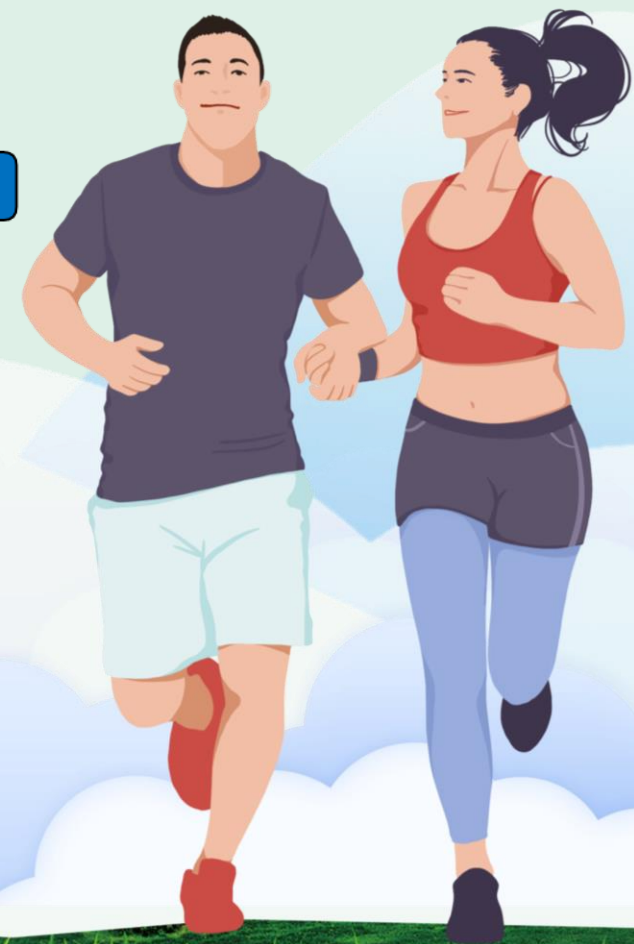


Thứ.....ngày.....tháng.....năm.....

Tự nhiên và xã hội

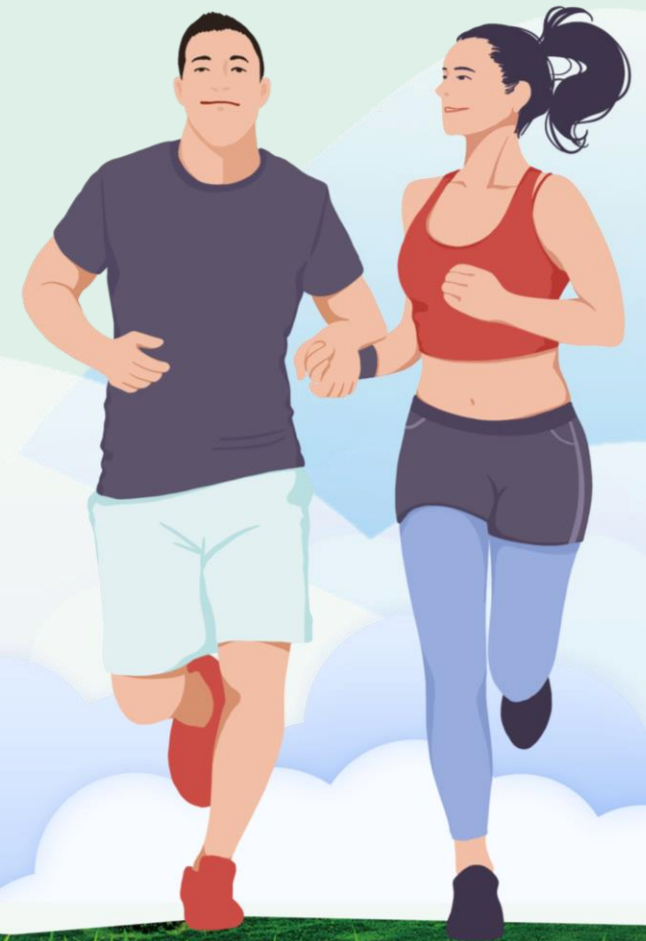
Bài 23: CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ CƠ QUAN THẦN KINH

(Tiết 2)



02

Khám phá



1. Quan sát các hình dưới đây và kể tên những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan thần kinh.



11

Có hại



12

Có lợi



13

Có lợi



14

Có lợi

Dưới đây là 7 quy tắc ăn uống khỏe mạnh:

Chế độ ăn uống khỏe mạnh.

