

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ
KHOA SƯ PHẠM TIỂU HỌC – MẦM NON

Trịnh Thị Thuỳ Linh

KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRONG DẠY HỌC CHỦ
ĐỀ “CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4

Mã sinh viên: 2652020604

Ngành: Giáo dục Tiểu học

NINH BÌNH, 2026

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HOA LƯ
KHOA SƯ PHẠM TIỂU HỌC – MẦM NON

Trịnh Thị Thuỳ Linh

KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRONG DẠY HỌC CHỦ ĐỀ
“CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4

Mã sinh viên: 2652020604

Ngành: Giáo dục Tiểu học

Người hướng dẫn

TS. Lê Thị Tâm

NINH BÌNH, 2026

LỜI CẢM ƠN

Em xin chân thành cảm ơn các thầy cô giáo trường Đại học Hoa Lư, các thầy cô giáo trong Khoa Sư phạm Tiểu học – Mầm non, Ban Giám hiệu trường Đại học Hoa Lư, các thầy cô giáo và các em học sinh trường Tiểu học Ninh Khánh, trường Tiểu học Thiên Tôn và trường Tiểu học Đinh Tiên Hoàng, phường Hoa Lư, tỉnh Ninh Bình đã tạo điều kiện thuận lợi cho em học tập, nghiên cứu và thực hiện Đề tài khóa luận tốt nghiệp này.

Đặc biệt, em xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến TS. Lê Thị Tâm, người đã trực tiếp hướng dẫn em nghiên cứu đề tài *“Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề Con người và sức khỏe, môn Khoa học 4”*. Cô đã tận tình định hướng trong suốt quá trình nghiên cứu và hoàn thiện khóa luận. Sự kiên nhẫn, tâm huyết và tận tình của cô là nguồn động viên lớn giúp em hoàn thành khóa luận này.

Mặc dù em đã cố gắng hết sức để hoàn thiện bài khóa luận, nhưng do sự hiểu biết còn hạn chế nên bài khóa luận chắc chắn không thể tránh khỏi những thiếu sót. Em rất mong nhận được sự góp ý từ các thầy cô để bài khóa luận của em được hoàn thiện hơn nữa.

Em xin chân thành cảm ơn!

Ninh Bình, ngày 20 tháng 4 năm 2026

Sinh viên

Trịnh Thị Thùy Linh

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đề tài khóa luận: *“Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề Con người và sức khỏe, môn Khoa học 4”* là công trình nghiên cứu khoa học của riêng tôi. Các số liệu, thống kê và kết luận nghiên cứu được trình bày trong khóa luận là trung thực, có nguồn gốc cụ thể, rõ ràng và chưa từng được công bố trong bất cứ công trình khoa học nào trước đây. Tôi xin chịu trách nhiệm về sự cam đoan này.

Ninh Bình, ngày 20 tháng 4 năm 2026

Người thực hiện

Trịnh Thị Thùy Linh

XÁC NHẬN CỦA NGƯỜI HƯỚNG DẪN KHOA HỌC

Đề tài “*Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề Con người và sức khỏe, môn Khoa học 4*” là công trình nghiên cứu của sinh viên Trịnh Thị Thùy Linh, nội dung trong đề tài chưa công bố trong bất kì công trình nào khác. Trong đề tài có sự tham khảo một số tài liệu có nguồn gốc, được trích dẫn rõ ràng, khoa học.

Ninh Bình, ngày 20 tháng 4 năm 2026

Người hướng dẫn

TS. Lê Thị Tâm

BẢNG CÁC KÍ HIỆU, CHỮ VIẾT TẮT

Số thứ tự	Chữ viết tắt	Nghĩa
1	GDSK	Giáo dục sức khỏe
2	GV	Giáo viên
3	HS	Học sinh
4	PP/KTDH	Phương pháp/kĩ thuật dạy học

DANH MỤC CÁC BẢNG BIỂU, BIỂU ĐỒ, SƠ ĐỒ

Bảng 1.1. Nhận thức của giáo viên về dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe ..	18
Bảng 1.2. Tần suất giáo viên thực hiện dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe.	18
Bảng 1.3. Các phương pháp, hình thức tổ chức được giáo viên sử dụng	19
Biểu đồ 1.1. Những khó khăn của giáo viên trong quá trình thực hiện	20
Bảng 1.4. Thực trạng mức độ hứng thú của học sinh đối với chủ đề “Con người và sức khỏe”	22
Bảng 1.5. Thực trạng mức độ tham gia vào các hoạt động học tập	23
Bảng 1.6. Thực trạng khả năng vận dụng kiến thức vào đời sống	23
Bảng 1.7. Mong muốn học thêm về kiến thức sức khỏe	24
Sơ đồ 2.1. Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe ..	29
Bảng 2.1. Kế hoạch tích hợp nội dung Giáo dục sức khỏe trong các bài học thuộc chủ đề “Con người và sức khỏe”	33
Bảng 2.2. Mức độ hứng thú của học sinh sau khi học các bài tích hợp GDSK	72
Bảng 2.3. Mức độ tham gia trong các hoạt động học tập tích hợp giáo dục sức khỏe	73
Biểu đồ 2.1. Kết quả khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn sau khi học	74
Bảng 2.4. Tần suất vận dụng kiến thức sức khỏe vào đời sống hằng ngày	75
Bảng 2.5. Mức độ mong chờ các tiết học tích hợp giáo dục sức khỏe	76

MỤC LỤC

MỞ ĐẦU	1
1. Lí do chọn đề tài	1
2. Tổng quan tình hình nghiên cứu	2
3. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu.....	6
4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu.....	6
5. Phương pháp nghiên cứu.....	6
6. Ý nghĩa khoa học và ý nghĩa thực tiễn	7
Chương 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN CỦA ĐỀ TÀI	8
1.1. Cơ sở lý luận	8
1.1.1. <i>Khái quát về dạy học tích hợp</i>	8
1.1.2. <i>Khái quát về giáo dục sức khỏe trong dạy học</i>	10
1.1.3. <i>Khái quát về nội dung chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.</i>	13
1.2. Cơ sở thực tiễn.....	15
1.2.1. <i>Khái quát về quá trình điều tra</i>	15
1.2.2. <i>Kết quả điều tra</i>	17
Tiểu kết chương 1	26
Chương 2: TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRONG DẠY HỌC CHỦ ĐỀ “CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4.....	27
2.1. Các nguyên tắc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.....	27
2.2. Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4	29
2.3. Thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4	33
2.4. Đánh giá hiệu quả kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4	71
Tiểu kết chương 2	78
KIẾN NGHỊ VÀ KẾT LUẬN	79

1. Kết luận	79
2. Kiến nghị	79
TÀI LIỆU THAM KHẢO	80
PHỤ LỤC	82

MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn đề tài

Trong xã hội hiện nay, sức khỏe luôn là mối quan tâm hàng đầu. Đặc biệt, sức khỏe học đường ngày càng được chú trọng hơn bởi nhiều em học sinh đang gặp phải những vấn đề về sức khỏe như suy dinh dưỡng, kén ăn hay béo phì... Nguyên nhân không chỉ từ điều kiện sống mà còn từ việc chưa được trang bị đầy đủ kiến thức và kỹ năng để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho bản thân ngay từ nhỏ. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết cho ngành giáo dục trong việc luôn phải đẩy mạnh giáo dục sức khỏe cho học sinh, nhất là ở độ tuổi tiểu học.

Chủ tịch Hồ Chí Minh từng căn dặn: *“Mỗi người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt, mỗi người dân khỏe mạnh tức là cả nước khỏe mạnh”* [11]. Lời dặn của Người cho thấy sức khỏe không chỉ là vốn quý của mỗi cá nhân mà còn là nền tảng cho sự phát triển của cả dân tộc. Thực hiện tư tưởng đó, Đảng, Nhà nước ta luôn đề ra nhiều chủ trương, chính sách nhằm tăng cường giáo dục sức khỏe học đường. Chính phủ ban hành *Quyết định số 1660/QĐ-TTg/ 2021* phê duyệt Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021–2025 [4], với mục tiêu bảo đảm cho học sinh được trang bị kiến thức, kỹ năng chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần một cách toàn diện. Đây là những căn cứ quan trọng khẳng định tính cấp thiết của việc nghiên cứu và triển khai giáo dục sức khỏe trong trường tiểu học hiện nay.

Học sinh tiểu học là lứa tuổi đang phát triển mạnh mẽ cả về thể chất lẫn tinh thần, dễ tiếp thu kiến thức nhưng cũng dễ hình thành những thói quen chưa đúng. Nhiều bệnh lý thường gặp ở tuổi trưởng thành như tiêu hóa kém, đau bụng, viêm ruột... có nguyên nhân bắt đầu từ việc chưa được chăm sóc và giáo dục sức khỏe đầy đủ từ khi còn nhỏ. Vì vậy, việc quan tâm đến giáo dục sức khỏe cho học sinh tiểu học không chỉ góp phần nâng cao chất lượng giáo dục hiện tại mà còn xây dựng nền tảng vững chắc cho sức khỏe cộng đồng trong tương lai.

Trong trường tiểu học, môn Khoa học có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc hình thành kiến thức và kỹ năng về sức khỏe cho học sinh. Đặc biệt, ở lớp

4 chủ đề “*Con người và sức khỏe*” cung cấp cho học sinh những nội dung thiết thực như vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể, chế độ ăn uống cân bằng, phòng tránh một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng... Đây là những kiến thức gắn liền với đời sống sinh hoạt hằng ngày, giúp các em không chỉ hiểu đúng mà còn biết vận dụng để chăm sóc và bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Thực tế giáo dục cho thấy việc triển khai lồng ghép giáo dục sức khỏe vào dạy học cho học sinh đã được các trường chú trọng, với mong muốn giúp học sinh rèn luyện kỹ năng và tổ chức hoạt động trải nghiệm, hình thành được thói quen sống lành mạnh trong đời sống hằng ngày, xử lý các tình huống liên quan đến sức khỏe và an toàn, em lựa chọn đề tài nghiên cứu: ***“Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe” môn Khoa học 4.”***

2. Tổng quan tình hình nghiên cứu

2.1. Nghiên cứu trên thế giới

Công tác giáo dục sức khỏe học đường từ lâu đã được nhiều quốc gia coi là một phần trọng yếu trong chiến lược phát triển con người và nâng cao chất lượng cuộc sống. Theo WHO (2016), trường học không chỉ là nơi truyền đạt tri thức mà còn là môi trường giúp hình thành và phát triển sức khỏe bền vững cho người học. Việc cung cấp chế độ dinh dưỡng hợp lý, đảm bảo môi trường vệ sinh sạch – an toàn cùng với tổ chức các hoạt động giáo dục về sức khỏe cá nhân giúp học sinh không chỉ phát triển khỏe mạnh ở hiện tại mà còn xây dựng nền tảng cho sức khỏe lâu dài. WHO cũng nhấn mạnh vai trò của giáo viên và nhà trường trong việc tạo lập môi trường học tập an toàn, hỗ trợ học sinh thực hành các hành vi sức khỏe tích cực [23].

The Lancet (2016) chỉ ra rằng mặc dù nhiều quốc gia đã triển khai chính sách và chương trình giáo dục sức khỏe trong trường học, học sinh đã nhận được nhiều sự quan tâm hơn về dịch vụ sức khỏe, nhưng việc thực hiện GDSK ở một số nơi còn rời rạc, thiếu tính đồng bộ. Tác giả khuyến nghị công tác giáo dục sức khỏe cần được quản lý toàn diện, có sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường, gia đình và các tổ chức xã hội để đạt hiệu quả bền vững [20].

Jourdan và cộng sự (2016) trong nghiên cứu Health education in schools: The challenge of teacher training nhấn mạnh rằng, một trong những thách thức lớn nhất của giáo dục sức khỏe học đường là năng lực sư phạm và nhận thức của đội ngũ giáo viên. Khi giáo viên được bồi dưỡng đúng hướng, họ không chỉ truyền đạt kiến thức sức khỏe mà còn hình thành cho học sinh thái độ, hành vi sống lành mạnh và kỹ năng tự chăm sóc bản thân. Nghiên cứu này gợi mở rằng việc nâng cao năng lực giáo viên là điều kiện tiên quyết để triển khai hiệu quả chương trình giáo dục sức khỏe trong trường tiểu học [18].

Tác giả Moore (2019) tiếp tục khẳng định Giáo dục sức khỏe là một quá trình mang tính tương tác, thông qua mối quan hệ giữa học sinh với cha mẹ, thầy cô và bạn bè. Theo tác giả, một môi trường học đường an toàn, quan tâm và khích lệ giúp học sinh phát triển kỹ năng cảm xúc – xã hội, biết tự chăm sóc bản thân và duy trì thói quen sống tích cực. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để điều chỉnh chương trình giáo dục theo hướng coi trọng yếu tố sức khỏe thể chất và tinh thần trong dạy học ở tiểu học [19].

Những năm gần đây, xu hướng lồng ghép giáo dục sức khỏe vào các môn học ở tiểu học được nghiên cứu mạnh mẽ hơn.

Healthy Primary School of the Future tại Hà Lan (2022) là một điển hình về mô hình trường học thúc đẩy sức khỏe. Chương trình đã tổ chức các hoạt động thể chất, dinh dưỡng lành mạnh và giáo dục hành vi vệ sinh trong thời khóa biểu chính khóa. Kết quả cho thấy học sinh tham gia có cải thiện rõ rệt về thể lực, thói quen ăn uống và sức khỏe tinh thần, khẳng định tính khả thi và hiệu quả của việc lồng ghép giáo dục sức khỏe trong dạy học [17].

Nghiên cứu tại Lào (2025) về Giáo dục sức khỏe phòng tránh kí sinh trùng đường ruột cho học sinh tiểu học cho thấy sau quá trình can thiệp, tỉ lệ học sinh có kiến thức và thực hành đúng tăng rõ rệt (từ 38,3% lên 96,4% về kiến thức; từ 34,7% lên 91,1% về thực hành). Kết quả khẳng định rằng khi giáo dục sức khỏe được thiết kế phù hợp với đặc điểm lứa tuổi tiểu học, gắn với hoạt động thực hành và trải nghiệm, học sinh có thể thay đổi hành vi nhanh và bền vững [22].

Tổng hợp các nghiên cứu trên cho thấy, giáo dục sức khỏe trong nhà trường cần được tổ chức một cách có hệ thống, lồng ghép linh hoạt vào các môn học, đặc biệt là những nội dung gần gũi với đời sống như chủ đề “*Con người và sức khỏe*”. Mô hình hiệu quả là mô hình kết hợp giữa tri thức, kỹ năng và trải nghiệm thực hành, có sự phối hợp giữa nhà trường – gia đình – cộng đồng nhằm giúp học sinh hình thành thói quen sống lành mạnh.

2.2. Nghiên cứu ở Việt Nam

Ở Việt Nam, nhiều công trình đã quan tâm đến việc giáo dục sức khỏe cho học sinh tiểu học, nhất là thông qua dạy học môn Khoa học.

Tác giả Trần Văn Dân (2007), trong công trình “Giáo dục sức khỏe trong trường tiểu học” đã phân tích vai trò, nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động giáo dục sức khỏe. Tác giả khẳng định, giáo dục sức khỏe là bộ phận quan trọng của giáo dục toàn diện, cần được thực hiện đồng bộ trong các môn học và hoạt động trải nghiệm, nhằm hình thành cho học sinh thói quen sinh hoạt lành mạnh, ý thức giữ gìn sức khỏe [5].

Nhóm tác giả Vũ Đức Thu, Phạm Văn Thuận, Nguyễn Thị Ngọc Diệp (2007) đã tiến hành nhiều nghiên cứu về Tích hợp giáo dục sức khỏe trong môn Khoa học ở tiểu học, chú trọng hình thành thói quen vệ sinh cá nhân, chế độ dinh dưỡng hợp lý và kỹ năng phòng tránh bệnh tật cho học sinh. Các công trình này cho thấy, hiệu quả giáo dục sức khỏe tăng rõ rệt khi giáo viên vận dụng phương pháp dạy học tích cực, kết hợp trực quan và gắn liền với thực tiễn đời sống [13].

Đặng Thị Hoà (2015), đã đề xuất “Một số biện pháp nhằm nâng cao chất lượng giáo dục sức khỏe cho học sinh Tiểu học huyện Nghi Xuân, tỉnh Hà Tĩnh”, Trường Đại học Vinh, đã hệ thống hoá cơ sở lý luận, phân tích thực trạng và đề xuất các biện pháp cụ thể nâng cao hiệu quả công tác giáo dục sức khỏe trong nhà trường tiểu học ở địa phương. Tác giả cũng nhấn mạnh vai trò của giáo viên và sự phối hợp giữa nhà trường – gia đình – y tế học đường trong việc hình thành thói quen lành mạnh cho học sinh [6].

Tiếp nối hướng nghiên cứu về giáo dục sức khỏe, Nguyễn Thị Loan (2019) trong luận văn “Giáo dục sức khỏe cho học sinh lớp 4 thông qua dạy học môn Khoa học”, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội đã hệ thống hóa cơ sở lý luận và thực tiễn của việc giáo dục sức khỏe cho học sinh lớp 4. Kết quả khảo sát thực tế cho thấy, hoạt động lồng ghép giáo dục sức khỏe trong chủ đề “*Con người và sức khỏe*” còn hình thức, chưa phát huy được vai trò chủ động của học sinh. Tác giả đề xuất một số biện pháp như tổ chức hoạt động học tập tích cực, tăng cường sử dụng trực quan, trải nghiệm và kết hợp rèn kỹ năng sống, đồng thời kết quả thực nghiệm cho thấy nhận thức và hành vi chăm sóc sức khỏe của học sinh được cải thiện rõ rệt [9].

Nguyễn Thị Mai (2021) trong bài viết “Giáo dục sức khỏe cho học sinh thông qua trải nghiệm thực tế tại trường tiểu học”, đăng trên Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam, đã mô tả một số mô hình “Góc sức khỏe học đường” và “Ngày hội vệ sinh cá nhân” được tổ chức tại trường, qua đó khẳng định tác động tích cực của hoạt động trải nghiệm trong việc phát triển năng lực chăm sóc sức khỏe cho học sinh [10].

Ngoài ra, Nguyễn Thị Tám (2022), với luận văn “Quản lý hoạt động giáo dục sức khỏe cho học sinh ở các trường Tiểu học huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh”, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh tiếp cận vấn đề từ góc độ quản lý giáo dục. Tác giả chỉ ra rằng, công tác quản lý giáo dục sức khỏe trong nhà trường tiểu học còn thiếu đồng bộ, việc phối hợp giữa các lực lượng giáo dục chưa chặt chẽ, công tác kiểm tra đánh giá còn mang tính hình thức. Luận văn đề xuất các giải pháp quản lý mang tính hệ thống, chú trọng xây dựng kế hoạch, tổ chức hoạt động và phối hợp giữa nhà trường – gia đình – xã hội, nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục sức khỏe cho học sinh [12].

Những nghiên cứu trên đều hướng đến việc xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh cho học sinh. Đa số công trình mới tập trung vào quản lý, dinh dưỡng hoặc phòng bệnh, trong khi việc lồng ghép giáo dục sức khỏe vào dạy học – đặc biệt qua chủ đề “*Con người và sức khỏe*” trong môn Khoa học – chưa được nghiên cứu nhiều. Vì vậy, đề tài “*Tích hợp giáo dục sức khỏe*

trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 có ý nghĩa thiết thực, bổ sung và hoàn thiện hướng tiếp cận giáo dục sức khỏe tích hợp trong nhà trường tiểu học hiện nay.

3. Mục đích và nhiệm vụ nghiên cứu

3.1. Mục đích nghiên cứu

Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 nhằm giáo dục toàn diện cho học sinh.

3.2. Nhiệm vụ nghiên cứu

- Khái quát cơ sở lí luận và thực tiễn của việc tích hợp giáo dục sức khỏe cho học sinh trong dạy học nói chung và trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 nói riêng.

- Xác định nguyên tắc, quy trình tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.

- Thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.

- Đánh giá hiệu quả của kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.

4. Đối tượng và phạm vi nghiên cứu

4.1. Đối tượng nghiên cứu

Tích hợp giáo dục sức khỏe cho học sinh trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.

4.2. Phạm vi nghiên cứu

- Phạm vi điều tra thực trạng: Điều tra thực trạng về vấn đề nghiên cứu trên giáo viên và học sinh ở một số trường tiểu học trên địa bàn tỉnh Ninh Bình.

- Phạm vi thời gian: Từ tháng 11/2025 – 4/2026.

5. Phương pháp nghiên cứu

5.1. Phương pháp nghiên cứu lí luận

- Tổng hợp các nghiên cứu về giáo dục sức khỏe trong dạy học môn Khoa học.

- Nghiên cứu chương trình, sách giáo khoa, sách bài tập môn Khoa học 4 để xác định yêu cầu cần đạt và nội dung trong chủ đề “*Con người và sức khỏe*” môn Khoa học 4.

5.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn

Phương pháp điều tra: Tiến hành điều tra bằng phiếu khảo sát để tìm hiểu về thực trạng giáo dục sức khỏe trong dạy học môn Khoa học hiện nay.

Phương pháp chuyên gia: Xin ý kiến các thầy cô giáo giảng dạy học phần Phương pháp dạy học; các thầy cô giáo dạy môn Khoa học ở trường Tiểu học để đánh giá chất lượng và hiệu quả của kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “*Con người và sức khỏe*”, môn Khoa học 4.

5.3. Phương pháp xử lý số liệu bằng thống kê toán học

Sử dụng phần mềm Excel để xử lý số liệu, vẽ biểu đồ, lập bảng so sánh ... để phân tích kết quả nghiên cứu.

6. Ý nghĩa khoa học và ý nghĩa thực tiễn

6.1. Ý nghĩa khoa học

Hệ thống hóa cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn về tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học nói chung và dạy học chủ đề “*Con người và sức khỏe*”, môn Khoa học 4 nói riêng.

6.2. Ý nghĩa thực tiễn

Kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe là tài liệu tham khảo cho sinh viên học ngành Giáo dục Tiểu học và giáo viên dạy môn Khoa học 4.

Chương 1

CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN CỦA ĐỀ TÀI

1.1. Cơ sở lý luận

1.1.1. *Khái quát về dạy học tích hợp*

1.1.1.1. *Khái niệm về dạy học tích hợp*

Khái niệm về dạy học tích hợp được tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau, phản ánh sự đa dạng nhưng thống nhất về bản chất sư phạm.

Dưới góc độ sư phạm, ông Xavier Roegier cho rằng: “Tích hợp là một hoạt động thiết lập các mối liên hệ giữa các kiến thức, kỹ năng để giải quyết một tình huống phức hợp. Mục tiêu cuối cùng là làm cho học sinh trở nên năng động, biết huy động nguồn lực cá nhân để hành động hiệu quả.” [21]

Tại Việt Nam, các nhà khoa học đã cụ thể hóa khái niệm này theo hướng phát triển năng lực. Với PGS.TS. Đỗ Ngọc Thống nhấn mạnh việc tối ưu hóa cấu trúc kiến thức để tránh chồng chéo thông qua việc “huy động tổng hợp kiến thức, kỹ năng từ nhiều lĩnh vực để giải quyết các tình huống thực tiễn”, thì GS.TS. Nguyễn Minh Thuyết – Tổng chủ biên Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 lại đặc biệt chú trọng vào tính ứng dụng, việc tổ chức hoạt động học tập để học sinh vận dụng linh hoạt các nguồn lực nhằm xử lý vấn đề trong đời sống hằng ngày. [1], [15], [16]

Tổng quát lại, dạy học tích hợp là hướng học sinh đến việc huy động toàn bộ kiến thức, kỹ năng và thái độ từ nhiều lĩnh vực để giải quyết hiệu quả các tình huống thực tiễn.

