|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UBND QUẬN SƠN TRÀ  **TRƯỜNG THCS LÝ TỰ TRỌNG** | **NỘI DUNG KIẾN THỨC MÔN GDCD LỚP 6** | |
| Họ và tên HS: ............................................................. | Lớp 6/...... |

**TUẦN 1**

**BÀI 1- TIẾT 1**

**TỰ CHĂM SÓC VÀ RÈN LUYỆN THÂN THỂ**

1. **NỘI DUNG KIẾN THỨC BÀI HỌC**
2. **Tìm hiểu truyện đọc: Mùa hè kì diệu**

* Điều kì diệu đã đến với Minh: Minh đã tập bơi thành công, cao hơn hẳn, chân tay săn chắc và nhanh nhẹn.
* Vì: Do em có lòng kiên trì, luyện tập thể dục thể thao để thực hiện được ước muốn của mình.

→ Sức khỏe rất cần thiết cho mỗi người bởi vì: Có sức khỏe chúng ta mới học tập, lao động có hiệu quả và sống lạc quan vui vẻ.

* Biểu hiện của việc tự chăm sóc và rèn luyện sức khỏe:
  + - Biết vệ sinh cá nhân
    - Ăn uống điều độ
    - Không hút thuốc, uống rượu bia và sử dụng các chất kích thích gây hại cho sức khỏe.
    - Biết phòng bệnh, khám và chữa khi có bệnh.
    - Tập thể dục thể thao hằng ngày.
* Hành vi trái với chăm sóc bản thân:
  + - Sống buông thả, ăn uống tùy tiện
    - Lười tập thể thao, học thể dục có lệ.
    - Khi mắc bệnh không chữa bệnh
    - Không ăn uống hợp vệ sinh an toàn thực phẩm.

1. **Nội dung bài học**

**a.Thế nào là tự chăm sóc, rèn luyện thân thể?**

- Tự chăm sóc, rèn luyện thân thể là biết giữ gìn vệ sinh cá nhân, ăn uống điều độ, thường xuyên luyện tập thể dục, năng chơi thể thao, tích cực phòng và chữa bệnh, không hút thuốc lá và dùng các chất kích thích khác.

**b. Ý nghĩa**

- Sức khoẻ là vốn quý của con người.

- Sức khoẻ tốt giúp chúng ta học tập, lao động có hiệu quả, có cuộc sống lạc quan, vui tươi hạnh phúc.

**c. Cách rèn luyện sức khoẻ**

- Ăn uống điều độ đủ chất dinh dưỡng...(chú ý an toàn thực phẩm).

- Hằng ngày tích cực luyện tập thể dục thể thao.

- Phòng bệnh hơn chữa bệnh.

- Khi mắc bệnh tích cực chữa chạy triệt để.

**II. BÀI TẬP**

## Câu hỏi trắc nghiệm (10 câu):

**Câu 1: Việc làm thể hiện chăm sóc sức khoẻ:**

A. Đánh răng trước khi đi ngủ

B. Khi ăn cơm Tuấn vội vàng ăn nhanh nuốt vội

C. Sau khi đi ngoài nắng về An liền đi tắm cho mát để hạ nhiệt

D. Trời lạnh nhưng An không hề mặc áo ấm

### Câu 2: [Có người rủ em hút thuốc lá em sẽ làm gì?](https://hoc247.net/cau-hoi-co-nguoi-ru-em-hut-thuoc-la-em-se-lam-gi--qid6538.html)

### A. Em sẽ hút thử vì em nghĩ hút thuốc lá một lần sẽ không sao

B. Em sẽ không hút vì hút thuốc lá có hại cho sức khỏe

C. Em  sẽ hút vì hút thuốc lá không có hại gì cho sức khỏe

D. Đáp án A và C

### Câu 3: [Ý nghĩa của sức khỏe:](https://hoc247.net/cau-hoi-y-nghia-cua-suc-khoe-qid6546.html)

### A. Sức khỏe là vốn quý của con người.

B. Sức khỏe tốt giúp chúng ta học tập tốt, lao động có hiệu quả, sống lạc quan, vui tươi hạnh phúc.

C. Sức khỏe không quan trọng lắm

D. A và B đều đúng

### Câu 4: [Ý nào không đúng với việc tự chăm sóc sức khỏe?](https://hoc247.net/cau-hoi-y-nao-khong-dung-voi-viec-tu-cham-soc-suc-khoe-qid6549.html)

