


Tự nhiên xã hội

**Bài 21: CHĂM SÓC VÀ
BẢO VỆ CƠ QUAN
TUẦN HOÀN**

(TIẾT 2)



KHỎI ĐỘNG

VTV7 HD

Thử nghiệm



- Các bạn nhỏ làm gì?
- Theo em có nên tập thể dục thường xuyên hay không?





Thực hành

1. Hoàn thành bảng chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn vào phiếu học tập

Việc cần làm	Việc cần tránh
Tập thể dục	Đi giày, dép quá chật
?	?
?	?



Thảo luận nhóm bốn

Chia sẻ trước lớp



Việc nên làm	Việc không nên làm
Tập thể dục	Chạy nhảy quá mạnh
Tránh xúc động mạnh	Ngồi lâu
Chơi thể thao đều đặn	Thức khuya

Chia sẻ ý kiến về những việc nên làm hoặc không nên làm để bảo vệ cơ quan tuần hoàn

HỎI ĐÁP NHÓM ĐÔI




Hỏi đáp trước lớp



Bệnh thấp tim là bệnh dễ bị mắc ở lứa tuổi học sinh tiểu học. Bệnh có thể dẫn đến hở van tim, viêm cơ tim, suy tim và có nguy cơ gây tử vong. Chính vì vậy chúng ta cần chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn.





Vận dụng

Điều gì sẽ xảy ra với cơ quan tuần hoàn nếu: vận động quá sức, mặc quần áo quá chật, ăn quá nhiều muối,...?



Thảo luận nhóm bốn

Chia sẻ với bạn những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn?

Chia sẻ trước lớp



- **Vận động quá sức:** cơ thể mất sức, tim đập nhanh, máu lưu thông nhanh, có thể gây đột quỵ.
- **Ăn quá nhiều muối, đồ chiên rán:** dễ gây bệnh béo phì, ảnh hưởng đến tim mạch.



Để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn, chúng ta cần:



Ăn uống đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lí.



Sử dụng các thức ăn, đồ uống có lợi.



Học tập, vận động và vui chơi vừa sức.



Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,..

DẶN DỒ



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



TẠM BIỆT CÁC EM

