

Họ và tên:.....Lớp:.....

PHIẾU TỰ NHIÊN XÃ HỘI - TUẦN 28

Bài 17: Vận động và nghỉ ngơi (tiết 2)

Câu 1: Viết vào ô trống dưới mỗi hoạt động: chữ **C** nếu đòi hỏi cơ thể phải vận động hoặc chữ **K** nếu không đòi hỏi cơ thể phải vận động.



Câu 2: Hãy đọc các câu trong bảng sau, rồi đánh dấu x vào cột Đúng hoặc Sai cho phù hợp.

	Đúng	Sai
Em ngủ dễ dàng hơn nếu xem một chương trình đáng sợ trước khi đi ngủ.		
Một căn phòng tối, yên tĩnh là tốt nhất để có được một giấc ngủ ngon lành.		
Nếu ai đọc sách cho em nghe hoặc em tự đọc trước khi đi ngủ, em sẽ dễ ngủ hơn.		
Trẻ em cần ngủ mỗi ngày khoảng 10 đến 11 tiếng.		
Khi đi ngủ ta cần bật đèn thật sáng để cho đỡ sợ.		
Trẻ em cần thức khuya để đảm bảo sức khỏe.		

Câu 3: Hãy nối hình vẽ các hoạt động với khung chữ cho phù hợp.



Hạn chế

Thường xuyên,
hàng ngày

2 - 3 lần trong
một tuần



Câu 4: Hãy viết ba lợi ích của việc thường xuyên tập thể dục và hoạt động vận động.

.....
.....
.....

Câu 5: Hãy viết các tác hại của việc lười vận động và dành quá nhiều thời gian để xem ti vi hay chơi điện tử đối với sức khỏe.

.....
.....
.....