

Bài 1

CON NGƯỜI CẦN GÌ ĐỂ SỐNG?

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

- Nêu được những điều kiện vật chất mà con người cần để duy trì sự sống của mình.

1.2.Kỹ năng:

- Kể được những điều kiện về tinh thần cần sự sống của con người như sự quan tâm, chăm sóc, giao tiếp xã hội, các phương tiện giao thông giải trí ...

1.3.Thái độ: - Có ý thức giữ gìn các điều kiện vật chất và tinh thần.

2. **Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu**

2.1. Cá nhân: HS liệt kê tất cả những gì các em cần có cho cuộc sống của mình.

2.2. Nhóm: Tìm hiểu những điều kiện về tinh thần, vật chất cần để duy trì sự sống của con người.

3. **Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp**

* **Hoạt động 1: Con người cần gì để sống ?**

Mục tiêu: HS liệt kê tất cả những gì các em cần có cho cuộc sống của mình.

Cách tiến hành:

Bước 1: GV hướng dẫn HS thảo luận nhóm theo các bước:

-Chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm khoảng 4 đến 6 HS.

-Yêu cầu: Các em hãy thảo luận để trả lời câu hỏi: “Con người cần những gì để duy trì sự sống?”. Sau đó ghi câu trả lời vào giấy.

-Yêu cầu HS trình bày kết quả thảo luận, ghi những ý kiến không trùng lặp lên bảng

-Nhận xét kết quả thảo luận của các nhóm.

□ **Bước 2:** GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Yêu cầu khi GV ra hiệu, tất cả tự bịt mũi, ai cảm thấy không chịu được nữa thì thôi và giơ tay lên. GV thông báo thời gian HS nhịn thở được ít nhất và nhiều nhất.

-Em có cảm giác thế nào ? Em có thể nhịn thở lâu hơn được nữa không ?

* **Kết luận:** *Như vậy chúng ta không thể nhịn thở được quá 3 phút.*

-Nếu nhịn ăn hoặc nhịn uống em cảm thấy thế nào ?

-Nếu hằng ngày chúng ta không được sự quan tâm của gia đình, bạn bè thì sẽ ra sao ?

* **GV gợi ý kết luận:** *Để sống và phát triển con người cần:*

-*Những điều kiện vật chất như: Không khí, thức ăn, nước uống, quần áo, các đồ dùng trong gia đình, các phương tiện đi lại, ...*

-*Những điều kiện tinh thần văn hoá xã hội như: Tình cảm gia đình, bạn bè, làng xóm, các phương tiện học tập, vui chơi, giải trí, ...*

* **Hoạt động 2:** *Những yếu tố cần cho sự sống mà chỉ có con người cần.*

□ Mục tiêu: HS phân biệt được những yếu tố mà con người cũng như những sinh vật khác cần để duy trì sự sống của mình với những yếu tố mà chỉ có con người mới cần.

□ Cách tiến hành:

□ **Bước 1:** GV yêu cầu HS quan sát các hình minh hoạ trang 4, 5 / SGK.

-Hỏi: Con người cần những gì cho cuộc sống hằng ngày của mình ?

-GV chuyển ý: *Để biết con người và các sinh vật khác cần những gì cho cuộc sống của mình các em cùng thảo luận và điền vào phiếu.*

□ **Bước 2:** GV chia lớp thành các nhóm nhỏ, mỗi nhóm từ 4 đến 6 HS, phát biểu cho từng nhóm.

-Gọi 1 HS đọc yêu cầu của phiếu học tập.

- Gọi 1 nhóm đã dán phiếu đã hoàn thành vào bảng.
- Gọi các nhóm khác nhận xét, bổ sung để hoàn thành phiếu chính xác nhất.
- Yêu cầu HS vừa quan sát tranh vẽ trang 3, 4 SGK vừa đọc lại phiếu học tập.
- Hỏi: Giống như động vật và thực vật, con người cần gì để duy trì sự sống ?
- Hơn hẳn động vật và thực vật con người cần gì để sống ?

***GV kết luận:** Ngoài những yếu tố mà cả động vật và thực vật đều cần như: Nước, không khí, ánh sáng, thức ăn con người còn cần các điều kiện về tinh thần, văn hoá, xã hội và những tiện nghi khác như: Nhà ở, bệnh viện, trường học, phương tiện giao thông, ...

*** Hoạt động 3:** Trò chơi: “Cuộc hành trình đến hành tinh khác”

- Giới thiệu tên trò chơi sau đó phổ biến cách chơi.
- Phát các phiếu có hình túi cho HS và yêu cầu. Khi đi du lịch đến hành tinh khác các em hãy suy nghĩ xem mình nên mang theo những thứ gì. Các em hãy viết những thứ mình cần mang vào túi.
- Chia lớp thành 4 nhóm.
- Yêu cầu các nhóm tiến hành trong 5 phút rồi mang nộp cho GV và hỏi từng nhóm xem vì sao lại phải mang theo những thứ đó. Tối thiểu mỗi túi phải có đủ: Nước, thức ăn, quần áo.
- GV nhận xét, tuyên dương các nhóm có ý tưởng hay và nói tốt.

4. Kiểm tra đánh giá

- GV nhận xét tiết học, tuyên dương HS, nhóm HS hăng hái tham gia xây dựng bài.

5.Định hướng học tập tiếp theo

- GV hỏi: Con người, động vật, thực vật đều rất cần: Không khí, nước, thức ăn, ánh sáng. Ngoài ra con người còn cần các điều kiện về tinh thần, xã hội. Vậy chúng ta phải làm gì để bảo vệ và giữ gìn những điều kiện đó

- Dặn HS về nhà học bài và chuẩn bị bài sau.

TRAO ĐỔI CHẤT Ở NGƯỜI

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Nêu được những chất lấy vào và thải ra trong quá trình sống hằng ngày của cơ thể người.

-Nêu được quá trình trao đổi chất giữa cơ thể người với môi trường.

1.2.Kỹ năng:

-Vẽ được sơ đồ về sự trao đổi chất giữa cơ thể người với môi trường và giải thích được ý nghĩa theo sơ đồ này.

1.3.Thái độ:

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp * Hoạt động 1: Trong quá trình sống, cơ thể người lấy gì và thải ra những gì ?

Bước 1: GV hướng dẫn HS quan sát tranh và thảo luận theo cặp.

