

Thứ ngày tháng năm

KHOA HỌC

Bài 28 – tiết 2

**ÔN TẬP CHỦ ĐỀ CON
NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**



A cartoon illustration of a female teacher with short brown hair, wearing a yellow long-sleeved shirt under an orange vest and a dark blue skirt. She is holding a book in her left hand and pointing with a piece of chalk in her right hand towards a large green chalkboard. The chalkboard is mounted on a light-colored brick wall. The entire scene is framed by a decorative border with a pink and white scalloped top and a pink and white brick pattern on the sides and bottom.

Hoạt động 2: Xử lý tình huống



Em sẽ khuyên bạn như thế nào nếu:

- **Bạn thường xuyên không ăn rau, thích ăn đồ chiên, rán.**
- **Bạn không thường xuyên uống nước.**
- **Bạn hay ăn quà bán vỉa hè.**
- **Bạn rủ đi bơi ở ao hồ, sông suối.**

Mỗi nhóm dựa vào kiến thức về vai trò các chất dinh dưỡng, phòng bệnh liên quan đến dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng tránh đuối nước đưa ra lời khuyên cho mỗi tình huống.



Bạn thường xuyên không ăn rau, thích ăn đồ chiên, rán.

Lời khuyên: Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh cũng có nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể, nếu ăn nhiều sẽ bị mắc bệnh thừa cân béo phì. Rau xanh chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng làm tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và tiêu hóa tốt.



Bạn không thường xuyên uống nước.

Lời khuyên: Thiếu nước có thể gây ra các tác hại lâu dài như táo bón, giảm chức năng thận và sỏi thận, gây mệt mỏi, đau đầu và mất tập trung.



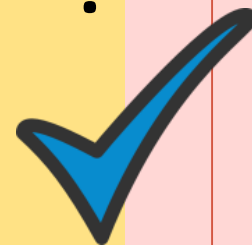
Bạn hay ăn quà bán vỉa hè.

Lời khuyên: Ăn quán vỉa hè không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, nguyên liệu không rõ nguồn gốc, tiềm ẩn nguy cơ ngộ độc thực phẩm như đau bụng, đi ngoài, ... và thậm chí nguy hại đến tính mạng.

