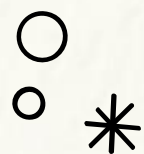


KHỞI ĐỘNG





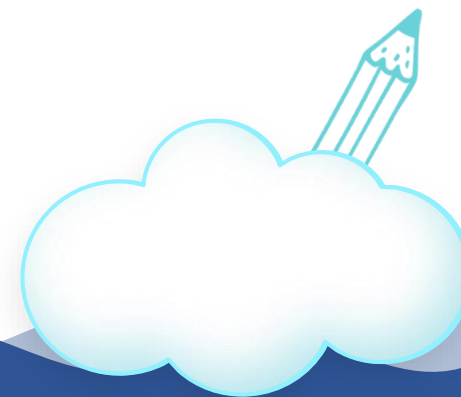


Thứ...ngày....tháng....năm....

Tự nhiên và xã hội



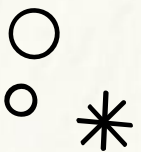
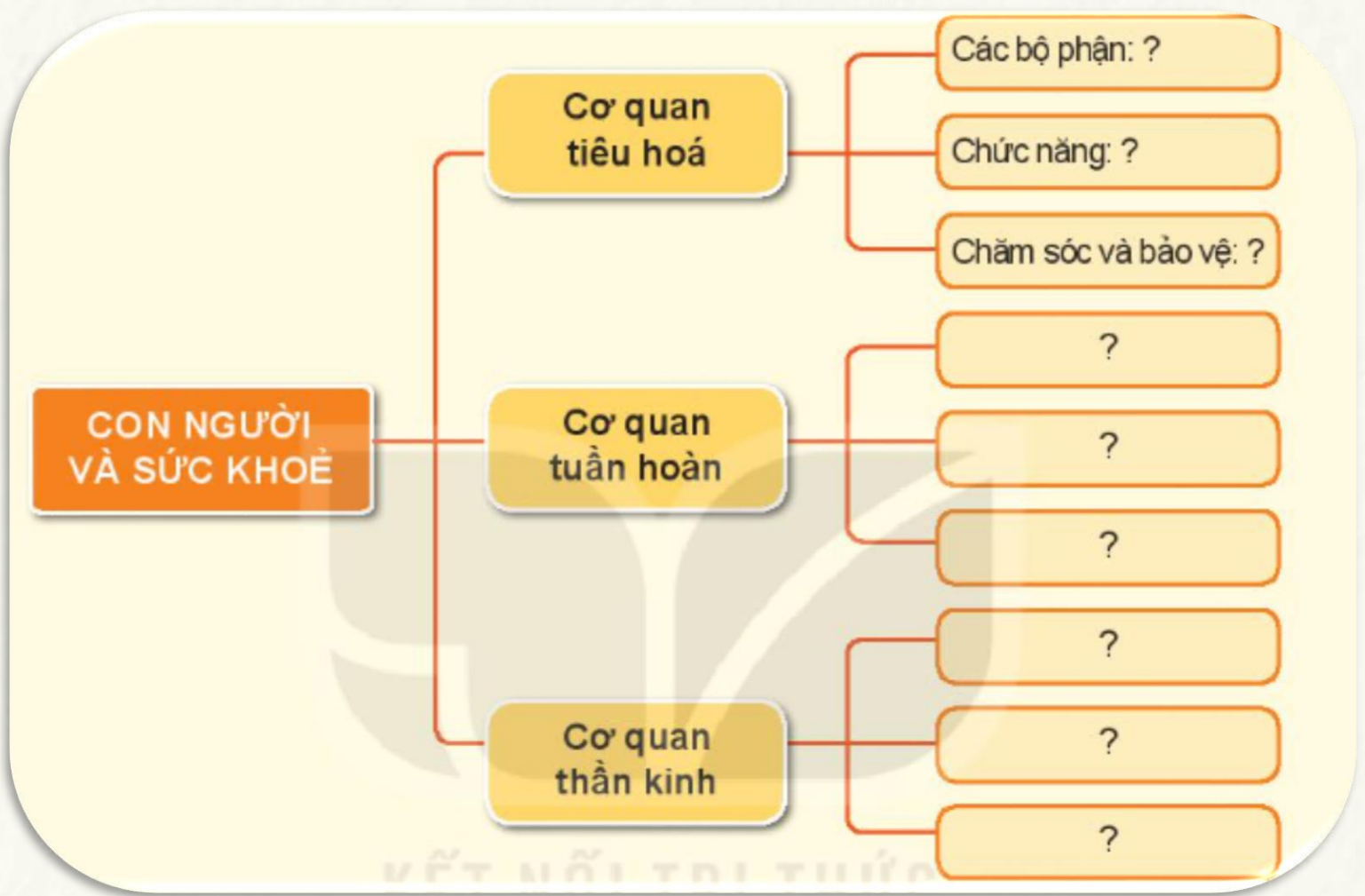
Bài 25: ÔN TẬP VỀ CHỦ ĐỀ CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE



Thực hành



1. Hoàn thành sơ đồ theo gợi ý sau và chia sẻ với các bạn.





Hoàn thành sơ đồ



Thảo luận nhóm 4



Con người và sức khỏe

Cơ quan tiêu hóa

Các bộ phận: miệng, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già và hậu môn.