1.1.1.2. *Bản chất của dạy học tích hợp*

Về bản chất, dạy học tích hợp là sự kết nối, phối hợp các nội dung, kiến thức từ nhiều môn học hoặc các lĩnh vực khác nhau để từ đó học sinh giải quyết một vấn đề thực tiễn. Thay vì chia nhỏ kiến thức thành các bộ môn độc lập, dạy học tích hợp tập trung tạo ra các mối liên hệ logic, giúp học sinh huy động tổng hợp các kiến thức, kỹ năng và kinh nghiệm sẵn có để xử lý các tình huống cụ thể trong cuộc sống.

Dạy học tích hợp không chỉ là cộng gộp kiến thức, mà là quá trình "hòa tan" các nội dung có cùng mục tiêu giáo dục vào trong một tiến trình học tập thống nhất. Bản chất của nó nằm ở việc chuyển đổi phương pháp dạy học từ "truyền thụ kiến thức đơn lẻ" sang "phát triển năng lực toàn diện". Khi đó các em được tiếp cận các kiến thức liên môn, không chỉ hiểu sâu sắc hơn về vấn đề mà còn rèn luyện được tư duy giải quyết vấn đề, khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn [1].

1.1.1.3. Các hình thức và mức độ tích hợp trong dạy học

Trong giáo dục phổ thông hiện nay dạy học tích hợp thường được thực hiện qua nhiều hình thức và mức độ khác nhau để phù hợp với từng nội dung và mục tiêu giáo dục. [14]

a. Hình thức tích hợp

+ Tích hợp nội môn: tích hợp giữa các mảng kiến thức khác nhau trong cùng một môn học, tích hợp giữa yêu cầu trang bị kiến thức với việc rèn luyện kỹ năng.

+ Tích hợp liên môn: tích hợp kiến thức các môn học, khoa học có liên quan với nhau, ở mức thấp là liên hệ kiến thức được dạy với những kiến thức có liên quan trong dạy học, ở mức cao là xây dựng các môn học tích hợp.

+ Tích hợp xuyên môn: tích hợp một số chủ đề quan trọng vào nội dung chương trình nhiều môn học.

b. Mức độ tích hợp

+ Mức độ liên hệ: Chỉ liên hệ, mở rộng hoặc gợi mở kiến thức từ các môn học khác hoặc thực tế đời sống để làm sinh động nội dung bài học mà không làm thay đổi cấu trúc bài học.

+ Mức độ bộ phận: Chỉ một phần hoặc một vài nội dung của kiến thức cần tích hợp được đưa vào một bài học cụ thể, trong đó môn học chính vẫn giữ vai trò chủ đạo, còn kiến thức tích hợp đóng vai trò bổ trợ.

+ Mức độ toàn phần: Toàn bộ bài học trở thành một khối thống nhất, mục tiêu bài học trùng với mục tiêu tích hợp giáo dục.

Dựa vào mục tiêu nghiên cứu, đề tài tập trung khai thác hình thức tích hợp nội môn. Đây là hình thức lồng ghép nội dung giáo dục sức khỏe vào môn Khoa học một cách tự nhiên và khéo léo, giúp nội dung bài học trở nên phong phú, gần gũi với thực tế đời sống mà vẫn đảm bảo giữ vững cấu trúc cốt lõi và mục tiêu của môn học.

1.1.1.4. Ý nghĩa của việc dạy học tích hợp

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, dạy học tích hợp được xem là định hướng then chốt nhằm phát triển toàn diện phẩm chất và năng lực người học theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Phương pháp này tạo điều kiện cho học sinh chủ động vận dụng kiến thức, kỹ năng từ nhiều lĩnh vực để giải quyết các tình huống gắn liền với đời sống thực tiễn, người học không chỉ “học để biết” mà còn “học để làm” và “học để sống”.

Đặc biệt, dạy học tích hợp có ý nghĩa quan trọng đối với bậc tiểu học bởi sự tương thích với đặc điểm tư duy trực quan và tâm sinh lý ưa khám phá của học sinh. Thông qua các hoạt động trải nghiệm gắn liền với đời sống, các em sẽ lĩnh hội kiến thức một cách tự nhiên nhất, từ đó khơi dậy hứng thú học tập bền vững và sớm hình thành ý thức, kỹ năng chăm sóc sức khỏe cho bản thân ngay từ khi còn ngồi trên ghế nhà trường [10].

1.1.2. Khái quát về giáo dục sức khỏe trong dạy học

1.1.2.1. Khái niệm và vai trò của giáo dục sức khỏe hiện nay

Giáo dục sức khỏe trong dạy học là thành tố quan trọng của một nền giáo dục toàn diện, nắm giữ vai trò nền tảng trong việc hình thành và phát triển nhân cách cá nhân học sinh. Trong bối cảnh đổi mới nền giáo dục hiện nay, giáo dục sức khỏe không dừng lại ở việc cung cấp kiến thức về chăm sóc và bảo vệ sức khỏe bản thân mà còn hướng tới việc hình thành thái độ, hành vi và cách ứng xử đúng đắn, từ đó góp phần xây dựng lối sống lành mạnh cho người học [5]. Vì vậy, công tác này cần được tổ chức một cách có hệ thống, khoa học và phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi.

Trong nhà trường, đặc biệt ở cấp tiểu học, giáo dục sức khỏe được hiện thực hóa chủ yếu thông qua hoạt động dạy học và giáo dục. Nội dung này được lồng

ghép, tích hợp linh hoạt vào các môn học Tự nhiên và xã hội, Khoa học, Đạo đức, Hoạt động trải nghiệm,... Qua đó, học sinh không chỉ nắm vững kiến thức sức khỏe cơ bản như vệ sinh cá nhân, dinh dưỡng hợp lý và phòng tránh một số bệnh thường gặp,... mà còn tiếp nhận chúng một cách tự nhiên, phù hợp với nhận thức và gắn liền với đời sống [12].

Song song với trang bị kiến thức, giáo dục sức khỏe còn đặc biệt chú trọng đến rèn luyện các kỹ năng sống. Thông qua các hoạt động học tập và trải nghiệm, học sinh được hình thành các kỹ năng tự chăm sóc và bảo vệ bản thân, phòng ngừa các nguy cơ gây hại cho sức khỏe con người, học cách ứng phó với các tình huống bất ngờ trong cuộc sống. Đây là cơ sở quan trọng giúp học sinh chủ động bảo vệ bản thân, đồng thời nâng cao nhận thức và có trách nhiệm đối với sức khỏe của gia đình và cộng đồng.

1.1.2.2. Giáo dục sức khỏe trong dạy học hiện nay

Trong bối cảnh dạy học hiện nay, giáo dục sức khỏe không còn là hoạt động đơn lẻ mà đã trở thành một thành tố được lồng ghép xuyên suốt nhằm phát triển toàn diện năng lực cho học sinh. Việc triển khai GDSK trong dạy học hiện nay tập trung vào các phương thức chủ đạo sau:

- + Giáo dục sức khỏe được thực hiện thông qua phương thức tích hợp hữu cơ vào các môn học. Thay vì giảng dạy tách rời, các nội dung về vệ sinh, dinh dưỡng và kỹ năng sống được "hòa tan" một cách tự nhiên trong các môn học chính khóa như Khoa học, Tự nhiên và Xã hội, cùng các hoạt động trải nghiệm. Theo Công văn 2345, việc chủ động xây dựng kế hoạch tích hợp trong dạy học nhằm giúp truyền tải kiến thức sức khỏe một cách linh hoạt, khoa học, từ đó giảm thiểu áp lực học tập và tăng tính ứng dụng thực tiễn cho học sinh [3].

- + Bên cạnh đó, dạy học GDSK hiện nay đặc biệt chú trọng đến việc phát triển năng lực tự chủ cho người học. Thông qua việc xây dựng các tình huống thực tiễn, tạo điều kiện để học sinh trực tiếp "ứng xử" với các kỹ năng tự chăm sóc, phòng tránh dịch bệnh và xử lý các vấn đề sức khỏe thường gặp. Cách học này giúp chuyển đổi từ hình thức truyền thụ kiến thức thụ động sang mô hình

học tập chủ động, các em từng bước hình thành và duy trì thói quen sống lành mạnh một cách bền vững.

+ Cuối cùng, GDSK trong dạy học hiện nay luôn thích ứng với yêu cầu đổi mới và bối cảnh thời đại. Nội dung giáo dục không chỉ dừng lại ở phát triển thể chất mà còn mở rộng sang các vấn đề khác như sức khỏe tâm lí, an toàn môi trường và kĩ năng ứng phó với áp lực đời sống. Hướng tới việc phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần cho học sinh, giúp các em chủ động thích nghi với môi trường sống luôn biến đổi [1].

1.1.2.3. Đặc điểm tâm sinh lí và việc hình thành thói quen sức khỏe cho học sinh

Việc triển khai giáo dục sức khỏe trong nhà trường luôn cần phải bám sát đặc điểm tâm sinh lí lứa tuổi, đặc biệt là bậc Tiểu học. Đây là giai đoạn học sinh phát triển mạnh mẽ về thể chất và từng bước hình thành những nét nhân cách ban đầu. Với khả năng tiếp thu nhanh nhẹn, các em dễ dàng hình thành thói quen thông qua học hỏi, quan sát trực quan, bắt chước và trải nghiệm thực tế. Những hành vi được lặp đi, lặp lại trong môi trường sống và học tập sẽ dần trở thành chuẩn mực trong nhận thức của trẻ. Vì vậy, nếu được định hướng và rèn luyện thường xuyên các thói quen tốt như giữ gìn vệ sinh cá nhân (rửa tay đúng cách, đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ), ăn uống hợp lí, đủ chất dinh dưỡng, hạn chế ăn khuya, luôn rèn luyện thể chất mỗi ngày, lập thời gian biểu sinh hoạt khoa học,... thì các em sẽ sớm hình thành ý thức tự giác.

Ngược lại, nếu thiếu sự giáo dục kịp thời, các em rất dễ hình thành, bắt chước và bị ảnh hưởng bởi những thói quen tiêu cực, gây hại cho sự phát triển cả về tinh thần lẫn thể chất của trẻ. Xuất phát từ thực tế đó, giáo dục sức khỏe cho học sinh cần được tiến hành thường xuyên, liên tục thông qua các nội dung, hình thức, phương pháp dạy học đa dạng, sinh động nhằm giúp học sinh chủ động tiếp thu kiến thức, có hành vi tích cực, hình thành lối sống lành mạnh và tránh xa những thói quen xấu gây hại cho sức khỏe bản thân [9].

1.1.2.4. Ý nghĩa của giáo dục sức khỏe đối với mục tiêu giáo dục toàn diện

Tóm lại, giáo dục sức khỏe là một quá trình mang tính tổng hợp, hướng tới việc trang bị kiến thức, rèn luyện kỹ năng và bồi dưỡng thái độ tích cực cho học sinh. Việc tổ chức dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe một cách khoa học trong nhà trường không chỉ giúp học sinh thích nghi tốt với môi trường sống mà còn là tiền đề quan trọng để thực hiện mục tiêu giáo dục toàn diện [5]. Thông qua các hoạt động học tập và trải nghiệm, học sinh không chỉ nắm vững kiến thức mà còn hình thành các kỹ năng tự chăm sóc, bảo vệ bản thân và biết cách ứng phó với các tình huống bất ngờ để phòng ngừa các nguy cơ gây hại cho sức khỏe.

Đây là cơ sở quan trọng giúp học sinh chủ động nâng cao nhận thức và có trách nhiệm đối với sức khỏe của chính mình, gia đình và xã hội [4]. Việc tiếp nhận các giá trị này một cách tự nhiên, gắn với đời sống hằng ngày sẽ giúp các em hình thành lối sống lành mạnh và bền vững, đáp ứng trọn vẹn yêu cầu đổi mới giáo dục hiện nay [1].

1.1.3. Khái quát về nội dung chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4

1.1.3.1. Yêu cầu cần đạt

Trong chương trình Giáo dục tiểu học, chủ đề “Con người và sức khỏe” được triển khai xuyên suốt từ lớp 1 đến lớp 5. Ở các lớp 1, 2 và 3, nội dung này thuộc môn Tự nhiên và Xã hội, giúp học sinh bước đầu hình thành những hiểu biết cơ bản về cơ thể con người, vệ sinh cá nhân và môi trường sống. Bước sang lớp 4, chủ đề này tiếp tục được phát triển sâu hơn trong môn Khoa học, với hệ thống kiến thức toàn diện. Ở giai đoạn này, học sinh không chỉ dừng lại ở mức độ nhận biết mà còn được yêu cầu vận dụng kiến thức vào thực tiễn cuộc sống hằng ngày. Các yêu cầu cần đạt đề ra phù hợp với đặc điểm nhận thức của lứa tuổi giai đoạn này, nhằm gắn kết hài hòa giữa kiến thức với kỹ năng, thái độ trong việc tự chăm sóc sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội. [2]

1.1.3.2. Nội dung chương trình

Các bài học trong chủ đề này có mối liên hệ mật thiết và bổ trợ lẫn nhau, trải dài từ kiến thức về dinh dưỡng, chế độ ăn uống hợp lý đến an toàn thực

phẩm và phòng tránh một số bệnh thường gặp. Mỗi nội dung đều đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục học sinh hình thành lối sống lành mạnh và nâng cao ý thức tự bảo vệ sức khỏe. Chủ đề bao gồm các bài học từ Bài 23 đến Bài 28, tập trung vào các nội dung hướng đến việc đảm bảo tính khoa học, gắn với thực tiễn đời sống học sinh. Cụ thể như sau:

CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE

Bài 23: Vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể

Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng

Bài 25: Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng

Bài 26: Thực phẩm an toàn

Bài 27: Phòng tránh đuối nước

Bài 28: Ôn tập chủ đề Con người và sức khỏe

Nội dung các bài học được thiết kế xen kẽ, bổ trợ lẫn nhau nhằm giúp các em có nhận thức khoa học tự nhiên, hiểu môi trường tự nhiên xung quanh và vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học vào cuộc sống:

- Bài 23 và Bài 24: Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn và vai trò của chúng đối với cơ thể và sự phối hợp nhiều loại thực phẩm trong ăn uống.

Cung cấp cho học sinh hiểu biết về các nhóm chất dinh dưỡng, năng lượng có trong thức ăn và vai trò của chúng đối với sự phát triển của cơ thể. Học sinh có thể kể tên được một số loại thức ăn, đồ uống mà các em thường dùng trong các bữa ăn hằng ngày (sáng, trưa, chiều, tối). Qua đó, dựa vào thành phần dinh dưỡng chứa trong thực phẩm, học sinh nhận diện, phân loại thành 4 nhóm: nhóm chứa nhiều chất đường bột; nhóm chứa nhiều chất đạm; nhóm chứa nhiều chất béo và nhóm chứa nhiều vitamin, khoáng chất. Việc phân loại như vậy giúp các em xây dựng cho bản thân một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh và đa dạng.

- Bài 25 và Bài 26: Cách phòng tránh một số bệnh do ăn thừa hoặc thiếu chất dinh dưỡng và phòng tránh các bệnh liên quan đến dinh dưỡng.

Giáo dục cho học sinh cách lựa chọn, sử dụng và bảo quản thực phẩm đúng cách. Đồng thời, hướng cho các em nhận biết được nguyên nhân, dấu hiệu gây

ra thực phẩm bị hư, ôi, thiu. Từ đó đưa ra biện pháp, cách phòng tránh các bệnh liên quan đến dinh dưỡng như thừa cân, suy dinh dưỡng, các bệnh liên quan đến đường tiêu hóa,... Qua đó rèn luyện cho các em ý thức tự giác trong thói quen ăn uống hằng ngày.

- Bài 27 và Bài 28: An toàn trong cuộc sống hằng ngày và tổng kết lại các kiến thức được học.

Nội dung kiến thức này mang tính ứng dụng cao, chú trọng trang bị cho học sinh về kỹ năng nhận diện các tình huống, môi trường có nguy cơ mất an toàn. Thông qua học tập và thực hành xử lý, khi gặp các tình huống thực tế, các em có kỹ năng tự bảo vệ bản thân, tuân thủ nguyên tắc an toàn, biết cách giúp đỡ người khác và tìm kiếm sự trợ giúp từ những người xung quanh.

Qua nội dung các bài học, những mục tiêu của chủ đề được xây dựng theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất người học. Nội dung bài học không chỉ dừng lại ở việc cung cấp kiến thức nền tảng mà còn chú trọng rèn luyện các kỹ năng thực hành, hình thành thói quen sống khoa học và thái độ tích cực trong việc chăm sóc, bảo vệ sức khỏe. Để đạt được những yêu cầu đó, công tác tổ chức hoạt động dạy học đóng vai trò vô cùng quan trọng. Thực tế cho thấy, hiệu quả giáo dục phụ thuộc rất lớn vào việc lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức cũng như khả năng vận dụng linh hoạt, tích hợp các hoạt động học tập sao cho phù hợp với nhận thức của học sinh. Đây cũng chính là cơ sở để tiến hành nghiên cứu thực trạng và đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng dạy học. [2], [7], [8]

1.2. Cơ sở thực tiễn

1.2.1. Khái quát về quá trình điều tra

1.2.1.1. Mục đích điều tra

Nhằm tìm hiểu thực trạng dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4, đề tài tiến hành khảo sát mức độ nhận thức, cách tổ chức, phương pháp dạy học và những khó khăn mà giáo viên gặp phải trong quá trình thực hiện. Đồng thời, khảo sát mức độ hứng thú, sự tham gia học tập, khả năng vận dụng kiến thức cũng như nhu cầu và mong

muốn học tập của học sinh. Kết quả điều tra là căn cứ thực tiễn quan trọng để thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe phù hợp và hiệu quả.

1.2.1.2. Đối tượng và phạm vi điều tra

- Đối tượng điều tra: 15 giáo viên đang giảng dạy và đã từng giảng dạy môn Khoa học 4 và 100 học sinh lớp 4 tại một số trường tiểu học trên địa bàn phường Hoa Lư, tỉnh Ninh Bình.

- Phạm vi điều tra: Trường Tiểu học Ninh Khánh, Trường Tiểu học Thiên Tôn, Trường Tiểu học Đinh Tiên Hoàng.

- Thời gian điều tra: tháng 03/ 2026 – tháng 04/2026

1.2.1.3. Nội dung điều tra (Phụ lục 1)

Trên cơ sở mục đích nghiên cứu, đề tài xây dựng nội dung điều tra như sau:

A. Nội dung điều tra đối với giáo viên

- Nhận thức của giáo viên về dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe.
- Thực trạng tổ chức dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe.
- Các phương pháp và hình thức tổ chức dạy học giáo viên thường sử dụng.
- Những khó khăn gặp phải trong quá trình thực hiện.

B. Nội dung điều tra đối với học sinh

- Thực trạng mức độ hứng thú của học sinh khi học chủ đề “Con người và sức khỏe”.
- Thực trạng mức độ tham gia vào các hoạt động học tập của học sinh.
- Thực trạng khả năng vận dụng kiến thức đã học của học sinh vào đời sống.
- Mong muốn học tập thêm về các kiến thức trong chủ đề “Con người và sức khỏe”.

Các nội dung điều tra được xây dựng nhằm thu thập thông tin phục vụ cho việc phân tích thực trạng ở phần tiếp theo.

1.2.1.4. Phương pháp điều tra

Để thu thập thông tin, đề tài sử dụng phương pháp khảo sát bằng phiếu khảo sát đối với giáo viên và học sinh, kết hợp với trao đổi, phỏng vấn và quan sát một số tiết dạy môn Khoa học lớp 4. Sau khi thu thập, các số liệu được tổng

hợp và xử lý bằng phương pháp thống kê toán học cơ bản, đồng thời lập bảng để thuận tiện cho việc phân tích.

1.2.1.5. Tiêu chí đánh giá

Để đảm bảo tính khách quan và khoa học trong quá trình điều tra, đề tài sử dụng các tiêu chí đánh giá cụ thể đối với giáo viên và học sinh như sau:

- Đối với giáo viên: Các tiêu chí được xây dựng dựa trên mức độ nhận thức và tần suất thực hiện tích hợp giáo dục sức khỏe vào dạy học, bao gồm các mức độ sau:

+ Rất quan trọng/ Rất thường xuyên/ Rất cần thiết

+ Quan trọng/ Thường xuyên/ Cần thiết

+ Bình thường/ Thỉnh thoảng

+ Không quan trọng/ Hiếm khi/ Không cần thiết

- Đối với học sinh: Các tiêu chí được xây dựng tập trung vào mức độ hứng thú, sự tham gia tích cực và khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn, gồm các mức sau:

+ Rất thích/ Rất mong chờ/ Thường xuyên

+ Thích/ Mong chờ/ Thỉnh thoảng

+ Bình thường/ Ít tham gia/ Rất ít

+ Không thích/ Không mong chờ/ Chưa bao giờ

Các tiêu chí trên được sử dụng để làm căn cứ thiết kế phiếu khảo sát, đồng thời phục vụ cho việc tổng hợp, xử lý số liệu điều tra và qua đó góp phần đánh giá thực trạng một cách chính xác và khách quan.

1.2.2. Kết quả điều tra

Trên cơ sở lý luận và phương pháp điều tra đã trình bày, đề tài tiến hành tổng hợp và phân tích kết quả điều tra thực trạng dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 tại một số trường tiểu học trên địa bàn phường Hoa Lư. Kết quả thu được như sau:

- Số phiếu khảo sát đối với giáo viên là 15 phiếu, thu về 15 phiếu hợp lệ.

- Số phiếu khảo sát đối với học sinh là 100 phiếu, thu về 100 phiếu hợp lệ.

A. Kết quả điều tra đối với giáo viên

- *Nhận thức của giáo viên về dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe.*

Nhận thức của giáo viên là yếu tố quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến việc tổ chức dạy học trong thực tế. Để tìm hiểu vấn đề này, đề tài đã tiến hành khảo sát giáo viên thông qua câu hỏi về mức độ quan trọng của việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học. Kết quả thu được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 1.1. Nhận thức của giáo viên về dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe

STT	Mức độ đánh giá	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất cần thiết	8	53,3%
2	Cần thiết	7	46,7%
3	Bình thường	0	0%
4	Không cần thiết	0	0%
Tổng		15	100%

Số liệu khảo sát cho thấy, đa số giáo viên đều có nhận thức tích cực về vai trò của việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học. Cụ thể, có 53,3 % giáo viên đánh giá ở mức “Rất cần thiết” và 46,7% đánh giá mức “Cần thiết”, điều này cho thấy sự đồng thuận cao trong việc triển khai thực tế. Giáo viên đã ý thức rõ ý nghĩa của việc lồng ghép giáo dục sức khỏe trong việc hình thành kiến thức, thói quen, kỹ năng và lối sống lành mạnh cho học sinh. Đây chính là điều kiện thuận lợi, cốt lõi để triển khai đề tài vào thực tế. Tuy nhiên, nhận thức đúng đắn chưa đồng nghĩa với việc triển khai hiệu quả trong thực tế, do đó cần tiếp tục xem xét các yếu tố khác như phương pháp và điều kiện dạy học.

