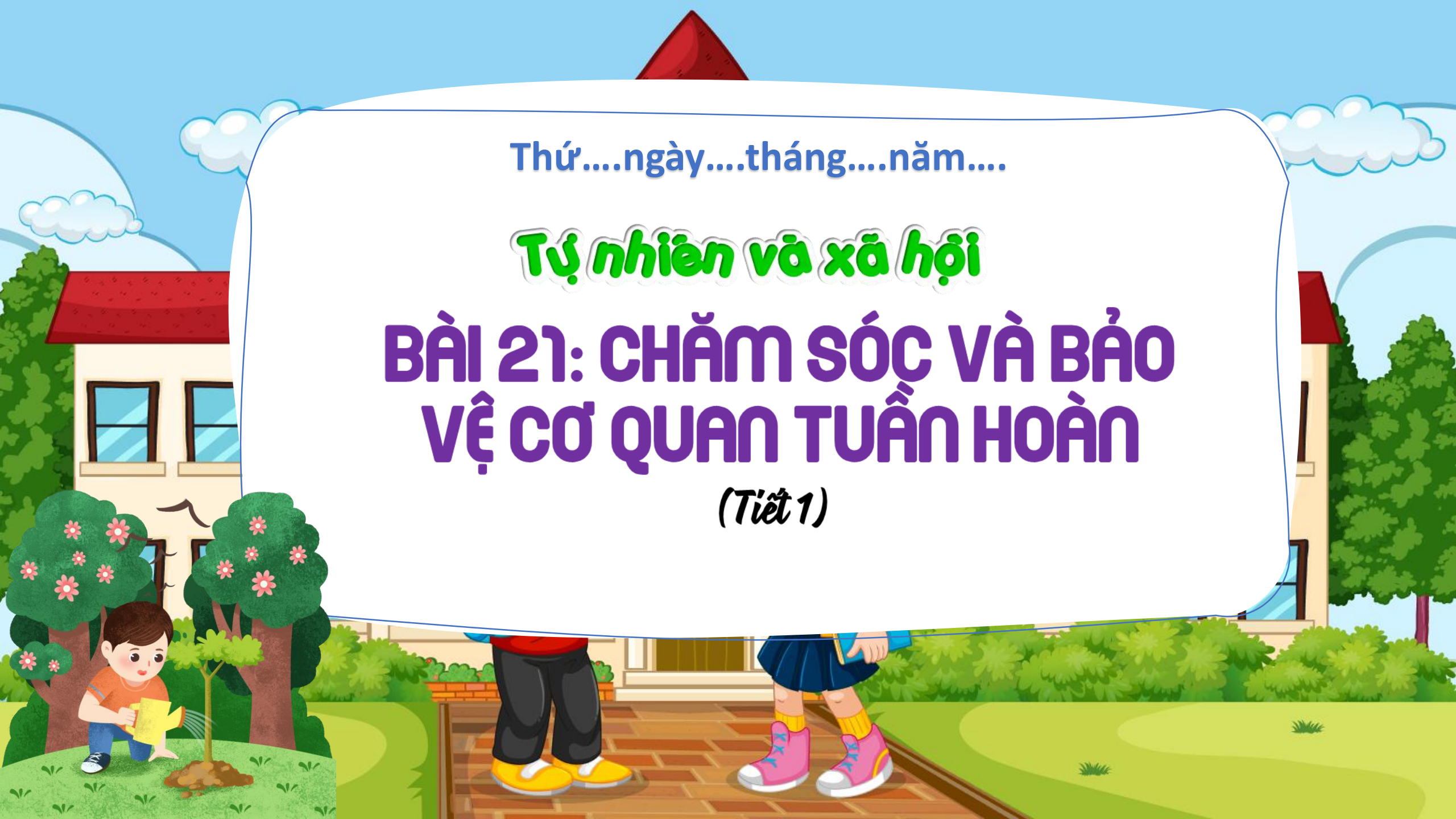


Thứ....ngày....tháng....năm....

Tự nhiên và xã hội

BÀI 21: CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ CƠ QUAN TUẦN HOÀN

(Tiết 1)



Yêu cầu cần đạt

- Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ các cơ quan tuần hoàn.
- Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có lợi cho các cơ quan tuần hoàn.
- Thu thập được thông tin về một số chất và hoạt động có hại đối với các cơ quan tuần hoàn 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

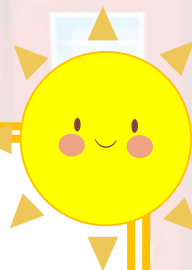
ĐỘNG



Mạch máu bao gồm: Động mạch,
tĩnh mạch và.....?