### A. Ăn uống điều độ đủ chất dinh dưỡng

B. Hằng ngày luyện tập thể dục thể thao

C. Không cần chăm sóc sức khỏe, bị bệnh đi tới bác sĩ uống thuốc sẽ khỏi

D. Phòng bệnh hơn chữa bệnh

### Câu 5: [Ngày thế giới vì sức khỏe là:](https://hoc247.net/cau-hoi-ngay-the-gioi-vi-suc-khoe-la--qid6550.html)

### A. 7/4 B. 4/7 C. 7/5 D. 5/7

### Câu 6: [Ngày thế giới chống hút thuốc lá:](https://hoc247.net/cau-hoi-ngay-the-gioi-chong-hut-thuoc-la--qid6551.html)

### A. 30/5 B. 31/5 C. 29/5 D. 28/5

### Câu 7:  [Việc làm thể hiện việc không chăm sóc, sức khỏe là:](https://hoc247.net/cau-hoi-viec-lam-the-hien-viec-khong-cham-soc-suc-khoe-la--qid137719.html)

### A. Hút thuốc lá. B. Chơi cầu lông.

C. Đánh răng trước khi đi ngủ. D. Chơi đá bóng.

### Câu 8: [Việc làm thể hiện việc chăm sóc, sức khỏe là:](https://hoc247.net/cau-hoi-viec-lam-the-hien-viec-cham-soc-suc-khoe-la--qid137720.html)

### A. Đi khám sức khỏe định kỳ. B. Chơi game thâu đêm.

C. Hút ma túy đá. D. Đua xe trái phép.

### Câu 9: [Bạn A nói chuyện với em bạn bị ho ra máu nhiều lần và kéo dài, em sẽ khuyên bạn như thế nào ?](https://hoc247.net/cau-hoi-ban-a-noi-chuyen-voi-em-ban-bi-ho-ra-mau-nhieu-lan-va-keo-dai-em-se-khuyen-ban-nhu-the-nao--qid137721.html)

### A. Khuyên bạn đi viện khám để kiểm tra sức khỏe.

B. Không quan tâm.

C. Lặng im.

D. Nói với bạn là không phải đi khám, không có gì nguy hiểm.

**Câu 10: Sau khi em đi chơi đá bóng về mồ hôi đầm đìa, quần áo bị lấm bẩn em sẽ:**

A. Đi tắm ngay cho mát. B. Ngồi nghỉ một lát rồi mới đi tắm.

C**.** Đi thay quần áo cho đỡ bẩn. D. Bật điều hòa ngồi cho mát rồi đi tắm.

### 2. Hãy đánh dấu X tương ứng với những việc làm biểu hiện biết tự chăm sóc sức khoẻ**.**

|  |  |
| --- | --- |
| – Mỗi buổi sáng, Đông đều tập thể dục. |  |
| – Khi ăn cơm, Hà không ăn vội vàng mà từ tốn nhai kĩ. |  |
| – Hằng ngày, Bắc đều súc miệng bằng nước muối. |  |
| – Đã bốn ngày, Năm không thay quần áo vì trời lạnh. |  |
| – Trời nóng, nhưng Tuấn cứ thấy trong người lành lạnh. Sờ lên trán thấy nóng, Tuấn nói với mẹ cho ra trạm y tế để khám bệnh. |  |

**3.Hãy kể những việc làm chứng tỏ em tự biết chăm sóc sức khỏe bản thân trong thời gian nghỉ học vì dịch Covid-19.**

*........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

**III. TRAO ĐỔI, PHẢN HỒI CỦA HỌC SINH**

*....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

**TUẦN 2**

**BÀI 2 - TIẾT 2,3**

**SIÊNG NĂNG, KIÊN TRÌ**

**I.NỘI DUNG KIẾN THỨC BÀI HỌC**

**1.Tìm hiểu truyện đọc: Bác Hồ tự học ngoại ngữ**

* Bác Hồ của chúng ta sử dụng được 4 tiếng nước ngoài.

