

BÀI 7: LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1.1 Năng lực Tin học

- Biết ngồi đúng tư thế khi ngồi làm việc với máy tính, biết vị trí phù hợp của màn hình với mắt, với nguồn sáng trong phòng...;
- Nêu được tác hại của việc ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi. Nhận ra được tư thế ngồi sai khi làm việc với máy tính.

1.2 Năng lực chung

- *Tự chủ và tự học*: Góp phần hình thành và phát triển năng lực tự học, tự tin chia sẻ báo cáo được kết quả thực hiện nhiệm vụ;
- *Giao tiếp và hợp tác*.

1.3 Phẩm chất:

- *Chăm chỉ*: Học sinh chăm học, chăm làm, cố gắng vươn lên hoàn thành nhiệm vụ học tập, yêu thích môn học;
- *Trách nhiệm*: Có ý thức giữ gìn vệ sinh, rèn luyện thân thể, chăm sóc sức khỏe bản thân.

II. PHƯƠNG PHÁP VÀ PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

2.1 Phương pháp dạy học:

- Phương pháp kiến tạo dựa trên vấn đề, thảo luận nhóm.

2.2 Phương tiện dạy học:

- a) **Đối với giáo viên**: Phòng máy, máy tính, tivi, video sưu tầm (tư thế ngồi đúng), bài giảng trình chiếu.
- b) **Đối với học sinh**: SGK, vở ghi, bút.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Hoạt động 1: Khởi động (3 phút)
1.1. Mục tiêu: - Tạo hứng thú, dẫn dắt HS vào bài mới.
1.2. Nội dung: - HS nhận biết nội dung của bài học
1.3. Sản phẩm của hoạt động: - Những ý kiến phát biểu của HS;

- HS mô tả cách ngồi khi làm việc với máy tính.	
1.4. Tổ chức hoạt động:	
HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
a) Chuyển giao nhiệm vụ Yêu cầu HS lắng nghe câu hỏi và suy nghĩ trả lời	- Nhận nhiệm vụ
b) Thực hiện nhiệm vụ Yêu cầu HS trả lời câu hỏi: Khi làm việc với máy tính, để giữ gìn sức khỏe, em cần lưu ý điều gì?	- HS suy nghĩ, trả lời và trao đổi với bạn suy nghĩ của mình; - Trao đổi với cô, với bạn suy nghĩ của mình.
c) Tổng kết nhiệm vụ - GV kết luận: Khi sử dụng máy tính, cần lưu ý nhiều vấn đề để giữ gìn sức khỏe trong đó có việc ngồi đúng tư thế. Ngồi đúng tư thế giúp em giữ gìn sức khỏe và làm việc hiệu quả. Nếu ngồi sai tư thế sẽ có hại cho sức khỏe; - Bài học này giúp các em tìm hiểu tư thế ngồi đúng và tác hại của việc ngồi sai tư thế, sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.	- HS chú ý lắng nghe
2. Hoạt động 2: Khám phá	
2.1. Tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính (10 phút)	
2.1.1 Mục tiêu: - Biết tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính và những tác hại khi ngồi sai tư thế.	
2.1.2 Nội dung: - Cho HS quan sát Hình 7.1 a,b thảo luận nhóm trả lời các câu hỏi SGK.	
2.1.3 Sản phẩm của hoạt động: - Bản ghi thảo luận nhóm về tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính.	
2.1.4 Tổ chức hoạt động:	

HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
a, Giao nhiệm vụ - GV cho học sinh đọc nội dung phần tư thế ngồi đúng khi làm với máy tính (mục 1, trang 19 SGK); - Cho HS quan sát Hình 7.1a, 7.1b, SGK trang 19, và cho biết bạn nào ngồi đúng? Bạn nào ngồi sai?	- Nhận nhiệm vụ
b) Thực hiện nhiệm vụ - Theo dõi và giúp đỡ HS khi cần thiết	- Đọc nội dung phần tư thế ngồi đúng khi làm với máy tính (mục 1, trang 19 SGK); - Quan sát Hình 7.1a, 7.1b, SGK trang 19, và cho biết bạn nào ngồi đúng? Bạn nào ngồi sai? - HS mô tả tư thế ngồi đúng; - HS khác nhận xét, bổ sung cho bạn.
c) Tổng kết nhiệm vụ - GV lắng nghe và cùng HS đưa ra kết luận tư thế ngồi đúng trước máy tính.	- HS lắng nghe.
2. Hoạt động 2: Khám phá (tiếp) 2.2. Những tác hại khi ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi (8 phút)	
2.2.1 Mục tiêu: - Biết những tác hại khi ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.	
2.2.2 Nội dung: - Cho HS quan sát Hình 7.2, thảo luận nhóm trả lời các câu hỏi SGK.	
2.2.3 Sản phẩm của hoạt động: - Bản ghi thảo luận nhóm về tư thế ngồi sai và sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.	

