang đúng cách và an toàn chưa? + Em nên đeo khẩu trang vào lúc nào? Vì sao? - GV cho HS xem video clip hướng dẫn cách đeo khẩu trang của Bộ Y tế hoặc làm mẫu theo các bước trong SGK trang 89.	Thời gian: 3 phút - GV khai thác vốn hiểu biết của HS, chọn 1 HS thực hành đeo khẩu trang trước lớp. - Cho HS nhận xét: Bạn đã đeo khẩu trang đúng cách chưa? - GV chuyển ý: cho HS xem video clip hướng dẫn cách đeo khẩu trang của Bộ Y tế.	Thực hành đeo được khẩu trang y tế đúng cách và an toàn.



- GV tổ chức cho HS thực hành đeo khẩu trang và kết hợp hướng dẫn HS cách thái bỏ khẩu trang đúng cách để bảo vệ sức khỏe của bản thân (có thể sử dụng đoạn clip).



- GV mời HS nhận xét lẫn nhau theo tiêu chí đánh giá.

- + Đeo và thái bỏ khẩu trang đúng các bước
- + Đảm bảo an toàn



- GV tổ chức cho HS thực hành đeo khẩu trang và kết hợp hướng dẫn HS cách thái bỏ khẩu trang đúng cách để bảo vệ sức khỏe của bản thân.

- GV dựa vào các tiêu chí, nhận xét chung về việc đeo khẩu trang đúng cách và an toàn của cả lớp.

	- GV chốt các bước đeo khẩu trang đúng cách.  - GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận. 	- GV chốt các bước đeo khẩu trang đúng cách.  - GV hướng dẫn HS kết luận: 	
BÀI HỌC	Thời gian: 3 phút KT chúng em biết 3 - GV đặt câu hỏi: 	Thời gian: 3 phút Phần mềm trực tuyến - GV đặt câu hỏi:  https://www.liveworksheets.com/4-lp658765iz	Nêu được nội dung bài học.

- GV cho HS nêu nội dung bài học.

Để bảo vệ cơ quan hô hấp, em cần vệ sinh sạch mũi và miệng, đeo khẩu trang khi ra ngoài, rửa tay thường xuyên, đúng cách và tránh tiếp xúc với những nơi có khói bụi.



- GV gửi link

<https://www.liveworksheets.com/4-lp658765iz>

vào mục trò chuyện: cho HS truy cập, làm việc cá nhân, kéo thả các thẻ chữ để hoàn thành sơ đồ những việc nên làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.



- GV cho HS báo cáo kết quả.

- GV sử dụng sơ đồ để tổng kết và yêu cầu HS nhắc lại những việc nên làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.



HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

Yêu cầu cần đạt: Gắn kết bài học với các kiến thức thực tế hằng ngày liên quan đến việc chăm sóc và bảo vệ cơ quan hô hấp.

Thời gian: 3 phút

- GV yêu cầu HS về nhà thực hành đeo khẩu trang y tế đúng cách, an toàn. Nếu có điều kiện có thể quay clip lại để chia sẻ với mọi người xung quanh.

- GV cho HS thực hiện tự đánh giá qua bộ thẻ cảm xúc.



- GV yêu cầu HS chuẩn bị một cái gương soi nhỏ (có nắp), một khăn mặt nhỏ cho tiết học sau.



Thời gian: 1 phút

- Nhắc HS gửi 1 tấm ảnh, ghi kèm nội dung thông điệp thể hiện cách chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp và nộp sản phẩm qua Padlet:

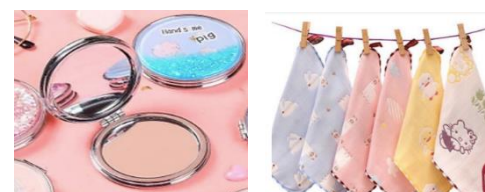
<https://padlet.com/anhtutsn/6zttg5d3tluidza5>



- GV cho HS thực hiện tự đánh giá qua bộ thẻ cảm xúc.