-Yêu cầu: HS quan sát hình minh họa trong trang 6 / SGK và trả lời câu hỏi: “Trong quá trình sống của mình, cơ thể lấy vào và thải ra những gì ?” Sau đó gọi HS trả lời (Mỗi HS chỉ nói một hoặc hai ý)

-GV nhận xét các câu trả lời của HS.

-Gọi HS nhắc lại kết luận.

Bước 2: GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Yêu cầu HS đọc mục “Bạn cần biết” và trả lời câu hỏi: Quá trình trao đổi chất là gì ?

-Cho HS 1 đến 2 phút suy nghĩ và gọi HS trả lời, bổ sung đến khi có kết luận đúng.

* **Kết luận:**

-Hằng ngày cơ thể người phải lấy từ môi trường xung quanh thức ăn, nước uống, khí ô-xy và thải ra phân, nước tiểu, khí cac-bô-níc.

-Quá trình cơ thể lấy thức ăn, nước uống, không khí từ môi trường xung quanh để tạo ra những chất riêng và tạo ra năng lượng dùng cho mọi hoạt động sống của mình, đồng thời thải ra ngoài môi trường những chất thừa, cặn bã được gọi là quá trình trao đổi chất. Nhờ có quá trình trao đổi chất mà con người mới sống được.

* **Hoạt động 2: Trò chơi “Ghép chữ vào sơ đồ”.**

-GV: Chia lớp thành 3 nhóm theo tổ, phát các thẻ có ghi chữ cho HS và yêu cầu:

- +Các nhóm thảo luận về sơ đồ trao đổi chất giữa cơ thể người và môi trường.
- +Hoàn thành sơ đồ và cử một đại diện trình bày từng phần nội dung của sơ đồ.
- +Nhận xét sơ đồ và khả năng trình bày của từng nhóm.
- +Tuyên dương, trao phần thưởng cho nhóm thắng cuộc .

* **Hoạt động 3: Thực hành: Vẽ sơ đồ trao đổi chất của cơ thể người với môi trường.**

Bước 1: GV hướng dẫn HS tự vẽ sơ đồ sự trao đổi chất theo nhóm 2 HS ngồi cùng bàn.

-Đi giúp đỡ các HS gặp khó khăn.

Bước 2: Gọi HS lên bảng trình bày sản phẩm của mình.

-Nhận xét cách trình bày và sơ đồ của từng nhóm HS.

- GV có thể cho nhiều cặp HS lên trình bày sản phẩm của nhóm mình.

-Tuyên dương những HS trình bày tốt.

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

-Nhận xét giờ học, tuyên dương những HS, nhóm HS hăng hái xây dựng bài.

-Dẫn HS về nhà học lại bài và chuẩn bị bài sau.

Bài 3

TRAO ĐỔI CHẤT Ở NGƯỜI (Tiếp theo)

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Biết được vai trò của các cơ quan hô hấp, tiêu hoá, tuần hoàn, bài tiết trong quá trình trao đổi chất ở người.

-Hiểu và giải thích được sơ đồ của quá trình trao đổi chất.

-Hiểu và trình bày sự phối hợp hoạt động giữa các cơ quan tiêu hoá, hô hấp, tuần hoàn. Bài tiết trong việc thực hiện sự trao đổi chất giữa cơ thể người và môi trường.

1.2.Kỹ năng:

1.3.Thái độ:

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

* **Hoạt động 1:** *Chức năng của các cơ quan tham gia quá trình trao đổi chất.*

Mục tiêu:

-Kể tên những biểu hiện bên ngoài của quá trình trao đổi chất và những cơ quan thực hiện quá trình đó.

-Nêu được vai trò của cơ quan tuần hoàn trong quá trình trao đổi chất xảy ra ở bên trong cơ thể.

Cách tiến hành:

-GV tổ chức HS hoạt động cả lớp.

-Yêu cầu HS quan sát các hình minh họa trang 8 / SGK và trả lời câu hỏi.

1) Hình minh họa cơ quan nào trong quá trình trao đổi chất ?

2) Cơ quan đó có chức năng gì trong quá trình trao đổi chất ?

-Gọi 4 HS lên bảng vừa chỉ vào hình minh họa vừa giới thiệu.

-Nhận xét câu trả lời của từng HS.

* **Kết luận:** Trong quá trình trao đổi chất, mỗi cơ quan đều có một chức năng. Để tìm hiểu rõ về các cơ quan, các em cùng làm phiếu bài tập.

* **Hoạt động 2: Sơ đồ quá trình trao đổi chất.**

Bước 1: GV hướng dẫn HS thảo luận nhóm theo các bước.

-Chia lớp thành các nhóm nhỏ từ 4 đến 6 HS, phát phiếu học tập cho từng nhóm.

-Yêu cầu: Các em hãy thảo luận để hoàn thành phiếu học tập.

-Sau 3 đến 5 phút gọi HS dán phiếu học tập lên bảng và đọc. Gọi các nhóm khác nhận xét bổ sung.

-Yêu cầu: Hãy nhìn vào phiếu học tập các em vừa hoàn thành và trả lời các câu hỏi:

1) Quá trình trao đổi khí do cơ quan nào thực hiện và nó lấy vào và thải ra những gì ?

2) Quá trình trao đổi thức ăn do cơ quan nào thực hiện và nó diễn ra như thế nào ?

3) Quá trình bài tiết do cơ quan nào thực hiện và nó diễn ra như thế nào ?

-Nhận xét câu trả lời của HS.

* **Kết luận:** Những biểu hiện của quá trình trao đổi chất và các cơ quan thực hiện quá trình đó là:

+Trao đổi khí: Do cơ quan hô hấp thực hiện, lấy vào khí ô-xy, thải ra khí cac-bô-níc.

+Trao đổi thức ăn: Do cơ quan tiêu hoá thực hiện: lấy vào nước và các thức ăn có chứa các chất dinh dưỡng cần cho cơ thể, thải ra chất cặn bã (phân).

+Bài tiết: Do cơ quan bài tiết nước tiểu và da thực hiện. Cơ quan bài tiết nước tiểu: Thải ra nước tiểu. Lớp da bao bọc cơ thể: Thải ra mồ hôi.

* **Hoạt động 3: Sự phối hợp hoạt động giữa các cơ quan tiêu hoá, hô hấp, tuần hoàn, bài tiết trong việc thực hiện quá trình trao đổi chất.**

Bước 1: GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Dán sơ đồ trang 7 phóng to lên bảng và gọi HS đọc phần “thực hành”.

