

TỰ NHIÊN XÃ HỘI

BÀI 19: CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ CƠ QUAN TIÊU HÓA (TIẾT 2)



YÊU CẦU CẦN ĐẠT



Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn bảo vệ các cơ quan tiêu hóa.



Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hóa và cách phòng tránh,



Xây dựng và thực hiện được thời gian biểu phù hợp để có được thói quen học tập, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ giấc

KHỞI ĐỘNG



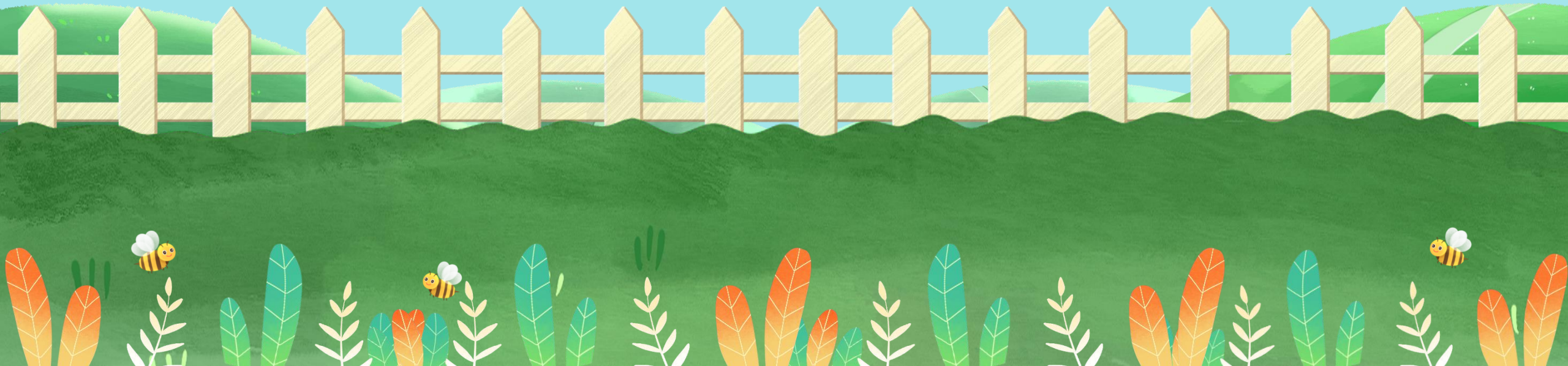


**Kể những việc làm có lợi và cách bảo vệ cơ quan
tiêu hóa.**





Kể các cách bảo vệ cơ quan tiêu hóa.



KHÁM PHÁ





1. Chia sẻ với bạn về bữa ăn hàng ngày của em theo gợi ý sau.

Bữa ăn	Thời gian	Tên thức ăn, đồ uống
Sáng	6 giờ 30 phút – 7 giờ	Bánh mì, sữa
?	?	?

Lần lượt nói và ghi vào phiếu giấy khổ to để dán bảng, rồi ghi vở theo bảng mẫu (khuyến khích trang trí cho bảng thật đẹp)

CHIA SẺ
NHÓM ĐÔI



Bữa ăn	Thời gian	Tên thức ăn đồ uống
Sáng	6-7 giờ	Cháo, hay: mì, bún, phở
Trưa	11-12 giờ	Cơm, thịt luộc, hay kho, xào, canh Hay phở, bún Hoa quả tráng miệng
Tối	18-19 giờ	Cơm canh các loại rau củ, thịt hay cá ...hoa quả tráng miệng
...

Thời gian ăn mỗi bữa ăn là vào lúc nào, bao nhiêu lâu thì phù hợp?

Tên thức ăn nên ăn trong mỗi bữa ăn đó?

Để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hóa em cần thay đổi những thói quen ăn uống nào?





Chia sẻ



Nhận xét



THỰC HÀNH



3. Em sẽ nói điều gì với các bạn trong những tình huống dưới đây? Vì sao?



CÙNG THẢO LUẬN

Thủ đóng vai để xử lý
các tình huống



UẬN DỤNG



Cùng chia sẻ



Nhớ lại việc ăn, uống của mình hàng ngày và nêu điều gì xảy ra nếu:

- Không ăn bữa sáng
- Ăn thức ăn chưa nấu chín
- Ăn quá nhanh, nhai không kỹ.



Không ăn bữa sáng: mệt
mỏi, cơ thể không đủ
năng lượng để duy trì
hoạt động một ngày.





**Ăn thức ăn chưa
nấu chín: đau bụng,
tiêu chảy.**





**Ăn quá nhanh, nhai không
kĩ: nghẹn, dễ bị sặc, thức
ăn rơi vào thực quản rất
nguy hiểm.**





Theo em, cần làm gì để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hoá?

Vì sao không nên chạy nhảy, nô đùa sau khi ăn no?



Theo mình, sau khi ăn no, cơ thể cần được nghỉ ngơi để dạ dày tiêu hoá thức ăn, tránh đau dạ dày.



Việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hóa



Ăn đúng bữa, đúng giờ.



Không ăn quá no.



Thường xuyên tập thể dục và vận động vừa sức.



Không nên vận động mạnh ngay sau khi ăn.



Rửa tay trước và sau khi ăn

CHIA SẺ NHÓM

Chia sẻ với các bạn về những việc em đã làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hoá.



Em có biết

Ăn uống không hợp vệ sinh và thói quen sinh hoạt chưa hợp lí có thể gây ra nhiều bệnh về đường tiêu hóa như: Tiêu chảy, táo bón, đau dạ dày... và bệnh giun. Bệnh giun có thể gây ra nhiều biến chứng cho cơ thể như rối loạn tiêu hóa, thiếu máu, suy nhược cơ thể...





Để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hoá, chúng ta cần ăn, uống đầy đủ chất, hợp vệ sinh; rửa tay sạch trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

Con đã hiểu tại sao không chạy nhảy sau khi ăn no rồi mẹ ạ!



DẶN DỒ



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY

Tạm Biệt Và
Hẹn Gặp Lại