Ăn nhiều trái cây và rau quả

Duy trì trọng lượng thích hợp để được khỏe mạnh.

Cân bằng dinh dưỡng.

Uống đủ nước.

Tập thể dục.

Ghi nhớ về sự cân bằng.



Kể thêm một số thức ăn
đồ uống có lợi, đồ ăn có
hại cho các cơ quan thần
kinh.

Thảo luận nhóm 4

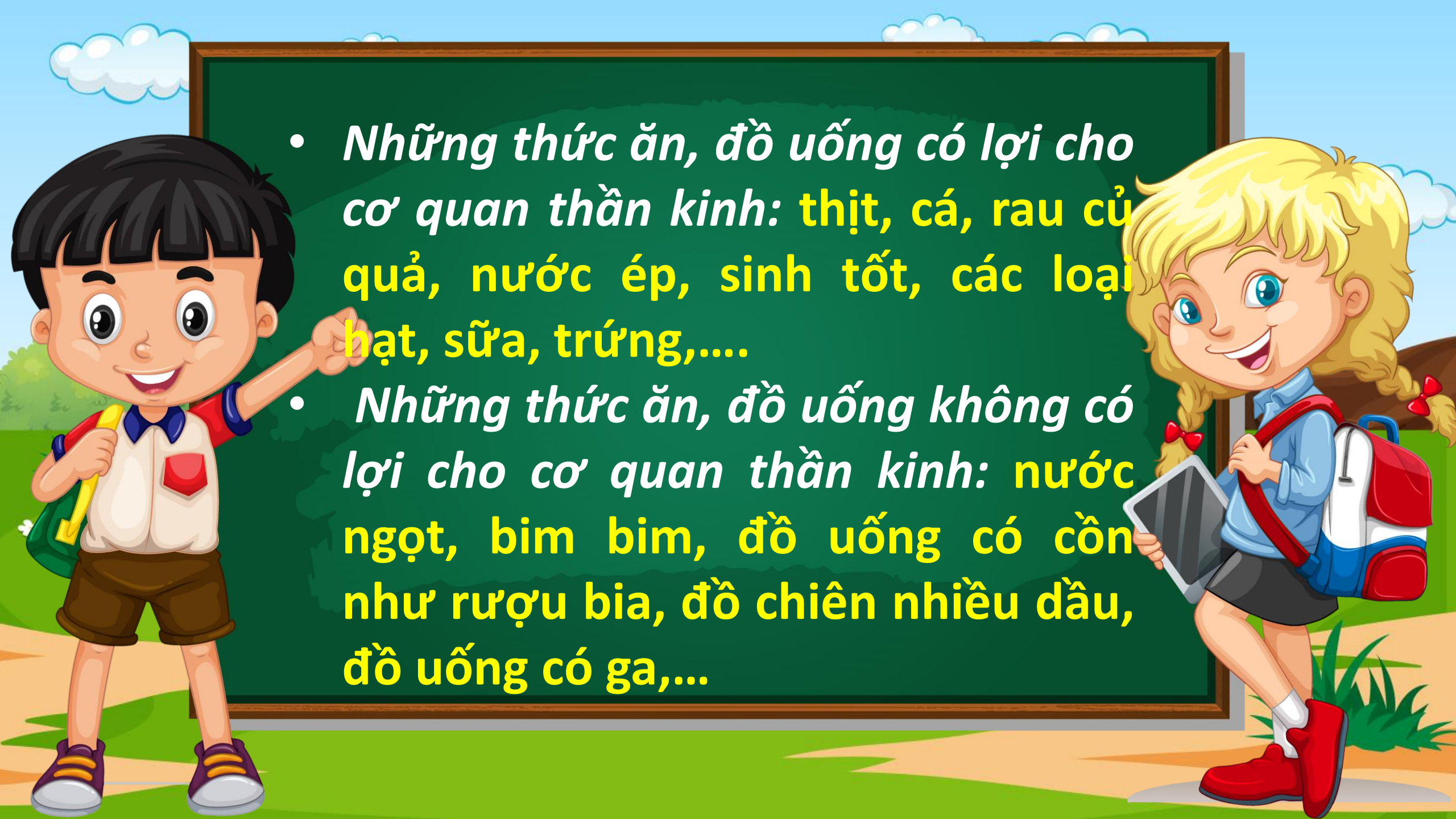


Chia sẻ



Nhận xét



- 
- Những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan thần kinh: **thịt, cá, rau củ quả, nước ép, sinh tố, các loại hạt, sữa, trứng,....**
 - Những thức ăn, đồ uống không có lợi cho cơ quan thần kinh: **nước ngọt, bim bim, đồ uống có cồn như rượu bia, đồ chiên nhiều dầu, đồ uống có ga,...**

