

TUẦN : 5

KHOA HỌC

Bài 9: SỬ DỤNG HỢP LÝ CÁC CHẤT BÉO VÀ MUỐI ĂN

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Giải thích đ-ợc lý do cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc ĐV và chất béo có nguồn gốc TV.
- Nói về ích lợi của muối i-ốt.
- Nêu tác hại của thói quen ăn mặn.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- S-u tầm tranh ảnh, thông tin,..về tác dụng của muối i-ốt đối với sức khỏe.

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
A. Kiểm tra bài cũ	+ <i>Tại sao cần ăn phối hợp đạm ĐV và đạm TV?</i> -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời. -HS nhận xét.
B. Bài mới <i>1.Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2.Trò chơi thi kể các món ăn cung cấp nhiều chất béo</i>	-GV chia lớp thành hai đội chơi, nêu cách chơi và luật chơi: Thi kể tên món ăn chứa nhiều chất béo trong cùng thời gian 7phút (lần l-ợt từng HS của mỗi đội viết lên bảng) Đội nào kể đ-ợc nhiều hơn và đúng sẽ thắng cuộc. -GV bấm đồng hồ và theo dõi -> Nhận xét, đánh giá nhóm thắng cuộc.	-2 đội lần l-ợt viết tên các món ăn.
<i>3.ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và thực vật</i>	-Cho HS đọc danh sách các món ăn chứa nhiều chất béo mà vừa viết trên bảng. + Chỉ ra món ăn nào vừa chứa chất béo ĐV, vừa chứa chất béo TV? + Tại sao chúng ta nên ăn phối hợp chất béo ĐV và chất béo TV? -> GV kết luận: Cần ăn phối hợp	-2 HS đọc lại danh sách vừa tìm -HS trả lời, Vd: thịt rán, tôm rán, thịt bò xào,.. -HS nghe.

<p>4. <i>ích lợi của muối iốt và tác hại của ăn mặn</i></p>	<p>chất béo động vật và thực vật để đảm bảo cung cấp đủ các loại chất béo cho cơ thể. Nên ăn ít thức ăn chứa nhiều chất béo ĐV để phòng tránh các bệnh nh- huyết áp cao, tim mạch,..</p> <p>-Cho học sinh quan sát tranh ảnh, t- liệu về vai trò của i-ốt đối với sức khỏe con ng- ời.</p> <p>-> <u>Gv giảng</u>: Khi thiếu i-ốt, tuyến giáp phải tăng c- ờng hoạt động vì vậy dễ gây ra u tuyến giáp. Do tuyến giáp nằm ở mặt tr- ớc cổ, nên hình thành b- ướu cổ. Thiếu i-ốt gây nhiều rối loạn chức năng trong cơ thể và làm ảnh h- ưởng tới sức khỏe, trẻ em bị kém phát triển cả về thể chất và trí tuệ.</p> <p>+ Làm thế nào để bổ sung iốt cho cơ thể?</p> <p>+ Tại sao không nên ăn mặn?</p>	<p>- Học sinh quan sát và theo dõi</p> <p>-HS nghe.</p> <p>+ Để phòng tránh các rối loạn do thiếu iốt nên ăn muối có bổ sung iốt.</p> <p>+ Ăn mặn có liên quan đến bệnh huyết áp cao.</p> <p>-2 Hs đọc.</p>
<p>5. <i>Củng cố, dặn dò</i></p>	<p>-> GV kết luận: (Bạn cần biết 21)</p> <p>-Gọi HS đọc phần bạn cần biết.</p> <p>+ <i>Tại sao cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc ĐV và TV?</i></p> <p>+ <i>Nêu ích lợi của muối i-ốt?</i></p> <p>+ <i>Tại sao không nên ăn mặn?</i></p> <p>-GV nhận xét tiết học.</p> <p>-Dặn HS học thuộc phần bạn cần biết; chuẩn bị tiết sau một số rau, quả, đồ hộp.</p>	<p>-2,3 HS trả lời.</p> <p>-HS nghe.</p>

KHO A HỌC

Bài 10: ĂN NHIỀU U RAU VÀ QUẢ CHÍN

SỬ DỤNG G THỰC C PHẨM M SẠCH VÀ AN TOÀN.