2.2.4 Tổ chức hoạt động:	
HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
a) Chuyển giao nhiệm vụ Cho HS quan sát các hình a,b,c trong hình 7.2, trả lời các câu hỏi phần 2 trang 20 SGK.	- Nhận nhiệm vụ
b) Thực hiện nhiệm vụ - Theo dõi và giúp đỡ HS khi cần; - Yêu cầu HS quan sát các hình a,b,c của hình 7.2. Xác định tư thế ngồi nào dẫn đến tác hại tương ứng? - Cho HS đọc tác hại khi làm việc với máy tính quá thời gian quy định;	- HS trao đổi với nhau nhóm và chia sẻ trước lớp; - HS khác nhận xét, bổ sung cho bạn; - HS nêu tác hại theo sự hiểu biết của mình kết hợp với nội dung SGK cung cấp. - HS dựa vào nội dung SGK cung cấp để trả lời cá nhân.
c) Tổng kết nhiệm vụ - GV lắng nghe và cùng HS đưa ra kết luận - GV hướng dẫn thêm về cách bố trí máy tính phù hợp với nguồn sáng trong phòng	- HS lắng nghe - HS lắng nghe
3. Hoạt động 3: Luyện tập (5 phút)	
3.1. Mục tiêu: - HS biết được tác hại khi ngồi sai tư thế làm việc với máy tính	
3.2. Nội dung: - Đọc câu hỏi và chọn đáp án.	
3.3. Sản phẩm của hoạt động: - Bản ghi những tác hại khi ngồi sai tư thế làm việc với máy tính.	
3.4. Tổ chức hoạt động:	
HOẠT ĐỘNG CỦA GV	HOẠT ĐỘNG CỦA HS
a) Chuyển giao nhiệm vụ	

- Cho HS đọc bảng các hiện tượng và chỉ ra những tác hại của việc ngồi sai tư thế khi sử dụng máy tính		- Nhận nhiệm vụ	
b) Thực hiện nhiệm vụ - Theo dõi và giúp đỡ HS khi cần,	A. Đau lưng	B. Đau vai gáy	
	C. Mỏi mắt	D. Cơ thể dẻo dai	
	E. Cong vẹo cột sống	G. Không ảnh hưởng đến sức khỏe	
		HS chỉ ra các tác hại: A,B,C,E.	
c) Tổng kết nhiệm vụ - GV lắng nghe và cùng HS đưa ra kết luận		- HS lắng nghe	
4. Hoạt động 4: Vận dụng (9 phút)			
4.1. Mục tiêu: - Chỉ ra tư thế ngồi đúng, sai của bạn khi làm việc với máy tính.			
4.2. Nội dung: - HS thực hiện tư thế ngồi khi làm việc với máy tính, bạn bên cạnh quan sát, nhận xét và ngược lại.			
4.3. Sản phẩm của hoạt động: - HS biết cách ngồi đúng tư thế.			
4.4. Tổ chức hoạt động:			
HOẠT ĐỘNG CỦA GV		HOẠT ĐỘNG CỦA HS	
a) Chuyển giao nhiệm vụ Cho HS nhận xét tư thế ngồi của bạn khi làm việc với máy tính		Nhận nhiệm vụ	
b) Thực hiện nhiệm vụ - Theo dõi và giúp đỡ HS khi cần,		- HS thực hiện tư thế ngồi trước máy tính để nhận xét cho nhau - HS thể hiện tư thế ngồi, HS dưới lớp nhận xét, sửa sai cho bạn nếu bạn ngồi	



	chưa đúng tư thế.
c) Tổng kết nhiệm vụ - Tuyên dương một số bạn ngồi đúng tư thế. - Qua bài học ngày hôm nay, các em biết được khi làm việc với máy tính ta phải làm thế nào để bảo vệ sức khỏe?	- HS chia sẻ cảm nhận trước lớp, trả lời câu hỏi.

IV. ĐIỀU CHỈNH, BỔ SUNG:

.....

.....

.....