- GV yêu cầu HS chuẩn bị một cái gương soi nhỏ (có nắp), một khăn mặt nhỏ cho tiết học sau.



- Video clip của HS.

- Chuẩn bị được 1 chiếc gương cầm tay, 1 chiếc khăn mặt.

Tiết 2

Tiến trình dạy học	Hoạt động của GV và HS – Trực tiếp	Sản phẩm của HS
KHỞI ĐỘNG VÀ KHÁM PHÁ (3 phút) Yêu cầu cần đạt: Tạo hứng thú và khơi gợi lại nội dung bài học của tiết học trước.	- GV tổ chức cho HS tham gia trò chơi “Mũi cầm tai”. - GV phổ biến luật chơi: GV hát: Mũi cầm tai, mũi cầm tai, mũi tai tai cầm tai, mũi tai tai cầm tai. GV hát tới đâu thì HS phải chỉ vào cơ thể mình cho đúng theo lời với tốc độ từ chậm đến nhanh. Những HS thực hiện chính xác sẽ được tuyên dương. - GV dẫn dắt HS vào tiết 2 của bài học.	Tham gia tích cực vào trò chơi, biết được vị trí bộ phận mũi trên khuôn mặt.
PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC NHẬN THỨC VÀ TÌM HIỂU Hoạt động 1: Chức năng của lông mũi (7 phút) Yêu cầu cần đạt: HS biết được chức năng của lông mũi giúp bảo vệ cơ quan hô hấp.	* Bước 1: Thực hành soi gương  - GV tổ chức cho HS hoạt động thực hành trải nghiệm: Soi gương. - GV phổ biến nhiệm vụ: Mỗi HS đã chuẩn bị sẵn một cái gương và một khăn mặt (GV dặn HS chuẩn bị cuối tiết 1). Khi HS thực hành, GV đặt câu hỏi: + Lấy gương ra soi, quan sát phía trong mũi, em nhìn thấy gì? + Dùng khăn mặt lau phía trong mũi, em thấy gì trên khăn? - HS ghi nhận lại kết quả, chia sẻ với bạn bên cạnh. * Bước 2: Trình bày kết quả - GV mời 2 – 3 HS trình bày kết quả trước lớp. - GV giúp HS hiểu: Lông mũi có tác dụng như một màng lọc khí, giúp ngăn chặn các tác nhân có hại xâm nhập vào hệ hô hấp. Mỗi ngày, mỗi người hít vào khoảng 10 000 lít không khí, cũng đồng thời hít vào các vi	Nêu được chức năng của lông mũi.

	khuẩn, nấm, bào tử, bụi và chất bẩn. Lông mũi trong mỗi lỗ mũi sẽ lọc nguồn khí hít vào, giúp hạn chế các tác nhân gây hại xâm nhập sâu bên trong gây các bệnh nguy hiểm cho đường hô hấp. - GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận. Kết luận: Lông mũi có tác dụng giúp ngăn chặn các tác nhân có hại xâm nhập vào hệ hô hấp. Nhờ vậy, cơ quan hô hấp sẽ được bảo vệ.	
VẬN DỤNG KIẾN THỨC, KĨ NĂNG ĐÃ HỌC Hoạt động 2: Hít thở đúng cách (5 phút) Yêu cầu cần đạt: HS biết được việc hít thở đúng cách.	* Bước 1: Làm việc theo cặp đôi - GV giới thiệu hình tình huống 9 trong SGK trang 90, yêu cầu HS thảo luận theo nhóm đôi và trả lời câu hỏi: Em đồng tình với ý kiến của bạn An hay bạn Hoà? Vì sao? - GV quan sát các nhóm thảo luận, gợi mở để HS biết nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng vì: Trong lỗ mũi có nhiều lông để cản bớt bụi trong không khí khi ta hít vào. Mũi còn có nhiều tuyến tiết dịch nhầy để cản bụi, diệt khuẩn, tạo độ ẩm. Trong mũi còn chứa nhiều mao mạch để sưởi ấm không khí khi hít vào. * Bước 2: Làm việc chung toàn lớp - Đại diện các nhóm trình bày ý kiến trước lớp. - GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận. Kết luận: Em thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng.	Thực hiện được việc hít thở đúng cách.