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Giải thích vì sao phải ăn nhiều rau, quả chín hàng ngày.
- Nêu đ- ợc tiêu chuẩn của thực phẩm sạch và an toàn.
- Kể ra các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Sơ đồ tháp dinh d- ỡng cân đối trang 17.

- Một số rau, quả, đồ hộp.

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
A. Kiểm tra bài cũ	<ul style="list-style-type: none"> + Tại sao cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc ĐV và TV? + Nêu ích lợi của muối i-ốt? + Tại sao không nên ăn mặn? 	<ul style="list-style-type: none"> -2 HS trả lời.
B. Bài mới		
1. Giới thiệu bài	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
2. Cần ăn nhiều rau và quả chín	<ul style="list-style-type: none"> -Cho học sinh xem sơ đồ tháp dinh dưỡng cân đối, yêu cầu nhận xét xem các loại rau và quả chín được khuyến dùng với liều lượng như thế nào trong một tháng đối với người lớn. + Kể tên một số loại rau quả em ăn hàng ngày? + Nêu ích lợi của việc ăn rau, quả? 	<ul style="list-style-type: none"> - Học sinh quan sát tháp dinh dưỡng cân đối, nhận xét: cả rau và quả chín đều được ăn đủ với số lượng nhiều hơn thức ăn chứa chất đạm, chất béo.
3. Tiêu chuẩn thực phẩm sạch và an toàn	<ul style="list-style-type: none"> + Tại sao không nên ăn mặn? -GV nhận xét, cho điểm. 	<ul style="list-style-type: none"> -HS nhận xét.
4. Các biện pháp giữ vệ sinh an toàn thực phẩm	<ul style="list-style-type: none"> -GV cho HS quan sát một số rau, quả, đồ hộp thảo luận nhóm 4: + Làm thế nào để thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm? 	<ul style="list-style-type: none"> -HS nghe. - Học sinh quan sát tháp dinh dưỡng cân đối, nhận xét: cả rau và quả chín đều được ăn đủ với số lượng nhiều hơn thức ăn chứa chất đạm, chất béo. -Học sinh nêu. -HS nghe. -Học sinh quan sát tranh trong SGK. -HS trả lời. -HS quan sát, thảo luận -> Vài nhóm HS nêu.

5.Củng cố, dặn dò	-> Gv kết luận: (ý 2 bạn cần biết) -Gọi HS đọc bạn cần biết + <i>Tại sao phải ăn nhiều rau, quả chín hàng ngày?</i> + <i>Thế nào là thực phẩm sạch và an toàn?</i> + <i>Nêu các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm?</i> -GV nhận xét tiết học. -Dặn HS học thuộc phần bạn cần biết.	-HS nghe. -2 Hs đọc. -2,3 HS trả lời. -HS nghe.
-------------------	--	--

TUẦN : 6

KHOA HỌC

Bài 11: MỘT SỐ CÁCH BẢO QUẢN THỨC ĂN

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Kể ra các cách bảo quản thức ăn.
- Nêu ví dụ về một số loại thức ăn và cách bảo quản chúng.
- Nói về những điều cần chú ý khi lựa chọn thức ăn dùng để bảo quản và cách sử dụng thức ăn đã đ- ọc bảo quản.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập..

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
A. Kiểm tra bài cũ	+ <i>Tại sao phải ăn nhiều rau, quả chín hàng ngày?</i>	-2 HS trả lời.

