

BÀI 8. TƯ THẾ KHI LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH

I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

1. Năng lực

Năng lực Tin học

- *Ứng xử phù hợp với môi trường số:* Biết và ngồi đúng tư thế, nhận ra được tư thế ngồi sai khi làm việc với máy tính. Biết vị trí phù hợp của nguồn sáng trong phòng với mắt, với màn hình. Nêu được tác hại của việc ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.

Năng lực chung

- *Tự chủ và tự học:* Học sinh tự tìm hiểu và tiếp thu kiến thức mới thông qua quá trình tham gia hoạt động học tập một cách tích cực, chủ động sáng tạo.

- *Giao tiếp và hợp tác:* Thể hiện khả năng giao tiếp khi trình bày, trao đổi nhóm, phản biện trong các nhiệm vụ học tập.

2. Phẩm chất

- *Chăm chỉ:* Học sinh tham gia các hoạt động trong giờ học, vận dụng được kiến thức đã học vào tình huống thực tế.

- *Trách nhiệm:* Có trách nhiệm với bản thân, biết bảo vệ sức khỏe khi sử dụng thiết bị kỹ thuật số, bố trí thời gian vận động và nghỉ xen kẽ.

II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC

Giáo viên

- Chuẩn bị sách giáo khoa Tin học.
- Bài giảng trình chiếu.
- Máy tính kết nối tivi (hoặc máy chiếu).
- Hình ảnh sử dụng cho hoạt động Khởi động.
- Thẻ ghi đúng sai dùng cho hoạt động Khám phá.
- Máy tính và bàn máy tính dùng cho hoạt động Vận dụng.

Học sinh

- Sách giáo khoa, vở ghi, bút, thước kẻ.

III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC CHỦ YẾU

1. Hoạt động 1 – Khởi động (5 phút)

1.1. Mục tiêu

- Học sinh nêu được tư thế ngồi học đúng.
- Học sinh nêu được một số chú ý khi làm việc với máy tính.

1.2. Sản phẩm hoạt động của học sinh

- Câu trả lời, ý kiến chia sẻ của học sinh cho các câu hỏi của giáo viên.

1.3. Tổ chức hoạt động

a. Chuyển giao nhiệm vụ (giáo viên thực hiện)

- Giáo viên yêu cầu học sinh thảo luận nhóm đôi để trả lời các câu hỏi sau:
 - ✓ Cách ngồi học như thế nào được gọi là đúng tư thế?

✓ Những lưu ý khi ngồi học trước máy tính để bảo vệ sức khỏe là gì?

- Giáo viên chia học sinh thành các nhóm cho phù hợp với số học sinh của lớp.

b. Thực hiện nhiệm vụ

- Học sinh quan sát, lắng nghe để hiểu rõ nhiệm vụ.
- Học sinh thảo luận nhóm về câu hỏi của giáo viên.
- Giáo viên mời hai hoặc ba học sinh chia sẻ câu trả lời trước lớp.
- Giáo viên mời các học sinh khác nhận xét, phản biện câu trả lời của bạn.
- Giáo viên quan sát quá trình thảo luận của các nhóm và hỗ trợ nếu cần.

c. Tổng kết nhiệm vụ

- Giáo viên khích lệ học sinh chia sẻ ý kiến của mình, khen thưởng học sinh có câu trả lời tốt.

- Giáo viên tổng hợp ý kiến, câu trả lời của học sinh, đưa ra kiến thức chốt và dẫn dắt vào bài mới: *“Bài học này giúp các em biết và ngồi đúng tư thế, nhận ra được tư thế ngồi sai khi làm việc với máy tính. Biết vị trí phù hợp của nguồn sáng trong phòng với mắt, với màn hình. Nếu được tác hại của việc ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.”*.

2. Hoạt động 2 – Hình thành kiến thức mới (18 phút)

2.1. Tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính (10 phút)

2.1.1. Mục tiêu

- Học sinh biết và ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính
- Học sinh rèn luyện và phát triển năng lực ứng xử phù hợp trong môi trường số; phẩm chất có trách nhiệm với bản thân, có ý thức giữ gìn, chăm sóc sức khỏe.

2.1.2. Sản phẩm hoạt động của học sinh

- Câu trả lời, ý kiến chia sẻ của học sinh cho các câu hỏi của giáo viên.