BÀI HỌC (2 phút)	GV trình chiếu nội dung bài học và yêu cầu một số HS nhắc lại. 	Nêu được nội dung bài học.
VẬN DỤNG KIẾN THỨC, KỸ NĂNG ĐÃ HỌC: Hoạt động 3: Xử lý tình huống (8 phút) Yêu cầu cần đạt: HS liên hệ, phân tích và xử lý được tình huống về bảo vệ cơ quan hô hấp.	* Bước 1: Làm việc theo nhóm 4  - GV giới thiệu hình 10 trong SGK trang 91. HS quan sát hình, nêu tình huống trong hình: Hai chị em đang chơi trong phòng khách. Chị gái nhìn thấy bố và bạn của bố đang hút thuốc. - GV chia lớp thành nhóm 4 HS, tùy khả năng của nhóm mà GV cho HS chọn một trong 2 hình thức xử lý tình huống: + Đại diện nhóm nêu cách ứng xử của bạn gái trong tình huống. + Cả nhóm cùng đóng vai và thể hiện cách ứng xử của bạn gái trong tình huống. => GV quan sát, hướng dẫn nhóm trưởng phân vai cho các thành viên trong nhóm để tất cả các bạn đều được tham gia. - HS thực hành đóng vai trong nhóm.	Đưa ra được cách xử lý phù hợp.

	* Bước 2: Làm việc chung toàn lớp - GV mời một số nhóm nêu cách xử lý tình huống, từ 2 – 3 nhóm đóng vai xử lý tình huống trước lớp. - GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận. Kết luận: Chúng ta cần bày tỏ ý kiến hoặc khuyên bảo bạn bè, người thân không hút thuốc lá để bảo vệ sức khỏe của bản thân và mọi người xung quanh.	
VẬN DỤNG KIẾN THỨC, KĨ NĂNG ĐÃ HỌC Hoạt động 4: Thực hành tập hít thở sâu (5 phút) Yêu cầu cần đạt: HS nêu được sự cần thiết và thực hiện được hít vào, thở ra đúng cách.	 - GV yêu cầu HS quan sát hình 11 trong SGK trang 91 và nêu ý nghĩa của việc hít thở sâu. - GV cho HS thực hành hít thở sâu. - GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận. Kết luận: Tập hít thở sâu vào buổi sáng giúp cơ thể có sức khỏe tốt.	Nêu được ý nghĩa của việc hít thở sâu và thực hành hít thở sâu.

HƯỚNG DẪN HS ĐỌC TỪ KHOÁ (2 phút) Yêu cầu cần đạt: HS nêu được một số nội dung và từ khoá mà bản thân học được trong bài.	- GV đặt câu hỏi: + Trong bài học này, em học được điều gì? + Nói 1 từ mà em thấy quan trọng nhất sau khi học bài học này. - GV cho HS trả lời. - GV nhận xét và dẫn dắt để HS rút ra và cùng đọc từ khoá: “Hít thở”. 	Nêu được từ khoá: hít thở.
HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI (3 phút) Yêu cầu cần đạt: Gắn kết bài học với cách kiến thức thực tế hằng ngày.	- GV cho HS thực hiện tự đánh giá qua bộ thẻ cảm xúc.  - GV khuyến khích HS thực hành hít thở sâu mỗi ngày vào buổi sáng. Chia sẻ với người thân cùng tập luyện. Nếu có điều kiện, các em có thể quay clip để giới thiệu với Cô và các bạn cùng lớp.	Video clip gia đình cùng tập thể dục buổi sáng, cùng tập hít thở sâu.