<p>B. Bài mới</p> <p>1. Giới thiệu bài</p> <p>2. Các cách bảo quản thức ăn</p> <p>3. Cơ sở khoa học của các cách bảo quản thức ăn</p> <p>4. Lưu ý tr-ớc khi bảo quản và sử dụng thức ăn</p>	<p>+ Thế nào là thực phẩm sạch và an toàn?</p> <p>+ Nêu các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm?</p> <p>-GV nhận xét, cho điểm.</p> <p>-GV giới thiệu bài.</p> <p>-Yêu cầu HS quan sát hình trang 24, 25, chỉ và nói những cách bảo quản thức ăn trong từng hình?</p> <p>-> GV kết luận: Có nhiều cách để bảo quản thức ăn.</p> <p>-GV giải thích: Thức ăn t-oi có nhiều n-ớc và các chất dinh d-ỡng. Vì vậy, chúng dễ bị h- hỏng, ôi thiu.</p> <p>+ Vậy muốn bảo quản thức ăn đ-ợc lâu chúng ta cần làm nh- thế nào?</p> <p>+ Nguyên tắc chung của việc bảo quản thức ăn là gì?</p> <p>+ Trong các cách bảo quản d-ới đây, cách nào làm cho các vi sinh vật không có điều kiện hoạt động? Cách nào ngăn không cho các vi sinh vật xâm nhập vào thực phẩm?</p> <p>a) Phơi khô, sấy, n-óng.</p> <p>b) Ướp muối, ngâm n-ớc mắm.</p> <p>c) Ướp lạnh.</p> <p>d) Đóng hộp.</p> <p>e) Cô đặc với đ-ờng.</p> <p>+ Kể tên một số loại thức ăn đ-ợc bảo quản.</p> <p>+ Chúng ta cần l-ưu ý điều gì tr-ớc khi bảo quản thức ăn?</p> <p>+ Thức ăn đã đ-ợc bảo quản, khi sử</p>	<p>-HS nhận xét.</p> <p>-HS nghe.</p> <p>-HS quan sát và trả lời:</p> <p>- Hình 1 -> 7: Phơi khô; đóng hộp; - ướp lạnh; - ướp lạnh; làm mắm (- ướp mặn); làm mứt (cô đặc với đ-ờng); - ướp muối (cà muối)</p> <p>- Nhận xét và bổ sung</p> <p>-HS lắng nghe.</p> <p>-HS trả lời.</p> <p>+ Làm cho thức ăn khô để các vi sinh không có môi tr-ờng hoạt động hoặc ngăn không cho các vi sinh vật xâm nhập vào thức ăn.</p> <p>+ Làm cho vi sinh vật không có điều kiện hoạt động: a, b, c, e.</p> <p>+ Ngăn không cho các vi sinh vật xâm nhập vào thực phẩm: d.</p> <p>+ cá, tôm, mực, mộc nhĩ, bánh đa,...</p> <p>-HS trả lời.</p> <p>-Hs trả lời.</p> <p>-HS nghe.</p>
--	---	--

<p>5. Một số cách bảo quản thức ăn ở gia đình</p> <p>6. củng cố, dặn dò</p>	<p>dụng cần l- u ý gì? → GV kết luận: + Tr- ớc khi đ- a thức ăn vào bảo quản, phải chọn loại còn t- ươi, loại bỏ phần giập, nát, úa,...sau đó rửa sạch và để ráo n- ớc. + Tr- ớc khi dùng để nấu n- ớng phải rửa sạch. Nếu cần phải ngâm cho bớt mặn (đối với loại - ớp muối).</p> <p>-GV phát phiếu học tập, yêu cầu HS điền 3-5 loại thức ăn ở gia đình và cách bảo quản . -GV nhận xét.</p> <p>+ Kể tên một số cách bảo quản thức ăn? -> Khi mua thức ăn đã đ- ợc bảo quản cần xem kĩ hạn sử dụng đ- ợc in trên vỏ hộp hoặc bao gói. -GV nhận xét tiết học.</p>	<p>-HS làm phiếu -> phát biểu</p> <p>-2,3 HS trả lời.</p> <p>-HS nghe.</p>
---	--	---

KHOA HỌC

Bài 12: PHÒNG MỘT SỐ BỆNH DO THIẾU CHẤT DINH D- ỠNG

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Kể đ- ợc tên một số bệnh do thiếu chất dinh d- ỡng.
- Nêu cách phòng tránh một số bệnh do thiếu chất dinh d- ỡng.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Tranh ảnh ng- ời lớn, trẻ em bị bệnh do thiếu chất dinh d- ỡng.

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
A. Kiểm tra bài cũ	<p>+ Kể tên một số cách bảo quản thức ăn?</p> <p>+ Cần l- u ý điều gì khi sử dụng thức ăn đã đ- ợc bảo quản?</p> <p>-GV nhận xét, cho điểm.</p>	<p>-2 HS trả lời.</p> <p>-HS nhận xét.</p>
B. Bài mới 1. Giới thiệu bài	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.

