

-GV kết luận: Ăn kết hợp cả đạm động vật và đạm thực vật sẽ giúp cơ thể có thêm những chất dinh dưỡng bổ sung cho nhau và giúp cho cơ quan tiêu hoá hoạt động tốt hơn. Chúng ta nên ăn thịt ở mức vừa phải, nên ăn cá nhiều hơn thịt, tối thiểu mỗi tuần nên ăn ba bữa cá. Chúng ta nên ăn đậu phụ và uống sữa đậu nành vừa đảm bảo cơ thể có được nguồn đạm thực vật quý vừa có khả năng phòng chống các bệnh tim mạch và ung thư.

*** Hoạt động 3: Cuộc thi: Tìm hiểu những món ăn vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật.**

+Mục tiêu: Lập được danh sách những món ăn vừa cung cấp đạm động vật vừa cung cấp đạm thực vật.

+ Cách tiến hành:

-GV tổ chức cho HS thi kể về các món ăn vừa cung cấp đạm thực vật theo định hướng.

-Yêu cầu mỗi HS chuẩn bị giới thiệu một món ăn vừa cung cấp đạm động vật, vừa cung cấp đạm thực vật với các nội dung sau: Tên món ăn, các thực phẩm dùng để chế biến, cảm nhận của mình khi ăn món ăn đó ?

-Gọi HS trình bày.

-GV nhận xét, tuyên dương HS.

4. Kiểm tra đánh giá

GV. nhận xét và đánh giá, khen HS

5.Định hướng học tập tiếp theo

-Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tích cực hoạt động, nhắc nhở các em cần cố gắng hơn trong tiết học sau.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết; Suu tầm tranh ảnh về ích lợi của việc dùng muối i-ốt trên báo hoặc tạp chí.

Địa lý
TRUNG DU BẮC BỘ

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Nêu được một số đặc điểm tiêu biểu về địa hình của trung du Bắc Bộ. Vùng đồi đỉnh tròn, sườn thoải, xếp cạnh nhau như bát úp.

-Nêu được một số hoạt động sản xuất chủ yếu của người dân trung du Bắc Bộ.

+ Trồng chè và cây ăn quả là những thế mạnh của vùng trung du.

+ Trồng rừng được đẩy mạnh.

1.2.Kỹ năng:-Nêu tác dụng của việc trồng rừng ở trung du Bắc Bộ: che phủ đồi, ngăn cản tình trạng đất đang bị xấu đi.

-Học sinh khá giỏi nêu được quy trình chế biến chè.

1.3. Thái độ:Có ý thức bảo vệ rừng & trồng rừng.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

Cá nhân:Tìm hiểu một số đặc điểm tiêu biểu về địa hình của trung du Bắc Bộ.

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

***Hoạt động 1:**Vùng đồi với đỉnh tròn , sườn thoải

+ **Mục tiêu:**Nêu được một số đặc điểm tiêu biểu về địa hình của trung du Bắc Bộ. Vùng đồi đỉnh tròn, sườn thoải, xếp cạnh nhau như bát úp

+ **Cách tiến hành:**

- Nội dung thảo luận :

+Vùng trung du là vùng núi vùng đồi , hay đồng bằng ?

+Nhận xét về đỉnh , sườn và cách sắp các đồi của vùng trung du ? +Hãy so sánh những đặc điểm đó với dãy Hoàng Liên Sơn ?

- Dãy Hoàng Liên Sơn cao , đỉnh núi nhọn hơn và sườn dốc hơn so với đỉnh và sườn đồi của vùng trung du.

***Hoạt động 2:**Chè và cây ăn quả ở trung du

+ **Mục tiêu:**Nêu được một số hoạt động sản xuất chủ yếu của người dân trung du Bắc Bộ.

+ **Cách tiến hành:**

- Em hãy chỉ trên bản đồ Việt Nam các tỉnh có vùng trung du các tỉnh : Thái Nguyên , Phú Thọ , Vĩnh Phúc , Bắc Giang

- Thế mạnh ở đây là trồng cây ăn quả và cây công nghiệp

H : Với những đặc điểm về điều kiện tự nhiên như trên , theo em vùng du sẽ phù hợp trồng các loại cây nào ?

GV nói : Với những đặc điểm riêng , vùng trung du rất thích hợp cho việc trồng một số loại cây ăn quả và cây công nghiệp

* **Hoạt động 3: Hoạt động trồng rừng và cây công nghiệp**

+ **Mục tiêu:** Nắm được Trồng chè và cây ăn quả là những thế mạnh của vùng trung du .Nêu tác dụng của việc trồng rừng ở trung du Bắc Bộ: che phủ đồi, ngăn cản tình trạng đất đang bị xấu đi.

+ **Cách tiến hành:**

Đất trồng đồi trọc đang được phủ xanh bằng việc trồng rừng, trồng cây công nghiệp lâu năm và trồng cây ăn quả .

-Hãy nói tên tỉnh , loại cây trồng tương ứng và chỉ vị trí 2 tỉnh trên bản đồ Địa lí Việt Nam .

- Chè trồng ở Thái Nguyên là cây công nghiệp , vải thiều trồng ở Bắc Giang là cây ăn quả .

- Mỗi loại cây trồng đó thuộc loại cây ăn quả hay cây công nghiệp ?

- Hiện nay ở các vùng núi và trung du đang có hiện tượng gì xảy ra ?

+ Hiện tượng khai thác gỗ bừa bãi, làm đất trồng đồi trọc.

- Theo em hiện tượng đất trồng đồi trọc sẽ gây ra hậu quả như thế nào ?

- Để khắc phục tình trạng này người dân nơi đây đã trồng những loại cây gì ?

4. Kiểm tra đánh giá

GV thu vở một số Hs để chấm nhận xét và đánh giá, khen HS

5.Định hướng học tập tiếp theo

- Dựa vào bảng số liệu em nhận xét về diện tích trồng rừng mới ở Phú Thọ trong những năm gần đây

Củng cố bài học.

Nhận xét giờ học.

- Học bài, xem trước bài sau.

LỊCH SỬ NƯỚC ÂU LẠC

1 - MỤC TIÊU

1.1. Kiến thức

+ Học sinh biết :

- Nước Âu Lạc là sự tiếp nối của nước Văn Lang.
- Thời gian tồn tại của nước Âu Lạc, tên vua, nơi kinh đô đóng.

1.2. Kỹ năng:

- Sự phát triển về quân sự của nước Âu Lạc .
- Nguyên nhân thắng lợi và nguyên nhân thất bại của nước Âu Lạc trước sự xâm lược của Triệu Đà.

1.3. Thái độ: Yêu thích lịch sử Việt Nam

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân: Tìm hiểu cuộc sống của người Lạc Việt

2.2. Nhóm: Tìm hiểu Nguyên nhân thắng lợi và nguyên nhân thất bại của nước Âu Lạc trước sự xâm lược của Triệu Đà

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

Hoạt động 1 : Làm việc cá nhân

+ **Mục tiêu:** Biết được Nước Âu Lạc là sự tiếp nối của nước Văn Lang

+ **Cách tiến hành:**

- Yêu cầu HS đọc SGK và làm phiếu học tập.
- GV hướng dẫn HS kết luận :Cuộc sống của người Âu Việt và người Lạc Việt có nhiều điểm tương đồng và họ sống hoà hợp với nhau.

Hoạt động 2 : Làm việc cả lớp

+ **Mục tiêu:** Nắm được sự khác nhau về nơi đóng đô của nước Văn Lang và nước Âu Lạc, Truyền thuyết An Dương Vương