03

Thực hành



THẢO LUẬN NHÓM 4



Để đảm bảo sức khỏe, hằng ngày em cần:

- + *Ngủ bao nhiêu giờ? Đi ngủ lúc nào?*
- + *Ăn mấy bữa? Ăn vào lúc mấy giờ?*
- + *Học vào khoảng thời gian nào?*
- + *Tham gia các hoạt động vui chơi gì?*

1. Lập thời gian biểu các hoạt động trong ngày của em theo gợi ý sau:

THỜI GIAN BIỂU

Thời gian	Hoạt động
6 giờ – 6 giờ 30 phút	Tập thể dục, vệ sinh cá nhân,...
6 giờ 30 phút – 7 giờ	Ăn sáng,...
?	?



Chia sẻ



Nhận xét

Thời gian biểu	
Thời gian	Hoạt động
6 giờ – 6 giờ 30 phút	Tập thể dục, vệ sinh cá nhân,..
6 giờ 30 phút – 7 giờ	Ăn sáng
7 giờ - 10 giờ 30 phút	Đi học
10 giờ 30 phút – 11 giờ	Giúp mẹ làm việc nhà
11 - 12 giờ	Ăn trưa
12 - 1 giờ	Ngủ trưa
2 – 4 giờ 30 phút	Đi học
4 giờ 30 – 5 giờ	Chơi thể thao
5 giờ - 5 giờ 30 phút	Giúp mẹ làm việc nhà
5 giờ 30 phút – 6 giờ	Tắm rửa vệ sinh
6 – 7 giờ	Ăn tối
7 – 9 giờ	Học bài
9 – 9:30	Vệ sinh cá nhân
Sau 9:30	Đi ngủ

04

Ứng dụng



1. Em khuyên bạn điều gì trong các tình huống dưới đây? Giải thích vì sao em đưa ra lời khuyên đó.



An illustration of a classroom scene. In the background, there are two windows with blue panes, a globe on a stand, and a pink vase with flowers. A whiteboard on a stand is on the right. In the foreground, four children are sitting on a blue carpet. A girl with glasses and pigtails is on the left, holding a book. A boy with blonde hair is next to her, drawing in a book. A girl with brown hair is on the right, pointing her finger. A boy with red hair is on the far right, lying on his stomach and reading a book.

**Đóng vai đưa ra lời
khuyến đối với mỗi tình
huống**

Thảo luận nhóm 4

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Em sẽ khuyên bạn không nên thức khuya như thế. Vì rất có hại cho cơ quan thần kinh. Mắt và các cơ quan khác làm việc quá sức gây mệt mỏi,...

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Em sẽ khuyên bạn không nên chơi điện tử quá lâu, chỉ nên chơi 1 tiếng. Vì rất có hại cho mắt và sức khỏe. Có thể khiến mắt bị cận.



**Chia sẻ với bạn những việc
em đã làm ở nhà, ở trường
để chăm sóc và bảo vệ cơ
quan thần kinh.**

Thảo luận nhóm đôi



Ngủ đủ số giờ cần thiết và ngủ sâu sẽ giúp cơ quan thần kinh, đặc biệt là não bộ được nghỉ ngơi tốt nhất, giúp chúng ta tăng cường khả năng tập trung, ngăn ngừa các bệnh béo phì, mệt mỏi, rối loạn hành vi như dễ cáu gắt, hiếu động,...

Ở độ tuổi từ 6 đến 13 tuổi, cần ngủ ít nhất 9 tiếng mỗi ngày và để tăng chiều cao tối đa thì thời gian đi ngủ tốt nhất bắt đầu từ 9 giờ tối.



Để chăm sóc và bảo vệ cơ quan thần kinh, chúng ta cần:

- Ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi và vui chơi điều độ.
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...
- Rèn luyện thói quen suy nghĩ và hành động tích cực,...



DẶN DỒ



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY

Tạm biệt
và hẹn gặp lại