-Yêu cầu HS suy nghĩ và viết các từ cho trước vào chỗ chấm gọi 1 HS lên bảng gắn các tấm thẻ có ghi chữ vào chỗ chấm trong sơ đồ.

-Gọi HS nhận xét bài của bạn.

-Kết luận về đáp án đúng.

-Nhận xét, tuyên dương các nhóm thực hiện tốt.

Bước 2: GV hướng dẫn HS làm việc theo cặp với yêu cầu:

-Quan sát sơ đồ và trả lời câu hỏi: Nêu vai trò của từng cơ quan trong quá trình trao đổi chất.

-Gọi 2 đến 3 cặp lên thực hiện hỏi và trả lời trước lớp. Gọi các HS khác bổ sung nếu bạn nói sai hoặc thiếu.

-Nhận xét, tuyên dương các nhóm thực hiện tốt.

* **Kết luận:** Tất cả các cơ quan trong cơ thể đều tham gia vào quá trình trao đổi chất. Mỗi cơ quan có một nhiệm vụ riêng nhưng chúng đều phối hợp với nhau để thực hiện sự trao đổi chất giữa cơ thể và môi trường. Đặc biệt cơ quan tuần hoàn có nhiệm vụ rất quan trọng là lấy ô-xy và các chất dinh dưỡng đưa đến tất cả các cơ quan của cơ thể, tạo năng lượng cho mọi hoạt động sống và

đồng thời thái các-bô-níc và các chất thải qua cơ quan hô hấp và bài tiết⁴.
Kiểm tra đánh giá

-Nhận xét tiết học, tuyên dương HS, nhóm HS hăng hái tham gia xây dựng bài.

5.Định hướng học tập tiếp theo

-Hỏi: Điều gì sẽ xảy ra nếu một trong các cơ quan tham gia vào quá trình trao đổi chất ngừng hoạt động ?

-Nhận xét câu trả lời của HS.

-Dặn HS về nhà học phần Bạn cần biết và vẽ sơ đồ ở trang 7 / SGK.

Bài 4

CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CÓ TRONG THỨC ĂN VÀ VAI TRÒ CỦA CHẤT BỘT ĐƯỜNG

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Phân loại được thức ăn hằng ngày vào nhóm thức ăn có nguồn gốc động vật hoặc nhóm thức ăn có nguồn gốc thực vật.

-Phân loại được thức ăn dựa vào những chất dinh dưỡng có chứa nhiều trong thức ăn đó.

1.2.Kỹ năng:

-Biết được các thức ăn có chứa nhiều chất bột đường và vai trò của chúng.

1.3.Thái độ:

-Có ý thức ăn đầy đủ các loại thức ăn để đảm bảo cho hoạt động sống.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

*** Hoạt động 1: Phân loại thức ăn, đồ uống.**

Mục tiêu: HS biết sắp xếp các thức ăn hằng ngày vào nhóm thức ăn có nguồn gốc động vật hoặc nhóm thức ăn có nguồn gốc thực vật.

-Phân loại thức ăn dựa vào những chất dinh dưỡng có nhiều trong thức ăn đó.

Cách tiến hành:

Bước 1: Yêu cầu HS quan sát hình minh họa ở trang 10 / SGK và trả lời câu hỏi: Thức ăn, đồ uống nào có nguồn gốc động vật và thực vật ?

-GV treo bảng phụ đã kẻ sẵn hai cột: Nguồn gốc động vật và thực vật.

-Cho HS lần lượt lên bảng xếp các thẻ vào cột đúng tên thức ăn và đồ uống.

-Gọi HS nói tên các loại thức ăn khác có nguồn gốc động vật và thực vật.

-Nhận xét, tuyên dương HS tìm được nhiều loại thức ăn và phân loại đúng nguồn gốc.

Bước 2: Hoạt động cả lớp.

-Yêu cầu HS đọc phần bạn cần biết trang 10 / SGK.

-Hỏi: Người ta còn cách phân loại thức ăn nào khác ?

-Theo cách này thức ăn được chia thành mấy nhóm ? Đó là những nhóm nào ?

-Có mấy cách phân loại thức ăn ? Dựa vào đâu để phân loại như vậy ?

* **GV kết luận:** Người ta có thể phân loại thức ăn theo nhiều cách: phân loại theo nguồn gốc đó là thức ăn động vật hay thực vật.

Phân loại theo lượng các chất dinh dưỡng chứa trong mỗi loại chia thành 4 nhóm: Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường; Chất đạm; Chất béo; Vitamin, chất khoáng.

Ngoài ra, trong nhiều loại thức ăn còn chứa chất xơ và nước.

-GV mở rộng: Một số loại thức ăn có chứa nhiều chất dinh dưỡng khác nhau nên chúng có thể được xếp vào nhiều nhóm thức ăn khác nhau. Ví dụ như trứng, chứa nhiều chất đạm, chất khoáng, can-xi, phot pho, lòng đỏ trứng chứa nhiều vi-ta-min (A, D, nhóm B).

* **Hoạt động 2:** Các loại thức ăn có chứa nhiều chất bột đường và vai trò của chúng.

Mục tiêu: Nói tên và vai trò của những thức ăn có chứa nhiều chất bột đường.

Cách tiến hành:

Bước 1: GV hướng dẫn HS làm việc theo nhóm theo các bước.

-Chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm khoảng 4 đến 6 HS.

-Yêu cầu HS hãy quan sát các hình minh họa ở trang 11 / SGK và trả lời các câu hỏi sau:

1) Kể tên những thức ăn giàu chất bột đường có trong hình ở trang 11 / SGK.

2) Hằng ngày, em thường ăn những thức ăn nào có chứa chất bột đường.

3) Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường có vai trò gì ?

-Gọi đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận và các nhóm khác bổ sung cho hoàn chỉnh.

-Tuyên dương các nhóm trả lời đúng, đủ.

* **GV kết luận:** *Chất bột đường là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể và duy trì nhiệt độ của cơ thể. Chất bột đường có nhiều ở gạo, ngô, bột mì, ... ở một số loại củ như khoai, sắn, đậu và ở đường ăn.*

□ **Bước 2:** GV hướng dẫn HS làm việc cá nhân

-Phát phiếu học tập cho HS.