- *Thực trạng tổ chức dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe.*

Song song với nhận thức của giáo viên, mức độ thực hiện dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong quá trình dạy học cũng là yếu tố quan trọng phản ánh thực trạng triển khai nội dung này trong nhà trường. Vì vậy, đề tài tiến hành khảo sát tần suất giáo viên thực hiện tích hợp giáo dục sức khỏe. Kết quả được thể hiện như sau:

Bảng 1.2. Tần suất giáo viên thực hiện dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe

STT	Mức độ đánh giá	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất thường xuyên	5	33,3%
2	Thường xuyên	10	66,7%

3	Thỉnh thoảng	0	0%
4	Hiếm khi	0	0%
Tổng		15	100%

Từ bảng số liệu trên có thể thấy, giáo viên đã quan tâm và triển khai việc dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong quá trình giảng dạy với tần suất khá cao. Cụ thể, có 66,7% giáo viên thực hiện ở mức “Thường xuyên” và 33,3% ở mức “Rất thường xuyên”. Không có giáo viên nào lựa chọn các mức “Thỉnh thoảng” hoặc “Hiếm khi”. Điều này cho thấy hoạt động tích hợp giáo dục sức khỏe đã được triển khai trong thực tế dạy học và nhận được sự quan tâm từ phía giáo viên. Tuy nhiên, tỉ lệ giáo viên thực hiện ở mức “Rất thường xuyên” chưa cao nên việc tổ chức dạy học các hoạt động tích hợp vẫn chưa thực sự được đồng đều và có thể chưa được chú trọng ở tất cả các bài học.

Bên cạnh đó, tần suất thực hiện chưa phản ánh đầy đủ chất lượng của hoạt động tích hợp, do đó cần tiếp tục xem xét các yếu tố như phương pháp tổ chức, hình thức triển khai và hiệu quả thực hiện trong các nội dung tiếp theo.

- Các phương pháp và hình thức tổ chức dạy học giáo viên thường sử dụng.

Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học là yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của việc tích hợp giáo dục sức khỏe. Do đó, đề tài tiến hành khảo sát các phương pháp và hình thức dạy học mà giáo viên thường sử dụng trong quá trình giảng dạy. Kết quả được thể hiện dưới bảng sau:

Bảng 1.3. Các phương pháp, hình thức tổ chức được giáo viên sử dụng

STT	Phương pháp/ Hình thức tổ chức	Số giáo viên chọn	Tỉ lệ
1	Thuyết trình, vấn đáp	13	86,7%
2	Trò chơi học tập	11	73,3%
3	Thảo luận nhóm, đóng vai	9	60%
4	Trải nghiệm thực tế	5	33,3%
5	Sử dụng tranh ảnh, video, mô hình	11	73,3%

Dựa vào bảng kết quả khảo sát cho thấy, giáo viên đã sử dụng tương đối đa dạng, phong phú các phương pháp và hình thức tổ chức dạy học. Trong đó, phương pháp “Thuyết trình, vấn đáp” được sử dụng phổ biến nhất với tỉ lệ

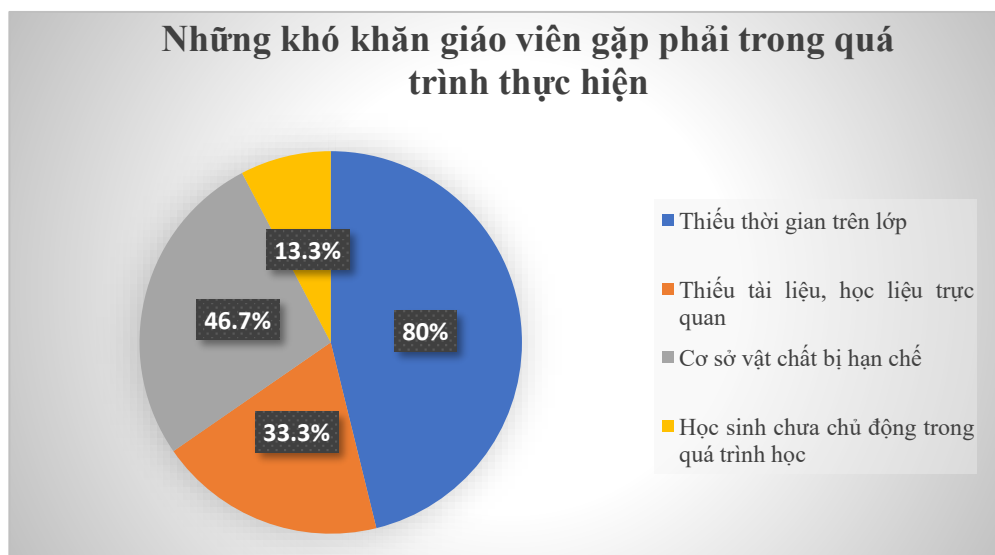
86,7%. Ngoài ra, các phương pháp như “Trò chơi học tập” và “Sử dụng tranh ảnh, video, mô hình” cũng được áp dụng khá thường xuyên, chiếm 73,3%.

Bên cạnh đó, các phương pháp dạy học tích cực khác như “Thảo luận nhóm, đóng vai” được sử dụng ở mức tương đối 60%, góp phần tạo điều kiện cho học sinh tham gia vào quá trình học tập một cách chủ động hơn. Tuy nhiên, phương pháp “Trải nghiệm thực tế” lại có tỉ lệ sử dụng thấp chiếm 33,3%, cho thấy việc tổ chức các hoạt động gắn với thực tiễn còn hạn chế.

Nhìn chung, giáo viên đã có sự đổi mới trong việc lựa chọn phương pháp và hình thức dạy học, tuy nhiên vẫn còn thiên về các phương pháp truyền thống. Điều này phần nào ảnh hưởng đến hiệu quả của việc tích hợp giáo dục sức khỏe, bởi các nội dung này đòi hỏi sự trải nghiệm, thực hành và vận dụng nhiều hơn từ phía học sinh.

- *Những khó khăn gặp phải trong quá trình thực hiện.*

Trong quá trình thực hiện dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe, giáo viên không tránh khỏi những khó khăn và hạn chế nhất định. Việc xác định các khó khăn này có ý nghĩa quan trọng trong việc đánh giá thực trạng và làm cơ sở cho việc thiết kế kế hoạch bài dạy phù hợp. Kết quả được thể hiện ở bảng sau:



Biểu đồ 1.1. Những khó khăn giáo viên gặp phải trong quá trình thực hiện dạy học

Dựa vào biểu đồ, thấy được rằng giáo viên gặp phải nhiều khó khăn trong quá trình tổ chức dạy học tích hợp. Trong đó, “Thiếu thời gian trên lớp” là khó khăn lớn nhất với tỉ lệ 80%. Nguyên nhân là vì thời lượng mỗi tiết học quy định

chỉ được 35 – 40 phút, trong khi việc đảm bảo truyền đạt đầy đủ nội dung kiến thức cơ bản đã chiếm phần lớn thời gian, khiến giáo viên gặp khó khăn trong việc tổ chức thêm các hoạt động tích hợp giáo dục sức khỏe một cách đầy đủ và hiệu quả. Điều này cho thấy áp lực về thời gian ảnh hưởng đáng kể đến việc triển khai các hoạt động tích hợp trong dạy học.

Ngoài ra, các yếu tố như “Cơ sở vật chất hạn chế” 46,7% và “Thiếu tài liệu, học liệu trực quan” 33,3% cũng là những trở ngại đáng kể, cho thấy điều kiện hỗ trợ dạy học tại nhà trường vẫn còn hạn chế. Đáng chú ý, chỉ có 13,3% giáo viên cho rằng học sinh chưa chủ động, điều này cho thấy khó khăn chủ yếu không xuất phát từ phía người học mà nằm ở điều kiện tổ chức và nguồn lực hỗ trợ. Kết quả khảo sát phản ánh một thực tế: mặc dù giáo viên gặp nhiều khó khăn nhưng tần suất tổ chức dạy học (Bảng 1.2) vẫn đạt tỉ lệ cao, minh chứng cho tinh thần trách nhiệm và nỗ lực của giáo viên trong quá trình dạy học.

Nhìn chung, những khó khăn trên phần nào đã ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả của việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học, làm hạn chế khả năng tổ chức các hoạt động học tập tích cực, trải nghiệm và vận dụng của học sinh vào thực tiễn.

Từ những kết quả khảo sát trên có thể thấy, giáo viên đã có nhận thức đúng đắn và đánh giá cao vai trò của việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học môn Khoa học 4. Tuy nhiên, trong quá trình tổ chức thực hiện, giáo viên vẫn gặp một số khó khăn nhất định như hạn chế về thời gian, cơ sở vật chất và học liệu dạy học. Những yếu tố này ảnh hưởng đến hiệu quả triển khai dạy học tích hợp, từ đó đặt ra yêu cầu cần thiết kế các kế hoạch bài dạy phù hợp, linh hoạt và khả thi nhằm nâng cao hiệu quả dạy học trong thực tiễn.

B. Kết quả điều tra đối với học sinh

Để có cái nhìn toàn diện hơn về thực trạng tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, bên cạnh việc khảo sát giáo viên, đề tài cũng tiến hành khảo sát đối với học sinh lớp 4 nhằm tìm hiểu mức độ tiếp thu và tham gia của các em trong quá trình học tập chủ đề này. Kết quả khảo

sát giúp đánh giá mức độ hứng thú, sự tham gia, mong muốn học cũng như khả năng tiếp thu và vận dụng kiến thức của các em trong quá trình học chủ đề này.

- Thực trạng mức độ hứng thú của học sinh khi học chủ đề “Con người và sức khỏe”.

Hứng thú học tập là một trong những yếu tố quan trọng ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tiếp thu kiến thức của học sinh. Vì vậy, đề tài tiến hành khảo sát mức độ hứng thú của học sinh đối với việc học tập chủ đề “Con người và sức khỏe”. Kết quả được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 1.4. Thực trạng mức độ hứng thú của học sinh đối với chủ đề “Con người và sức khỏe”

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất hứng thú	30	30%
2	Hứng thú	46	46%
3	Bình thường	24	24%
4	Không hứng thú	0	0%
Tổng		100	100%

Kết quả khảo sát cho thấy, đa số học sinh đều có thái độ tích cực đối với chủ đề “Con người và sức khỏe”. Cụ thể, 30% học sinh lựa chọn “Rất hứng thú” và 46% lựa chọn “Hứng thú”. Đặc biệt, không có học sinh nào lựa chọn mức “Không hứng thú”.

Tuy nhiên, vẫn còn 24% học sinh lựa chọn mức “Bình thường”, cho thấy một bộ phận học sinh chưa thực sự được lôi cuốn vào nội dung học tập. Thực trạng này cho thấy, các giáo viên cần đổi mới phương pháp, hình thức dạy học như tăng cường trò chơi học tập, đóng vai xử lý tình huống, thiết kế đồ dùng học tập trực quan, đa dạng. Đây chính là chìa khóa để khơi gợi sự tò mò và tính chủ động của học sinh trong quá trình học. Sự thay đổi này không chỉ giúp bài học thêm sinh động mà còn nâng cao mức độ hứng thú của các em, biến thái độ “Bình thường” thành niềm mong đợi trong mỗi tiết học.

- Thực trạng mức độ tham gia của học sinh trong các hoạt động học tập tích hợp giáo dục sức khỏe.

Bên cạnh sự hứng thú, mức độ tham gia của học sinh trong các hoạt động học tập cũng là yếu tố quan trọng phản ánh hiệu quả của quá trình dạy học. Vì vậy, đề tài tiến hành khảo sát mức độ tham gia vào các hoạt động học tích hợp giáo dục sức khỏe của học sinh như sau:

Bảng 1.5. Thực trạng mức độ tham gia vào các hoạt động học tập

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất thường xuyên	27	27%
2	Thường xuyên	64	64%
3	Thỉnh thoảng	9	9%
4	Chưa bao giờ	0	0%
Tổng		100	100%

Kết quả khảo sát cho thấy mức độ học sinh tham gia vào các hoạt động học tập vẫn còn hạn chế. Cụ thể, chỉ có 27% học sinh tham gia ở mức “Rất thường xuyên”, trong khi phần lớn học sinh 64% chỉ tham gia ở mức “Thường xuyên”. Bên cạnh đó, vẫn còn 9% học sinh “Thỉnh thoảng” tham gia vào các hoạt động học tập.

Những số liệu này cho thấy việc tổ chức các hoạt động học tập tuy đã có sự triển khai nhưng chưa thực sự tạo được sự tham gia tích cực, đồng đều ở các em học sinh. Điều này đặt ra yêu cầu cần đa dạng hóa hình thức tổ chức dạy học hơn nhằm tăng cường hoạt động tương tác và trải nghiệm để thu hút học sinh vào bài học, tránh sự nhanh chán và không hứng thú của các em. Đồng thời, hạn chế được tình trạng một số học sinh thụ động, nhút nhát hoặc chưa có nhiều cơ hội thể hiện mình trong quá trình học tập.

- Thực trạng khả năng vận dụng kiến thức đã học của học sinh vào đời sống.

Để đánh giá khả năng vận dụng kiến thức sức khỏe đã học của học sinh vào đời sống hằng ngày, đề tài tiến hành khảo sát như sau:

Bảng 1.6. Thực trạng khả năng vận dụng kiến thức vào đời sống

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất thường xuyên	49	49%
2	Thường xuyên	44	44%
3	Ít khi	7	7%

4	Không bao giờ	0	0%
Tổng		100	100%

Kết quả khảo sát cho thấy khả năng vận dụng kiến thức của học sinh vào đời sống ở mức tương đối tích cực. Cụ thể, 49% học sinh “Rất thường xuyên” vận dụng kiến thức vào thực tiễn, 44% học sinh vận dụng ở mức “Thường xuyên” và 7% học sinh chỉ vận dụng ở mức “Ít khi”. Đặc biệt, không có học sinh nào lựa chọn “Không bao giờ” vì đây đều là các kiến thức gắn liền với đời sống hằng ngày của chính các em.

Những số liệu trên cho thấy đa số học sinh đã bước đầu vận dụng kiến thức được học vào đời sống. Tuy nhiên, mức độ vận dụng chưa thật sự đồng đều và mang tính thường xuyên ở tất cả học sinh. Điều này cho thấy học sinh đã có hiểu biết nhất định nhưng việc chuyển hóa kiến thức thành thói quen, kỹ năng thực hành vẫn còn hạn chế.

Nguyên nhân có thể xuất phát từ việc trong quá trình dạy học, học sinh chưa được tạo nhiều cơ hội trải nghiệm các tình huống thực tiễn, dẫn đến kiến thức chủ yếu dừng lại ở mức nhận biết và hiểu, chưa được củng cố thành hành vi và kỹ năng sống. Vì vậy, khoảng cách giữa “*biết*” và “*làm*” vẫn còn tồn tại, đòi hỏi các kế hoạch bài dạy ở Chương 2 cần tăng cường các hoạt động thực hành, trải nghiệm và xử lý tình huống nhằm nâng cao khả năng vận dụng kiến thức của học sinh.

- Mong muốn học tập thêm về các kiến thức trong chủ đề “Con người và sức khỏe” của học sinh.

Sự mong chờ đối với tiết học của học sinh thường bắt nguồn từ nhu cầu tự thân, từ mong muốn được tìm hiểu về thế giới xung quanh và chăm sóc sức khỏe bản thân. Việc nắm bắt đúng nhu cầu thực tế sẽ giúp giáo viên lựa chọn được những nội dung và phương pháp học tích hợp phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả dạy học. Kết quả được thể hiện như sau:

Bảng 1.7. Mong muốn học thêm về kiến thức sức khỏe

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất mong muốn	37	37%

2	Mong muốn	40	40%
3	Bình thường	22	22%
4	Không mong muốn	1	1%
Tổng		100	100%

Dựa vào bảng số liệu trên cho thấy được rằng đa số học sinh có nhu cầu học tập các nội dung liên quan đến giáo dục sức khỏe. Cụ thể, 37% học sinh lựa chọn mức “Rất mong muốn” và 40% lựa chọn “Mong muốn”, 22% học sinh ở mức “Bình thường” và chỉ có 1% là không mong muốn học tập nội dung này.

Kết quả này khẳng định rằng những kiến thức về dinh dưỡng, an toàn sức khỏe và cơ thể con người có tính gần gũi cao, phù hợp với nhu cầu và sự tò mò tự nhiên của học sinh tiểu học. Đây là cơ sở thuận lợi để giáo viên thiết kế kế hoạch bài dạy và nâng cao hiệu quả tiếp thu kiến thức của học sinh trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.

Trong dạy học tích hợp, giáo viên đóng vai trò là người tổ chức, hướng dẫn và định hướng cho các hoạt động học tập của học sinh. Học sinh là chủ thể của hoạt động học tập, giữ vai trò tích cực trong việc khám phá, tìm hiểu, trải nghiệm và vận dụng kiến thức được học vào thực tiễn đời sống.

Tuy nhiên, qua kết quả khảo sát cho thấy mức độ nhận thức, mức độ tham gia, khả năng vận dụng và mong muốn được học của học sinh chưa đồng đều, một bộ phận học sinh chưa thực sự phát huy được tính chủ động trong quá trình học tập. Đối chiếu với các kết quả khảo sát, nhận thấy rằng mặc dù học sinh có hứng thú và nhu cầu học tập cao đối với chủ đề này nhưng mức độ tham gia và khả năng vận dụng kiến thức chưa thực sự cao. Điều này cho thấy quá trình dạy học tuy đã tạo được sự quan tâm ban đầu nhưng chưa thực sự phát huy được tính tích cực và cơ hội trải nghiệm cho học sinh.

Từ đó đặt ra yêu cầu cần tiếp tục đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tăng cường hoạt động thực hành, trải nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục sức khỏe trong nhà trường tiểu học.

Tiểu kết chương 1

Trong chương 1, đề tài đã hệ thống hóa cơ sở lí luận về dạy học tích hợp và giáo dục sức khỏe trong môn Khoa học 4. Qua đó khẳng định việc tích hợp giáo dục sức khỏe là cần thiết, phù hợp với mục tiêu phát triển phẩm chất và năng lực học sinh tiểu học theo Chương trình giáo dục phổ thông 2018.

Bên cạnh đó, kết quả khảo sát thực tiễn tại một số trường tiểu học trên địa bàn phường Hoa Lư cho thấy giáo viên đã nhận thức được tầm quan trọng của việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học. Tuy nhiên, quá trình thực hiện vẫn còn gặp một số khó khăn như hạn chế về mặt thời gian, học liệu và cơ sở vật chất.

Đối với học sinh, đa số các em có hứng thú và nhu cầu học tập các nội dung liên quan đến sức khỏe, song khả năng tham gia và vận dụng kiến thức vào thực tiễn chưa thực sự đồng đều.

Từ cơ sở lí luận và thực tiễn trên, đề tài tiến hành thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 ở chương 2.

Chương 2

TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRONG DẠY HỌC CHỦ ĐỀ “CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4

2.1. Các nguyên tắc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4

Giáo dục sức khỏe cho học sinh tiểu học là một trong những nội dung cần thiết và quan trọng, góp phần hình thành nhận thức và phát triển thói quen sống lành mạnh cho trẻ ngay từ ban đầu và theo định hướng phát triển năng lực của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018. Để đảm bảo yêu cầu “*học đi đôi với hành*”, việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học môn Khoa học không thể thực hiện một cách tùy tiện mà cần dựa trên những nguyên tắc nhất định để đảm bảo tính khoa học, tính sư phạm và hiệu quả giáo dục. Những nguyên tắc này giúp giáo viên định hướng việc lựa chọn nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức trong quá trình dạy học. Đồng thời, đảm bảo sự hài hòa giữa mục tiêu môn học và mục tiêu giáo dục sức khỏe cho các em.

Từ những cơ sở trên, việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 cần tuân thủ các nguyên tắc cơ bản sau:

- Nguyên tắc đảm bảo mục tiêu giáo dục:

Việc tích hợp cần hướng tới thực hiện đồng thời mục tiêu của môn học và mục tiêu giáo dục sức khỏe cho học sinh. Thay vì chỉ dừng lại ở nắm vững lí thuyết kiến thức bài học, giáo viên cần hướng dẫn, tổ chức cho học sinh vận dụng kiến thức thông qua các hoạt động thực hành, trải nghiệm. Từ đó, giúp trẻ hình thành, phát triển ý thức, hành vi bảo vệ, chăm sóc sức khỏe bản thân và có thói quen sống lành mạnh.

- Nguyên tắc đảm bảo tính khoa học và phù hợp:

Nội dung tích hợp cần đảm bảo tính chính xác, khoa học và phù hợp với đặc điểm nhận thức, tâm sinh lí của học sinh tiểu học. Kiến thức cần được trình bày dễ hiểu, gần gũi với đời sống hằng ngày như ăn uống, vệ sinh cá nhân,

phòng tránh bệnh tật,... nhằm giúp học sinh dễ tiếp thu, tránh hiểu sai và biết vận dụng vào thực tiễn.

- Nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống và linh hoạt:

Nội dung tích hợp cần được lựa chọn phù hợp với thời lượng tiết học và khả năng tiếp nhận của học sinh, tránh gây quá tải. Các nội dung cần có sự liên kết, sắp xếp logic giữa các bài học để giúp học sinh hình thành tri thức một cách bền vững. Đồng thời, việc tích hợp cần được thực hiện linh hoạt, tự nhiên theo nhiều mức độ khác nhau, tránh gượng ép hoặc làm ảnh hưởng đến trọng tâm bài học.

- Nguyên tắc gắn với thực tiễn cuộc sống:

Giáo dục sức khỏe cần xuất phát từ thực tiễn đời sống, giúp học sinh biết vận dụng kiến thức đã học được vào giải quyết tình huống thực tế, tạo cơ hội cho trẻ thực hành và trải nghiệm chăm sóc sức khỏe của bản thân, gia đình và xã hội. Qua đó, hình thành thói quen sống và các kỹ năng thực tiễn cho học sinh. Cụ thể, khi dạy bài học về phòng tránh đuối nước, giáo viên có thể lồng ghép đặc điểm địa hình nhiều sông ngòi, hồ, ao tại địa phương nơi học sinh sinh sống để cảnh báo các khu vực nguy hiểm, tránh đến gần.

- Nguyên tắc phát huy tính tích cực và phối hợp giáo dục:

Quá trình tích hợp giáo dục sức khỏe cần sử dụng các phương pháp dạy học tích cực nhằm khuyến khích học sinh tham gia, trải nghiệm và thực hành trong các hoạt động học tập. Giáo viên nên ưu tiên tổ chức trò chơi học tập, sắm vai xử lý tình huống hoặc sử dụng các phương tiện trực quan để giúp học sinh chủ động khám phá kiến thức. Đồng thời, cần có sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội nhằm tạo môi trường giáo dục đồng bộ, góp phần hình thành và duy trì thói quen sống lành mạnh cho học sinh.