<p>2. Nhận dạng một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng</p>	<p>- Cho HS quan sát hình 1, 2 trang 6 và mô tả các dấu hiệu của bệnh còi xương, suy dinh dưỡng và bệnh béo cổ (mô tả theo cặp -> trình bày trước lớp)</p> <p>+ Nguyên nhân dẫn đến các bệnh trên là do đâu?</p> <p>-> GV kết luận:</p> <p>+ Trẻ em nếu không được ăn đủ lượng và đủ chất, đặc biệt thiếu chất đạm sẽ bị suy dinh dưỡng. Nếu thiếu vitamin D sẽ bị còi xương.</p> <p>+ Nếu thiếu i-ốt, cơ thể phát triển chậm, kém thông minh, dễ bị béo cổ.</p>	<p>- HS quan sát các hình SGK và mô tả.</p> <p>+ HS thảo luận về nguyên nhân dẫn đến bệnh -> phát biểu</p> <p>- HS nghe.</p> <p>- Đại diện các nhóm lên trả lời.</p> <p>- Nhận xét và bổ sung.</p>
<p>3. Cách phòng bệnh do thiếu chất dinh dưỡng.</p>	<p>- Tổ chức cho các nhóm thảo luận :</p> <p>+ Ngoài các bệnh trên em còn biết bệnh nào do thiếu dinh dưỡng? (quan sát tranh ảnh ngoài SGK)</p> <p>+ Nêu cách phát hiện và đề phòng các bệnh do thiếu dinh dưỡng?</p> <p>-> GV kết luận:</p> <p>+ Các bệnh do thiếu dinh dưỡng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bệnh quáng gà, khô mắt do thiếu vitamin A - Bệnh phù do thiếu vitamin B . - Bệnh chảy máu chân răng do thiếu vitamin C <p>+ Cần ăn đủ lượng và đủ chất. Nên điều chỉnh thức ăn cho hợp lý và đưa trẻ đến bệnh viện để khám chữa trị nếu phát hiện trẻ bị bệnh do thiếu dinh dưỡng.</p>	<p>- HS thảo luận theo nhóm</p> <p>+ HS trả lời</p> <p>- HS nghe.</p>
<p>4. Trò chơi <input type="checkbox"/> Bác sĩ <input type="checkbox"/></p>	<p>- GV hướng dẫn cách chơi: Một đội nói thiếu chất gì ; đội kia nói bệnh sẽ mắc.</p> <p>- GV nhận xét.</p> <p>- Gọi HS đọc phần bạn cần biết.</p>	<p>- Các đội tiến hành chơi</p> <p>- HS nhận xét.</p> <p>- 2,3 HS đọc.</p>
<p>5. củng cố, dặn dò</p>	<p>+ Kể tên một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng và cách đề phòng?</p> <p>- GV nhận xét tiết học.</p>	<p>- 2,3 HS trả lời.</p> <p>- HS nghe.</p>

TUẦN : 7

KHOA HỌC

Bài 13: PHÒNG BỆNH BÉO PHÌ

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Nhận biết dấu hiệu và tác hại của bệnh béo phì.
- Nêu nguyên nhân và cách phòng bệnh béo phì.
- Có ý thức phòng tránh bệnh béo phì. Xây dựng thái độ đúng đắn đối với ng-ời béo phì.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Phiếu học tập.

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
A. Kiểm tra bài cũ	+ Kể tên một số bệnh do thiếu chất dinh d-ỡng và cách để phòng? -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời. -HS nhận xét.
B. Bài mới <i>1.Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2.Dấu hiệu và tác hại của bệnh béo phì</i>	-GV chia nhóm 2 và phát phiếu học tập, cho HS tìm các dấu hiệu cũng nh- tác hại của bệnh béo phì.	-Học sinh chia nhóm, nhận phiếu học tập và thảo luận. -Đại diện nhóm trình bày. -HS nghe.