-Yêu cầu HS suy nghĩ và làm bài.

-Gọi một vài HS trình bày phiếu của mình.

-Gọi HS khác nhận xét , bổ sung.

4. Kiểm tra đánh giá

-Tổng kết tiết học, tuyên dương những HS hăng hái tham gia xây dựng bài, phê bình các em còn chưa chú ý trong giờ học.

5.Định hướng học tập tiếp theo

3.Củng cố- dặn dò:

-GV cho HS trình bày ý kiến bằng cách đưa ra các ý kiến sau và yêu cầu HS nhận xét ý kiến nào đúng, ý kiến nào sai, vì sao ?

a) Hằng ngày chúng ta chỉ cần ăn thịt, cá, ... trứng là đủ chất.

b) Hằng ngày chúng ta phải ăn nhiều chất bột đường.

c) Hằng ngày, chúng ta phải ăn cả thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật.

-Dặn HS về nhà đọc nội dung Bạn cần biết trang 11 / SGK.

-Dặn HS về nhà trong bữa ăn cần ăn nhiều loại thức ăn có đủ chất dinh dưỡng.

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức

- Kể được tên có chứa nhiều chất đạm và chất béo.

1.2. Kỹ năng:

- Nêu được vai trò của các thức ăn có chứa nhiều chất đạm và chất béo.

- Xác định được nguồn gốc của nhóm thức ăn chứa chất đạm và chất béo.

1.3. Thái độ:

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

* Hoạt động 1: Những thức ăn nào có chứa nhiều chất đạm và chất béo ?

Mục tiêu: Phân loại thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ động vật và thực vật.

Cách tiến hành:

Bước 1: GV tổ chức cho HS hoạt động cặp đôi.

- Yêu cầu 2 HS ngồi cùng bàn quan sát các hình minh họa trang 12, 13 / SGK thảo luận và trả lời câu hỏi: Những thức ăn nào chứa nhiều chất đạm, những thức ăn nào chứa nhiều chất béo ?

- Gọi HS trả lời câu hỏi: GV nhận xét, bổ sung nếu HS nói sai hoặc thiếu và ghi câu trả lời lên bảng.

□ **Bước 2:** GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Em hãy kể tên những thức ăn chứa nhiều chất đạm mà các em ăn hằng ngày ?

-Những thức ăn nào có chứa nhiều chất béo mà em thường ăn hằng ngày?

* GV chuyển hoạt động: Hằng ngày chúng ta phải ăn cả thức ăn chứa chất đạm và chất béo. Vậy tại sao ta phải ăn như vậy ? Các em sẽ hiểu được điều này khi biết vai trò của chúng.

* **Hoạt động 2:** *Vai trò của nhóm thức ăn có chứa nhiều chất đạm và chất béo.*

□ Mục tiêu:

-Nói tên và vai trò của các thức ăn chứa nhiều chất đạm.

-Nói tên và vai trò của các thức ăn chứa nhiều chất béo.

□ Cách tiến hành:

-Khi ăn cơm với thịt, cá, thịt gà, em cảm thấy thế nào ?

-Khi ăn rau xào em cảm thấy thế nào ?

* Những thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo không những giúp chúng ta ăn ngon miệng mà chúng còn tham gia vào việc giúp cơ thể con người phát triển.

-Yêu cầu HS đọc mục Bạn cần biết trong SGK trang 13.

* **Kết luận:**

+ *Chất đạm giúp xây dựng và đổi mới cơ thể: tạo ra những tế bào mới làm cho cơ thể lớn lên, thay thế những tế bào già bị huỷ hoại trong hoạt động sống của con người.*

+ *Chất béo giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min: A, D, E, K.*

* **Hoạt động 3:** *Trò chơi “Đi tìm nguồn gốc của các loại thức ăn”*

□ Mục tiêu: Phân loại các thức ăn chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ động vật và thực vật.

□ Cách tiến hành:

□ Bước 1: GV hỏi HS.

+Thịt gà có nguồn gốc từ đâu ?

+Đậu đũa có nguồn gốc từ đâu ?

-Để biết mỗi loại thức ăn thuộc nhóm nào và có nguồn gốc từ đâu cả lớp mình sẽ thi xem nhóm nào biết chính xác điều đó nhé !

□ Bước 2: GV tiến hành trò chơi cả lớp theo định hướng sau:

-Chia nhóm HS như các tiết trước và phát đồ dùng cho HS.

-GV vừa nói vừa giơ tờ giấy A3 và các chữ trong hình tròn: Các em hãy dán tên những loại thức ăn vào giấy, sau đó các loại thức ăn có nguồn gốc động vật thì tô màu vàng, loại thức ăn có nguồn gốc thực vật thì tô màu xanh, nhóm nào làm đúng nhanh, trang trí đẹp là nhóm chiến thắng.

-Thời gian cho mỗi nhóm là 7 phút.

-GV giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn và gợi ý cách trình bày theo hình cánh hoa hoặc hình bóng bay.

□ Bước 3: Tổng kết cuộc thi.

-Yêu cầu các nhóm cầm bài của mình trước lớp.

-GV cùng 4 HS của lớp làm trọng tài tìm ra nhóm có câu trả lời đúng nhất và trình bày đẹp nhất.

-Tuyên dương nhóm thắng cuộc.

* Như vậy thức ăn có chứa nhiều chất đạm và chất béo có nguồn gốc từ đâu ?

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

-GV nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tham gia tích cực vào bài, nhắc nhở những HS còn chưa chú ý.

-Dẫn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết.

-Dẫn HS về nhà tìm hiểu xem những loại thức ăn nào có chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

Bài 6

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

1. Mục tiêu:

1.1. Kiến thức

-Kể tên được các thức ăn có chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

-Biết được vai trò của thức ăn có chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

1.2. Kỹ năng:

-Xác định được nguồn gốc của nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.

1.3. Thái độ:

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

-Có thể mang một số thức ăn thật như: Chuối, trứng, cà chua, đỗ, rau cải.

-4 tờ giấy khổ A0.

-Phiếu học tập theo nhóm.