Như vậy, việc tuân thủ các nguyên tắc là cơ sở quan trọng giúp giáo viên tổ chức dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe một cách khoa học, hiệu quả và phù hợp với đặc điểm học sinh tiểu học. Đây là nền tảng để đề tài xây dựng các kế hoạch bài dạy cụ thể phần tiếp theo.

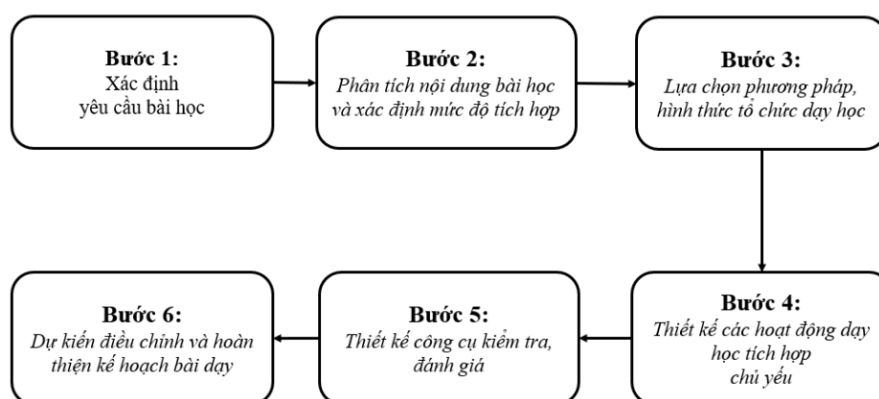
2.2. Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4

Trên cơ sở các nguyên tắc đã trình bày ở mục 2.1, việc thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe cần được cụ thể hóa thông qua một quy trình rõ ràng và khoa học.

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, dạy học theo định hướng phát triển năng lực của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 là nhiệm vụ then chốt, đòi hỏi giáo viên phải có sự đầu tư kỹ lưỡng ngay từ khâu chuẩn bị kế hoạch bài dạy. Vì vậy, việc thiết kế không chỉ dừng lại ở việc xác định nội dung kiến thức mà còn rất cần chú trọng đến sự phát triển năng lực, phẩm chất cần thiết của học sinh. Do đó, cần xây dựng kế hoạch bài dạy theo một quy trình khoa học, đảm bảo sự tích hợp hợp lý giữa nội dung môn học và nội dung giáo dục sức khỏe.

Đối với môn Khoa học 4, chủ đề “Con người và sức khỏe” có nhiều nội dung gắn liền với đời sống hằng ngày, việc tích hợp giáo dục sức khỏe vào dạy học có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc. Quy trình dạy học không chỉ giúp giáo viên chủ động, linh hoạt trong tổ chức dạy học mà còn đảm bảo sự gắn kết chặt chẽ giữa các mục tiêu, nội dung, phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá đối với người học.

Dựa trên cơ sở đó, quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 gồm các bước sau:



Sơ đồ 2.1. Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe

- Bước 1: Xác định yêu cầu cần đạt của bài học

Đây là bước khởi đầu có ý nghĩa định hướng cho toàn bộ quá trình thiết kế bài dạy. Giáo viên căn cứ vào yêu cầu cần đạt của chương trình môn Khoa học lớp 4 để xác định mục tiêu bài học trên các phương diện: kiến thức, năng lực, phẩm chất và các kỹ năng cần thiết.

Trong đó, bên cạnh mục tiêu về kiến thức khoa học giáo viên cần chú trọng xác định rõ các mục tiêu liên quan đến giáo dục sức khỏe như hình thành ý thức giữ gìn vệ sinh cá nhân, xây dựng thói quen ăn uống hợp lý, biết cách phòng tránh một số bệnh thường gặp. Đồng thời, mục tiêu bài học cần thể hiện rõ yêu cầu phát triển năng lực vận dụng kiến thức chăm sóc sức khỏe vào thực tiễn của học sinh.

Việc xác định mục tiêu cần đảm bảo tính cụ thể, rõ ràng, có thể quan sát và đánh giá được và phải phù hợp với đặc điểm nhận thức của học sinh, gắn với nội dung cụ thể của từng bài học trong chủ đề.

- Bước 2: Phân tích nội dung bài học và xác định mức độ tích hợp

Sau khi xác định xong mục tiêu, giáo viên tiến hành phân tích nội dung bài học trong sách giáo khoa và các tài liệu liên quan nhằm xác định những nội dung có khả năng tích hợp giáo dục sức khỏe, đồng thời đảm bảo sự phù hợp với mục tiêu bài học. Cụ thể:

- + Xác định những nội dung kiến thức có liên quan trực tiếp hoặc gián tiếp đến sức khỏe (vệ sinh cá nhân, dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, phòng tránh các bệnh, các yếu tố gây hại cho sức khỏe,...).
- + Lựa chọn nội dung giáo dục sức khỏe phù hợp với nội dung bài học và đặc điểm lứa tuổi học sinh.
- + Xác định mức độ tích hợp (Liên hệ/Bộ phận/Toàn phần) vào bài học sao cho đảm bảo được tính tự nhiên, logic, phù hợp và không làm lệch trọng tâm kiến thức chính cần truyền thụ cho các em.

Đây là bước đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo tính hợp lý và nâng hiệu quả của quá trình tích hợp vào dạy học. Việc xác định đúng nội dung

và mức độ tích hợp sẽ giúp tránh tình trạng tích hợp khiến căng hoặc làm lệch trọng tâm bài học.

- Bước 3: Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học

Trên cơ sở mục tiêu và nội dung đã xác định, giáo viên cần lựa chọn các phương pháp, kỹ thuật và hình thức tổ chức dạy học phù hợp, linh hoạt nhằm phát huy tính tích cực, chủ động của học sinh. Ưu tiên sử dụng các phương pháp dạy học tích cực như thảo luận nhóm, trò chơi, đóng vai, xử lý tình huống, trực quan, quan sát trực quan (mô hình, video,...). Những phương pháp này không chỉ giúp các em tiếp thu kiến thức một cách chủ động mà còn tạo cơ hội để các em trải nghiệm, thực hành các hành vi liên quan đến chăm sóc và bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và cộng đồng.

Bên cạnh đó, giáo viên cần linh hoạt tổ chức các hoạt động dưới nhiều hình thức như cá nhân, nhóm nhỏ hoặc cả lớp nhằm tạo môi trường học tập đa dạng, phù hợp với nội dung tích hợp.

- Bước 4: Thiết kế các hoạt động dạy học tích hợp chủ yếu

Dựa trên các yếu tố đã xác định, giáo viên tiến hành thiết kế các hoạt động dạy học cụ thể theo hướng tích hợp giáo dục sức khỏe. Một bài học thường được tổ chức theo các hoạt động cơ bản như:

+ Hoạt động *Khởi động*: Tạo tâm thế, hứng thú cho học sinh; gợi lại các vấn đề liên quan đến sức khỏe ở bài cũ đã học và dẫn đến bài học mới, giúp học sinh kết nối với thực tế.

+ Hoạt động *Khám phá*: Học sinh khám phá, tìm hiểu và hình thành kiến thức mới thông qua các nội dung tích hợp giáo dục sức khỏe một cách hợp lý.

+ Hoạt động *Luyện tập/ Thực hành*: Tạo cơ hội để học sinh vận dụng kiến thức đã học nhằm giải quyết vấn đề, tình huống gắn với thực tiễn đời sống. Qua đó, củng cố kiến thức và rèn luyện kỹ năng chăm sóc sức khỏe.

+ Hoạt động *Vận dụng*: Củng cố và mở rộng kiến thức, khuyến khích học sinh áp dụng vào đời sống hằng ngày. Từ đó, hình thành thói quen và hành vi tích cực trong việc chăm sóc, giữ gìn và bảo vệ sức khỏe một cách bền vững.

Các hoạt động cần đảm bảo sự tham gia của học sinh ở nhiều mức độ khác nhau, tạo điều kiện cho mọi học sinh được trải nghiệm và thể hiện bản thân trong các tiết học. Điều này cũng góp phần khắc phục thực trạng học sinh chưa tham gia tích cực và chưa có nhiều cơ hội trải nghiệm đã được chỉ ra ở Chương 1.

- Bước 5: Thiết kế công cụ kiểm tra, đánh giá

Kiểm tra, đánh giá là khâu quan trọng trong quá trình dạy học nhằm xác định mức độ đạt được yêu cầu cần đạt của bài học. Trong dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe, việc đánh giá không chỉ dừng lại ở kiến thức mà còn hướng tới đánh giá năng lực vận dụng kỹ năng thực hành và sự thay đổi về hành vi, thái độ, phẩm chất của học sinh.

Việc đa dạng hóa hình thức đánh giá như các loại câu trắc nghiệm, bài tập tình huống, quan sát hành vi, thái độ và sản phẩm học tập giúp phản ánh chính xác hơn về năng lực và sự tiến bộ của học sinh. Từ đó, đánh giá mức độ hiểu biết, khả năng vận dụng kiến thức cũng như ý thức thực hiện các hành vi chăm sóc, bảo vệ sức khỏe trong thực tiễn.

- Bước 6: Dự kiến điều chỉnh và hoàn thiện kế hoạch bài dạy

Để đảm bảo kế hoạch bài dạy được triển khai hiệu quả, giáo viên cần chuẩn bị đầy đủ các điều kiện cần thiết như phương tiện dạy học, học liệu, phiếu học tập,...

Đồng thời, giáo viên cần dự kiến các tình huống có thể xảy ra trong quá trình dạy học như học sinh chưa hiểu bài, thời gian chưa hợp lý, mức độ tham gia các hoạt động của học sinh có đồng đều hay không,...Để từ đó xây dựng các phương án điều chỉnh cho phù hợp. Việc chủ động và linh hoạt trong điều chỉnh kế hoạch bài dạy góp phần nâng cao hiệu quả của quá trình tổ chức dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe.

Như vậy, việc thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 cần được thực hiện theo một quy trình chặt chẽ, khoa học và có hệ thống. Quy trình này góp phần đảm bảo

sự thống nhất giữa mục tiêu, nội dung, phương pháp và kiểm tra, đánh giá trong dạy học, đồng thời nâng cao tính khả thi khi triển khai trong thực tiễn.

Quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe không mang tính cứng nhắc, tuyến tính mà có sự linh hoạt giữa các bước. Trong quá trình thực hiện, giáo viên có thể xem xét và quay lại các bước trước đó để điều chỉnh nếu thấy quy trình nào chưa phù hợp, nhằm đảm bảo tính khả thi và hiệu quả của kế hoạch bài dạy.

2.3. Thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4

Trên cơ sở các nguyên tắc và quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe đã trình bày ở mục 2.1 và 2.2, việc vận dụng vào thiết kế các kế hoạch bài dạy cụ thể là cần thiết nhằm làm rõ tính khả thi và hiệu quả của việc tích hợp trong thực tiễn dạy học.

Thông qua việc thiết kế các kế hoạch bài dạy minh họa, đề tài không chỉ cụ thể hóa các bước trong quy trình đã đề xuất mà còn làm rõ cách thức tổ chức hoạt động học tập theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động của học sinh, gắn kiến thức với thực tiễn chăm sóc và bảo vệ sức khỏe.

Các kế hoạch bài dạy được xây dựng dựa trên nội dung sách giáo khoa Khoa học 4, bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống. Trong phạm vi nghiên cứu, đề tài lựa chọn thiết kế kế hoạch bài dạy một số bài học tiêu biểu thuộc chủ đề “Con người và sức khỏe”, cụ thể như sau:

Bảng 2.1. Kế hoạch tích hợp nội dung Giáo dục sức khỏe trong các bài học thuộc chủ đề “Con người và sức khỏe”

Số thứ tự	Tên bài học	Nội dung tích hợp	Mức độ tích hợp
1	Bài 23: Vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể (Tiết 2)	- Vai trò các chất dinh dưỡng đối với cơ thể, nhận diện các nhóm chất.	Tích hợp bộ phận
2	Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng (Tiết 2)	- Phối hợp thực phẩm, xây dựng chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh.	Tích hợp liên hệ

3	Bài 25: Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng (Tiết 1)	- Nguyên nhân, dấu hiệu, cách phòng tránh các bệnh liên quan đến dinh dưỡng.	Tích hợp liên hệ
4	Bài 26: Thực phẩm an toàn (Tiết 1)	- Cách nhận biết, lựa chọn, sử dụng và bảo quản thực phẩm an toàn và không an toàn.	Tích hợp bộ phận
5	Bài 27: Phòng tránh đuối nước (Tiết 1)	Kỹ năng nhận diện khu vực, nguy cơ và cách tự bảo vệ khi gặp tình huống đuối nước.	Tích hợp liên hệ

Các bài học được lựa chọn đều là những nội dung có nhiều điều kiện thuận lợi để tích hợp giáo dục sức khỏe và gắn với thực tiễn đời sống của học sinh. Các kế hoạch bài dạy được thiết kế đảm bảo sự thống nhất giữa mục tiêu, nội dung, phương pháp và kiểm tra, đánh giá, đồng thời thể hiện rõ nội dung tích hợp giáo dục sức khỏe trong từng hoạt động dạy học.

Dưới đây là các kế hoạch bài dạy minh họa được thiết kế nhằm cụ thể hóa quy trình tích hợp giáo dục sức khỏe. Các kế hoạch này chú trọng vào việc tổ chức các hoạt động trò chơi học tập, trải nghiệm, xử lý tình huống thực tế giúp học sinh không chỉ nắm vững kiến thức khoa học mà còn hình thành thói quen bảo vệ sức khỏe bản thân một cách bền vững, lâu dài.

Kế hoạch bài dạy môn Khoa học 4 chủ đề “Con người và sức khỏe” (Bộ sách *Kết nối tri thức với cuộc sống*)

Bài 23: Vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể (Tiết 2)

- Bước 1: Xác định yêu cầu cần đạt của bài học

1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động tìm hiểu kiến thức về vai trò của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể và liên hệ chế độ ăn của bản thân. (1)

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Trao đổi, thảo luận với bạn bè về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng và lựa chọn thức ăn phù hợp cho cơ thể. (2)

2. Năng lực đặc thù

- Nhận thức khoa học tự nhiên: Nêu được vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể và biết thức ăn cung cấp năng lượng cho hoạt động sống.

(3)

- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học: Biết lựa chọn, sử dụng thức ăn phù hợp để cơ thể phát triển khỏe mạnh. (4)

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ: Tích cực tham gia các hoạt động học tập, tìm hiểu về vai trò của các chất dinh dưỡng. (5)

- Trách nhiệm: Có ý thức ăn uống đủ chất, hợp lý để bảo vệ sức khỏe bản thân. (6)

- *Bước 2: Phân tích nội dung bài học và xác định mức độ tích hợp*

+ Nội dung bài học: Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể và năng lượng có trong thức ăn; liên hệ việc ăn uống đủ chất để cơ thể phát triển khỏe mạnh.

+ Mức độ tích hợp giáo dục sức khỏe (Bộ phận): HS biết ăn uống đủ chất, lựa chọn thực phẩm phù hợp nhằm giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh.

- *Bước 3: Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học*

+ Phương pháp: Quan sát, thảo luận nhóm, vấn đáp, trò chơi.

+ Hình thức tổ chức dạy học: Dạy học cả lớp, dạy học theo nhóm, trò chơi học tập.

- *Bước 4: Thiết kế các hoạt động dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe*

Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
1. Khởi động (5 phút) - Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú cho HS vào bài học - PP/KTDH: Trò chơi - Cách tiến hành:	
- GV tổ chức trò chơi: Ai nhanh - Ai đúng. Phổ biến: Quan sát hình ảnh một số thực phẩm, trong 5 giây, trả lời thực phẩm đó chứa nhóm chất gì?	- HS tham gia trò chơi.

- GV nhận xét, tuyên dương HS. - GV dẫn vào bài mới: Theo em, các nhóm chất dinh dưỡng có vai trò gì đối với cơ thể? Thức ăn cung cấp năng lượng cho cơ thể ra sao? Để trả lời câu hỏi đó, chúng mình cùng tìm hiểu <i>Bài 23 – Vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể (Tiết 2)</i>. - GV ghi bảng, mời HS đọc yêu cầu cần đạt. - GV dẫn vào hoạt động Thực hành.	- HS lắng nghe. - HS ghi bài. HS đọc yêu cầu. - HS lắng nghe.
2. Thực hành (22 phút) - Mục tiêu: (1), (2), (3), (5), (6), (7) - PP/KTDH: Quan sát, Vấn đáp, Thảo luận nhóm - Cách tiến hành:	
2.1. Quan sát hình 3 trang 86 2. Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể 1. Quan sát hình 3, nói về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.  Hình 3 - GV hỏi: Hãy nói về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể. GV nhận xét. - GV chốt kiến thức. Mời HS đọc. + Chất bột đường: Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.	- HS quan sát. (Dự kiến: + Chất bột đường: Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống. + Chất đạm: Giúp cơ thể phát triển và lớn lên. + Chất béo: Dự trữ năng lượng, giúp cơ thể hấp thụ các vitamin A, D, E, K. + Vitamin, chất khoáng: Tăng sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và tiêu hóa tốt). - HS lắng nghe, ghi nhớ. HS đọc.

+ Chất đạm: Giúp cơ thể phát triển và lớn lên. + Chất béo: Dự trữ năng lượng, giúp cơ thể hấp thụ các vitamin A, D, E, K. + Vitamin, chất khoáng: Tăng sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và tiêu hóa tốt. 2.2. GV yêu cầu thảo luận nhóm 2 trong 2 phút: + Vì sao hằng ngày trẻ em nên ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm? + Chúng ta có cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng không? Vì sao? - GV nhận xét. Chốt: Trẻ em cần ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm để giúp cơ thể phát triển cơ bắp và lớn lên mạnh khỏe. Đồng thời, chúng ta cần ăn đầy đủ các nhóm chất vì đều có ích cho cơ thể. Nếu thiếu chất, cơ thể sẽ không phát triển khỏe mạnh. - GV dẫn: Ngoài vai trò giúp cơ thể phát triển khỏe mạnh, thức ăn còn cung cấp năng lượng cần thiết cho hoạt động hằng ngày. Chúng mình cùng tìm hiểu ở phần tiếp theo.  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Loại thực phẩm</th> <th>Năng lượng (kcal)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Thịt gà</td> <td>199</td> </tr> <tr> <td>Cơm gạo trắng</td> <td>346</td> </tr> <tr> <td>Salmon</td> <td>166</td> </tr> <tr> <td>Lentils</td> <td>583</td> </tr> <tr> <td>Dragon fruit</td> <td>47</td> </tr> <tr> <td>Trứng gà</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Broccoli</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td>Bacon</td> <td>394</td> </tr> </tbody> </table> Hình 4. Năng lượng trong 100 g 3. Quan sát hình 4 trang 87	Loại thực phẩm	Năng lượng (kcal)	Thịt gà	199	Cơm gạo trắng	346	Salmon	166	Lentils	583	Dragon fruit	47	Trứng gà	150	Broccoli	26	Bacon	394	- HS thảo luận nhóm. Chia sẻ kết quả thảo luận với lớp. (Dự kiến: + Vì chất đạm giúp cơ thể lớn lên khỏe mạnh và phát triển. + Chúng ta cần ăn đủ chất dinh dưỡng để cơ thể có đầy đủ chất, phát triển cân đối). - HS lắng nghe. - HS quan sát hình.
Loại thực phẩm	Năng lượng (kcal)																		
Thịt gà	199																		
Cơm gạo trắng	346																		
Salmon	166																		
Lentils	583																		
Dragon fruit	47																		
Trứng gà	150																		
Broccoli	26																		
Bacon	394																		

- Cách tiến hành:	
- GV cho HS quan sát video: Tác hại cực kì nguy hiểm của đồ ăn vặt đối với trẻ em. https://youtu.be/_U41hjMrEKI?si=Lv0adHgJOxwWdA7D - Sau khi xem xong video. GV đặt câu hỏi: + Vì sao trẻ em không nên ăn thường xuyên: gà chiên, khoai tây chiên, bánh ngọt, đồ uống có đường? + Nếu hằng ngày chúng ta không ăn rau thì điều gì sẽ xảy ra với cơ thể? Vì sao? - GV nhận xét. Chốt: Thức ăn nhanh, đồ uống có nhiều đường không tốt cho sức khỏe nên cần ăn ít, ăn hạn chế. Cần ăn nhiều rau xanh, trái cây để cơ thể có đủ vitamin và chất khoáng, hỗ trợ tiêu hóa và tăng sức đề kháng. - Mời HS đọc Em đã học.	- HS lắng nghe câu hỏi, xem video. - HS chia sẻ trước lớp. (Dự kiến: + Trẻ em không nên thường xuyên ăn các thức ăn đó vì chứa nhiều đường, dầu mỡ, dễ gây béo phì và không tốt cho sức khỏe. + Nếu không ăn rau, cơ thể sẽ thiếu vitamin và chất khoáng, dễ bị bệnh về tiêu hóa và mệt mỏi. - HS lắng nghe, ghi nhớ. - HS đọc phần Em đã học.
4. Dặn dò (1 phút) - HS cần ăn uống đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng trong các bữa ăn hằng ngày. Chia sẻ bài học cùng với người thân. Chuẩn bị cho bài học tiếp theo.	

IV. Điều chỉnh sau tiết dạy

.....

- Bước 5: Thiết kế công cụ kiểm tra, đánh giá

A. Khoanh tròn vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:

Câu 1: Nhóm chất nào có vai trò cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể?

A. Vitamin và chất khoáng

B. Chất bột đường

C. Chất đạm

Câu 2: Vì sao chúng ta cần ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng?

A. Vì mỗi nhóm chất đều có lợi cho cơ thể

B. Vì thức ăn sẽ ngon hơn

C. Vì giúp ăn được nhiều món hơn

Câu 3: Hãy nêu vai trò của chất đạm đối với cơ thể.

.....

Câu 4: Giờ tan học, Minh thường mua xúc xích chiên và nước ngọt ngoài cổng trường để ăn. Nếu em là bạn của Minh, em sẽ khuyên bạn điều gì?

.....

Câu 5: 1) Hãy tích vào cột với mỗi nội dung em tự đánh giá em theo gợi ý:

Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá		
	Thường xuyên thực hiện	Thỉnh thoảng thực hiện	Chưa thực hiện
1. Ăn đủ các nhóm chất trong mỗi bữa ăn hàng ngày.			
2. Ăn nhiều rau xanh, trái cây trong mỗi bữa ăn.			
3. Ăn hạn chế các thức ăn nhanh.			
4. Có ý thức giữ thói quen ăn uống cân bằng, hợp lí mỗi ngày.			

2) Giáo viên nhận xét

.....

B. Thang điểm đánh giá

Câu 1 (0,5 điểm): B

Câu 2 (0,5 điểm): A

Câu 3 (2 điểm): *HS nêu được vai trò của chất đạm (giúp cơ thể lớn lên, phát triển khỏe mạnh).*

Câu 4 (2 điểm): *HS nêu được lời khuyên phù hợp (ăn hạn chế thức ăn nhanh, nên ăn nhiều rau xanh, ...)*

Câu 5: Giáo viên nhận xét mức độ thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh của học sinh.

- Bước 6: Dự kiến điều chỉnh và hoàn thiện kế hoạch bài dạy

+ Về nội dung và phương pháp

Nếu học sinh còn nhầm lẫn vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng, giáo viên sẽ sử dụng thêm tranh ảnh hoặc ví dụ thực tế để các em dễ phân biệt và ghi nhớ.

