

Khoa học

VAI TRÒ CỦA VI-TA-MIN, CHẤT KHOÁNG VÀ CHẤT XƠ

I: MỤC TIÊU:

Sau bài học, HS biết:

- Nói tên và vai trò của thức ăn chứa nhiều vi- ta- min(cà rốt, lòng đỏ trứng ,các loại rau ...) khoáng chất (thịt cá, trứng ...) và chất xơ (các loại rau).
- Nêu vai trò của vi-ta- min, chất khoáng và chất xơ đối với cơ thể:
- + Vi - ta- min rất cần cho cơ thể, nếu thiếu cơ thể sẽ bị chết
- + Chất khoáng tham gia xây dựng cơ thể , tạo men thúc đẩy và tạo men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống , nếu thiếu cơ thể sẽ bị bệnh.
- + Chất xơ rất cần để đảm bảo hoạt động bình th- ờng của bộ máy tiêu hóa .

II: HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Hoạt động 1: Trò chơi thi kể tên các thức ăn chứa chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ

B- ớc 1: GV chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm đều có giấy khổ to hoặc bảng phụ
GV h- ớng dẫn HS làm bảng d- ối đây:

Tên thức ăn	Nguồn gốc động vật	Nguồn gốc thực vật	Chứa vi-ta- min	Chứa chất khoáng	Chứa chất xơ
Rau cải		X	x	x	x

B- ớc 2: Các nhóm thực hiện nhiệm vụ

B- ớc 3: Trình bày

Hoạt động 2: Thảo luận về vai trò của vi- ta- min, chất khoáng, chất xơ và n- ớc.

B- ớc 1: Thảo luận về vai trò của vi-ta-min.

_ Kể tên một số vi-ta min mà em biết. Nêu vai trò của vi-ta-min đó.

HS : Vi-ta minA, B, C, D, E,K...

GV: Vi-ta-min là những chất không tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể(nh- chất đạm) hay cung cấp năng l- ợng cho cơ thể hoạt động(nh- chất bột đ- ờng). Nh- ng chúng lại rất cần cho hoạt động sống của cơ thể. Nếu thiếu vi- ta-min cơ thể sẽ bị bệnh.

Ví dụ:

- Thiếu vi-ta-minA : mắc bệnh khô mắt, quáng gà
- Thiếu vi-ta-minB1: bị phù
- Thiếu vi-ta-minC : mắc bệnh chảy máu chân răng
- Thiếu vi-ta-minD : mắc bệnh còi x- ơng ở trẻ em

B- ớc 2: Thảo luận vai trò của chất khoáng

- Kể tên một số chất khoáng mà em biết. Nêu vai trò của chất khoáng đó.
- Nêu vai trò của nhóm thức ăn chứa chất khoáng đối với cơ thể.

Kết luận:

Một số chất khoáng nh- sắt, can-xi tham gia vào việc xây dựng cơ thể. Một số chất khoáng khác cơ thể chỉ cần một l- ợng nhỏ để tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển các hoạt động sống. Nếu thiếu các chất khoáng cơ thể sẽ bị bệnh.

Ví dụ: Thiếu sắt gây thiếu máu.

Thiếu can xi ảnh hưởng đến hoạt động của tim, khả năng tạo huyết và đông máu, gây loãng xương ở người lớn.

Thiếu i-ốt sinh ra bướu cổ

B-ớc 3: Thảo luận về vai trò của chất xơ và n-ớc.

Kết luận: Chất xơ không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hóa qua việc tạo thành phân, giúp cơ thể thải đi các chất cặn bã ra ngoài.

Hàng ngày chúng ta cần uống khoảng 2 lít n-ớc. N-ớc chiếm 2/3 trọng lượng cơ thể. N-ớc còn giúp cho việc thải các chất thừa, chất độc hại ra khỏi cơ thể. Vì vậy, hàng ngày chúng ta cần uống đủ n-ớc.

..... @.....

Luyện từ và câu

MỞ RỘNG VỐN TỪ: ĐOÀN KẾT, NHÂN HẬU

I. MỤC TIÊU

- Biết thêm một số từ ngữ (gồm cả thành ngữ, tục ngữ và từ Hán Việt thông dụng) về chủ điểm nhân hậu - đoàn kết (BT2, BT3, BT4); biết cách mở rộng vốn từ có tiếng hiểm, tiếng ác (BT1).

II. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

A. Bài cũ

- Hỏi: Tiếng đi-ợc dùng để làm gì? Từ dùng để làm gì?