III/ Hoạt động dạy- học:

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* Hoạt động 1: <i>Những loại thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.</i></p> <p>♣ Bước 1: GV tiến hành hoạt động cặp đôi theo định hướng sau:</p> <p>-Yêu cầu 2 HS ngồi cùng bàn quan sát các hình minh hoạ ở trang 14, 15 / SGK và nói với nhau biết tên các thức ăn có chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ.</p> <p>-Gợi ý HS có thể hỏi: Bạn thích ăn những món ăn nào chế biến từ thức ăn đó ?</p> <p>-Yêu cầu HS đổi vai để cả 2 cùng được hoạt động.</p> <p>-Gọi 2 đến 3 cặp HS thực hiện hỏi trước lớp.</p> <p>-GV nhận xét, tuyên dương những nhóm nói tốt.</p> <p>♣ Bước 2: GV tiến hành hoạt động cả lớp.</p> <p>-Em hãy kể tên những thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ ?</p> <p>-GV ghi nhanh những loại thức ăn đó lên bảng.</p> <p>-GV giảng thêm: Nhóm thức ăn chứa nhiều chất bột đường như: sắn, khoai lang, khoai tây, ... cũng chứa nhiều chất xơ.</p> <p>* Hoạt động 2: <i>Vai trò của vi-ta-min, chất</i></p>	

khoáng, chất xơ.

♣ **Bước 1:** GV tiến hành thảo luận nhóm theo định hướng.

-GV chia lớp thành 4 nhóm. Đặt tên cho các nhóm là nhóm vi-ta-min, nhóm chất khoáng, nhóm chất xơ và nước, sau đó phát giấy cho HS.

-Yêu cầu các nhóm đọc phần Bạn cần biết và trả lời các câu hỏi sau:

Ví dụ về nhóm vi-ta-min.

+Kể tên một số vi-ta-min mà em biết.

+Nêu vai trò của các loại vi-ta-min đó.

+Thức ăn chứa nhiều vi-ta-min có vai trò gì đối với cơ thể ?

+Nếu thiếu vi-ta-min cơ thể sẽ ra sao ? +Kể tên một số chất khoáng mà em biết ?

+Nêu vai trò của các loại chất khoáng đó ?

+Nếu thiếu chất khoáng cơ thể sẽ ra sao ?

Ví dụ về nhóm chất xơ và nước.

+Những thức ăn nào có chứa chất xơ ?

+Chất xơ có vai trò gì đối với cơ thể ?

-Sau 7 phút gọi 3 nhóm dán bài của mình lên bảng và 3 nhóm cùng tên bổ sung để có phiếu chính xác.

♣ **Bước 2:** GV kết luận.

-Vi-ta-min là những chất tham gia trực tiếp vào việc xây dựng cơ thể hay cung cấp năng lượng. Tuy nhiên, chúng ta rất cần cho hoạt động sống của cơ thể. Nếu thiếu vi-ta-min, cơ thể sẽ bị bệnh. Chẳng hạn: Thiếu vi-ta-min A sẽ mắc bệnh khô mắt, quáng gà. Thiếu vi-ta-min D sẽ mắc bệnh còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người lớn. Thiếu vi-ta-min C sẽ mắc bệnh chảy máu chân răng. Thiếu vi-ta-min B1 sẽ bị phù, ...

-Một số khoáng chất như sắt, can-xi ... tham gia vào việc xây dựng cơ thể. Ngoài ra, cơ thể còn cần một lượng nhỏ một số chất khoáng khác để tạo ra các men thúc đẩy và điều khiển hoạt động sống. Nếu thiếu các chất khoáng, cơ thể sẽ bị bệnh. Ví dụ: Thiếu sắt sẽ gây chảy máu. Thiếu can-xi sẽ ảnh hưởng đến hoạt động cơ tim, khả năng tạo huyết và đông máu, gây bệnh còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người lớn. Thiếu i-ốt sẽ sinh ra bướu cổ.

-Chất xơ không có giá trị dinh dưỡng nhưng rất cần thiết để đảm bảo hoạt động bình thường của bộ máy tiêu hoá bằng việc tạo thành phân giúp cơ thể thải được các chất cặn bã ra ngoài.

-Nước chiếm hai phần ba trọng lượng cơ thể. Nước còn giúp cho việc thải các chất thừa, chất độc hại ra khỏi cơ thể. Vì vậy, để cung cấp đủ nước cho cơ thể hằng ngày chúng ta cần uống khoảng 2 lít nước.

* **Hoạt động 3: Nguồn gốc của nhóm thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ.**

♣ **Bước 1:** GV hướng dẫn HS thảo luận nhóm theo các bước:

-Chia lớp thành nhóm, mỗi nhóm có từ 4 đến 6 HS, phát phiếu học tập cho từng nhóm.

-Yêu cầu các em hãy thảo luận để hoàn thành phiếu học tập.

-Sau 3 đến 5 phút gọi HS dán phiếu học tập lên bảng và đọc. Gọi các nhóm khác nhận xét, bổ sung.

♣ **Bước 2:** GV hỏi: Các thức ăn chứa nhiều vi-ta-min, chất khoáng, chất xơ có nguồn gốc từ đâu ?

-Tuyên dương nhóm làm nhanh và đúng.

-Nhận xét tiết học.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết.

-HS xem trước bài 7.

Bài 7

TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP NHIỀU LOẠI THỨC ĂN ?

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Hiểu và giải thích được tại sao cần ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.

1.2.Kỹ năng:

-Biết thế nào là một bữa ăn cân đối, các nhóm thức ăn trong tháp dinh dưỡng.

1.3.Thái độ: -Có ý thức ăn nhiều loại thức ăn trong các bữa ăn hàng ngày.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* Hoạt động 1: <i>ao cần vì sao phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món ?</i></p> <p>♣ Bước 1: GV tiến hành cho HS hoạt động nhóm theo định hướng.</p> <p>-Chia nhóm 4 HS.</p> <p>-Yêu cầu HS thảo luận và trả lời các câu hỏi:</p> <p>+Nếu ngày nào cũng chỉ ăn một loại thức ăn và một loại rau thì có ảnh hưởng gì đến hoạt động sống ?</p> <p>+Để có sức khỏe tốt chúng ta cần ăn như thế nào ?</p> <p>+Vì sao phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món.</p> <p>♣ Bước 2: GV tiến hành hoạt động cả lớp.</p> <p>-Gọi 2 đến 3 nhóm HS lên trình bày ý kiến của nhóm mình. GV ghi các ý kiến không trùng lên</p>	

bảng và kết luận ý kiến đúng.