Trong hoạt động nhóm, nếu một số em còn thụ động, giáo viên giao nhiệm vụ cụ thể cho từng thành viên để học sinh được tham gia.

+ Về hình thức tổ chức và công cụ

Giáo viên có thể chuẩn bị thêm hình ảnh hoặc video ngắn thực tế để tăng hứng thú học tập cho học sinh.

+ Về kiểm tra, đánh giá

Nếu học sinh chưa biết liên hệ kiến thức với thói quen ăn uống hằng ngày, giáo viên tăng tình huống thực tế gần gũi với học sinh để các em vận dụng kiến thức vào cuộc sống.

Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng (Tiết 2)

- Bước 1: Xác định yêu cầu cần đạt của bài học

1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: tự giác thực hiện chế độ ăn uống cân bằng; có ý thức lựa chọn các loại thực phẩm lành mạnh trong các bữa ăn hằng ngày tại nhà và ở trường. (1)

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: trao đổi, chia sẻ với bạn bè, thầy cô về thói quen ăn uống của bản thân, tích cực thảo luận, nhận xét về các thực đơn dinh dưỡng. (2)

2. Năng lực đặc thù

- Nhận thức khoa học tự nhiên: Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng. (3)

- Tìm hiểu môi trường tự nhiên xung quanh: Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào sơ đồ tháp dinh dưỡng của trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường. (4)

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học: Xây dựng được thực đơn ăn uống đảm bảo cân bằng và lành mạnh cho bản thân. (5)

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ: chủ động tìm hiểu kiến thức bài học và có ý thức theo dõi chế độ ăn uống của bản thân. (6)

- Trung thực: trung thực trong đánh giá, đối chiếu thực đơn ăn uống hằng ngày của bản thân, gia đình với Tháp dinh dưỡng. (7)

- Trách nhiệm: có trách nhiệm bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội. (8)

- Bước 2: Phân tích nội dung bài học và xác định mức độ tích hợp

+ Nội dung bài học: Tìm hiểu Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6 đến 11 tuổi; thực hành phân tích bữa ăn hằng ngày dựa vào Tháp dinh dưỡng; nhận biết được bữa ăn cân bằng, lành mạnh và vận dụng để thiết kế bữa ăn phù hợp cho bản thân.

+ Mức độ tích hợp giáo dục sức khỏe (Liên hệ): HS biết đối chiếu thực đơn hằng ngày với Tháp dinh dưỡng, nhận diện thói quen ăn uống phù hợp, hình thành ý thức lựa chọn thực phẩm và xây dựng chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh nhằm bảo vệ sức khỏe.

- Bước 3: Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học

+ Phương pháp: Quan sát, thảo luận nhóm, vấn đáp, trò chơi.

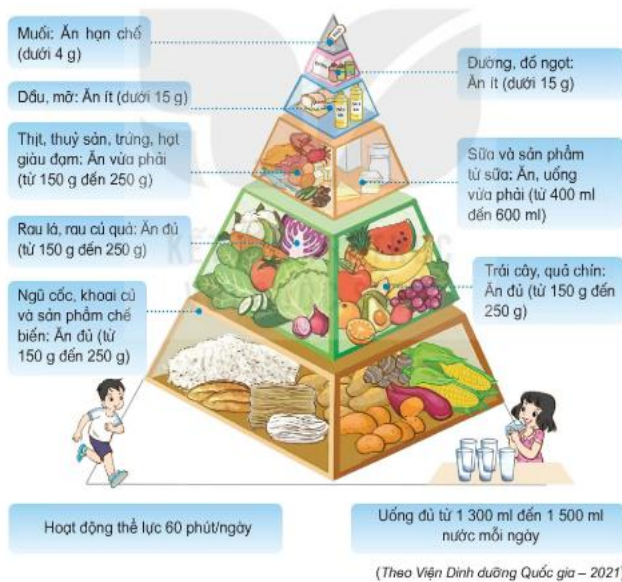
+ Hình thức tổ chức dạy học: Dạy học cả lớp, dạy học theo nhóm, trò chơi học tập.

- Bước 4: Thiết kế các hoạt động dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe

Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
1. Hoạt động Khởi động (5 phút)	
- Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú dẫn HS vào bài học.	
- PP/KTDH: Trò chơi	

- Cách tiến hành:	
- Giới thiệu bạn đồng hành AI “Chuyên gia dinh dưỡng nhí”. Tổ chức trò chơi: “<i>Bữa ăn hợp lí?</i>”. Phổ biến: Hình ảnh một món ăn chính xuất hiện và bên cạnh là các món phụ ăn kèm khác nhau. Lựa chọn những món ăn phù hợp để ăn cùng món chính. - GV nhận xét sau trò chơi. Dẫn vào bài học mới: Để đảm bảo bữa ăn đầy đủ và cân bằng các chất dinh dưỡng, chúng ta cần lựa chọn thực phẩm như thế nào cho phù hợp? Hôm nay, chúng ta cùng tìm hiểu <i>Bài 24 - Ăn uống cân bằng, lành mạnh (Tiết 2)</i>. - GV ghi bảng. Chiều yêu cầu cần đạt, mời học sinh đọc. - Dẫn vào Hoạt động Thực hành.	- HS lắng nghe, ghi nhớ. - HS tham gia trò chơi. - HS lắng nghe. - HS ghi tên bài. HS đọc. - HS lắng nghe.
2. Hoạt động Thực hành (20 phút) - Mục tiêu: (1), (2), (3), (4), (6), (7), (8) - PP/KTDH: Quan sát, Thảo luận nhóm, Vấn đáp, Trò chơi - Cách tiến hành:	
2.1. Quan sát Tháp dinh dưỡng và nhận xét. - Bạn đồng hành AI giới thiệu “Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6 – 11 tuổi và mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho một trẻ trong một ngày”. - Yêu cầu HS thảo luận nhóm 6 trong 3 phút và ghi nhận xét vào bảng con: + Mỗi tầng Tháp dinh dưỡng chứa những thực phẩm nào? + Những thực phẩm đó thuộc nhóm nào?	- HS quan sát, lắng nghe. - HS thảo luận nhóm, viết nhận xét vào bảng nhóm. (Dự kiến: + Nêu được thực phẩm ở mỗi tầng tháp dinh dưỡng.

+ Mức độ cần sử dụng thực phẩm trong mỗi tầng như thế nào?



- GV nhận xét. Chốt: Cần ăn đa dạng thực phẩm theo Tháp dinh dưỡng mỗi ngày. Nên hạn chế dầu mỡ, đồ ngọt và muối. Đồng thời, uống đủ nước mỗi ngày.

- GV giới thiệu thêm cho HS về cách tính lượng nước cần uống mỗi ngày: *khoảng 40ml nước x số cân nặng*. Cho HS thử thực hiện tính.

2.2. Dựa vào Tháp dinh dưỡng, cho biết:



+ Bữa ăn trong hình 4 đã cân bằng, lành mạnh chưa? Vì sao?

+ Những thực phẩm thuộc các nhóm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

+ Mức độ cần sử dụng: thực phẩm ở tầng dưới cần ăn nhiều hơn và càng lên cao thì cần ăn ít hoặc hạn chế sử dụng.

- HS lắng nghe, ghi nhớ.

- HS lắng nghe, thử thực hiện.

- HS quan sát hình.

- HS trả lời. Lớp lắng nghe.

(Dự kiến:

+ Bữa ăn a tương đối cân bằng, lành mạnh vì có đủ chất bột đường, chất đạm, vitamin và chất khoáng.

Bữa ăn b, c chưa cân bằng vì có nhiều chất đạm (thịt, đồ chiên rán) và ít vitamin và chất khoáng (rau xanh)

+ Cần thêm hoặc bớt thức ăn trong khay như thế nào để có bữa ăn cân bằng, lành mạnh? - GV nhận xét. Chốt kiến thức. - GV yêu cầu HS liên hệ về bữa ăn ở nhà hoặc ở trường. Hỏi: + Theo em, bữa ăn này đã hợp lí chưa? Nếu có thể thay đổi, em sẽ thêm hay bớt món nào để bữa ăn tốt cho sức khỏe hơn? - GV nhận xét. Chốt: Cần lựa chọn và phối hợp các món ăn hợp lí trong bữa ăn hằng ngày để đảm bảo sức khỏe và giúp cơ thể phát triển tốt. 2.3. Bạn đồng hành AI tổ chức trò chơi: Tiếp sức. Phổ biến: chia lớp thành 2 đội, mỗi đội 5 thành viên. Trong 2 phút, lần lượt từng bạn lên chọn một hình ảnh thức ăn/ đồ uống để dán vào cột tương ứng Ăn nhiều/Ăn hạn chế. Đội nào thực hiện nhanh, chính xác nhất là đội giành chiến thắng. - GV nhận xét. Chốt: Qua việc tìm hiểu Tháp dinh dưỡng, chúng mình đã biết thế nào là một bữa ăn cân bằng. Vì thế chúng	+ Để bữa ăn cân bằng, lành mạnh hơn cần bổ sung: rau xanh, trái cây, giảm thực phẩm chiên rán, nhiều dầu mỡ. - HS lắng nghe. - HS liên hệ bữa cơm của bản thân ở nhà hoặc ở trường. Nhận xét bữa ăn hằng ngày cân bằng, lành mạnh chưa. - HS lắng nghe, ghi nhớ. - HS tham gia trò chơi. - HS lắng nghe.
---	--

mình cần thường xuyên đối chiếu để xây dựng bữa ăn cân bằng, lành mạnh.	
3. Hoạt động Vận dụng (8 phút) - Mục tiêu: (5), (8), củng cố, khắc sâu kiến thức cho HS - PP/KTDH: Quan sát, Kỹ thuật phòng tranh - Cách tiến hành:	
- GV tổ chức hoạt động Thiết kế “ <i>Một bữa ăn cân bằng</i> ” - GV phát tranh hình khay cơm, HS vận dụng kiến thức về Tháp dinh dưỡng đã học để thiết kế một bữa ăn cân bằng cho bản thân. Thời gian thực hiện 5 phút. - GV chụp chiếu tranh của HS, dán vào phòng triển lãm, sau đó trình chiếu cho cả lớp cùng xem. - GV nhận xét, chốt: Trong mỗi bữa ăn, cần đảm bảo đủ các nhóm chất để cơ thể phát triển khỏe mạnh. - Tổ chức tìm hiểu phần Em có biết.	- HS lắng nghe. - HS thực hiện. - HS quan sát, đưa ra nhận xét. - HS lắng nghe. - HS tìm hiểu phần Em có biết.
4. Dặn dò (2 phút) - Chia sẻ bài học với người thân, thực hiện thói quen ăn uống cân bằng, lành mạnh trong mỗi bữa ăn hằng ngày. Chuẩn bị bài cho tiết học sau.	

IV. Điều chỉnh sau tiết dạy

.....
 - Bước 5: Thiết kế công cụ kiểm tra, đánh giá

A. Khoanh tròn vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:

Câu 1: Dựa vào Tháp dinh dưỡng, nhóm thực phẩm nào cần ăn ở mức độ hạn chế để bảo vệ sức khỏe bản thân?

A. Rau xanh và hoa quả

B. Thịt, cá, trứng, sữa

C. Đường và muối

Câu 2: Nếu thường xuyên bỏ bữa sáng, điều gì sẽ xảy ra với cơ thể?

- A. Giúp cơ thể nhẹ nhàng hơn.
- B. Gây thiếu hụt năng lượng, mệt mỏi và ảnh hưởng đến dạ dày.
- C. Giúp cơ thể hấp thụ tốt thức ăn hơn vào buổi trưa.

Câu 3: Mẹ đi chợ mua: thịt lợn, rau muống, cá, trứng gà và cam. Để có bữa ăn cân bằng, lành mạnh, em sẽ khuyên mẹ lựa chọn như thế nào?

- A. Cơm, thịt lợn và cá
- B. Cơm, rau muống và cam
- C. Cơm, rau muống, cam và thịt lợn hoặc cá

Câu 4: Việc ăn kết hợp nhiều loại thực phẩm có ý nghĩa gì đối với cơ thể?

.....

Câu 5: 1) Hãy tích vào cột với mỗi nội dung em tự đánh giá em theo gợi ý:

Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá		
	Thường xuyên thực hiện	Thỉnh thoảng thực hiện	Chưa thực hiện
1. Dựa vào Tháp dinh dưỡng để có bữa ăn cân bằng, lành mạnh.			
2. Nhận biết được các nhóm chất có trong bữa ăn hằng ngày.			
3. Ăn hạn chế nhóm thực phẩm đường, muối,... để bảo vệ sức khỏe.			
4. Có ý thức ăn uống cân bằng, lành mạnh.			

2) Giáo viên nhận xét

.....

B. Thang điểm đánh giá

Câu 1 (1 điểm): C

Câu 2 (1 điểm): B

Câu 3 (1 điểm): C

Câu 4 (2 điểm): *Học sinh nêu được ý nghĩa việc ăn kết hợp nhiều loại thức ăn (giúp phát triển cơ thể, khỏe mạnh, đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể,...)*

Câu 5: Giáo viên nhận xét mức độ thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh của học sinh.

- *Bước 6: Dự kiến điều chỉnh và hoàn thiện kế hoạch bài dạy*

+ Về nội dung và phương pháp:

Trong hoạt động 2.1, nếu học sinh gặp khó khăn khi nhận diện thực phẩm trong các tầng Tháp dinh dưỡng qua giới thiệu của AI, giáo viên có thể sử dụng mô hình trực quan để hỗ trợ học sinh quan sát, giúp khắc sâu kiến thức.

Ở hoạt động 2.2, nếu học sinh còn lúng túng khi nhận xét các bữa ăn hằng ngày, giáo viên chuyển từ hình thức làm việc cá nhân sang thảo luận nhóm để các em trao đổi và hỗ trợ nhau trong nhận diện bữa ăn cân bằng, lành mạnh.

+ Về hình thức tổ chức và công cụ:

Nếu hoạt động vận dụng chiếm nhiều thời gian do các em vẽ thực đơn, giáo viên có thể chuẩn bị sẵn các thẻ hình dán thực phẩm để học sinh lựa chọn và dán vào khay cơm nhằm tiết kiệm thời gian và nhiều em được chia sẻ.

Trong trường hợp AI gặp sự cố hoặc học sinh chưa theo kịp tốc độ tương tác, giáo viên sẽ chủ động hướng dẫn lại nhiệm vụ và hỗ trợ học sinh thực hiện hoạt động.

+ Về kiểm tra, đánh giá:

Nếu kết quả đánh giá cho thấy học sinh chưa hiểu rõ ý nghĩa của việc ăn uống cân bằng, giáo viên bổ sung thêm tình huống thực tế hoặc liên hệ thực tiễn trong tiết học nhằm giúp các em hình thành và duy trì hành vi ăn uống lành mạnh.

Bài 25: Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng (Tiết 1)

- *Bước 1: Xác định yêu cầu cần đạt của bài học*

1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: chủ động tìm hiểu kiến thức về một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng, biết đối chiếu thói quen ăn uống, vận động của bản thân với các nguyên tắc khoa học để tự điều chỉnh. (1)

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: thảo luận, chia sẻ với bạn bè về lối sống lành mạnh và cách phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng. (2)

2. Năng lực đặc thù

- Nhận thức khoa học tự nhiên: Nêu được tên, dấu hiệu chính và nguyên nhân của bệnh thừa cân béo phì. (3)

- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học: Thực hiện được một số việc làm cụ thể để phòng, tránh bệnh thừa cân béo phì và biết nhắc nhở mọi người trong gia đình cùng thực hiện lối sống lành mạnh. (4)

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ: Ý thức, tự giác rèn luyện thân thể, duy trì thói quen ăn uống điều độ và tập thể dục hằng ngày. (5)

- Trách nhiệm: Có trách nhiệm với sức khỏe của bản thân; phê phán thói quen xấu gây ra bệnh thừa cân béo phì (6)

- *Bước 2: Phân tích nội dung bài học và xác định mức độ tích hợp*

+ Nội dung bài học: Tìm hiểu các bệnh liên quan đến dinh dưỡng (bệnh thừa cân, béo phì); nhận biết dấu hiệu, nguyên nhân gây bệnh và một số biện pháp phòng tránh bệnh thông qua xây dựng chế độ ăn uống hợp lý và tăng cường vận động.

+ Mức độ tích hợp giáo dục sức khỏe (Liên hệ): HS nhận diện được những thói quen ăn uống, vận động của bản thân là phù hợp hay chưa phù hợp; từ đó có ý thức điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt để phòng tránh bệnh do thừa chất dinh dưỡng.

- *Bước 3: Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học*

+ Phương pháp: Quan sát, thảo luận nhóm, vấn đáp, đóng vai.

+ Hình thức tổ chức dạy học: Dạy học cả lớp, dạy học theo nhóm

- *Bước 4: Thiết kế các hoạt động dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe*

Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
1. Hoạt động Khởi động (5 phút)	
- Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú trước khi vào bài học	
- PP/KTDH: Quan sát, Vấn đáp	

- Cách tiến hành:	
- GV mời 2 bạn HS lên trước lớp (1 bạn cơ thể nhỏ, nhẹ cân, 1 bạn cơ thể to, nặng cân). - GV hỏi lớp: Quan sát về ngoại hình 2 bạn, em có nhận xét gì? Vì sao lại có sự khác nhau như vậy? - GV chưa nhận xét. - Dẫn vào bài mới: Mỗi người có thể trạng khác nhau, có bạn nhẹ cân, có bạn thừa cân. Điều này thường liên quan đến cách ăn uống và sinh hoạt hằng ngày. Nếu ăn uống không hợp lí, cơ thể có thể mắc một số bệnh về dinh dưỡng. Vậy đó là những bệnh gì và làm thế nào để phòng tránh? Hôm nay chúng ta vào <i>Bài 25 – Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng (Tiết 1)</i>. - GV ghi tên bài lên bảng. Mời HS đọc yêu cầu cần đạt. - Dẫn vào Hoạt động Khám phá.	- 2 HS lên bảng. - Lớp lắng nghe, chia sẻ. - HS lắng nghe. - HS ghi bài vào vở. HS đọc. - HS lắng nghe.
2. Hoạt động Khám phá (20 phút) - Mục tiêu: (1), (2), (3), (4), (5), (6) - PP/KTDH: Quan sát, Thảo luận nhóm, Vấn đáp - Cách tiến hành:	
1.2. Chiếu hình 1, yêu cầu:  Hình 1	- HS lắng nghe, quan sát.

+ Hình nào thể hiện người thừa cân béo phì.
Vì sao em biết? Những ai có thể mắc bệnh thừa cân béo phì?

- GV mời 2-3 HS chia sẻ.

- GV nhận xét, Chốt: Người thừa cân béo phì có cơ thể to, nặng nề hơn bình thường. Thường có những lớp mỡ thừa tích tụ tại một số bộ phận trên cơ thể. Bệnh này thường gặp ở người lớn và trẻ em nếu chế độ ăn uống không hợp lí và ít vận động.

- Dẫn: Vậy nguyên nhân dẫn đến bệnh này là gì, chúng mình cùng tìm hiểu ở phần tiếp theo.

1.2. Chiếu yêu cầu, mời HS đọc, mô tả tranh.



- Yêu cầu HS thảo luận nhóm 2 trong 2 phút.

- 2-3 HS chia sẻ. (Dự kiến:

+ Các hình ảnh b, c và d thể hiện người thừa cân béo phì. Bởi vì cơ thể có nhiều mỡ thừa, thân hình to và nặng nề hơn bình thường.

+ Trẻ em và người lớn đều có thể mắc bệnh thừa cân, béo phì

- HS lắng nghe.

- HS đọc yêu cầu, mô tả tranh.

+ Tranh a: Bạn nhỏ ăn thêm nhiều cơm và thức ăn.

+ Tranh b: Bạn nhỏ ăn đêm.

+ Tranh c: Bạn nhỏ ít vận động thể thao, ngồi xem tivi và đọc sách quá lâu.

- HS thảo luận nhóm đôi.

- Mời 2-3 nhóm báo cáo kết quả thảo luận. - GV nhận xét. Hỏi thêm: Trong các hình a, b, c em nên học tập theo những bạn nào và không nên học theo những bạn nào? - GV chốt: Nguyên nhân gây bệnh thường do ăn uống chưa hợp lí và ít vận động. Vậy cần làm gì để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì? Chúng mình cùng tìm hiểu phần tiếp theo. 1.3. GV hỏi: Theo em cần làm gì để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì? - GV nhận xét. Hỏi thêm: Bản thân các em đã phòng tránh bệnh thừa cân béo phì như thế nào?	(Dự kiến: + Ăn quá nhiều thức ăn, ăn nhiều vào buổi tối, ít vận động, ngồi xem ti vi, điện tử quá lâu dễ gây béo phì thừa cân). - HS lắng nghe. (Dự kiến: Nên học tập các bạn biết vận động, chơi thể thao để rèn luyện sức khỏe. Không nên học theo những bạn ăn quá nhiều, ăn đêm, ngồi xem điện tử, ti vi quá lâu và ít vận động). - HS lắng nghe. - HS trả lời. (Dự kiến: + Ăn uống hợp lí, hạn chế thức ăn nhanh, đồ ngọt. + Ăn nhiều rau xanh, trái cây. + Thường xuyên tập luyện, vận động cơ thể. Hạn chế ngồi xem ti vi/ điện tử... quá lâu. + Ăn uống đúng giờ). - HS tự liên hệ bản thân về thói quen ăn uống và sinh hoạt hằng ngày để phòng tránh bệnh thừa cân, béo phì.
--	--

- GV chốt: Để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì, cần xây dựng chế độ ăn uống, ngủ nghỉ hợp lý; hạn chế ăn thức ăn không lành mạnh và tăng cường vận động hằng ngày.	- HS lắng nghe.
3. Hoạt động Vận dụng (9 phút) - Mục tiêu: (4), Củng cố, khắc sâu kiến thức cho HS - PP/KTDH: Đóng vai - Cách tiến hành:	
- GV đưa ra một số tình huống: a. Bạn An thường xuyên ăn đồ chiên rán, uống nước ngọt, hay ăn khuya và ít vận động. b. Bạn Nam ít ăn rau, chỉ thích ăn bánh ngọt, thường xuyên ngồi xem tivi, không tập thể dục. <i>Nếu em là bạn của các bạn ấy, em sẽ khuyên bạn như thế nào? Hãy chỉ ra nguyên nhân dẫn đến bệnh thừa cân béo phì và nêu biện pháp phòng bệnh.</i> - GV chia lớp thành 2 tổ, mỗi tổ một tình huống. Yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi trong 2 phút, phân công đóng vai nhân vật. - GV nhận xét. Chốt: Qua các tình huống trên, chúng ta cần biết lựa chọn thói quen ăn uống, sinh hoạt hợp lý để bảo vệ sức khỏe bản thân. - Tổ chức tìm hiểu phần Em có biết.	- HS lắng nghe, nhận tình huống, thảo luận đóng vai. (Dự kiến: + Lời khuyên: Ăn nhiều rau xanh, trái cây, hạn chế ăn khuya, chăm chỉ vận động, thể thao, hạn chế ngồi lâu chơi điện tử,... + Nguyên nhân: Ăn nhiều đồ ngọt, thức ăn nhanh, ăn khuya, ít vận động, ít ăn rau xanh, trái cây,.... + Biện pháp: Ăn uống khoa học, đủ chất, tăng cường ăn rau xanh trái cây, ngủ đúng giờ, hạn chế ăn khuya, giữ thói quen sinh hoạt lành mạnh,...) - HS lắng nghe. - HS tìm hiểu phần Em có biết.