Thế nào là từ đơn? Thế nào là từ ghép? Cho ví dụ

B. Bài mới

1: Giới thiệu bài

2 HĐ1: Hướng dẫn HS làm bài tập

Bài 1: Gọi HS đọc yêu cầu của bài

Tìm từ chứa tiếng hiền: Hiền dụ, hiền đức, hiền lành, hiền hoà, hiền lành, hiền thảo ...

Tìm tiếng chứa tiếng ác: hung ác, ác nghiệt, ác độc, ác liệt, ác cảm, ác mộng, tội ác....

Bài 2: Gọi HS đọc yêu cầu của bài

Nhân hậu	Nhân từ, nhân ái, phúc hậu, đôn hậu, trung hậu	Tàn ác, Hung ác, độc ác, tàn bạo
Đoàn kết	C-u mang, che chở, đùm bọc,	đè nén, áp bức, chia rẽ

Bài 3: GV cho HS viết vào vở nháp

HS tự làm bài theo nhóm

_ Trao đổi bài và làm bài

- HS đọc thành tiếng

a) Hiền nh- bực

b) Lành nh- đất

c) Dữ nh- cạo

d) Th- ơng nhau nh- chi em ruột

- HS thảo luận cặp đôi

Giải nghĩa các câu thành ngữ

Bài 4: Gọi HS đọc yêu cầu của bài

Giải thích nghĩa đen và nghĩa bóng các câu thành ngữ sau

- a) Môi hở răng lạnh
- b) Máu chảy ruột mềm
- c) Nh- ờng cơm sẻ áo
- d) Th- ơng nhau nh- chị em gái

Yêu cầu HS sử dụng từ điển

Hỏi HS cách tra cứu

3: Củng cố- dặn dò

- Nhận xét tiết học

- @.....

Toán

VIẾT SỐ TỰ NHIÊN TRONG HỆ THẬP PHÂN

I. MỤC TIÊU

- Nhận biết đặc điểm của hệ thập phân.
- Sử dụng 10 kí hiệu để viết số trong hệ thập phân.
- Giá trị của mỗi chữ số phụ thuộc vào vị trí của nó trong số đó
- HS làm bài 1;2;3;4(a).
- HS nhanh hơn làm tiếp những câu còn lại.

II. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

1. Giới thiệu bài

2. HĐ1 : Đặc điểm của hệ thập phân

GV viết lên bảng bài tập sau;

10 đơn vị=chục

10 chục =trăm

10 trăm =.....nghìn

...nghìn= 1 chục nghìn

10 chục nghìn= ...trăm nghìn

GV kết luận: Ta gọi là hệ thập phân vì cứ 10 đơn vị ở một hàng lại hợp thành một đơn vị ở hàng trên liền tiếp nó.

3. HĐ2:Cách viết số trong hệ thập phân

- Hệ thập phân có bao nhiêu chữ số, đó là những chữ số nào?(Hệ thập phân có 10 chữ số, đó là các chữ số 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

- Hãy sử dụng các chữ số trên để viết các số sau:

+ Chín trăm chín m- ươi chín.(999)

+ Hai nghìn không trăm linh năm. (2005)

GV: Nh- vậy với 10 chữ số ta có thể viết mọi số tự nhiên.

Hãy nêu giá trị của các chữ số trong số 999.

HS nêu

GV: Cùng là chữ số chín nh- ng ở vị trí khác nhau nên giá trị khác nhau.

4. HĐ3:Luyện tập

Bài 1: Dành cho HS cả lớp.

HS tự làm bài vào vở

Bài 2: Dành cho HS cả lớp.

GV viết số. HS viết số trên thành tổng giá trị các hàng của nó.

$$387 = 300 + 80 + 7$$

$$4738 = 4000 + 700 + 30 + 8$$

$$873 = 800 + 70 + 3$$

$$10\ 837 = 10\ 000 + 800 + 30 + 7$$

Bài 3: Dành cho HS cả lớp.

HS làm bài vào vở

Số	45	57	561	5824	5 842 769
Giá trị chữ số 5	5	50	500	5000	5000 000

5. GV tổng kết giờ học

..... @.....

Tập làm văn

VIẾT TH-

I. MỤC TIÊU

*Nắm chắc mục đích của việc viết th- , nội dung cơ bản và kết cấu thông th- ờng , của một bức th- (ND ghi nhớ).

* Vận dụng kiến thức đã học để viết đ- ọc bức th- thăm hỏi , trao đổi thông tin với bạn(mục III).