<p>3. Nguyên nhân và cách phòng chống bệnh béo phì.</p> <p>4. Đóng vai</p> <p>5. Củng cố, dặn dò</p>	<p>->GV kết luận:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Một em bé có thể đ-ợc xem là béo phì khi: có cân nặng hơn mức trung bình so với chiều cao và tuổi là 20%; có những lớp mỡ quanh đùi, cánh tay trên, vú và cằm; bị hụt hơi khi gắng sức. + Tác hại của bệnh béo phì: mất sự thoải mái trong cuộc sống; giảm hiệu suất lao động và sự lanh lợi trong sinh hoạt; có nguy cơ bị bệnh tim mạch, huyết áp cao, bệnh tiểu đ-ờng,... <p>-GV cho HS thảo luận cả lớp câu hỏi:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Nguyên nhân gây nên béo phì là gì ? + Làm thế nào để phòng tránh bệnh béo phì ? + Em cần làm gì khi có nguy cơ béo phì? <p>-> GV giảng: (về nguyên nhân chủ yếu dẫn đến bệnh béo phì và cách phòng bệnh béo phì)</p> <p>-GV chia nhóm 6 và giao nhiệm vụ: Các nhóm thảo luận, đóng vai, đ- a ra cách giải quyết với tình huống: “Nam rất béo nhưng trong giờ tập thể dục thì Nam lại l-ời, không muốn tập. Em sẽ khuyên Nam như thế nào? “</p> <p>-Giáo viên nhận xét và tuyên d-ơng.</p> <p>-> Kết luận: Chúng ta cần luôn có ý thức phòng tránh bệnh béo phì, vận động mọi ng-ời cùng tham gia tích cực tránh bệnh béo phì.</p> <ul style="list-style-type: none"> + <i>Nêu tác hại của bệnh béo phì?</i> + <i>Nguyên nhân dẫn đến bệnh béo phì là do đâu? Cách phòng bệnh?</i> <p>-GV nhận xét tiết học, dặn HS hàng ngày ăn uống hợp lí và luyện tập thể dục thể thao.</p>	<p>-Học sinh trả lời.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ăn quá nhiều, hoạt động ít... + Ăn uống hợp lý, năng vận động,... + Ăn uống điều độ, luyện tập thể dục thể thao, năng vận động,.. <p>-HS nghe.</p> <p>-Học sinh chia nhóm và phân vai.</p> <p>-> Các nhóm thực hiện đóng vai.</p> <p>- Nhận xét</p> <p>-2,3 HS trả lời.</p> <p>-HS nghe.</p>
--	---	---

KHOA HỌC

Bài 14: PHÒNG MỘT SỐ BỆNH LÂY QUA Đ- ỜNG TIÊU HOÁ

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Kể tên một số bệnh lây qua đ- ờng tiêu hoá và nhận thức đ- ợc mối nguy hiểm của các bệnh này.
- Nêu nguyên nhân và cách đề phòng một số bệnh lây qua đ- ờng tiêu hoá.
- Có ý thức giữ gìn vệ sinh phòng bệnh và vận động mọi ng- ời cùng thực hiện.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

NỘI DUNG	HOẠT ĐỘNG CỦA THẦY	HOẠT ĐỘNG CỦA TRÒ
A. Kiểm tra bài cũ	+ <i>Nêu tác hại của bệnh béo phì?</i> + <i>Nguyên nhân dẫn đến bệnh béo phì là do đâu? Cách phòng bệnh?</i> -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời. -HS nhận xét.
B. Bài mới <i>1.Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2.Tác hại của bệnh lây qua đ- ờng tiêu hoá</i>	+ Em nào đã từng bị đau bụng hoặc tiêu chảy? Khi đó sẽ cảm thấy thế nào? + Kể tên các bệnh lây qua đ- ờng tiêu hoá khác mà em biết? -> GV giảng về triệu chứng của một số bệnh. + Các bệnh lây qua đ- ờng tiêu hoá nguy hiểm nh- thế nào?	-Học sinh trả lời. + tả, li,.. -HS trả lời.