4. Dặn dò (1 phút)

- Chia sẻ bài học với người thân, có ý thức phòng tránh bệnh thừa cân, béo phì. Về nhà lập bảng và theo dõi thực hiện một số hoạt động trong ba ngày của bản thân. Chuẩn bị bài cho tiết học sau.

IV. Điều chỉnh sau tiết dạy

.....
- *Bước 5: Thiết kế công cụ kiểm tra, đánh giá*

A. Khoanh tròn vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:

Câu 1: Dấu hiệu nào dưới đây cho thấy một người có thể bị thừa cân béo phì?

A. Cơ thể gầy yếu, thiếu sức sống.

B. Cơ thể to, nặng hơn bình thường và có nhiều mỡ tích tụ.

C. Thường xuyên chơi thể thao, cơ thể khỏe mạnh.

Câu 2: Việc làm nào dưới đây giúp phòng tránh bệnh thừa cân béo phì?

A. Ăn nhiều đồ chiên rán, ít vận động.

B. Thường xuyên thức khuya, uống nước ngọt.

C. Ăn uống hợp lý và tập thể dục thường xuyên.

Câu 3: Hãy nêu ít nhất 2 việc cần làm để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì.

.....
Câu 4: Bạn Minh rất thích ăn đồ ăn nhanh, uống nước ngọt và thường ngồi xem tivi sau giờ học. Nếu em là bạn của Minh, em sẽ khuyên bạn điều gì?

.....
Câu 5: 1) Hãy tích vào cột với mỗi nội dung em tự đánh giá em theo gợi ý:

Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá		
	Thường xuyên thực hiện	Thỉnh thoảng thực hiện	Chưa thực hiện
1. Ăn uống sinh hoạt hợp lý, đúng giờ.			
2. Hạn chế ngồi lâu xem ti vi, điện tử,...			
3. Vận động cơ thể, luyện tập thể dục.			

4. Có ý thức bảo vệ sức khỏe bản thân để phòng tránh bệnh thừa cân, béo phì.			
--	--	--	--

2) Giáo viên nhận xét

.....

B. Thang điểm đánh giá

Câu 1 (1 điểm): B

Câu 2 (1 điểm): C

Câu 3 (2 điểm): *Học sinh nêu được ít nhất 2 việc cần làm để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì (ăn uống hợp lý, hạn chế ăn thức ăn nhanh, ăn khuya, vận động, ...)*

Câu 4 (2 điểm): *Học sinh nêu được lời khuyên phù hợp (hạn chế ăn thức ăn nhanh, nước ngọt, tập thể dục, ăn uống lành mạnh, ...)*

Câu 5: Giáo viên nhận xét mức độ thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh của học sinh.

- *Bước 6: Dự kiến điều chỉnh và hoàn thiện kế hoạch bài dạy*

+ Về nội dung và phương pháp

Trong hoạt động Khởi động, giáo viên cần lưu ý cách đặt câu hỏi và nhận xét của học sinh để tránh làm học sinh có ngoại hình thừa cân cảm thấy tự ti hoặc bị trêu chọc. Giáo viên định hướng học sinh nhìn nhận vấn đề dưới góc độ sức khỏe thay vì đánh giá ngoại hình.

Ở hoạt động tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh thừa cân béo phì, vì nội dung khá gần gũi và học sinh dễ trả lời theo cảm tính, giáo viên cần tăng cường yêu cầu học sinh giải thích “vì sao” để giúp các em hiểu rõ mối liên hệ giữa ăn uống, vận động và sức khỏe thay vì chỉ trả lời theo kinh nghiệm.

Trong quá trình liên hệ bản thân, một số học sinh có thể kể nhiều thói quen chưa phù hợp nhưng chưa biết cách điều chỉnh. Giáo viên cần hướng dẫn học sinh lựa chọn những việc làm cụ thể, phù hợp với lứa tuổi như: hạn chế nước ngọt, tăng vận động sau giờ học, ngủ đúng giờ,...

+ Về hình thức tổ chức và công cụ

Hoạt động đóng vai ở phần Vận dụng để khiến học sinh tập trung vào diễn xuất mà chưa nhấn mạnh nội dung giáo dục sức khỏe. Vì vậy giáo viên cần yêu cầu học sinh nêu rõ nguyên nhân gây bệnh và biện pháp phòng tránh sau mỗi phân xử lí tình huống.

Nếu học sinh tham gia thảo luận sôi nổi dẫn đến kéo dài thời gian, giáo viên có thể giới hạn thời gian chia sẻ của mỗi nhóm và ưu tiên nhận xét ngắn gọn, tập trung vào nội dung chính.

+ Về kiểm tra, đánh giá

Qua các câu hỏi và bảng kiểm, nếu học sinh đã nhận biết tốt dấu hiệu và nguyên nhân của bệnh nhưng chưa có ý thức thay đổi hành vi, giáo viên cần tăng cường các câu hỏi vận dụng gắn với bản thân để giúp học sinh chuyển từ “biết” sang “thực hiện”.

Sau tiết học, giáo viên có thể bổ sung nhiệm vụ theo dõi thói quen ăn uống, vận động của bản thân trong một tuần để đánh giá khả năng vận dụng kiến thức vào thực tế của học sinh.

Bài 26: Thực phẩm an toàn (Tiết 1)

- Bước 1: Xác định yêu cầu cần đạt của bài học

1. Năng lực chung

- Năng lực tự chủ và tự học: Chủ động tìm hiểu về thực phẩm an toàn và dấu hiệu của thực phẩm an toàn trong cuộc sống hằng ngày. (1)

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Trao đổi, thảo luận, chia sẻ hiểu biết của bản thân với bạn bè, thầy cô về cách lựa chọn thực phẩm và sử dụng chế biến thức ăn an toàn. (2)

2. Năng lực đặc thù

- Nhận thức khoa học tự nhiên: (3)

+ Nêu được tóm tắt thể nào là thực phẩm an toàn.

+ Nhận biết được một số dấu hiệu của thực phẩm an toàn thông qua vật thật, tranh ảnh hoặc video.

- Vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học: Vận dụng được kiến thức về thực phẩm an toàn vào cuộc sống hằng ngày. (4)

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ: Tích cực tham gia vào các hoạt động học, tìm hiểu kiến thức về thực phẩm an toàn. (5)

- Trung thực: Nhận xét, trình bày, chia sẻ đúng về các loại thực phẩm quan sát được. (6)

- Trách nhiệm: Có ý thức lựa chọn, sử dụng thực phẩm an toàn để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình. (7)

- *Bước 2: Phân tích nội dung bài học và xác định mức độ tích hợp*

+ Nội dung bài học: Khái niệm thực phẩm an toàn, nhận biết một số dấu hiệu của thực phẩm an toàn và vận dụng kiến thức để lựa chọn thực phẩm an toàn trong cuộc sống hằng ngày.

+ Mức độ tích hợp giáo dục sức khỏe (Bộ phận): giáo dục học sinh biết lựa chọn và sử dụng thực phẩm an toàn nhằm bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình; hình thành thói quen ăn uống hợp vệ sinh, phòng tránh các bệnh về dinh dưỡng.

- *Bước 3: Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học*

+ Phương pháp: Quan sát, thảo luận nhóm, vấn đáp, trò chơi.

+ Hình thức tổ chức dạy học: Dạy học cả lớp, dạy học theo nhóm, trò chơi học tập.

- *Bước 4: Thiết kế các hoạt động dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe*

Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
1. Khởi động (5 phút) - Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú cho HS vào bài học - PP/KTDH: Quan sát, Vấn đáp - Cách tiến hành:	
- GV cho HS quan sát video về “Hiểm họa trước cổng trường – An toàn thực phẩm”. https://www.youtube.com/watch?v=n-EBtX6F5Gc - GV đưa ra câu hỏi trước khi xem:	- HS quan sát video. - HS lắng nghe.

- Mục tiêu: (1), (2), (3), (5), (6) - PP/KTDH: Quan sát, Vấn đáp, Thảo luận nhóm - Cách tiến hành:	
1.1. Quan sát hình 1 trang 99 và mô tả.  Hình 1 - GV hỏi: + Hãy lựa chọn những thực phẩm có thể sử dụng để chế biến thức ăn an toàn. Em hãy giải thích vì sao lại chọn những thực phẩm đó? - GV nhận xét: Những thực phẩm có thể sử dụng để chế biến thức ăn là hình 1b, 1d vì thực phẩm không bị dập nát, thối và được bảo quản hợp vệ sinh. Nếu sử dụng thực phẩm ôi thiu, không đảm bảo vệ sinh có thể gây đau bụng, tiêu chảy hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe. - Dẫn: Vậy làm thế nào để xác định được một số dấu hiệu của thực phẩm an toàn, chúng mình cùng chuyển sang phần tiếp theo. 1.2. Quan sát hình 2 trang 100 - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi và xác định một số dấu hiệu của thực phẩm an toàn theo gợi ý:	- HS quan sát hình 1 và mô tả. (Dự kiến: Tranh a, c thực phẩm dập nát, thối, không đảm bảo vệ sinh. Tranh b, c thực phẩm tươi mới, đảm bảo an toàn vệ sinh). - HS lắng nghe, trả lời. (Dự kiến: + Hình 1b, 1d có thể sử dụng chế biến vì thực phẩm không bị dập, thối và được bảo quản hợp vệ sinh). - HS lắng nghe. - HS quan sát hình 2. - HS thảo luận nhóm đôi, thực hiện nhiệm vụ. - HS trả lời. (Dự kiến:

- + Nơi nuôi trồng, nguồn gốc xuất xứ của thực phẩm.
- + Nơi bày bán, bảo quản thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã chế biến.
- + Cách chế biến thực phẩm.



- GV nhận xét. Chốt. Hỏi thêm:

- + Theo em, thực phẩm an toàn là thực phẩm như thế nào?
- + Khi mua đồ ăn (chợ, siêu thị,...), em và gia đình cần lưu ý điều gì để đảm bảo an toàn thực phẩm?

- GV nhận xét. Chiếu ghi nhớ, mời HS đọc.

- Tổ chức tìm hiểu phần Em có biết.

- GV chiếu video thời sự giới thiệu về app quét mã số, mã vạch về nguồn gốc của sản phẩm.

+ Nơi nuôi trồng ở nơi an toàn, sạch sẽ, đảm bảo vệ sinh và nguồn gốc rõ ràng.

+ Nơi bày bán, bảo quản: để tủ lạnh với nhiệt độ phù hợp, đóng gói bì kín, có hạn sử dụng, bán trong ngày.

+ Cách chế biến: rửa sạch dưới vòi nước và nấu chín kỹ trước khi ăn).

- HS lắng nghe. (Dự kiến:

+ Thực phẩm an toàn được nuôi trồng, chế biến và bảo quản hợp vệ sinh, có tem nhãn ghi nguồn gốc rõ ràng, không có dấu hiệu ôi thiu, mốc,...Sử dụng thực phẩm an toàn sẽ có lợi cho sức khỏe.

+ Khi mua đồ ăn, em và gia đình cần lưu ý: thực phẩm còn hạn sử dụng, tươi mới, sạch sẽ, có nguồn gốc rõ ràng,...)

- HS đọc ghi nhớ.

- HS tìm hiểu phần Em có biết.

- HS quan sát video. Trả lời câu hỏi. (Dự kiến: Tránh

https://www.youtube.com/watch?v=M8VNDYYnfuc Sau khi xem xong, GV hỏi: Việc kiểm tra nguồn gốc thực phẩm giúp ích gì cho sức khỏe của chúng ta? - GV nhận xét, chốt: Để bảo vệ sức khỏe và phòng tránh ngộ độc, chúng ta cần lựa chọn thực phẩm sạch, có nguồn gốc rõ ràng và còn hạn sử dụng; đồng thời phải bảo quản thực phẩm đúng cách và luôn rửa sạch, nấu chín trước khi ăn.	mua phải hàng giả, hàng kém chất lượng, biết rõ xuất xứ nguồn gốc thực phẩm, bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình. - HS lắng nghe.
3. Vận dụng (7 phút) - Mục tiêu: (4), củng cố khắc sâu kiến thức cho HS - PP/KTDH: Trò chơi - Cách tiến hành:	
- GV tổ chức trò chơi: Ai biết nhiều hơn. Phổ biến luật chơi: Chia lớp thành các nhóm. Trong thời gian 2 phút, các nhóm cùng đưa ra những ví dụ về thực phẩm an toàn. Mỗi lần đưa ra ví dụ đúng sẽ nhận được 1 hoa dán vào vị trí nhóm. Nhóm nào giành được nhiều hoa nhất là nhóm thắng cuộc. - GV tuyên dương, nhận xét sau trò chơi: Lựa chọn thực phẩm an toàn là cách giúp chúng ta phòng tránh các bệnh về dinh dưỡng, tiêu hóa và bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình.	- HS tham gia trò chơi. - HS lắng nghe.
4. Dặn dò (1 phút) - Chia sẻ bài học với người thân trong gia đình. Có ý thức lựa chọn thực phẩm an toàn, tươi sạch, đảm bảo an toàn trong đời sống hằng ngày. Chuẩn bị bài cho tiết sau.	

IV. Điều chỉnh sau tiết dạy

.....
- Bước 5: Thiết kế công cụ kiểm tra, đánh giá

A. Khoanh tròn vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:

Câu 1: Thực phẩm an toàn là:

A. Thực phẩm có màu sắc đẹp, bắt mắt.

B. Thực phẩm sạch, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, không có chất gây hại cho sức khỏe.

C. Thực phẩm được bán với giá rẻ.

Câu 2: Khi mua sữa hộp, em cần làm gì để đảm bảo an toàn thực phẩm?

A. Chọn hộp sữa có hình vẽ đẹp, nhiều màu sắc.

B. Chọn sữa được khuyến mãi.

C. Kiểm tra hạn sử dụng và bao bì sản phẩm.

Câu 3: Hãy nêu ít nhất 2 việc cần làm để đảm bảo an toàn thực phẩm.

.....
Câu 4: Nam thấy một gói bánh snack đã hết hạn sử dụng nhưng vẫn còn nguyên bao bì. Nếu em là Nam, em sẽ làm gì? Vì sao?

.....
Câu 5: 1) Hãy tích vào cột với mỗi nội dung em tự đánh giá em theo gợi ý:

Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá		
	Thường xuyên thực hiện	Thỉnh thoảng thực hiện	Chưa thực hiện
1. Lựa chọn thực phẩm an toàn, đảm bảo vệ sinh. Bảo quản thực phẩm đúng cách.			
2. Kiểm tra hạn sử dụng, nguồn gốc xuất xứ,... của thực phẩm.			
3. Rửa sạch thực phẩm và chế biến kĩ trước khi ăn.			

4. Có ý thức bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình khi lựa chọn thực phẩm.			
---	--	--	--

2) Giáo viên nhận xét

.....

B. Thang điểm đánh giá

Câu 1 (1 điểm): B

Câu 2 (1 điểm): C

Câu 3 (2 điểm): *Học sinh nêu được ít nhất 2 việc cần làm để đảm bảo an toàn thực phẩm (rửa sạch thực phẩm, chế biến kỹ trước khi ăn, bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ phù hợp, kiểm tra hạn sử dụng, nguồn gốc xuất xứ, ...)*

Câu 4 (2 điểm): *Học sinh nêu được cách xử lý phù hợp (vứt bỏ bịch bánh snack, kiểm tra một số thực phẩm trong nhà, nói với bố mẹ, ...)*

Câu 5: Giáo viên nhận xét mức độ thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh của học sinh.

- *Bước 6: Dự kiến điều chỉnh và hoàn thiện kế hoạch bài dạy*

+ Về nội dung và phương pháp

Nếu học sinh còn khó khăn khi nhận biết thực phẩm an toàn qua tranh ảnh, giáo viên sẽ sử dụng thêm thực phẩm thật để học sinh dễ quan sát, nhận biết.

+ Về hình thức tổ chức

Nếu một số học sinh còn gặp khó khăn khi thảo luận, trao đổi về dấu hiệu của thực phẩm an toàn, giáo viên sẽ gợi mở bằng câu hỏi ngắn hoặc đưa thêm hình ảnh thực tế để hỗ trợ các em.

+ Về kiểm tra, đánh giá

Nếu học sinh còn nhầm lẫn giữa thực phẩm an toàn và không an toàn, giáo viên sẽ đưa thêm các tình huống, câu chuyện thực tế gần gũi giúp học sinh nhận diện và lựa chọn thực phẩm phù hợp.

Bài 27: Phòng tránh đuối nước (Tiết 1)

- *Bước 1: Xác định yêu cầu cần đạt của bài học*

1. Năng lực chung

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Thảo luận, chia sẻ phân tích các tình huống nguy hiểm. (1)

- Năng lực giải quyết vấn đề: Đưa ra được cách xử lý phù hợp khi gặp các biển báo nguy hiểm dưới nước. (2)

2. Năng lực đặc thù

- Nhận thức khoa học tự nhiên: Nêu được những việc nên và không nên làm để phòng tránh đuối nước. (3)

- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học: Nhận diện được các tình huống nguy hiểm có nguy cơ dẫn đến đuối nước tại địa phương hoặc nơi sinh sống. (4)

3. Phẩm chất

- Chăm chỉ: Tích cực, chủ động tìm hiểu kiến thức và tham gia các hoạt động học để trang bị kỹ năng tự bảo vệ bản thân. (5)

- Trách nhiệm: Có trách nhiệm, tự giác trong tuân thủ các quy tắc an toàn và nhắc nhở bạn bè. (6)

- *Bước 2: Phân tích nội dung bài học và xác định mức độ tích hợp*

+ Nội dung bài học: Tìm hiểu một số tình huống có nguy cơ dẫn đến đuối nước, nêu những việc nên và không nên làm để phòng tránh đuối nước, nhận diện biển báo nguy hiểm và biết cách xử lý phù hợp để bảo vệ bản thân.

+ Mức độ tích hợp giáo dục sức khỏe (Liên hệ): Học sinh có ý thức tự giác bảo vệ sức khỏe và tính mạng của bản thân; biết điều chỉnh hành vi của khi vui chơi, sinh hoạt tại khu vực có nước và nhắc nhở mọi người thực hiện các quy tắc an toàn để phòng tránh đuối nước.

- *Bước 3: Lựa chọn phương pháp, hình thức tổ chức dạy học*

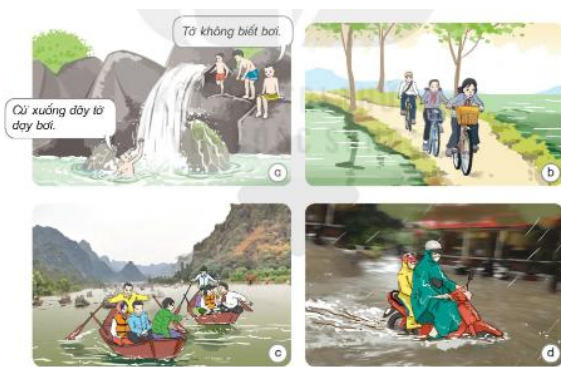
+ Phương pháp: Quan sát, thảo luận nhóm, vấn đáp, trò chơi.

+ Hình thức tổ chức dạy học: Dạy học cả lớp, dạy học theo nhóm

- *Bước 4: Thiết kế các hoạt động dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe*

Hoạt động của giáo viên	Hoạt động của học sinh
1. Hoạt động Khởi động (5 phút)	

- Mục tiêu: Tạo tâm thế, hứng thú cho HS vào bài mới - PP/KTDH: Vấn đáp - Cách tiến hành:	
- GV yêu cầu HS hát và vận động theo nhạc: “<i>Em yêu biển lắm</i>” - GV hỏi: Em đã bao giờ nghe thông tin về trường hợp có người bị đuối nước chưa? Theo em vì sao người đó đuối nước? - GV nhận xét. Dẫn vào bài mới: Hằng năm, cứ đến mùa hè, nhiều bạn nhỏ thường đi vui chơi, tắm biển, sông hồ. Tuy nhiên, đây cũng là thời điểm dễ xảy ra các tai nạn đuối nước nếu không cẩn thận. Vậy làm thế nào để nhận diện những nơi nguy hiểm và biết phòng tránh đuối nước? Chúng mình cùng tìm hiểu <i>Bài 27 – Phòng tránh đuối nước (Tiết 1)</i>. - GV ghi bảng. Chiếu yêu cầu cần đạt, mời học sinh đọc. - Dẫn vào hoạt động Khám phá	- HS hát và vận động theo nhạc. - HS lắng nghe, chia sẻ. - HS lắng nghe. - HS ghi tên bài, đọc yêu cầu cần đạt. - HS lắng nghe.
2. Hoạt động Khám phá (22 phút) - Mục tiêu: (1), (2), (3), (4), (5), (6) - PP/KTDH: Quan sát, Vấn đáp, Thảo luận nhóm, - Cách tiến hành:	



Hình 1

1.1. Yêu cầu HS quan sát hình 1, trang 103, mô tả tranh và thảo luận nhóm 2 trong 2 phút: Cho biết việc làm nào có thể dẫn đến nguy cơ đuối nước? Vì sao?

- GV nhận xét. Chốt: Trong hình 1 cho chúng ta thấy nhiều nguy cơ gây đuối nước và nguy hiểm khi đến những khu vực sông, suối, vùng ngập nước,... các em cần biết nhận diện những tình huống nguy hiểm để phòng tránh.

- Liên hệ: HS liên hệ những khu vực có nước sâu ở địa phương sinh sống.

1.2. Cho HS xem video về một số tình huống đuối nước – kỹ năng an toàn cho bé.



- Đặt câu hỏi trước khi xem:

+ Video nhắc đến những tình huống nguy hiểm nào có thể dẫn đến đuối nước?

- HS quan sát hình, mô tả tranh và trả lời: (Dự kiến:

a. Các bạn nhỏ chơi đùa ở thác nước; b. Các bạn nhỏ đạp xe trên đường, hai bên là ao nước, không có rào chắn; c. Các bạn đang ngồi thuyền, đùa giỡn, có người mặc áo phao, có người không mặc áo phao; d. Mẹ chở bạn nhỏ đi trên đường mưa ngập nước).

- HS lắng nghe.

- HS liên hệ được những khu vực có nước sâu ở địa phương sinh sống cần phải tránh xa.

- HS quan sát, ghi nhớ câu hỏi.