* GDKNS : KN giao tiếp : ứng xử lịch sự trong giao tiếp.

II. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

A. Bài cũ

Cần kể lại lời nói ý nghĩ của nhân vật để làm gì?

Có những cách nào để kể lại lời nói của nhân vật?

B. Dạy bài mới

1. Giới thiệu bài

2. HĐ1. Tìm hiểu ví dụ

Yêu cầu HS đọc lại bài Th- thăm bạn

Hỏi: + Bạn L- ơng viết th- cho bạn Hồng để làm gì?(Để chia buồn cùng Hồng vì gia đình Hồng vừa bị trận lũ gây đau th- ơng không gì bù đắp đ- ọc

+ Theo em ng- ời ta viết th- để làm gì?(Để thăm hỏi động viên nhau, để thông báo tình hình, trao đổi ý kiến, bày tỏ tình cảm

+ Đầu th- bạn L- ơng viết gì?(Bạn L- ơng chào hỏi và nêu mục đích viết th- cho Hồng

+ L- ơng thăm hỏi gia đình Hồng và địa ph- ơng của Hồng nh- thế nào?L- ơng thông cảm, chia sẻ với hoàn cảnh, nỗi đau của Hồng và bà on địa ph- ơng.

+Bạn L- ơng thông báo với Hồng tin gì? Thông báo tin về sự quan tâm của mọi ng- ời với nhân dân vùng lũ lụt: quyên góp ủng hộ. L- ơng gửi cho Hồng toàn bộ số tiền tiết kiệm.

+ Theo em, nội dung bức th- cần có những gì?

*Nêu lí do và mục đích viết th- .

* Thăm hỏi ng- ời nhận th- .

* Nêu ý kiến cần trao đổi hoặc bày tỏ tình cảm.

HS nhận xét về phần mở đầu và phần kết thúc.

. **HD2:** HS đọc ghi nhớ

HD3: Luyện tập

HS nhận xét để hoàn thành phiếu đúng:

+ Đề bài yêu cầu em viết th- cho ai?	_ Viết th- cho một bạn tr- ờng khác
+ Mục đích viết th- là gì?	_ Để thăm hỏi và kể cho bạn nghe tình hình ở lớp, tr- ờng em hiện nay.
+ Viết th- cho bạn cần x- ng hô nh- thế nào?	_ X- ng bạn- mình, cậu- tớ.
+ Cần hỏi thăm bạn những gì?	_ Hỏi thăm sức khoẻ, việc học hành ở tr- ờng mới, tình hình gia đình, sở thích của bạn.
+ Em cần kể cho bạn nghe những gì về tình hình ở lớp ở tr- ờng mình?	_ Tình hình học tập văn nghệ vui chơi tham quan, thầy cô giáo, bạn bè, kế hoạch sắp tới của tr- ờng, lớp em.
+ Em nên chúc, hứa hẹn với bạn điều gì?	_ Chúc bạn khoẻ, học giỏi, hẹn th- sau.

b) Viết th-

HS làm vào vở

Củng cố_ Dẫn dò

-Nhận xét tiết học

..... @.....

Hoạt động tập thể

SINH HOẠT LỚP

I. MỤC TIÊU:

- Tổ chức h- ớng dẫn học sinh:
- Sinh hoạt lớp cuối tuần 3. Học sinh nhận ra - u khuyết điểm của cá nhân, lớp trong tuần học
- Học sinh đề ra nhiệm vụ thi đua tuần học 4.
- Bình chọn học sinh đ- ợc tuyên d- ơng trong tuần. Phê bình những học sinh vi phạm nội quy.

II. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:

Hoạt động 1: Giáo viên nhận xét chung về tình hình học tập và rèn luyện của học sinh về: Nề nếp, học tập, vệ sinh.

Hoạt động 2: Xây dựng kế hoạch tuần tới

- Học sinh đăng ký thi đua(Cá nhân, tổ, lớp)
- ý kiến của giáo viên chủ nhiệm
- + Yêu cầu về vệ sinh: lớp học và khu vực vệ sinh sạch sẽ, kịp thời.
- + Nề nếp: giữ trật tự trong sinh hoạt 15 phút và các giờ học, hoạt động ngoài trời.
- + Học tập: Có đủ đồ dùng học tập, làm bài kịp thời theo từng tiết học, từng ngày.

III. GIÁO VIÊN NHẬN XÉT TIẾT SINH HOẠT LỚP.

Nhận xét mọi hoạt động trong tuần