+ Tiếng Pháp, tiếng Nga, tiếng Trung Quốc...

+ Ngoài ra Bác còn biết tiếng Đức, Ý, Nhật

* Bác đã tự học như thế nào?

+ Bác học thêm vào 2 giờ nghỉ (trong đêm), nhờ thuỷ thủ giảng bài, viết 10 từ mới ra tay, vừa làm vừa học

* Bác đã gặp những khó khăn gì trong quá trình tự học?

+ Bác không được học ở trường, lớp.

+ Vừa học vừa lao động kiếm sống, vừa tìm hiểu cuộc sống các nước, tìm hiểu đường lối cách mạng.

→ Bác Hồ của chúng ta đã có lòng quyết tâm và sự kiên trì. Đức tính siêng năng đã giúp Bác thành công trong sự nghiệp.

**2.Nội dung bài học**

### Khái niệm

* **Siêng năng:** là thể hiện ở sự cần cù, tự giác, miệt mài trong công việc, làm việc một cách thường xuyên, đều dặn.
* Ví dụ: An tự làm bài tập, học bài trước khi đến lớp.

Ngoài việc học ra Lan còn giúp mẹ công việc nhà, phụ mẹ chăm em bé nhỏ.

Hoa vừa học vừa làm để phụ mẹ

* **Kiên trì:** là sự quyết tâm làm đến cùng, không bỏ dở giữa chừng mặc dù có khó khăn, gian khổ.
* Ví dụ: Vì chữ xấu nên Hà đã cố gắng rèn luyện, sau 1 thời gian chữ viết của Hà đã tiến bộ và đẹp hơn trước rất nhiều.

### b. Biểu hiện

**\* Biểu hiện của siêng năng, kiên trì trong học tập:**

– Đi học chuyên cần.

– Chăm chỉ học bài và làm bài. Tích cực tham gia xây dựng bài ở lớp.

– Có kế hoạch học tập khoa học và thực hiện tốt kế hoạch đã đặt ra.

– Khi gặp bài tập khó trong học tập thì không nản trí, nản lòng mà có sự quyết tâm làm đến cùng.

– Tự giác học bài và làm bài, không làm việc riêng trong giờ học.

**\* Biểu hiện của siêng năng, kiên trì trong lao động:**

– Chăm chỉ làm việc nhà, việc trường. Có nếp sống gọn gàng, ngăn nắp, không ham những trò chơi vô bổ; tham gia các hoạt động xã hội do trường, địa phương tổ chức; …

– Không bỏ công việc giữa chừng.

– Không ngại khó, ngại khổ. Cố gắng trong khi làm việc để đạt được kết quả tốt.

– Miệt mài với công việc được giao.

**\* Biểu hiện trái với siêng năng:**

* Lười biếng, ỷ lại, hời hợt, cẩu thả, sống dựa dẫm, ỉ lại ăn bám...

**\* Biểu hiện trái với kiên trì:**

- Ngại khó, ngại khổ, nản lòng, chóng chán ...

### c.  Ý nghĩa của siêng năng, kiên trì

* Siêng năng, kiên trì giúp con người thành công trong công việc, trong cuộc sống.

#### **d. Cách rèn luyện:**

– Tự đánh giá được hành vi của bản thân và của người khác về siêng năng, kiên trì trong học tập, lao động, trong sinh hoạt hàng ngày.

– Tự bản thân rèn luyện đức tính siêng năng, kiên trì ở mọi nơi, mọi lúc.

– Quý trọng những người siêng năng, kiên trì. Không đồng tình với những biểu hiện của sự lười biếng, hay nản lòng.