-Gọi 2 HS đọc to mục Bạn cần biết trang 17 / SGK.

* **Hoạt động 2: Nhóm thức ăn có trong một bữa ăn cân đối.**

♣ **Bước 1:** GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.

-Chia nhóm, mỗi nhóm có từ 6 đến 8 HS, phát giấy cho HS.

-Yêu cầu HS quan sát thức ăn trong hình minh họa trang 16 và tháp dinh dưỡng cân đối trang 17 để vẽ và tô màu các loại thức ăn nhóm chọn cho 1 bữa ăn.

-Cử người đại diện trình bày tại sao nhóm mình lại chọn loại thức ăn đó.

♣ **Bước 2:** GV tiến hành hoạt động cả lớp.

-Gọi 2 đến 3 nhóm lên trước lớp trình bày.

-Nhận xét từng nhóm. Yêu cầu bắt buộc trong mỗi bữa ăn phải có đủ chất và hợp lý.

-Yêu cầu HS quan sát kỹ tháp dinh dưỡng và trả lời câu hỏi: Những nhóm thức ăn nào cần: Ăn đủ, ăn vừa phải, ăn có mức độ, ăn ít, ăn hạn chế ?

* **GV kết luận:** Một bữa ăn có nhiều loại thức ăn đủ nhóm: Bột đường, đạm, béo, vi-ta-min, chất khoáng và chất xơ với tỷ lệ hợp lý như tháp dinh dưỡng cân đối chỉ dẫn là một bữa ăn cân

đối.

* **Hoạt động 3: Trò chơi: “Đi chợ”**

✦ Cách tiến hành:

-Giới thiệu trò chơi: Các em hãy thi xem ai là người đầu bếp giỏi biết chế biến những món ăn tốt cho sức khỏe. Hãy lên thực đơn cho một ngày ăn hợp lý và giải thích tại sao em lại chọn những thức ăn này.

-Phát phiếu thực đơn đi chợ cho từng nhóm.

-Yêu cầu các nhóm lên thực đơn và tập thuyết trình từ 5 đến 7 phút.

-Gọi các nhóm lên trình bày, sau mỗi lần có nhóm trình bày GV gọi nhóm khác bổ sung, nhận xét. GV ghi nhanh các ý kiến nhận xét vào phiếu của mỗi nhóm.

-Nhận xét, tuyên dương các nhóm.

-Yêu cầu HS chọn ra một nhóm có thực đơn hợp lý nhất, 1 HS trình bày lưu loát nhất.

-Tuyên dương.

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

-Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tham gia sôi nổi các hoạt động, nhắc nhở những HS, nhóm HS còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết và nên ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

-Dẫn HS về nhà sưu tầm các món ăn được chế biến từ cá.

Bài 8

**TẠI SAO CẦN ĂN PHỐI HỢP
ĐẠM ĐỘNG VẬT VÀ ĐẠM THỰC VẬT ?**

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

- Nêu được các món ăn chứa nhiều chất đạm.
- Giải thích được vì sao cần thiết phải ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật.

1.2.Kỹ năng:

- Nêu được ích lợi của các món ăn chế biến từ cá.

1.3.Thái độ: -Có ý thức ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* Hoạt động 1: Trò chơi: “Kể tên những món ăn chứa nhiều chất đạm”.</p> <p>-GV tiến hành trò chơi theo các bước:</p> <p>-Chia lớp thành 2 đội: Mỗi đội cử 1 trọng tài</p>	

giám sát đội bạn.

-Thành viên trong mỗi đội nối tiếp nhau lên bảng ghi tên các món ăn chứa nhiều chất đạm.
Lưu ý mỗi HS chỉ viết tên 1 món ăn.

-GV cùng trọng tài công bố kết quả của 2 đội.

-Tuyên dương đội thắng cuộc.

* **Hoạt động 2: Tại sao cần ăn phối hợp đạm động vật và đạm thực vật ?**

♣ **Bước 1:** GV treo bảng thông tin về giá trị dinh dưỡng của một số thức ăn chứa chất đạm lên bảng và yêu cầu HS đọc.

♣ **Bước 2:** GV tiến hành thảo luận nhóm theo định hướng.

-Chia nhóm HS.

-Yêu cầu các nhóm nghiên cứu bảng thông tin vừa đọc, các hình minh họa trong SGK và trả lời các câu hỏi sau:

+Những món ăn nào vừa chứa đạm động vật, vừa chứa đạm thực vật ?

+Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật ?

+Vì sao chúng ta nên ăn nhiều cá ?

-Sau 5 đến 7 phút GV yêu cầu đại diện các nhóm lên trình bày ý kiến thảo luận của nhóm mình. Nhận xét và tuyên dương nhóm có ý kiến đúng.

♣ **Bước 3:** GV yêu cầu HS đọc 2 phần đầu của

mục Bạn cần biết.

-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.***

-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.

3.Củng cố- dặn dò:

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

-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; Sưu tầm tranh ảnh về ích lợi của việc dùng muối i-ốt trên báo hoặc tạp chí.

Bài 9

**SỬ DỤNG HỢP LÝ
CÁC CHẤT BÉO VÀ MUỐI ĂN**

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Giải thích được vì sao cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật.

1.2.Kỹ năng:

-Nêu được ích lợi của muối i-ốt.

-Nêu được tác hại của thói quen ăn mặn.

1.3.Thái độ:

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
* <u>Hoạt động 1</u> : <i>Trò chơi: “Kể tên những món rán</i>	

(chiên) hay xào.

* GV tiến hành trò chơi theo các bước:

-Chia lớp thành 2 đội. Mỗi đội cử 1 trọng tài giám sát đội bạn.

-Thành viên trong mỗi đội nối tiếp nhau lên bảng ghi tên các món rán (chiên) hay xào. Lưu ý mỗi HS chỉ viết tên 1 món ăn.

-GV cùng các trọng tài đếm số món các đội kể được, công bố kết quả.

* ***Hoạt động 2: Vì sao cần ăn phối hợp chất béo động vật và chất béo thực vật ?***

♣ ***Bước 1:*** GV tiến hành thảo luận nhóm theo định hướng.

-Chia HS thành nhóm, mỗi nhóm từ 6 đến 8 HS,

-Yêu cầu HS quan sát hình minh họa ở trang 20 / SGK và đọc kỹ các món ăn trên bảng để trả lời các câu hỏi:

+Những món ăn nào vừa chứa chất béo động vật, vừa chứa chất béo thực vật ?