Mao mạch



Tiểu mạch

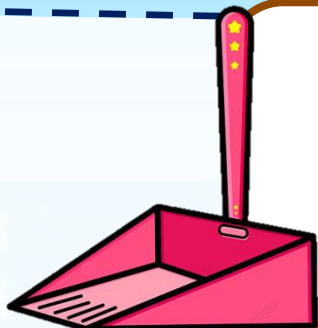


Bắt mạch



Long mạch





Tim có chức năng gì?



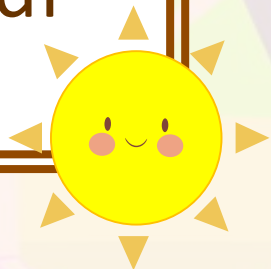
Đưa máu từ các cơ
quan của cơ thể về tim



Đưa máu về động
mạch



Co bóp, đẩy máu đi
khắp cơ thể



Lưu thông mạch
máu

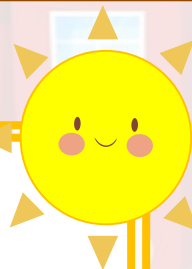




Tim đập liên tục khoảng bao
nhiêu lần một ngày?



100 000 lần



1 000 lần



10 000 lần



1 000 000 lần



A cartoon-style illustration of a yellow and white truck. The truck is facing left. The side of the white cargo area has the word 'KHÁM' written in large, bold, dark blue letters with a white outline. Below it, the word 'PHÁ' is also written in the same style. The truck has a yellow cab, a yellow roof, and blue wheels. The background is a bright blue sky with white clouds. A small pink butterfly is flying on the left side. The bottom of the image shows green foliage and pink flowers.

KHÁM

PHÁ

1. Những thức ăn, đồ uống nào có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn? Tại sao?



Những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tuần hoàn: dầu ăn, lạc, cà rốt, dưa hấu, thịt bò, súp lơ trắng, bắp cải, sữa, đậu Hà Lan, trứng, cá, nước lọc, cam, phô mai,..

Những thức ăn, đồ uống không có lợi cho cơ quan tuần hoàn: rượu, bia, nước ngọt, khoai tây chiên, gà tây, đường,...

2. Em hãy kể thêm những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn.





Chia sẻ



Nhận xét



KẾT LUẬN

- Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần: ăn trái cây, rau quả, các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc nguyên hạt,..
- Đồng thời, tránh uống và tránh dùng các những thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ, rượu, cà phê, các loại nước có ga,..



3. Quan sát các hình dưới đây và trả lời câu hỏi: Việc nào cần làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?





- Các bạn trong hình đang làm gì? Nó có lợi hoặc có hại gì cho cơ thể? Tại sao?
- Những việc nào nên làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?



**THẢO LUẬN
NHÓM BỐN**

Những việc nên làm



Những việc không nên làm



Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần:

- Thường xuyên tập thể dục thể thao, học tập, làm việc, vui chơi vừa sức;
- Sống vui vẻ, tránh xúc động mạnh hoặc tức giận;
- Không mặc quần áo hoặc đi giày dép quá chật;
- Không dọa nạt làm bạn mất ngủ, lo lắng;
- Viêm họng lâu ngày dẫn đến nguy cơ bệnh thấp tim;
- Cần ăn uống điều độ, đủ chất,...




A vibrant, cartoon-style illustration of a yellow school bus. The bus has a large white rectangular area on its side, which serves as a background for the text. The bus is yellow with blue accents on the wheels and a blue stripe on the front. A blue butterfly with pink wings is flying to the left of the bus. The background is a bright blue sky with white clouds. At the bottom, there are green plants with pink flowers.

LUYỆN TẬP



**Kể tên một số việc cần làm
và việc cần tránh để bảo
vệ cơ quan tuần hoàn**





Vận dụng

TRÒ CHƠI

Thụt thỏ



Luật chơi:

- Khi GV hô “thò” thì HS nắm bàn tay và giở tay phải ra phía trước.
- Khi hô “thụt” thì HS nhanh chóng thu tay vào.
- Khi hô GV có thể làm sai động tác và HS phải làm theo lời chứ không làm theo hành động của GV.



Khi ta vận động mạnh hoặc lao động chân tay, nhịp đập của tim và mạch nhanh hơn bình thường. Vì vậy, lao động và vui chơi rất có lợi cho hoạt động của tim mạch. Tuy nhiên, nếu lao động hoặc hoạt động quá sức, tim sẽ bị mệt và có hại cho sức khỏe.



ĐẠ. N. Đ. 7



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



Tạm biệt và hẹn gặp lại