	<p>-> GV kết luận: Các bệnh nh- tiêu chảy, tả, lị,..đều có thể gây ra chết ng-ời nếu không đ-ợc chữa kịp thời và đúng cách. Chúng đều bị lây qua đ-ờng ăn uống. Mầm bệnh chứa nhiều trong phân, chất nôn và đồ dùng cá nhân của bệnh nhân nên rất dễ phát tán lây lan gây ra dịch bệnh làm thiệt hại ng-ời và của. Vì vậy, cần phải báo kịp thời cho nhân viên y tế để tiến hành các biện pháp phòng dịch bệnh.</p>	<p>-HS nghe</p>
<p>3.Nguyên nhân và cách phòng bệnh lây qua đ-ờng tiêu hoá</p>	<p>-Cho học sinh quan sát các hình 30, 31 và TLCH: + Chỉ và nói về nội dung của từng hình. + Việc làm nào của các bạn trong hình có thể dẫn đến bị lây bệnh qua đ-ờng tiêu hoá ? Tại sao ? + Việc làm nào có thể đề phòng đ-ợc? Tại sao? + Nêu nguyên nhân và cách phòng bệnh lây qua đ-ờng tiêu hoá? -> GV kết luận: Nguyên nhân gây nên các bệnh lây qua đ-ờng tiêu hoá là do vệ sinh ăn uống kém, vệ sinh cá nhân kém, vệ sinh môi tr-ờng kém. Do vậy chúng ta cần giữ vệ sinh trong ăn uống, vệ sinh cá nhân và môi tr-ờng.</p>	<p>-HS quan sát các hình ở SGK. -Học sinh nêu . + Hình 1, 2 vì uống n-ớc lã và ăn quà mất vệ sinh. + Hình 3, 4, 5, 6 vì mọi ng-ời thực hiện giữ vệ sinh sạch sẽ. -HS trả lời.</p>
<p>4.Vẽ tranh cổ động</p>	<p>-GV chia nhóm và giao nhiệm vụ: mỗi nhóm vẽ một bức tranh chủ đề giữ vệ sinh phòng bệnh lây qua đ-ờng tiêu hoá. -Cho các nhóm treo sản phẩm và nêu ý t-ởng của bức tranh -GV nhận xét và đánh giá.</p>	<p>-HS nghe.</p> <p>-Chia nhóm và thực hành vẽ. -Dại diện nhóm nêu.</p>
<p>5.Củng cố, dặn dò</p>	<p>+ Nêu nguyên nhân và cách phòng một số bệnh lây qua đ-ờng tiêu hoá? -GV nhận xét tiết học, dặn HS hàng ngày giữ vệ sinh ăn uống, cá nhân và</p>	<p>-2,3 HS trả lời. -HS nghe.</p>

<p>3.Trò chơi: Mẹ ơi, con ...sốt</p>	<p>hắt hơi, sổ mũi, chán ăn, mệt mỏi hoặc đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy, sốt cao,...</p> <p>-GV đưa ra một số tình huống, yêu cầu các nhóm đóng vai, chọn cách ứng xử đúng (mỗi nhóm chỉ chọn 1 tình huống)</p> <p>+ Bạn Lan bị đau bụng và đi ngoài vài lần ở trường. Nếu là Lan, em sẽ làm gì?</p> <p>+ Đi học về, Hùng thấy trong ngày rất mệt, đau đầu, nuốt nước bọt thấy đau họng. Hùng định nói với mẹ mấy lần nhưng thấy mẹ mãi chăm em nên Hùng không nói gì. Nếu là Hùng, em sẽ làm gì?</p> <p>-GV nhận xét HS đóng vai, xử lý tình huống.</p> <p>-> GV kết luận: Khi trong ngày cảm thấy khó chịu và không bình thường phải báo ngay cho cha mẹ hoặc ngày lớn biết để kịp thời phát hiện bệnh và chữa trị.</p>	<p>-Các nhóm thảo luận, đóng vai, đưa ra lời thoại cho các vai.</p> <p>-Một vài nhóm lên trình diễn</p> <p>- Nhận xét và bổ sung</p> <p>-HS nhận xét.</p> <p>-HS nghe.</p> <p>-2,3 HS trả lời.</p>
<p>4.Củng cố, dặn dò</p>	<p>+ <i>Nêu những biểu hiện của cơ thể khi bị bệnh?</i></p> <p>+ <i>Cần phải làm gì khi bị bệnh?</i></p> <p>-GV nhận xét tiết học, dặn HS phải theo dõi sức khỏe bản thân hàng ngày.</p>	<p>-HS nghe.</p>

KHOA HỌC

Bài 16: ĂN UỐNG KHI BỊ BỆNH

I/ MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có thể:

- Nói về chế độ ăn uống khi bị một số bệnh.
- Nêu đ- ợc chế độ ăn uống của ng- ời bị bệnh tiêu chảy.
- Pha dung dịch ô-rê-dôn và chuẩn bị n- ớc cháo muối.
- Vận dụng những điều đã học vào cuộc sống.