+Tại sao cần ăn phối hợp chất béo động vật, vừa chứa chất béo thực vật ?

-GV đi giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn.

-Sau 7 phút GV gọi 2 đến 3 HS trình bày ý kiến của nhóm mình.

-GV nhận xét từng nhóm.

♣ ***Bước 2:*** GV yêu cầu HS đọc phần thứ nhất của

mục Bạn cần biết.

* **GV kết luận:** Trong chất béo động vật như mỡ, bơ có chứa nhiều a-xít béo no. Trong chất béo thực vật như dầu vừng, dầu lạc, đậu tương có nhiều a-xít béo không no. Vì vậy sử dụng cả mỡ và dầu ăn để khẩu phần ăn có đủ loại a-xít. Ngoài thịt mỡ, trong óc và phủ tạng động vật có chứa nhiều chất làm tăng huyết áp và các bệnh về tim mạch nên cần hạn chế ăn những thức ăn này.

* **Hoạt động 3: Tại sao nên sử dụng muối i-ốt và không nên ăn mặn ?**

GV yêu cầu HS giới thiệu những tranh ảnh về ích lợi của việc dùng muối i-ốt đã yêu cầu từ tiết trước.

-GV yêu cầu các em quan sát hình minh họa và trả lời câu hỏi: Muối i-ốt có lợi ích gì cho con người ?

-Gọi 3 đến 5 HS trình bày ý kiến của mình. GV ghi những ý kiến không trùng lặp lên bảng.

-Gọi HS đọc phần thứ hai của mục Bạn cần biết.

♣ **Bước 2:** GV hỏi: Muối i-ốt rất quan trọng nhưng nếu ăn mặn thì có tác hại gì ?

-GV ghi nhanh những ý kiến không trùng lặp lên bảng.

-**GV kết luận:** Chúng ta cần hạn chế ăn mặn để tránh bị bệnh áp huyết cao.

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

-Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS hăng hái tham gia xây dựng bài, nhắc nhở những em còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết, ăn uống hợp lý, không nên ăn mặn và cần ăn muối i-ốt.

-Dặn HS về nhà tìm hiểu về việc giữ vệ sinh ở một số nơi bán: thịt, cá, rau, ... ở gần nhà và mỗi HS mang theo một loại rau và một đồ hộp cho tiết sau.

Bài 10

ĂN NHIỀU RAU VÀ QUẢ CHÍN

SỬ DỤNG THỰC PHẨM SẠCH VÀ AN TOÀN

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức - Kỹ năng:

-Nêu được ích lợi của việc ăn nhiều rau, quả chín hàng ngày.

-Nêu được tiêu chuẩn của thực phẩm sạch và an toàn.

-Biết các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

1.3.Thái độ:

-Có ý thức thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm và ăn nhiều rau, quả chín hàng ngày.

II/ Đồ dùng dạy- học:

-Các hình minh hoạ ở trang 22, 23 / SGK (phóng to nếu có điều kiện).

-Một số rau còn tươi, 1 bó rau bị héo, 1 hộp sữa mới và 1 hộp sữa để lâu đã bị gỉ.

-5 tờ phiếu có ghi sẵn các câu hỏi.

III/ Hoạt động dạy- học:

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* <u>Hoạt động 1: Ích lợi của việc ăn rau và quả chín hàng ngày.</u></p> <p>-GV tổ chức cho HS thảo luận theo cặp đôi với các câu hỏi:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Em cảm thấy thế nào nếu vài ngày không ăn rau ?2) Ăn rau và quả chín hàng ngày có lợi ích gì ? <p>-Gọi các HS trình bày và bổ sung ý kiến.</p> <p>-GV nhận xét, tuyên dương HS thảo luận tốt.</p> <p>* Kết luận: <i>Ăn phối hợp nhiều loại rau, quả để có đủ vi-ta-min, chất khoáng cần thiết cho cơ thể. Các chất xơ trong rau, quả còn giúp chống táo bón. Vì vậy hàng ngày chúng ta nên chú ý ăn nhiều rau và hoa quả.</i></p> <p>* <u>Hoạt động 2: Trò chơi: Đi chợ mua hàng.</u></p> <p>-GV yêu cầu cả lớp chia thành 4 tổ, sử dụng các loại rau, đồ hộp mình mang đến lớp để tiến hành trò chơi.</p> <p>-Các đội hãy cùng đi chợ, mua những thứ thực phẩm mà mình cho là sạch và an toàn.</p> <p>-Sau đó giải thích tại sao đội mình chọn mua thứ này mà không mua thứ kia.</p> <p>-Sau 5 phút GV sẽ gọi các đội mang hàng lên và giải thích.</p> <p>-GV nhận xét, tuyên dương các nhóm biết mua hàng và trình bày lưu loát.</p>	

* **GV kết luận:** Những thực phẩm sạch và an toàn phải giữ được chất dinh dưỡng, được chế biến vệ sinh, không ôi thiu, không nhiễm hoá chất, không gây ngộ độc hoặc gây hại cho người sử dụng.

* **Hoạt động 3:** Các cách thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm.

-GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.

-Chia lớp thành 8 nhóm, phát phiếu có ghi sẵn câu hỏi cho mỗi nhóm.

-Sau 10 phút GV gọi các nhóm lên trình bày.

-Tuyên dương các nhóm có ý kiến đúng và trình bày rõ ràng, dễ hiểu.

Nội dung phiếu:

PHIẾU 1

- 1) Hãy nêu cách chọn thức ăn tươi, sạch.
- 2) Làm thế nào để nhận ra rau, thịt đã ôi ?

PHIẾU 2

- 1) Khi mua đồ hộp em cần chú ý điều gì ?
- 2) Vì sao không nên dùng thực phẩm có màu sắc và có mùi lạ ?

PHIẾU 3

- 1) Tại sao phải sử dụng nước sạch để rửa thực phẩm và dụng cụ nấu ăn ?
- 2) Nấu chín thức ăn có lợi gì ?

PHIẾU 4

- | | |
|--|--|
| <p>1) Tại sao phải ăn ngay thức ăn sau khi nấu xong ?</p> <p>2) Bảo quản thức ăn chưa dùng hết trong tủ lạnh có lợi gì ?</p> | |
|--|--|

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

-Gọi HS đọc lại mục Bạn cần biết.