**II. BÀI TẬP**

## 1.Câu hỏi trắc nghiệm (10 câu):

**Câu 1: Câu ca dao tục ngữ nói về đức tính siêng năng kiên trì.**

A. Chịu khó mới có mà ăn B. Kiến tha lâu cũng đầy tổ

C. Người có chí thì nên, nhà có nền thì vững D. Tất cả đều đúng

### Câu 2: [Đâu là biểu hiện của siêng năng?](https://hoc247.net/cau-hoi-dau-la-bieu-hien-cua-sieng-nang--qid7453.html)

### A. Cần cù B. Nản lòng C. Quyết tâm D. Chóng chán

### Câu 3: [Biểu hiện của siêng năng, kiên trì đối với học sinh:](https://hoc247.net/cau-hoi-bieu-hien-cua-sieng-nang-kien-tri-doi-voi-hoc-sinh-qid7454.html)

### A. Đi học chuyên cần B. Chăm chỉ học

C. Chăm làm việc nhà D. Tất cả đáp án trên

### Câu 4: [Trái với siêng năng là:](https://hoc247.net/cau-hoi-trai-voi-sieng-nang-la--qid7455.html)

### A. Sống dựa dẫm B. Mau chán nản

C. Không quyết tâm trong học tập D. Tất cả các đáp án trên

### Câu 5: [Kiên trì là:](https://hoc247.net/cau-hoi-kien-tri-la-qid7456.html)

### A. Quyết tâm làm đến cùng B. Miệt mài làm việc

C. Tự giác làm việc D. Làm việc thường xuyên đều đặn

### Câu 6: ["Mưa lâu thấm đất" biểu hiện của đức tính](https://hoc247.net/cau-hoi-mua-lau-tham-dat-qid7457.html)

### A. Siêng năng, kiên trì B. Trung thực C. Tiết kiệm D. Lễ độ

### Câu 7: [Câu ca dao tục ngữ nào nói đến siêng năng kiên trì](https://hoc247.net/cau-hoi-cau-ca-dao-tuc-ngu-nao-noi-den-sieng-nang-kien-tri-qid7458.html)

### A. Nước chảy đá mòn B. Có công mài sắt có ngày nên kim

C. Kính trên nhường dưới D. Ăn quả nhớ kẻ trồng cây

### Câu 8: [Hành vi nào nói đến siêng năng kiên trì](https://hoc247.net/cau-hoi-hanh-vi-nao-noi-den-sieng-nang-kien-tri-qid7459.html)

### A. An thường xuyên trốn học B. An luôn làm bài tập,học bài trước khi đến lớp

C. An không giúp mẹ làm việc nhà D. An thường bỏ qua các công việc để đi chơi với bạn

### Câu 9: [Những danh nhân có đức tính siêng năng kiên trì](https://hoc247.net/cau-hoi-nhung-danh-nhan-co-duc-tinh-sieng-nang-kien-tri-qid7460.html)

### A. Bác Hồ B. Nhà Bác học Lê Qúy Đôn

C. Tôn Thất Tùng D. A, B, C đúng

### Câu 10: [Những việc làm không thể hiện tính siêng năng kiên trì](https://hoc247.net/cau-hoi-nhung-viec-lam-khong-the-hien-tinh-sieng-nang-kien-tri-qid7461.html)

### A. Hoa luôn giúp mẹ trong việc nhà B. An lười không làm bài trước khi đến lớp

C. Tuấn luôn nản trong bài tập khó D. B, C đúng

**2. Hãy đánh dấu X vào ô trống tương ứng những câu thể hiện tính siêng năng, kiên trì:**

|  |  |
| --- | --- |
| a) Sáng nào Lan cũng dậy sớm quét nhà. |  |
| b) Hà muốn học giỏi Toán, nên ngày nào cũng làm bài tập. |  |
| c) Gặp bài tập khó Bắc không làm. |  |
| d) Đến phiên trực nhật lớp, Hồng toàn nhờ bạn làm hộ |  |
| e) Phi tự giác nhặt rác trong lớp. |  |
| f) Chưa làm xong bài tập, Lâm đã đi chơi. |  |
| g) Long giúp mẹ chăm sóc em, nấu cơm. |  |

**3. Em đã siêng năng, kiên trì trong học tập, cuộc sống và lao động chưa? Hãy kể một vài việc làm thể hiện tính siêng năng, kiên trì của em.**

*........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*

**III. TRAO ĐỔI, PHẢN HỒI CỦA HỌC SINH**

*....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................*