- 2-3 HS chia sẻ. (Dự kiến:

+ Chơi gần ao hồ, sông suối mà không có người lớn đi cùng, đùa nghịch gần khu vực nguy

+ Bản thân em hoặc em đã thấy ai gặp tình huống tương tự như vậy chưa? - Sau khi xem xong, GV mời 2-3 HS chia sẻ. - GV nhận xét, chốt: Qua video, chúng ta đã nhận diện được một số tình huống có nguy cơ đuối nước, vì vậy chúng mình cần cẩn thận, chú ý an toàn khi vui chơi ở gần ao hồ, sông suối, luôn có người lớn giám sát. 1.3. Chiếu hình 2, trang 104. Mời HS nêu yêu cầu, mô tả tranh. Hình 2 - GV yêu cầu thảo luận nhóm 4 trong 2 phút điền vào Phiếu học tập. - GV mời 1-2 nhóm báo cáo. GV nhận xét.	hiềm, lao vào cứu bạn mà không có đồ bảo hộ,... + HS nêu được một số tình huống đuối nước mà bản thân đã gặp). - HS lắng nghe. - HS quan sát, nêu yêu cầu, mô tả tranh. (Dự kiến: + Tranh a: Các bạn nhỏ đi học bơi ở bể bơi, có người lớn hướng dẫn. + Tranh b: Làm hàng rào chắn ngăn mọi người đến gần khu vực có nước sâu. + Tranh c: Cắm biển báo nhắc nhở mọi người chú ý. + Tranh d: Mặc áo phao khi đi các phương tiện đường thủy. - HS thảo luận nhóm 4. Nhóm làm xong trước dán lên bảng, các nhóm còn lại treo Phiếu ở vị trí nhóm. - HS trả lời. (Dự kiến: Đề nghị giúp mọi người phòng tránh đuối nước, bảo vệ an toàn cho bản thân mỗi người).
---	--

- GV chốt: Để phòng tránh đuối nước, chúng ta cần chủ động thực hiện các biện pháp an toàn như học bơi, mặc áo phao khi đến nơi có nước và tuân thủ các biển báo cảnh báo nguy hiểm. Sự cẩn thận và ý thức tự bảo vệ sẽ giúp chúng ta tránh được những tai nạn đáng tiếc.	- HS lắng nghe.
3. Hoạt động Vận dụng (8 phút) - Mục tiêu: củng cố, khắc sâu kiến thức cho HS - PP/KTDH: Trò chơi - Cách tiến hành:	
- GV tổ chức trò chơi: <i>Phản xạ nhanh</i>. Phổ biến: Khi giáo viên nêu các tình huống, nếu Tình huống đó nên làm, đưa bảng tích xanh. Nếu Tình huống không nên làm đưa bảng tích đỏ. Thời gian 3 giây suy nghĩ, GV hô “Giờ bảng”, HS đồng loạt giơ bảng. Các tình huống: + Đậy nắp kín các chum, vại, bể chứa nước ở nhà. + Thấy bạn bị ngã xuống nước, lập tức lao xuống cứu ngay. + Tập bơi tại nơi có người lớn giám sát. + Nhắc nhở người thân làm rào chắn quanh ao hồ,.... + Bạn bè rủ nhau đi bắt cá ở ngoài sông, không có người lớn theo cùng. - GV nhận xét sau trò chơi, tuyên dương. Chốt: Phòng tránh đuối nước là việc làm vô cùng cần thiết. Bởi nếu không có ý thức	- HS lắng nghe, ghi nhớ cách chơi. HS tham gia trò chơi. - HS lắng nghe.

phòng tránh, có thể dẫn đến nguy hiểm tính mạng với bản thân và mọi người xung quanh. - Tổ chức tìm hiểu phần Em có biết	- HS tìm hiểu Em có biết.
4. Dặn dò (1 phút) - Chia sẻ bài học với người thân, có ý thức bảo vệ bản thân khi vui chơi gần các khu vực có nước ở tại khu vực sinh sống. Chuẩn bị bài cho tiết sau.	

IV. Điều chỉnh sau tiết dạy

.....-

- *Bước 5: Thiết kế công cụ kiểm tra, đánh giá*

A. Khoanh tròn vào chữ cái đặt trước câu trả lời đúng:

Câu 1: Việc làm nào dưới đây có thể dẫn đến nguy cơ đuối nước?

A. Mặc áo phao khi đi thuyền.

B. Chơi đùa gần ao hồ khi không có người lớn giám sát.

C. Học bơi ở bể bơi, có người hướng dẫn.

Câu 2: Khi thấy biển báo “Cấm bơi”, em nên làm gì?

A. Vẫn xuống nước chơi vì có nhiều bạn khác chơi cùng.

B. Chỉ nghịch nước ở gần bờ.

C. Không xuống nước và tránh xa khu vực nguy hiểm.

Câu 3: Hãy kể ít nhất 2 việc cần làm để phòng tránh nguy cơ đuối nước.

.....

Câu 4: Bạn Minh cùng các bạn khác rủ em sau giờ học đi tắm sông nhưng không có người lớn đi cùng. Nếu là em, em sẽ làm gì? Vì sao?

.....

Câu 5: 1) Hãy tích vào cột với mỗi nội dung em tự đánh giá em theo gợi ý:

Nội dung đánh giá	Mức độ đánh giá		
	Thường xuyên thực hiện	Thỉnh thoảng thực hiện	Chưa thực hiện
1. Nhận biết được các khu vực có nước sâu cần tránh xa.			

2. Nhắc nhở bạn bè thực hiện an toàn khi ở gần khu vực có nước.			
3. Biết tìm sự trợ giúp từ người lớn khi thấy bạn gặp nạn đuối nước.			
4. Có ý thức bảo vệ bản thân trước nguy cơ đuối nước.			

2) Giáo viên nhận xét

.....

B. Thang điểm đánh giá

Câu 1 (1 điểm): B

Câu 2 (1 điểm): C

Câu 3 (2 điểm): *Học sinh nêu được ít nhất 2 việc cần làm để phòng tránh nguy cơ đuối nước (tập bơi, đi bơi có người lớn giám sát, mặc áo phao khi bơi, không lại gần khu vực nước sâu,...).*

Câu 4 (2 điểm): *Học sinh nêu được cách xử lý phù hợp (từ chối các bạn, khuyên các bạn không nên đi bơi ở nơi nước sâu mà không có người lớn theo cùng,...)*

Câu 5: Giáo viên nhận xét mức độ thực hiện thói quen ăn uống lành mạnh của học sinh.

- *Bước 6: Dự kiến điều chỉnh và hoàn thiện kế hoạch bài dạy*

+ Về nội dung và phương pháp

Trong hoạt động quan sát tranh và video, nếu học sinh chỉ kể lại sự việc mà chưa giải thích được nguyên nhân nguy hiểm, giáo viên sẽ gợi mở thêm bằng các câu hỏi “Vì sao?” để học sinh hiểu rõ nguy cơ đuối nước.

Khi liên hệ thực tế địa phương, giáo viên định hướng học sinh nêu thêm cách phòng tránh phù hợp với những khu vực có nước gần nơi sinh sống.

+ Về hình thức tổ chức và công cụ

Nếu hoạt động thảo luận hoặc trò chơi kéo dài thời gian, giáo viên sẽ giới hạn thời gian chia sẻ và ưu tiên các ý kiến tiêu biểu.

Trong trò chơi “Phản xạ nhanh”, giáo viên có thể yêu cầu một số học sinh giải thích lí do lựa chọn để tránh trả lời theo bạn.

+ Về kiểm tra, đánh giá

Nếu học sinh còn nhầm lẫn giữa việc nên làm và không nên làm khi ở gần nước, giáo viên sẽ bổ sung thêm tình huống thực tế để học sinh luyện tập nhận diện và xử lý phù hợp.

Như vậy, thông qua việc xây dựng và tổ chức dạy học một số kế hoạch bài dạy minh họa trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, có thể thấy việc tích hợp giáo dục sức khỏe cho học sinh là hoàn toàn khả thi và phù hợp với đặc điểm của môn học, cũng như đặc điểm tâm sinh lý và định hướng phát triển năng lực, phẩm chất của học sinh. Các hoạt động học tập được thiết kế theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động của học sinh, gắn với thực tiễn, góp phần hình thành cho các em những thói quen, hành vi có lợi cho sức khỏe một cách bền vững.

Tuy nhiên, để đánh giá một cách toàn diện hiệu quả của việc tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học, đề tài không chỉ dừng lại ở việc xây dựng các kế hoạch bài dạy minh họa mà còn tiến hành tổ chức dạy học, khảo sát và thu thập dữ liệu thực tế. Nội dung này được trình bày cụ thể ở mục 2.4.

2.4. Đánh giá hiệu quả kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4

Để đánh giá hiệu quả các kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe đã thiết kế, đề tài tiến hành tổ chức dạy học một số bài học thuộc chủ đề “Con người và sức khỏe”, kết hợp khảo sát học sinh sau thực nghiệm. Kết quả này được đối chiếu khảo sát về hứng thú, tinh thần tham gia và khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn của học sinh.

Trong quá trình đánh giá, đề tài sử dụng kết hợp nhiều hình thức và công cụ khác nhau như: quan sát trực tiếp hoạt động học tập của học sinh trên lớp; thu thập và phân tích sản phẩm học tập; sử dụng phiếu khảo sát học sinh sau tiết học. Nội dung phiếu khảo sát tập trung vào các tiêu chí như mức độ hứng thú, mức độ tham gia, khả năng vận dụng kiến thức và mong muốn tiếp tục tham gia các tiết học tương tự.

Sau khi tiến hành khảo sát, kết quả được tổng hợp và xử lý dưới dạng bảng thống kê các tiêu chí: mức độ hứng thú, mức độ tham gia, khả năng và

mức độ vận dụng kiến thức vào đời sống cũng như nhu cầu học tập của học sinh đối với các bài học tích hợp giáo dục sức khỏe. Cụ thể như sau (Phụ lục 3)

- Mức độ hứng thú của học sinh sau khi học các bài tích hợp giáo dục sức khỏe.

Để đánh giá mức độ hứng thú của học sinh sau khi tham gia các tiết học tích hợp giáo dục sức khỏe, thu được kết quả như sau:

Bảng 2.2. Mức độ hứng thú của học sinh sau khi học các bài tích hợp GDSK

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất hứng thú	48	48%
2	Hứng thú	49	49%
3	Bình thường	3	3%
4	Không hứng thú	0	0%
Tổng		100	100%

Kết quả khảo sát về mức độ hứng thú của học sinh sau khi tham gia các bài học tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe” là rất cao. Cụ thể, có 48 học sinh (chiếm 48%) “Rất hứng thú” và 49 học sinh (chiếm 49%) “Hứng thú” với bài học tích hợp. Như vậy có tới 97% học sinh nhận định tích cực về các bài học tích hợp giáo dục sức khỏe. Điều này đã phản ánh sự phù hợp của nội dung cũng như cách thức tổ chức dạy học.

Bên cạnh đó, chỉ có 3% cảm thấy bài học ở mức độ “Bình thường” và đặc biệt, không học sinh nào lựa chọn phương án “Không hứng thú”. Tỉ lệ này cho thấy hầu hết các học sinh đều quan tâm và có hứng thú nhất định với các nội dung tích hợp giáo dục sức khỏe trong môn Khoa học 4. Bởi vì, các bài học và nội dung bài học có tính thiết thực, gần gũi và gắn liền với thực tiễn đời sống của các em. Đồng thời, giáo viên cũng đã vận dụng linh hoạt các phương pháp, hình thức tổ chức dạy học tích cực, tạo điều kiện cho mọi học sinh được tham gia, trải nghiệm và khám phá.

Điều này cho thấy các bài học tích hợp giáo dục sức khỏe đã tạo được sự hứng thú và thu hút học vào các tiết học.

- Mức độ tham gia của học sinh trong các hoạt động học tập tích hợp giáo dục sức khỏe.

Bên cạnh việc đánh giá mức độ hứng thú, đề tài tiếp tục khảo sát mức độ tham gia của học sinh vào các hoạt động học tập nhằm làm rõ hơn hiệu quả của các tiết học tích hợp giáo dục sức khỏe. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2.3. Mức độ tham gia trong các hoạt động học tập tích hợp giáo dục sức khỏe

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất tích cực	77	77%
2	Tích cực	21	21%
3	Bình thường	3	3%
4	Không tham gia	0	0%
Tổng		100	100%

Kết quả khảo sát thu được về mức độ tham gia tiết học của các em cho thấy đa số học sinh đều tham gia tích cực vào quá trình học tập. Cụ thể, có 77 học sinh (chiếm 77%) lựa chọn “Rất tích cực”, 21 học sinh (chiếm 21%) “Tích cực” và 3% “Bình thường” và không có học sinh nào lựa chọn “Không tham gia”. Như vậy, có tới 98% học sinh tham gia vào các hoạt động học tập ở các mức độ khác nhau, trong đó tỉ lệ tham gia tích cực chiếm ưu thế.

Kết quả phản ánh hiệu quả của việc tổ chức các hoạt động dạy học trong các kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe. Các hoạt động được thiết kế phù hợp với đặc điểm tâm lí lứa tuổi, đa dạng về hình thức học đã tạo điều kiện cho học sinh được tham gia một cách chủ động và tích cực. Đồng thời, nội dung bài học gần gũi với thực tiễn đời sống cũng góp phần thu hút sự chú ý và khuyến khích học sinh tham gia vào các hoạt động học tập.

Tuy nhiên, vẫn còn một số ít học sinh tham gia ở mức độ hạn chế (3%), cho thấy giáo viên cần tiếp tục quan tâm, hỗ trợ và tạo cơ hội để tất cả học sinh đều được tham gia đầy đủ, từ đó nâng cao hiệu quả dạy học.

- Kết quả khả năng vận dụng kiến thức giáo dục sức khỏe vào thực tiễn của học sinh sau khi học

Không chỉ dừng ở việc khảo sát mức độ hứng thú và mức độ tham gia tiết học của học sinh mà đề tài còn tiến hành đánh giá khả năng vận dụng kiến thức của học sinh sau khi học các bài học tích hợp giáo dục sức khỏe. Kết quả khảo sát được thể hiện như sau:



Biểu đồ 2.1. Kết quả khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn sau khi học

Kết quả khảo sát về khả năng vận dụng kiến thức của học sinh sau khi học các bài tích hợp giáo dục sức khỏe cho thấy học sinh đã bước đầu biết áp dụng những điều đã học vào thực tiễn cuộc sống. Cụ thể, có 75 học sinh (97,4%) lựa chọn “Biết lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe”, 62 học sinh (80,5%) “Biết ăn uống, sinh hoạt hợp lý”, 51 học sinh (66,2%) lựa chọn “Biết cách phòng, tránh đuối nước” và 43 học sinh (55,8%) lựa chọn “Biết phòng tránh một số bệnh liên quan đến ăn uống”.

Kết quả phản ánh các nội dung giáo dục sức khỏe được tích hợp trong bài học đã có tác động tích cực đến nhận thức và bước đầu hình thành hành vi của trẻ. Trong đó, nội dung về lựa chọn thực phẩm và ăn uống hợp lý có tỉ lệ học sinh vận dụng cao hơn, có thể do các nội dung này gắn bó mật thiết với đời sống hằng ngày của các em, dễ quan sát và thực hiện. Bên cạnh đó, các nội dung như phòng tránh đuối nước và phòng bệnh tuy cũng được học sinh tiếp thu nhưng mức độ vận dụng còn thấp hơn, có thể do các tình huống thực tế ít xảy ra thường xuyên hoặc học sinh chưa có nhiều cơ hội trải nghiệm trong thực tế. Một nguyên nhân khác có thể xuất phát từ thực tế sinh hoạt của học sinh.

Nhiều em được gia đình quan tâm, đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, đầy đủ dinh dưỡng. Tuy nhiên vẫn còn tình trạng một số em có thói quen thích ăn vặt, lựa chọn thực phẩm chưa hợp lý, phần nào cũng đã ảnh hưởng đến việc hình thành và duy trì các hành vi chăm sóc sức khỏe một cách khoa học.

- Tần suất học sinh vận dụng kiến thức giáo dục sức khỏe trong đời sống hằng ngày

Để đánh giá sâu hơn mức độ vận dụng kiến thức đã học của học sinh vào đời sống hằng ngày, đề tài tiếp tục khảo sát tần suất học sinh áp dụng những điều đó như thế nào trong thực tế. Kết quả có được như sau:

Bảng 2.4. Tần suất vận dụng kiến thức sức khỏe vào đời sống hằng ngày

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Thường xuyên	70	70%
2	Thỉnh thoảng	30	30%
3	Ít khi	0	0%
4	Không bao giờ	0	0%
Tổng		100	100%

Mức độ vận dụng kiến thức vào đời sống hằng ngày của học sinh cho thấy phần lớn học sinh đã có ý thức áp dụng những điều đã học vào thực tế. Cụ thể, có 70% “Thường xuyên” vận dụng kiến thức đã học, 30 học sinh (chiếm 30%) “Thỉnh thoảng” vận dụng, và không có học sinh nào lựa chọn các phương án “Ít khi” hoặc “Không bao giờ”.

Kết quả phản ánh hiệu quả rõ rệt của các kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe, không chỉ giúp học sinh nắm được kiến thức mà còn góp phần hình thành thói quen và hành vi tích cực trong cuộc sống hằng ngày. Việc học sinh thường xuyên và thỉnh thoảng vận dụng kiến thức cho thấy các nội dung bài học đã có sự tác động đến nhận thức và bước đầu chuyển hóa thành hành động cụ thể.

Tuy tỉ lệ học sinh vận dụng ở mức “Thỉnh thoảng” vẫn còn chiếm 30%, cho thấy việc hình thành thói quen chưa thực sự ổn định và cần có thời gian dài cũng như sự hỗ trợ từ nhà trường, gia đình và xã hội. Do đó, trong quá trình dạy học, cần tiếp tục tăng cường các hoạt động gắn với thực tiễn, đồng thời

phối hợp với phụ huynh để giúp trẻ duy trì và phát triển các hành vi tích cực liên quan đến sức khỏe.

- Mức độ mong chờ các tiết học tích hợp giáo dục sức khỏe

Bên cạnh các tiêu chí trên, đề tài tiến hành khảo sát mong muốn học tập của các em đối với các tiết học tích hợp giáo dục sức khỏe nhằm đánh giá mức độ hấp dẫn và tính phù hợp của nội dung dạy học. Kết quả thể hiện như sau:

Bảng 2.5. Mức độ mong chờ các tiết học tích hợp giáo dục sức khỏe

STT	Mức độ	Số lượng	Tỉ lệ
1	Rất mong chờ	41	41%
2	Mong chờ	46	46%
3	Bình thường	13	13%
4	Không mong chờ	0	0%
Tổng		100	100%

Khảo sát thu được kết quả về mong muốn tiếp tục tham gia các bài học giáo dục sức khỏe có xu hướng tích cực. Cụ thể, có 41% học sinh lựa chọn phương án “Rất mong chờ” và 46% lựa chọn “Mong chờ” được tiếp tục tham gia các bài học tương tự. Như vậy, có tới 87% học sinh thể hiện mong muốn được học thêm các nội dung giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học. Nhưng cùng với đó, có 13% cảm thấy “Bình thường” và không có học sinh nào lựa chọn phương án “Không mong chờ”.

Kết quả khảo sát từ Bảng 2.2 đến Bảng 2.5 cho thấy các kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe đã mang lại hiệu quả tích cực và nhận được phản hồi tốt từ học sinh. Nội dung bài học thiết thực, gần gũi cùng với việc đa dạng hóa các hoạt động dạy học đã khơi dậy hứng thú, tạo môi trường để học sinh tham gia chủ động và bước đầu hình thành kỹ năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn (đặc biệt là trong lựa chọn thực phẩm và ăn uống hợp lý).

Tuy nhiên, số liệu cũng ghi nhận một bộ phận nhỏ học sinh còn hạn chế trong mức độ vận dụng kiến thức. Điều này xuất phát từ sự khác biệt về năng lực tiếp nhận, sở thích cá nhân và tác động từ môi trường sống xung quanh. Thực tế này khẳng định rằng việc hình thành thói quen sức khỏe cho học sinh tiểu học là một quá trình lâu dài, đòi hỏi giáo viên cần tiếp tục đổi mới phương

pháp, tăng cường các hoạt động trải nghiệm thực tế, đồng thời đẩy mạnh sự phối hợp chặt chẽ giữa nhà trường và gia đình để duy trì các hành vi tích cực một cách bền vững.

Tiểu kết chương 2

Trong chương 2, đề tài đã đề xuất một số nguyên tắc và quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.

Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành thiết kế các kế hoạch bài dạy theo hướng phát huy tính tích cực, tăng cường trải nghiệm và vận dụng kiến thức vào thực tiễn cho học sinh. Các hoạt động học tập được xây dựng phù hợp với đặc điểm nhận thức của học sinh lớp 4 và mục tiêu của Chương trình giáo dục phổ thông 2018.

Những kế hoạch bài dạy này góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục sức khỏe cho học sinh tiểu học, đồng thời là cơ sở để tiến hành thực nghiệm và đánh giá hiệu quả ở chương tiếp theo.

KIẾN NGHỊ VÀ KẾT LUẬN

1. Kết luận

Đề tài Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 đã hệ thống hóa cơ sở lí luận, đánh giá đúng thực trạng và tiến hành thực nghiệm sư phạm thành công. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh tính khả thi và hiệu quả của đề tài khi mức độ hứng thú, tinh thần chủ động học tập và năng lực vận dụng kiến thức bảo vệ sức khỏe của học sinh đều được nâng cao rõ rệt.

Trên cơ sở lí luận và thực tiễn, đề tài đã xây dựng được hệ thống nguyên tắc và quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4 đảm bảo tính khoa học, tính sư phạm và tính khả thi. Đây là cơ sở định hướng quan trọng giúp giáo viên có thể chủ động thiết kế và tổ chức các hoạt động dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong thực tiễn.

Đề tài đã thiết kế được 5 kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4. Các kế hoạch bài dạy được xây dựng phù hợp với mục tiêu Chương trình GDPT 2018, góp phần nâng cao hiệu quả dạy học và hình thành cho học sinh ý thức chăm sóc, bảo vệ sức khỏe trong cuộc sống hằng ngày.

2. Kiến nghị

Tiếp tục vận dụng các nguyên tắc, quy trình thiết kế kế hoạch bài dạy tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học môn Khoa học 4 cũng như các môn học khác ở tiểu học nhằm nâng cao hiệu quả giáo dục, phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1/ Tiếng Việt

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình Giáo dục phổ thông – Chương trình tổng thể*, Thông tư số 32/TT-BDĐT ngày 26/12/2018.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), *Chương trình Giáo dục phổ thông môn Khoa học*, Thông tư số 32/TT-BDĐT ngày 26/12/2018.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Công văn số 2345/BGDĐT-GDTH*.
4. Chính phủ (2021), *Quyết định số 1660/QĐ-TTg ngày 02/10/2021*, Chương trình Sức khỏe học đường giai đoạn 2021–2025, Hà Nội.
5. Trần Văn Dần (2007). “Giáo dục sức khỏe trong trường tiểu học”. *Tạp chí Giáo dục*, số 171, tr. 24–27, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
6. Đặng Thị Hoà (2015), *Luận văn Một số biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục sức khỏe cho học sinh Tiểu học huyện Nghi Xuân, tỉnh Hà Tĩnh*, Trường Đại học Vinh.
7. Vũ Văn Hùng (Tổng chủ biên) (2023), *Sách giáo viên môn Khoa học 4, Bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống*, Nxb Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
8. Vũ Văn Hùng (Tổng chủ biên) (2023), *Sách giáo khoa môn Khoa học 4, Bộ sách Kết nối tri thức với cuộc sống*, Nxb Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
9. Nguyễn Thị Loan (2019), *Luận văn Giáo dục sức khỏe cho học sinh lớp 4 thông qua dạy học môn Khoa học*, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
10. Nguyễn Thị Mai (2021), *Giáo dục sức khỏe cho học sinh thông qua trải nghiệm thực tế tại trường tiểu học*, *Tạp chí Khoa học Giáo dục Việt Nam*, số 7, tr.112 - 118.
11. Hồ Chí Minh (1955), “Thư gửi Hội nghị cán bộ y tế”, *Báo Nhân Dân*, số 362, 27/2/1955.
12. Nguyễn Thị Tám (2022), *Luận văn Quản lý hoạt động giáo dục sức khỏe cho học sinh ở các trường Tiểu học huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh*, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

13. Nhóm tác giả Vũ Đức Thu, Phạm Văn Thuận, Nguyễn Thị Ngọc Diệp (2007). “Nghiên cứu tích hợp giáo dục sức khỏe trong môn Khoa học ở tiểu học.” Đề tài nghiên cứu cấp Bộ, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.
14. Đỗ Xuân Thảo – Nguyễn Hữu Hợp, *Chương trình giáo dục phổ thông cấp tiểu học và dạy học phát triển năng lực học sinh tiểu học*, Nxb Đại học sư phạm.
15. Đỗ Ngọc Thống (2016), “*Tích hợp trong chương trình phổ thông mới*”, Khoa học Giáo dục, số 125, tháng 2/2016.
16. Nguyễn Minh Thuyết (2021), Đổi mới chương trình giáo dục phổ thông theo định hướng phát triển năng lực, *Tạp chí Giáo dục*, số 500, tr.15-20.