Chức năng: biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng cần thiết trong cơ thể và thải các chất cặn bã ra ngoài.

Cách chăm sóc: ăn, uống đầy đủ chất; hợp vệ sinh; rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

Cơ quan tuần hoàn

Các bộ phận: tim và các mạch máu. Các mạch máu gồm: động mạch, tĩnh mạch và mao mạch.

Chức năng: Vận chuyển máu từ tim đến các bộ phận của cơ thể và từ các bộ phận của cơ thể trở về tim.

Cách chăm sóc: ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý; sử dụng thức ăn, đồ uống có lợi; học tập, vận động và vui chơi vừa sức; không tiếp xúc gần hoặc sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá...

Cơ quan thần kinh

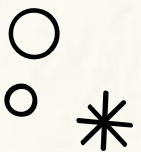
Các bộ phận: não, tủy sống và các dây thần kinh

Chức năng: Tiếp nhận, trả lời các kích thích từ bên trong và bên ngoài cơ thể; điều khiển và phối hợp các cơ quan để thực hiện mọi hoạt động của cơ thể.

Cách chăm sóc: 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; giữ gìn và bảo vệ não bộ.

2. Lựa chọn, sắp xếp những thức ăn, đồ uống ở bảng dưới đây vào hai nhóm có lợi và không có lợi cho cơ thể. Vì sao em lại sắp xếp như vậy?

Cơm trắng	Bánh mì	Phở	Canh cua	Sữa
Gà rán	Pho mát	Bim bim	Nộm dưa chuột, cà chua	
Canh cá	Khoai tây chiên	Đậu sốt cà chua	Tôm rang thịt	
Nước hoa quả tươi	Lạc rang	Rau củ quả luộc	Xúc xích	
Cá kho	Cà phê	Chè hạt sen	Nước đã đun sôi	
Nước ngọt có ga	Thịt bò xào	Súp bí đỏ	Kem	

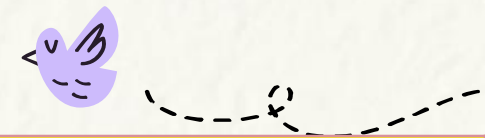
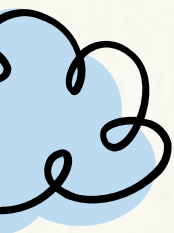




**Lựa chọn các thẻ chữ và sắp
xếp vào nhóm thích hợp**

Thảo luận nhóm đôi



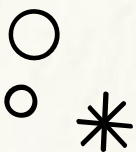


Có lợi

Cơm trắng, bánh mì, phở, canh cua, sữa, pho mát, nước hoa quả tươi, rau củ quả luộc, đậu sốt cà chua, tôm rang thịt, canh cá, cá kho, nước đã đun sôi, chè hạt sen, súp bí đỏ, thịt bò xào, lạc rang.

Không có lợi

Nộm dưa chuột cà chua, bim bim, khoai tây chiên, gà rán, nước ngọt có ga, cà phê, xúc xích, kem.



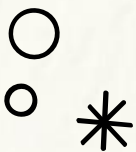
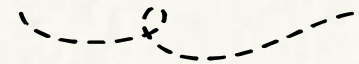
Vận dụng



Thảo luận nhóm 4

- Những thói quen không tốt ảnh hưởng đến cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.







Chia sẻ



Nhận xét



Những thói quen làm ảnh hưởng đến các cơ quan tiêu hóa, tuần hoàn, thần kinh:

- Thức khuya
- Ăn nhiều đồ chiên
- Không rửa tay trước khi ăn...
- Sử dụng các chất kích thích như rượu, bia,...
- Vận động, chơi thể thao quá sức.
- Ăn uống không điều độ

.....

Những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh:

- **Ngủ đúng giờ**
- **Ăn nhiều rau**
- **Rửa tay trước khi ăn**
- **Vận động, vui chơi vừa sức**
- **Ăn uống điều độ, đủ chất, đúng giờ.**
- **Không sử dụng các chất kích thích**
- **Tâm trạng, cảm xúc vui vẻ, tích cực**

.....

- Ôn lại nội dung bài
- Chuẩn bị bài tiếp theo.



Tạm biệt và hẹn gặp lại