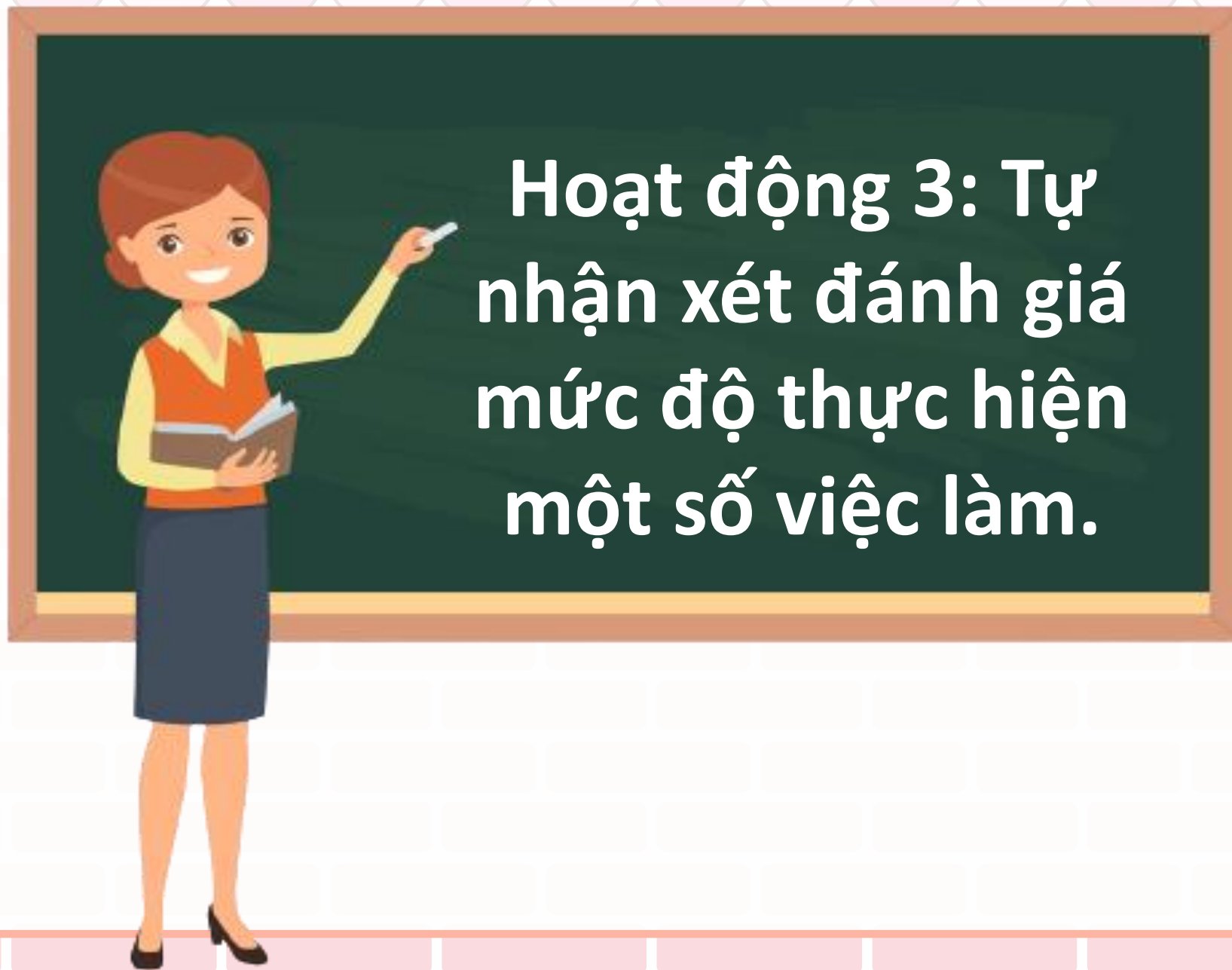


Bạn rủ đi bơi ở ao hồ, sông suối.

Lời khuyên: Đi bơi ở ao hồ sông suối không có biện pháp cứu hộ an toàn và người lớn giám sát có khả năng cao bị đuối nước.



Quay lại



**Hoạt động 3: Tự
nhận xét đánh giá
mức độ thực hiện
một số việc làm.**

Lựa chọn một trong ba mức độ:

Thường xuyên

Thỉnh thoảng

Không bao giờ

Tự đánh giá mức độ thực hiện một số việc làm để phòng bệnh liên quan đến dinh dưỡng, sử dụng thực phẩm an toàn theo gợi ý:

Việc làm	Đánh giá
Ăn nhiều	Thỉnh thoảng
Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn	?
Ăn thức ăn đã nấu chín	?
Ăn các loại rau, củ hằng ngày	?
Rửa tay trước khi ăn	?
Uống đủ nước	?
Vận động cơ thể hằng ngày	?
Ăn nhiều thức ăn chiên, rán	?
Ăn thức ăn bán rong ngoài vỉa hè	?
Ăn thức ăn có dấu hiệu bị mốc, hỏng	?

Hoạt động 4: Chia sẻ kết quả đánh giá và rút kinh nghiệm.



**Chia sẻ với bạn những việc làm em cần tiếp
tục thay đổi để cơ thể khỏe mạnh.**



Để đảm bảo cơ thể khỏe mạnh em nên:

- Phối hợp nhiều loại thức ăn, ăn rau xanh, quả chín và uống đủ nước.
- Sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật.
- Sử dụng ít muối và đường.
- Ăn các thực phẩm an toàn.
- Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.
- Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...





TAM BIẾT VÀ
HẸN GẶP LẠI