2/ Tiếng Anh

17. Bartelink, N. H. M., van Assema, P., Kremers, S. P. J., & Jansen, M. W. J. (2022). “Process evaluation of the Healthy Primary School of the Future: key learning points.” *BMC Public Health*, 19, 698.
18. Jourdan, D. et al. (2016). “Health education in schools: The challenge of teacher training”. *Health Education Journal*, 75 (8), 1016 – 1028.
19. Moore, S. (2019). “School health promotion: the role of teachers, parents and peers in shaping children’s health behaviour.” *Journal of School Health*, 89 (4), 289 – 297.
20. The Lancet (2016). “Advancing health and learning through education”. *The Lancet Global Health*, Volume 4, Issue 6.
21. Xavier Roegiers (1996), *Khoa sư phạm tích hợp hay làm thế nào để phát triển các năng lực tích hợp ở nhà trường* (Đào Trọng Quang và Nguyễn Ngọc Nhị dịch), Nxb Giáo dục, Hà Nội.
22. Vongphachanh, S., et al. (2025). “Health education intervention on prevention of intestinal parasite infection among primary school students in Lao PDR.” *Journal of Public Health Research*, 14 (1).
23. WHO (2016). Health-promoting schools: experiences from countries. *World Health Organization*.

PHỤ LỤC 1
PHIẾU KHẢO SÁT GIÁO VIÊN
VỀ THỰC TRẠNG TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRONG DẠY
HỌC CHỦ ĐỀ “CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4
Kính gửi Quý Thầy/ Cô!

Em là sinh viên ngành Giáo dục Tiểu học, hiện đang thực hiện khóa luận tốt nghiệp với đề tài: *Tích hợp giáo dục sức khỏe trong dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4.*

Em rất mong nhận được ý kiến đóng góp của Thầy/Cô thông qua phiếu khảo sát này để tìm hiểu thực trạng dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong giảng dạy.

Kết quả khảo sát chỉ phục vụ mục đích nghiên cứu khoa học và được đảm bảo bảo mật thông tin.

I. Thông tin chung

Trường Tiểu học:

Lớp Thầy/ Cô đang giảng dạy:

Kính mong Thầy/ Cô vui lòng đọc kỹ các câu hỏi dưới đây và đánh dấu X vào ô tương ứng với phương án trả lời phù hợp nhất.

II. Nội dung khảo sát

Câu 1. Thầy/Cô đánh giá như thế nào về tầm quan trọng của việc dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”, môn Khoa học 4?

☐ Rất quan trọng

☐ Quan trọng

☐ Bình thường

☐ Không quan trọng

Câu 2. Thầy/ Cô có thường xuyên tích hợp giáo dục sức khỏe trong khi dạy học chủ đề “Con người và sức khỏe”?

☐ Rất thường xuyên

☐ Thường xuyên

☐ Thỉnh thoảng

☐ Hiếm khi

Câu 3. Thầy/ Cô thường sử dụng những phương án nào khi dạy học chủ đề này? (có thể chọn nhiều phương án)

☐ Thuyết trình, vấn đáp

☐ Trò chơi học tập

☐ Thảo luận nhóm, đóng vai

☐ Trải nghiệm thực tế

☐ Sử dụng tranh ảnh, video, mô hình

☐ Khác:

Câu 4. Thầy/ Cô thường gặp những khó khăn nào khi thực hiện dạy học tích hợp giáo dục sức khỏe? (có thể chọn nhiều phương án)

☐ Thiếu thời gian trên lớp

☐ Thiếu tài liệu, học liệu trực quan

☐ Cơ sở vật chất bị hạn chế

☐ Học sinh chưa chủ động, ít hứng thú

☐ Khác:

**PHIẾU KHẢO SÁT HỌC SINH
VỀ THỰC TRẠNG HỌC TẬP TRONG CHỦ ĐỀ “CON NGƯỜI VÀ
SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4**

I. Thông tin chung

Trường Tiểu học: **Em học lớp:**

Em hãy đọc kỹ các câu hỏi dưới đây và đánh dấu X vào ô trống trước câu trả lời mà em chọn.

II. Nội dung khảo sát

Câu 1. Em có thích học chủ đề “Con người và sức khỏe” không?

- ☐ Rất hứng thú
- ☐ Hứng thú
- ☐ Bình thường
- ☐ Không hứng thú

Câu 2. Trong giờ học, em có tham gia vào các hoạt động học tập như trò chơi, thảo luận nhóm, trải nghiệm.... không?

- ☐ Rất thường xuyên
- ☐ Thường xuyên
- ☐ thỉnh thoảng
- ☐ Chưa bao giờ

Câu 3. Trong cuộc sống hằng ngày, em có vận dụng kiến thức đã học để giữ gìn sức khỏe của bản thân không?

- ☐ Rất thường xuyên
- ☐ Thường xuyên
- ☐ thỉnh thoảng
- ☐ Không bao giờ

Câu 4. Em có muốn được học nhiều hơn về các kiến thức liên quan đến sức khỏe không?

- ☐ Rất mong muốn
- ☐ Mong muốn
- ☐ Bình thường
- ☐ Không mong muốn

PHỤ LỤC 2

TRANG SÁCH GIÁO KHOA CỦA KẾ HOẠCH BÀI DẠY CHỦ ĐỀ “CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”

Bài 23: Vai trò của chất dinh dưỡng đối với cơ thể

2. Vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng đối với cơ thể

-  1. Quan sát hình 3, nói về vai trò của các nhóm chất dinh dưỡng trong thức ăn đối với cơ thể.



2. Thảo luận và chia sẻ với bạn.

- Vì sao hằng ngày trẻ em nên ăn thức ăn chứa nhiều chất đạm?
- Chúng ta có cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng không? Vì sao?



Bạn có biết?

- Rau, củ chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ. Các chất xơ tuy không có giá trị về dinh dưỡng nhưng giúp cho cơ quan tiêu hoá hoạt động tốt, phòng tránh táo bón.
- Nước không thuộc nhóm chất dinh dưỡng nào nhưng rất cần thiết cho các hoạt động sống của cơ thể, giúp hoà tan các chất dinh dưỡng, chất khoáng để cơ thể dễ dàng hấp thụ; đồng thời loại bỏ các chất cặn bã.

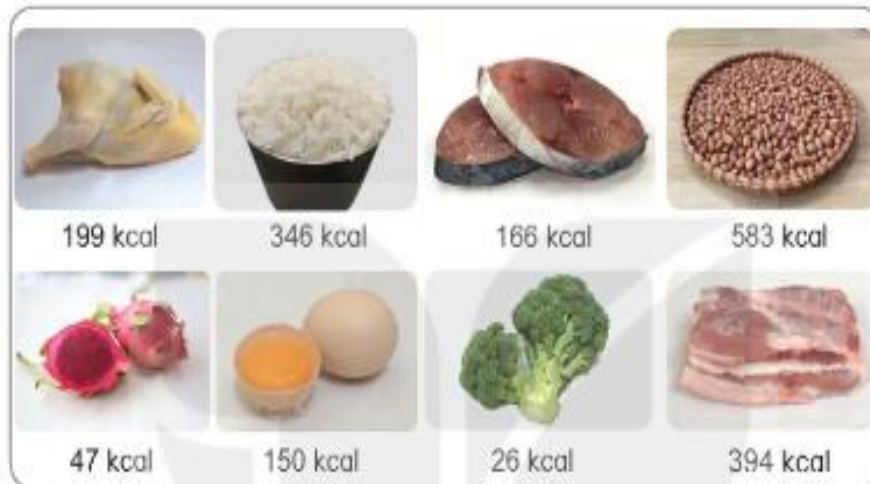
3. Năng lượng có trong thức ăn

Năng lượng do thức ăn cung cấp được tính bằng đơn vị ca-lo (kí hiệu là cal) và ki-lô-ca-lo (kí hiệu là kcal). 1 kcal = 1 000 cal.



Quan sát hình 4 và cho biết:

- Năng lượng có trong 100 g của mỗi loại thức ăn có trong hình.
- Thức ăn nào cung cấp nhiều năng lượng? Thức ăn đó thuộc nhóm nào?
- Thức ăn nào cung cấp ít năng lượng? Thức ăn đó thuộc nhóm nào?



Hình 4. Năng lượng trong 100 g

- Các thức ăn khác nhau cung cấp năng lượng khác nhau như thế nào?



Thảo luận, đưa ra ý kiến giải thích.

1. Vì sao trẻ em không nên ăn thường xuyên: gà chiên, khoai tây chiên, bánh ngọt, đồ uống có đường?
2. Nếu hằng ngày chúng ta không ăn rau thì điều gì xảy ra với cơ thể? Vì sao?



Em có biết?

Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh cung cấp nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể. Đồ uống có đường cung cấp nhiều năng lượng, nhưng chứa rất ít chất dinh dưỡng, vi-ta-min và chất khoáng cần thiết cho sự phát triển của cơ thể. Những thức ăn này nếu dùng thường xuyên đều không tốt cho cơ thể.



Em đã học

- Bốn nhóm chất dinh dưỡng có trong thức ăn gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.
- Mỗi loại thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.
- Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn giữ vai trò quan trọng đối với mọi hoạt động của cơ thể: cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống, giúp cơ thể phát triển và lớn lên, giữ cho cơ thể khỏe mạnh, chống lại bệnh tật.



Em có thể

Giải thích được vì sao chúng ta cần ăn đủ thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng.

Bài 24: Chế độ ăn uống cân bằng

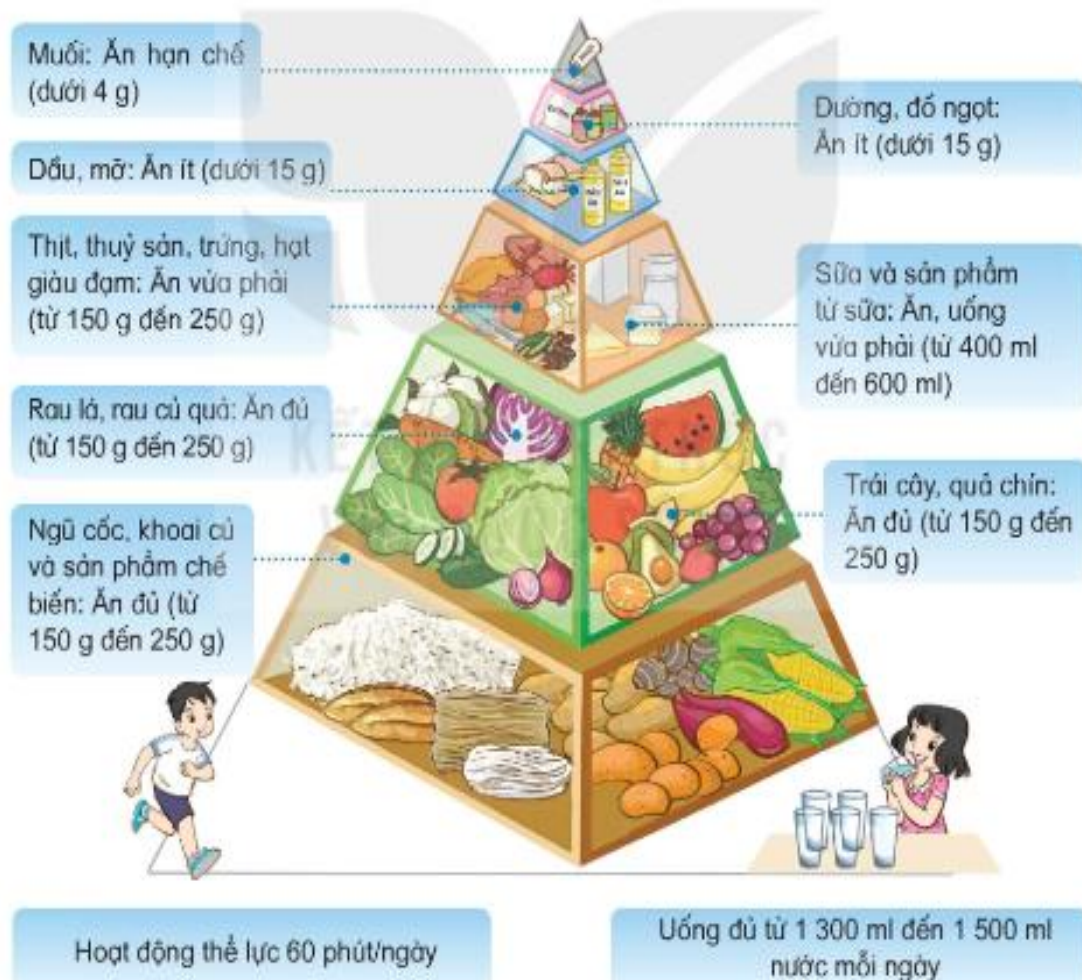
2. Ăn uống cân bằng, lành mạnh

Chế độ ăn uống cân bằng cần phối hợp nhiều loại thực phẩm thuộc các nhóm khác nhau với lượng thích hợp để đảm bảo nhu cầu về năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể; hạn chế thức ăn chế biến sẵn, thức ăn nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt. Để xây dựng chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh, người ta thường dựa vào Tháp dinh dưỡng. Tháp dinh dưỡng minh họa lượng thực phẩm ở các nhóm khác nhau phù hợp với từng độ tuổi.



1. Quan sát các tầng của Tháp dinh dưỡng (hình 3) và nhận xét:

- Mỗi tầng Tháp dinh dưỡng chứa những thực phẩm nào?
- Những thực phẩm đó thuộc nhóm nào?
- Mức độ cần sử dụng thực phẩm trong mỗi tầng như thế nào?



(Theo Viện Dinh dưỡng Quốc gia – 2021)

Hình 3. Tháp dinh dưỡng cho trẻ từ 6 tuổi đến 11 tuổi và mức tiêu thụ thực phẩm trung bình cho một trẻ trong một ngày

2. Dựa vào Tháp dinh dưỡng, hãy cho biết:

- Bữa ăn nào trong hình 4 đã cân bằng, lành mạnh? Vì sao?
- Cần thêm hoặc bớt thức ăn trong khay như thế nào để có bữa ăn cân bằng, lành mạnh?



Hình 4

3. Thảo luận và chia sẻ với bạn.

- Những thức ăn, đồ uống nào chứa nhiều đường cần ăn ít, chứa nhiều muối cần ăn hạn chế?
- Những thức ăn nào không cần sử dụng thêm gia vị chấm khi ăn?
- Nếu đã ăn canh trong các bữa ăn có cần uống nước lọc trong ngày nữa không? Vì sao?



Bạn có biết?

Thói quen ăn uống của người Việt Nam trong bữa ăn thường có thêm các loại gia vị chấm chứa muối như bột canh, nước chấm,... ngay cả với các món rau củ xào, thịt xào,... Đây là một trong những nguyên nhân gây thừa lượng muối cần thiết cho cơ thể. Để có bữa ăn lành mạnh, tốt cho sức khỏe, em hãy hạn chế sử dụng thêm các loại gia vị chấm trong các bữa ăn.

MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG



- Nêu được tên, dấu hiệu chính và nguyên nhân của một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng.
- Thực hiện được một số việc làm để phòng, tránh một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng và vận động mọi người trong gia đình cùng thực hiện.



Hãy nói những điều em biết về bệnh do thừa hoặc thiếu chất dinh dưỡng.

1. Bệnh thừa cân béo phì

Người bị bệnh thừa cân béo phì có cân nặng theo chiều cao lớn hơn cân nặng theo chiều cao chuẩn của độ tuổi. Cơ thể người bệnh có những lớp mỡ nhiều quá mức, tích tụ tại một số bộ phận như dưới cánh tay, bụng, eo, cằm,... Nguyên nhân gây bệnh thường do chế độ ăn uống thừa các chất bột đường, chất béo, chất đạm và ít vận động.



1. Quan sát hình 1 và cho biết:

– Hình nào thể hiện người thừa cân béo phì. Vì sao em biết?



Hình 1

– Những ai có thể mắc bệnh thừa cân béo phì?

2. Quan sát hình 2 và cho biết thói quen ăn uống, vận động như thế nào có thể dẫn đến bệnh thừa cân béo phì.



Hình 2

3. Theo em cần làm gì để phòng tránh bệnh thừa cân béo phì?

1. Nguyên nhân nào dẫn đến bệnh thừa cân béo phì?
2. Thực hiện tìm hiểu hoạt động vận động hằng ngày:
- Trao đổi với bạn, liệt kê một số hoạt động vận động hằng ngày và thời gian dành cho hoạt động đó.



Em có biết?

Chế độ dinh dưỡng và vận động có vai trò quan trọng với sự phát triển chiều cao cơ thể. Vận động cơ bắp giúp xương tăng cường hấp thụ can-xi từ thức ăn hằng ngày để xương dài ra, chắc chắn hơn.

Học sinh tiểu học cần thực hiện hoạt động vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày như chơi thể thao, đi bộ, đạp xe,..., làm một số việc nhà phù hợp.



- Nêu được tóm tắt thể nào là thực phẩm an toàn và lí do cần phải sử dụng thực phẩm an toàn.
- Nhận biết được một số dấu hiệu của thực phẩm an toàn thông qua vật thật hoặc tranh ảnh, video clip.



Hãy kể một số lí do khiến chúng ta có thể bị đau bụng, tiêu chảy. Thực phẩm chúng ta ăn uống hằng ngày cần đảm bảo những yêu cầu gì?

1. Thực phẩm an toàn

Thực phẩm an toàn được nuôi trồng, chế biến và bảo quản hợp vệ sinh; có tem nhãn ghi nguồn gốc rõ ràng, không có dấu hiệu ôi thiu, mốc,... Sử dụng thực phẩm an toàn sẽ có lợi cho sức khỏe.



1. Quan sát hình 1 và lựa chọn những thực phẩm có thể sử dụng để chế biến thức ăn an toàn. Giải thích vì sao em chọn những thực phẩm đó.



Hình 1

2. Quan sát hình 2, thảo luận và xác định một số dấu hiệu của thực phẩm an toàn theo:

- Nơi nuôi trồng, nguồn gốc xuất xứ của thực phẩm.
- Nơi bày bán, bảo quản thực phẩm tươi sống và thực phẩm đã chế biến.
- Cách chế biến thực phẩm.



Nơi trồng, nguồn gốc xuất xứ của thực phẩm



Bày bán, bảo quản thực phẩm tươi sống



Đóng gói thực phẩm chế biến sẵn



Chế biến thực phẩm

Hình 2

? Theo em thực phẩm như thế nào là thực phẩm an toàn?



Nhiều nước trên thế giới và Việt Nam đã thực hiện truy xuất mã nguồn gốc của sản phẩm. Điều này giúp người tiêu dùng biết về nguồn gốc, xuất xứ ban đầu của sản phẩm được bày bán. Từ đó có thể mua được thực phẩm an toàn hơn.



Hình 3



- Nếu được những việc nên và không nên làm để phòng tránh đuối nước.
- Thực hành luyện tập kỹ năng phân tích và phán đoán tình huống có nguy cơ dẫn đến đuối nước và thuyết phục, vận động các bạn tránh xa những nguy cơ đó.
- Cam kết thực hiện các nguyên tắc an toàn khi bơi hoặc tập bơi.



Em đã bao giờ nghe thông tin hoặc biết về trường hợp có người bị đuối nước chưa?
Vì sao người đó bị đuối nước?

1. Một số việc làm để phòng tránh đuối nước



1. Quan sát hình 1 và cho biết việc làm nào có thể dẫn đến nguy cơ đuối nước.
Giải thích vì sao.



Hình 1

2. Kể những tình huống khác có nguy cơ đuối nước mà em biết.

3. Việc làm của những người trong hình 2 có ích lợi gì? Vì sao?



Hình 2

4. Kể những việc làm khác để phòng tránh đuối nước.

? Những việc nào nên làm, việc nào không nên làm để phòng tránh đuối nước?



Hiện tượng đuối nước xảy ra khi phổi, khí quản của người bị nước tràn vào khiến cho cơ quan hô hấp bị tắc, dẫn đến khó thở, cơ thể thiếu ô-xi. Nếu không được cấp cứu kịp thời sẽ nguy hại đến tính mạng.

PHỤ LỤC 3
PHIẾU KHẢO SÁT HỌC SINH
SAU KHI HỌC TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRONG CHỦ ĐỀ
“CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE”, MÔN KHOA HỌC 4

I. Thông tin chung

Trường Tiểu học: **Em học lớp:**

Em hãy đọc kỹ các câu hỏi dưới đây rồi đánh dấu X vào ô trống trước câu trả lời mà em chọn.

II. Nội dung khảo sát

Câu 1: Em cảm thấy thế nào về các bài học giáo dục sức khỏe trong chủ đề “Con người và sức khỏe”.

- ☐ Rất hứng thú
- ☐ Hứng thú
- ☐ Bình thường
- ☐ Không hứng thú

Câu 2: Trong tiết học, em tham gia các hoạt động học như thế nào?

- ☐ Rất tích cực
- ☐ Tích cực
- ☐ Bình thường
- ☐ Không tham gia

Câu 3: Sau khi học xong bài học, em có thể làm được những việc nào sau đây? (có thể chọn nhiều phương án)

- ☐ Biết phòng tránh một số bệnh liên quan đến ăn uống
- ☐ Biết lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe
- ☐ Biết ăn uống, sinh hoạt hợp lý
- ☐ Biết cách phòng, tránh đuối nước
- ☐ Chưa áp dụng được

Câu 4: Qua các bài học giáo dục sức khỏe, em đã vận dụng những điều học được vào đời sống hằng ngày như thế nào?

- ☐ Thường xuyên
- ☐ thỉnh thoảng

☐ Ít khi

☐ Không bao giờ

Câu 5: Em có muốn được học thêm các bài học về giáo dục sức khỏe không?

☐ Rất muốn

☐ Muốn

☐ Bình thường

☐ Không muốn