2.1.3. Tổ chức hoạt động

a. Chuyển giao nhiệm vụ (giáo viên thực hiện)

- Giáo viên yêu cầu học sinh quan sát hình 8.1a và hình 8.1b, trang 24 SGK.
- Giáo viên yêu cầu học sinh giờ thể đúng, sai đối với mỗi hình ảnh tương ứng.
- Giáo viên quan sát và chốt đáp án đúng: hình 8.1b
- Giáo viên yêu cầu học sinh làm việc nhóm đôi để trả lời câu hỏi: Em hãy mô tả tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính?

b. Thực hiện nhiệm vụ

- Học sinh thảo luận nhóm về câu hỏi của giáo viên.
- Giáo viên mời hai hoặc ba học sinh chia sẻ câu trả lời trước lớp.
- Giáo viên mời các học sinh khác nhận xét, phản biện câu trả lời của bạn.
- Giáo viên quan sát quá trình thảo luận của các nhóm và hỗ trợ nếu cần.

c. Tổng kết nhiệm vụ

- Giáo viên khen thưởng học sinh có câu trả lời đúng, tích cực tham gia thảo luận.
- Giáo viên kết luận tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính: *Lưng thẳng, vai thả lỏng. Mắt hướng ngang tầm màn hình, không cao quá cạnh trên màn hình. Khoảng cách từ*

mắt đến màn hình khoảng 50 cm đến 80 cm. Tay đặt ngang tầm bàn phím. Chuột để bên tay phải. Không để nguồn sáng chiếu thẳng vào mắt hoặc màn hình. Ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính là một trong các cách giữ gìn sức khỏe của bản thân.

2.2. Những tác hại khi ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá lâu (8 phút)

2.2.1. Mục tiêu

- Học sinh nêu được tác hại của việc ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.
- Học sinh rèn luyện và phát triển năng lực ứng xử phù hợp trong môi trường số, biết bảo vệ sức khỏe khi sử dụng thiết bị số, có trách nhiệm với bản thân.

2.2.2. Sản phẩm hoạt động của học sinh

- Câu trả lời, ý kiến chia sẻ của học sinh cho các câu hỏi của giáo viên.

2.2.3. Tổ chức hoạt động

a. Chuyển giao nhiệm vụ (giáo viên thực hiện)

- Giáo viên chia lớp thành các nhóm.
- ✓ Các nhóm thảo luận: Quan sát cách ngồi làm việc của các bạn học sinh trong hình 8.2a, hình 8.2b, hình 8.2c trang 25 SGK và cho biết cách ngồi như vậy sẽ dẫn đến những tác hại nào: cong vẹo cột sống, hỏng mắt, nhanh mỏi mệt? Tại sao?
- ✓ Các nhóm trả lời: Thảo luận và trả lời 2 câu hỏi:
 - Em hãy cho biết những tác hại khi ngồi làm việc với máy tính quá lâu là gì?
 - Khi làm việc với máy tính, sau bao nhiêu lâu em nên đứng dậy giải lao, vận động nhẹ nhàng vài phút?

b. Thực hiện nhiệm vụ

- Từng cặp nhóm trao đổi và thực hiện theo yêu cầu.
- Giáo viên mời hai hoặc ba cặp học sinh chia sẻ câu trả lời trước lớp.
- Giáo viên mời các nhóm chia sẻ kết quả thảo luận
- Giáo viên quan sát quá trình thực hiện nhiệm vụ của học sinh và hỗ trợ nếu cần.

c. Tổng kết nhiệm vụ

- Giáo viên khen thưởng những nhóm thảo luận tích cực, có câu trả lời đúng.
- Giáo viên đưa ra đáp án gợi ý nếu cần:
 - ✓ Các bạn nhỏ ở các hình 8.2a, 8.2b, 8.2c ngồi sai tư thế khi sử dụng máy tính. Đối với hình 8.2a sẽ dẫn đến nhanh mỏi mệt, hình 8.2b sẽ dẫn đến cong vẹo cột sống, hình 8.2c sẽ dẫn đến hỏng mắt.
 - ✓ Tác hại khi ngồi làm việc với máy tính quá lâu sẽ làm cho cơ thể mệt mỏi, có hại cho mắt, mỏi các cổ tay, khớp tay...
 - ✓ Sau khoảng 30 phút nên đứng dậy giải lao, vận động nhẹ nhàng.
- Giáo viên tổng kết và chốt kiến thức: *Sau khoảng 30 phút làm việc với máy tính, em nên đứng dậy giải lao, vận động nhẹ nhàng vài phút. Khi ngồi làm việc với máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi sẽ dẫn tới mỏi mệt, có hại cho mắt ...*