II/ ĐỒ DÙNG DẠY- HỌC

- Chuẩn bị theo nhóm: 1 gói ô-rê-dôn, 1 cốc có vạch chia, 1 bình n- ớc hoặc 1 nắm gạo, 1 ít muối; 1 bát th- ờng dùng để ăn cơm.

III/ CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY- HỌC

A. Kiểm tra bài cũ	+ <i>Nêu những biểu hiện của cơ thể khi bị bệnh?</i> + <i>Cần phải làm gì khi bị bệnh?</i> -GV nhận xét, cho điểm.	-2 HS trả lời. -HS nhận xét.
B. Bài mới <i>1.Giới thiệu bài</i>	-GV giới thiệu bài.	-HS nghe.
<i>2.Chế độ ăn uống khi bị bệnh</i>	-GV lần l- ợt đ- a ra các câu hỏi: + Kể tên thức ăn cần cho ng- ời mắc bệnh thông th- ờng? + Ng- ời bệnh nặng nên ăn món ăn đặc hay loãng? tại sao? + Ng- ời bệnh không muốn ăn hoặc ăn quá ít nên cho ăn thế nào? -> GV nhận xét và kết luận (Bạn cần biết trang 35).	-HS trả lời. + cháo, sữa, hoa quả,... + nên ăn món ăn loãng vì dễ nuốt... + nên cho ăn nhiều bữa trong ngày. -HS nghe.
<i>3.Thực hành pha dung dịch ô- rê- dôn và chuẩn bị vật liệu để nấu cháo muối</i>	-Cho HS quan sát và đọc lời thoại hình 4, 5 + Bác sĩ khuyên ng- ời bị bệnh tiêu chảy cần phải ăn uống nh- thế nào? -Gọi 1 vài HS nhắc lại lời khuyên của bác sĩ. -GV h- ớng dẫn các nhóm pha dung dịch ô-rê-dôn hoặc n- ớc cháo muối -GV theo dõi và giúp đỡ các nhóm	-Học sinh quan sát và đọc lời thoại hình 4, 5 trang 35 SGK. -Học sinh trả lời -1 vài HS nhắc lại. -Học sinh theo dõi -> Các nhóm thực hành -Đại diện một vài nhóm lên

<p>4. <i>Đóng vai</i></p>	<p>-Mời đại diện các nhóm thực hành</p> <p>-GV nhận xét.</p> <p>-> GV kết luận: Khi bị tiêu chảy phải uống dung dịch ô-rê-dôn hoặc n-ớc cháo muối; vẫn ăn đủ chất.</p> <p>-GV yêu cầu các nhóm đ- a ra tình huống để vận dụng những điều đã học vào cuộc sống.</p> <p>Ví dụ: Bố mẹ đi làm vắng. Lan ở nhà với bà và em bé mới 1 tuổi. Lan thấy em bé bị đi ỉa chảy nặng và đã nói với bà cho em bé uống nhiều n-ớc cháo có bỏ ít muối. Nhờ thế đã cứu sống đ- ợc em bé.</p> <p>-GV nhận xét tình huống đ- a ra, các nhóm đóng vai</p>	<p>thực hành</p> <p>-Các nhóm tự đ- a ra tình huống -> đóng vai thể hiện nội dung trên.</p> <p>-HS nhận xét.</p> <p>-2,3 HS trả lời.</p>
<p>5. <i>Củng cố, dặn dò</i></p>	<p>+ <i>Khi bị bệnh cần ăn uống nh- thế nào?</i></p> <p>+ <i>Nêu chế độ ăn uống của ng-ời bị bệnh tiêu chảy?</i></p> <p>-GV nhận xét tiết học, dặn HS phải vận dụng những điều đã học vào cuộc sống.</p>	<p>-HS nghe.</p>