**Bài 2 : Gắn kết: Cùng cả nhà dậy sớm và chạy bộ.**

**1.** **Mục đích hoạt động**: Gắn kết các thành viên trong gia đình và rèn luyện sức khỏe

**2. Hướng dẫn hoạt động**

**Hoạt động 1: Chuẩn bị**

Để có thể dậy sớm thì công tác chuẩn bị cần được thực hiện từ ngày hôm trước

Đi ngủ sớm, không thức khuya

Chuẩn bị trang phục, giày, mũ sẵn sàng và đặt gọn vào nơi dễ tìm

Chuẩn bị bình nước

Đặt đồng hồ báo thức

**Hoạt động 2: Chạy bộ**

Buổi sáng sau khi thức dậy, vệ sinh cá nhân, thay trang phục và có thể ăn nhẹ một chút hoặc uống một cốc nước mật ong ấm.

Trước khi bắt đầu chạy cần khởi động kỹ để làm nóng cơ thể

Đặt ra các cuộc thi nho nhỏ để tạo động lực cho các thành viên trong gia đình. Có thể thi theo cá nhân hoặc đồng đội.

Hoạt động này có thể thực hiện vào buổi chiều hoặc một thời gian phù hợp với lịch sinh hoạt của gia đình.

|  |
| --- |
|  |