3. Hoạt động 3 – Luyện tập (5 phút)

3.1. Mục tiêu

- Học sinh chỉ ra được những tác hại của việc ngồi sai tư thế khi sử dụng máy tính.
- Học sinh rèn luyện và phát triển năng lực ứng xử phù hợp trong môi trường số.

3.2. Sản phẩm hoạt động của học sinh

Câu trả lời, ý kiến chia sẻ của học sinh cho các câu hỏi của giáo viên.

3.3. Tổ chức hoạt động

a. Chuyển giao nhiệm vụ

- Giáo viên yêu cầu học sinh làm việc cá nhân, ghi lời giải ra vở.

b. Thực hiện nhiệm vụ

- Học sinh quan sát, lắng nghe hướng dẫn để thực hiện.
- Giáo viên mời hai hoặc ba học sinh chia sẻ câu trả lời trước lớp.
- Giáo viên mời các học sinh khác nhận xét, phản biện câu trả lời của bạn.
- Giáo viên quan sát quá trình thực hiện nhiệm vụ của học sinh và hỗ trợ nếu cần.

c. Tổng kết nhiệm vụ

- Giáo viên khuyến khích học sinh đưa ra ý kiến cá nhân, khen thưởng học sinh có câu trả lời tốt, tổng hợp ý kiến của học sinh và đưa ra đáp án đúng là: A, B, C, D.
- Nếu còn thời gian giáo viên có thể hướng dẫn học sinh thực hiện các bài tập trong VBT Tin học 3 để luyện tập thêm kiến thức.

4. Hoạt động 4 – Vận dụng (7 phút)

4.1. Mục tiêu

- Học sinh vận dụng kiến thức vừa học để nhận ra được tư thế ngồi làm việc với máy tính của bạn là đúng hay sai.
- Học sinh rèn luyện và phát triển năng lực ứng xử phù hợp trong môi trường số; phẩm chất có trách nhiệm với bản thân, biết bảo vệ sức khỏe khi sử dụng thiết bị kỹ thuật số.

4.2. Sản phẩm hoạt động của học sinh

- Câu trả lời, ý kiến chia sẻ của học sinh cho các câu hỏi của giáo viên.

4.3. Tổ chức hoạt động

a. Chuyển giao nhiệm vụ (giáo viên thực hiện)

- ✓ Giáo viên có thể tổ chức trò chơi “Ai nhanh nhất”.
- ✓ Luật chơi: Giáo viên chọn 5 bạn học sinh đứng cách máy tính 5 bước. Sau khi có tín hiệu bắt đầu, 5 học sinh này di chuyển nhanh về máy tính của mình và ngồi đúng tư thế. Các bạn trong lớp quan sát bình chọn những bạn thực hiện nhanh và đúng. Đồng thời, chỉ ra được bạn nào ngồi sai, sai ở điểm nào.

b. Thực hiện nhiệm vụ

- Học sinh quan sát, lắng nghe hướng dẫn thực hiện yêu cầu.
- Giáo viên mời các học sinh khác nhận xét, chỉ ra được bạn nào ngồi sai, sai ở điểm nào.
- Giáo viên quan sát quá trình thực hiện nhiệm vụ của học sinh và hỗ trợ nếu cần.

c. Tổng kết nhiệm vụ

- Giáo viên khen thưởng học sinh thực hiện ngồi đúng tư thế nhanh, những học sinh nhận diện được bạn đúng hay sai.

- Giáo viên tổng kết: *Luôn ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính. Không để nguồn sáng chiếu thẳng vào mắt hoặc màn hình. Ngồi sai tư thế hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi sẽ dẫn đến những bệnh về mắt, cột sống, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Giáo viên yêu cầu học sinh thực hiện ngồi đúng tư thế mỗi khi làm việc với máy tính.*

IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY