TRƯỜNG THCS NGUYỄN BỈNH KHIÊM **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT**

**TỔ: SỬ-ĐỊA-GDCD-NGHỆ THUẬT Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

*Ea Kpam, ngày 20 .tháng 5 năm 2022*

**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM SÁNG TẠO**

**CHỦ ĐỀ**

“GIEO ƯƠM RAU MẦM-GIÁ ĐỖ-HÀNH LÁ”

Căn cứ vào kế hoạch giáo dục nhà trường số 01 /KH-QD ngày … tháng 10 năm 2021 của Trường THCS Nguyễn Bỉnh Khiêm

Căn cứ vào kế hoạch giáo dục số 01 ngày 01 tháng 10 năm 2021 của Tổ

Nay tổ xây dựng, tổ chức hoạt động trải nghiệm sáng tạo cho học sinh khối 8 năm học 2021-2022 như sau:

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU.**

Tổ chức hoạt động trải nghiệm nhằm tạo nên sân chơi bổ ích, lý thú, khơi dậy niềm đam mê sáng tạo trong học tập, trong cuộc sống, góp phần nâng cao tinh thần hợp tác, làm việc nhóm và các kỹ năng sống theo định hướng pháttriển năng lực cho học sinh.

Tạo điều kiện để học sinh chia sẻ kiến thức, hiểu biết của bản thân về các lĩnh vực mà các em quan tâm, qua đó phát triển các kĩ năng của học sinh, giúp học sinh có cơ hội tiếp cận các hoạt động trải nghiệm sáng tạo để phát triển năng lực của bản thân. Đồng thời rèn luyện thêm một số kĩ năng trong giao tiếp, ứng xử, thực hành cho học sinh.

Thông qua hoạt động tạo cơ hội cho các em học sinh được tham gia trải nghiệm, biết được các quy trình để ươm cải mầm, giá đỗ, hành lá…. Ngoài ra giáo dục các em ý thức bảo vệ môi trường, biết tải sử dụng và hạn chế rác thải nhựa ra môi trường bên ngoài.

Là cơ hội để Cha mẹ học sinh và giáo viên thấy được khả năng vận dụng những kiến thức đã học của học sinh vào thực tế cuộc sống. từ đó sẽ ủng hộ và tạo điều kiện cho các em tham gia vào các hoạt động trải nghiệm sáng tạo.

Hoạt động trải nghiệm sáng tạo với chủ đề

**“GIEO ƯƠM RAU MẦM-GIÁ ĐỖ-HÀNH LÁ”**

**II. THỜI GIAN, ĐỊA ĐIỂM TỔ CHỨC**.

**1.Thời gian.** 14h 00 phút ngày 20 tháng 05 năm 2022.

**2. Địa điểm:** phòng học lớp 8a1 trường THCS Nguyễn Bỉnh Khiêm.

**III. THÀNH PHẦN THAM DỰ**.

- Ban giám hiệu nhà trường.

- Các tổ trưởng tổ chuyên môn trong nhà trường.

- Toàn bộ giáo viên tổ Sử - Địa - GDCD – Nghệ thuật.

- Học sinh lớp 8a1

**IV. HÌNH THỨC CHUYÊN ĐỀ.**

+ Thành lập 5 nhóm học sinh

+ Học sinh thực hành tạo ra các sản phẩm thực tế: Gieo ươm rau mầm, làm giá đỗ, trồng hành lá…

**V. NỘI DUNG CHUYÊN ĐỀ.**

**1. Ổn định tổ chức, tuyên bố lý do.**

**2. Giới thiệu đại biểu**, **khách mời.**

**3. Nội dung.**

Nội dung của hoạt động trải nghiệm hôm nay có các hoạt động

-Phần 1: Phần giới thiệu các thành viên trong đội và sản phẩm của đội.

-Phần 2: Phần tham quan các sản phẩm.

-Phần 3: Phần giới thiệu quy trình tạo ra sản phẩm.

-Phần 4: Phần giao lưu, trải nghiệm và học hỏi giữa các nhóm.

***-*** Phần 5: nhận xét đánh giá và tổng kết chuyên đề.

***Phần 1: Phần giới thiệu các thành viên trong đội và các sản phẩm của đội***

Phần này các đội có thể sử dụng kịch, hò, vè, ráp… để giới thiệu các thành viên của đội mình và gửi thông điệp tới ngày hội.

***Phần 2: Phần tham quan các sản phẩm***

Giáo viên và HS sẽ quan sát các sản phẩm của từng nhóm ( thời gian là 3 phút)

***Phần 3: Phần giới thiệu quy trình tạo ra sản phẩm***

Ở phần này các nhóm cử đại diện lên giới thiệu quy trình tạo ra sản phẩn của nhóm. Thời gian cho mỗi đội từ 03 đến 05 phút

**Nhóm 1. Các bước gieo ươm cải mầm.**

**Bước 1: Chuẩn bị.**

* Hạt giống cải mầm tốt.
* Thùng xốp
* Bìa cạt tông
* Đất tơi xốp, đất cát.

**Bước 2: Quy trình trồng.**

* Ngâm hạt giống vào nước ấm ( 15 tiếng)
* Cho ½ đất tơi xốp vào thùng xốp sang đều đất.
* Rải đều hạt giống đã ngâm vào phần đất đã chuẩn bị trong thùng xốp.
* Phủ một lớp cát mỏng để che phủ và giử độ ẩm cho hạt giống đã gieo.
* Tưới nước phun sương đủ độ ẩm cho hạt giống.

**Bước 3: Chăm sóc sau khi trồng.**

* Theo giỏi sự trưởng thành của cây, tưới nước ngày hai lần , tưới đủ độ ẩm.
* Từ 8h sáng đến 5h chiều dùng bìa cạt tông che bớt nắng cho rau mầm ( Mục đích: Rau mầm sẽ giảm độ cay và đắng.)
* Rau mầm từ khi trông đến khi thu hoạch có thời gian từ 5- 6 ngày.

**Nhóm 2: các bước ủ giá đậu xanh.**

**Bước 1:** Chọn đậu

**Bước 2:** Ngâm đậu xanh với nước ấm qua 1 đêm sau đó nhặt những hạt hư thối

**Bước 3**: rải 1 tấm khăn hoặc tấm vải vào 1 cái rổ , đổ đậu xanh đã ủ vào tấm khăn đó rồi dàn đều sau đó lấy 2 đầu của khăn đậy phủ lên đậu xanh và nén chặt lại.

**Bước 4:** Ngày tưới nước 3 lần và bỏ nơi mát**.**

**Bước 5:** sau 5 ngày là có thành quả.

**Nhóm 3. Các bước ủ giá.**

**Bước 1:** Chọn đậu đều hạt không hư, không mọt

**Bước 2:** vo đậu bằng nước sạch nhiều lần nước trong thì cho ngâm

**Bước 3:** Ngâm đậu xanh với nước ấm qua 1 đêm sau đó xả nước sạc cho đậu bớt chua, đổ ra rổ nhặt hết những hạt hư thối

**Bước 4**: chọn dụng cụ để ủ, rổ, rá, chai, lọ, chậu trồng cây có lỗ thoát nước sẳn, dụng cụ chưa có lỗ thoát nước thì phải khoan, hoặc dùi lỗ thoát nước.

**Bước 5:** ủ đối với chậu nhựa trồng cây có lỗ thoát nước dưới đáy sẳn thì lót 1 lớp giấy loại giấy ăn xuống đáy, rải đậu đã ngâm vào rồi dàn đều số lượng vừa phải kg dày đậu quá, cũng kg mỏng đậu quá, sau đó rải lên trên 1 lớp giấy ăn tiếp, rải đậu lớp thứ 2 lên dàn đều phủ lên trên 1 lớp giấy ăn tưới nước, nhúng khăn sạch vắt ráo nước đặt lên trên để giữ ẩm

**Bước 6:** đặt cái đã ủ vào nơi tối nhất, hoặc lấy bao ni lông màu đen trùm lên, ngày tưới nước 3 lần, mỗi lần tưới nước xong lấy khăn ra vắt ráo nước đậy lên lại**.**

**Bước 7:** Sau 4 ngày là thu hoạch

**Nhóm 4: quy trình gieo ươm cải mầm.**

***Chuẩn bị nguyên liệu*** :

- Cát

- Hạt giống rau mầm

- Vật chứa  sử dụng đồ tái chế ( quạt điện hư, dỏ đựng hoa quả)

***Quy trình thực hiện***

**Bước 1: Làm giá thể.**

Lấy cát sàn cho sạch những tạp chất bẩn ,phơi nắng rồi dùng nước ngâm cát đó 3 ngày để cho ra những chất bẩn. Bỏ cát vào vật chứa cao khoảng 3 cm.

**Bước 2: Ngâm hạt. Ủ hạt**

Rữa hạt giống qua nhiều lần nước nhằm loại bỏ bớt chất bảo quản hạt giống, dùng nước ấm khoảng 500C ngâm 5-6 tiếng sau khi đã ngâm xong thì rửa hạt giống qua nước.

Ủ hạt: đổ hạt vào rổ cho ráo nước dùng khăn khô bọc hạt lại ủ qua đêm cho hạt nãy mầm.

**Bước 3: Gieo hạt.**

Tưới một chút nước vào thùng cát đã chuẩn bị sẳn, tiến hành gieo, rắc hạt rau mầm cho đều và lấp một lớp cát mỏng lên tưới một lần nữa. 4 ngày sau bạn thấy rau đâm trồi , thì mang ra ngoài nắng đến 5 đến 6 ngày là bạn có thể nhổ ra và rửa rồi dùng .

**Bước 4: Chăm sóc và thu hoạch.**

Sau khi gieo mang vào chỗ tối và đậy kính khoảng 2 đến 3 ngày, mỗi ngày tưới nước đảm bảo đủ ẩm. Sau 3 ngày thì mang ra ngoài nắng đến ngày thứ 6 hoặc ngày thứ 7 là có thể cắt ra và rửa rồi dùng. Tốt nhất là ngày thứ 7 vì đảm bảo thời gian cách ly các chất bảo quản còn tồn dư trong hạt giống.

**Nhóm 5: trồng hành lá**

Bước 1: Mua hành giống

Bước 2: Chuẩn bị vật dụng để trồng

Bước 3: Chuẩn bị đất tơi xốp

Bước 4: Cho đất vào vật dụng

Bước 5: Cắt đầu và rễ củ hành

Bước 6: Giâm hành đã cắt đầu và rể xuống đất

Bước 7: Tưới nước vừa đủ độ ấm hàng ngày (sau 5 ngày là có thể sử dụng thành quả)

***Phần 4: Phần giao lưu, trải nghiệm và học hỏi giữa các nhóm.***

Ở phần này các nhóm thảo luận về việc trải nghiệm ươm mầm giá đỗ-cải mầm, hành lá. Từng thành viên đưa ra những câu hỏi, thắc mắc của bản thân đối với các sản phẩm. Quý thầy cô giáo cũng có thể đặt các câu hỏi cho học sinh có liên qua đến các sản phẩm của các nhóm.

Các em học sinh nêu cảm nhận của bản thân về ý nghĩa hoạt động trải nghiệm đối với bản thân và đối với gia đình. Những điều tâm đắc trong buổi hoạt động trải nghiệm.

***Phần 5: Phần tổng kết chuyên đề.***

Rau là một loại thực phẩm rất cần thiết cho đời sống của con người mà không một loại thực phẩm nào có thể thay thế được. Rau cung cấp cho con người nhiều chất dinh dưỡng cần thiết như: vitamin, chất khoáng axít hữu cơ và nhiều chất bổ khác…Đặc biệt việc tự trồng các loại rau tại nhà còn có nhiều ý nghĩa và lợi ích của nó mang lại như:

Thứ nhất là giúp người trồng rau kiểm soát được nguồn gốc thực phẩm là sản phẩm sạch không có thuốc sâu, không có thuốc kích thích và không thuốc bảo vệ thực vật.

**Thứ hai việc tự trồng rau** vừa rẻ vừa an toàn cho các bữa ăn của gia đình bạn, tiết kiệm được một khoản chi phí thực phẩm vì tự trồng rau tại nhà sẽ rẻ hơn rất nhiều so với việc bạn mua rau tại chợ hoặc siêu thị. Và bạn biết được nguồn gốc rau bạn đang ăn. Bạn có thể an tâm 100% đó là rau sạch hữu cơ do chính tay mình chăm sóc.

Thứ ba là c**ác loại rau xanh nói chung và cải mầm, giá đỗ, hành lá nói riêng, ngoài** việc cung cấp nguồn rau sạch đảm bảo chất lượng cho bữa ăn gia đình thì còn có tác dụng chữa bệnh, cải thiện sức khỏe con người.

**Lợi ích của rau mầm.**

Ngăn ngừa ung thư: Rau mầm có khả năng làm giảm lượng axit trong cơ thể vì chúng có tính kiềm, có tác dụng giúp chơ thể chống lại sự phát triển của các tế bào ung thư. Vì thế nên sử dụng rau mầm thường xuyên trong các bữa ăn hàng ngày để đảm bảo không mắc phải các chứng bệnh ung thư nguy hiểm.

Kích thích mọc tóc: Do công việc bận rộn kèm theo lối sống hối hả đã khiến không ít người bị stress và dẫn đến tình trạng rụng tóc không hồi kết. Nguyên nhân dẫn tới tình trạng rụng tóc là do các tế bào gốc trong cơ thể sản sinh khi chúng ta bị căng thẳng, cơ thể mệt mỏi. Vì vậy, mỗi ngày chúng ta nên dùng rau mầm để tình trạng này giảm dần. Vitamin C dồi dào trong rau mầm có tác dụng phá hủy các tế bào gốc tự do này, ngăn chặn rụng tóc và kích thích tóc mọc nhiều hơn, đều hơn.

Giúp tăng cường tuần hoàn máu: Quá trình tuần hoàn máu rất quan trọng trong cơ thể, nó giúp lưu thông máu đến não, tim và các cơ quan khác để cơ thể hoạt động. Ăn rau mầm thường xuyên giúp tăng cường tuần hoàn máu, giúp cung cấp máu đến não, tim... nhanh chóng mà không gặp phải bất kì trở ngại nào. Từ đó, giúp tăng năng suất làm việc của cơ thể và sự phát triển của các tế bào.

Và còn nhiề lợi ích khác nữa…

**Lợi ích của giá đỗ**

Giá đỗ cung cấp cho chúng ta đầy đủ các chất dinh dưỡng và vitamin như vitamin A, nhiều loại vitamin B, vitamin C và E. Vì vậy, giá đỗ thích hợp cho mọi lứa tuổi, đặc biệt là đối với những người thiếu vitamin.

**Ăn giá đỗ giúp dễ tiêu:** Giá có đủ chất dinh dưỡng, nhiều vitamin, giàu protein (ngang với sữa). Từ hạt đậu thành giá là quá trình tinh bột đã được kích hoạt thành loại đường đơn giản, dễ tiêu hóa. Chất béo trong giá nhiều nhưng không gây đầy bụng nên đặc biệt thích hợp với những người làm việc trí óc nhiều.

**Giá đỗ giúp ngăn ngừa ung thư:** Các loại đậu sau khi ngâm thành giá thì giá trị dinh dưỡng tăng cao: Vitamin B2 tăng 2-4 lần, vitamin C tăng 40 lần, vitamin B12 tăng 10 lần, nhóm B tăng 30 lần. Do đó, nó có khả năng khử gốc tự do, chống ôxy hóa, phòng chống viêm, ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Và còn chữa nhiều bệnh khác như bệnh tim mạch, huyết áp, giảm béo …

**Lợi ích của hành lá**

**Hỗ trợ tiêu hóa:** Hành lá giàu chất xơ giúp tiêu hóa tốt hơn. Bạn nên ăn hành lá thường xuyên, có thể nấu chín hoăc thêm vào salad.

**Tăng cường hệ miễn dịch:** Hành lá giàu vitamin C và vitamin A, giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và bảo vệ cơ thể khỏi nhiễm trùng.

**Kiểm soát đường huyết và ngăn ngừa tiểu đường:** Hợp chất lưu huỳnh có trong hành lá giúp giảm lượng đường trong máu do đó ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

**Ngăn ngừa cảm lạnh:** Hành lá có tính kháng khuẩn và kháng virus, giúp chống lại các bệnh viêm nhiễm do virus như cảm lạnh và giúp loại bỏ các dịch nhày.

**Tốt cho mắt:** Hành lá giàu vitamin A và carotenoid giữ cho mắt luôn khỏe mạnh, ngăn ngừa mất thị lực.

**Giúp cho xương chắc khỏe:** Hành lá giàu vitamin C, vitamin K và một số chất dinh dưỡng thiết yếu khác, giúp cho xương chắc khỏe. Ngoài ra ăn hành lá thường xuyên ngăn ngừa sự phát triển của các tế bào ung thư, do đó giúp chống lại bệnh ung thư.

*Kính thưa quý vị đại biểu, kính thưa các thầy, cô giáo và các em học sinh.*

Xã hội càng phát triển thì con người càng quan tâm đến sức khỏe, thực phẩm sạch.  Trồng rau sạch không chỉ giúp gia đình có nguồn thực phẩm an toàn, giàu dinh dưỡng mà còn giúp cải tạo môi trường, thanh lọc không khí. Trồng rau sạch cũng là một cách để căn nhà bạn ở xanh hơn, gần gũi thiên nhiên hơn và là cách giúp bạn thư giãn, giải tỏa căng thẳng sau hàng giờ làm việc.

Với **Hoạt động trải nghiệm sáng tạo**hôm naychúng tôi hi vọng các em học sinh, quý thầy cô giáo thường xuyên tự trồng các loại rau tại nhà, để có được sản phẩm an toàn, chất lượng. Các em học sinh tiếp tục vận dụng kiến thức các môn học để thực hành tạo ra các sản phẩm hữu ích trong cuộc sống.

Một lần nữa thay mặt cho Tổ sử, địa, GDCD, Nghệ thuật, kích chúc quý vị đại biểu, quý thầy cô giáo cùng các em học sinh sức khỏe - hạnh phúc và thành công. Chúc cho năm học 2021-2022 thành công tốt đẹp. Xin trân trọng cảm ơn.

**T/M TỔ**

Tổ trưởng