-Yêu cầu HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết.

-Nhận xét tiết học.

-Dặn HS về nhà tìm hiểu xem gia đình mình làm cách nào để bảo quản thức ăn.

Bài 11

MỘT SỐ CÁCH BẢO QUẢN THỨC ĂN

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức- Kỹ năng

-Nêu được các cách bảo quản thức ăn.

-Nêu được bảo quản một số loại thức ăn hàng ngày.

1.3.Thái độ: -Biết và thực hiện những điều cần chú ý khi lựa chọn thức ăn dùng để bảo quản, cách sử dụng thức ăn đã được bảo quản.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* <u>Hoạt động 1: Các cách bảo quản thức ăn.</u></p> <p>-GV chia HS thành các nhóm và tổ chức cho HS thảo luận nhóm.</p> <p>-Yêu cầu các nhóm quan sát các hình minh họa trang 24, 25 / SGK và thảo luận theo các câu hỏi sau:</p> <p>+Hãy kể tên các cách bảo quản thức ăn trong các hình minh họa ?</p> <p>+Gia đình các em thường sử dụng những cách nào để bảo quản thức ăn ?</p> <p>+Các cách bảo quản thức ăn đó có lợi ích gì ?</p> <p>-HS thảo luận nhóm.</p> <p>-Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận.</p> <p>-GV nhận xét các ý kiến của HS.</p> <p>* Kết luận: Có nhiều cách để giữ thức ăn được lâu, không bị mất chất dinh dưỡng và ôi thiu. Các cách thông thường có thể làm ở gia đình là: Giữ thức ăn ở nhiệt độ thấp bằng cách cho vào tủ lạnh, phơi sấy khô hoặc ướp muối.</p> <p>* <u>Hoạt động 2: Những lưu ý trước khi bảo quản và sử dụng thức ăn.</u></p> <p>-GV chia lớp thành nhóm, đặt tên cho các nhóm</p>	

theo thứ tự.

+Nhóm: Phơi khô.

+Nhóm: Ướp muối.

+Nhóm: Ướp lạnh.

+Nhóm: Đóng hộp.

+Nhóm: Cô đặc với đường.

-Yêu cầu HS thảo luận và trình bày theo các câu hỏi sau vào giấy:

+Hãy kể tên một số loại thức ăn được bảo quản theo tên của nhóm ?

+Chúng ta cần lưu ý điều gì trước khi bảo quản và sử dụng thức ăn theo cách đã nêu ở tên của nhóm ?

-HS thảo luận nhóm.

-Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận và các nhóm có cùng tên bổ sung.

* ***GV kết luận:***

-*Trước khi đưa thức ăn vào bảo quản, phải chọn loại còn tươi, loại bỏ phần giập, nát, úa, ... sau đó rửa sạch và để ráo nước.*

-*Trước khi dùng để nấu nướng phải rửa sạch. Nếu cần phải ngâm cho bớt mặn (đối với loại ướp muối).*

* **Hoạt động 3: Trò chơi: “Ai đảm đang nhất ?”**

✦ **Cách tiến hành:**

-Mang các loại rau thật, đồ khô đã chuẩn bị và chậu nước.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">-Yêu cầu mỗi tổ cử 2 bạn tham gia cuộc thi: Ai đảm đang nhất ? và 1 HS làm trọng tài.-Trong 7 phút các HS phải thực hiện nhặt rau, rửa sạch để bảo quản hay rửa đồ khô để sử dụng.- HS Tham gia thi.-GV và các HS trong tổ trọng tài quan sát và kiểm tra các sản phẩm của từng tổ.-GV nhận xét và công bố các nhóm đoạt giải. | |
|--|--|

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

-GV nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS hăng hái tham gia xây dựng bài.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết trang 25 / SGK.

-Dặn HS về nhà sưu tầm tranh, ảnh về các bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng gây nên.

Bài 12

PHÒNG MỘT SỐ BỆNH DO THiếu CHẤT DINH DƯỠNG

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

-Bước đầu hiểu được nguyên nhân và cách phòng chống một số bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng.

1.2.Kỹ năng:

-Kể được một số bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng.

1.3.Thái độ: -Có ý thức ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân: -HS chuẩn bị tranh, ảnh về các bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng.

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

* Hoạt động 1: *Quan sát phát hiện bệnh.*

*GV tiến hành hoạt động cả lớp theo định hướng sau:

-Yêu cầu HS quan sát hình minh họa trang 26 / SGK và tranh ảnh do mình sưu tầm được, sau đó trả lời các câu hỏi:

+Người trong hình bị bệnh gì ?

+Những dấu hiệu nào cho em biết bệnh mà người đó mắc phải ?-Hoạt động cả lớp.

-HS quan sát.

-Gọi nối tiếp các HS trả lời (mỗi HS nói về 1 hình)

-Gọi HS lên chỉ vào tranh của mình mang đến lớp và nói theo yêu cầu trên.

* *GV kết luận*: (vừa nói vừa chỉ hình)

-*Em bé ở hình 1 bị bệnh suy dinh dưỡng, còi xương. Cơ thể rất gầy và yếu, chỉ có da bọc xương. Đó là dấu hiệu*

của bệnh suy dinh dưỡng suy kiệt. Nguyên nhân là do em thiếu chất bột đường, hoặc do bị các bệnh như: ỉa chảy, thương hàn, kiết lỵ, ... làm thiếu năng lượng cung cấp cho cơ thể.

-Cô ở hình 2 bị mắc bệnh bướu cổ. Cô bị u tuyến giáp ở mặt trước cổ, nên hình thành bướu cổ. Nguyên nhân là do ăn thiếu i-ốt.

* **Hoạt động 2: Nguyên nhân và cách phòng chống bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng**

-Phát phiếu học tập cho HS.

-HS nhận phiếu học tập.

-Yêu cầu HS đọc kỹ và hoàn thành phiếu của mình trong 5 phút.

-Gọi HS chữa phiếu học tập.

-Gọi các HS khác bổ sung nếu có ý kiến khác.

-GV nhận xét, kết luận về phiếu đúng.

* **Hoạt động 3: Trò chơi: Em tập làm bác sĩ.**

✦ Cách tiến hành:

-GV hướng dẫn HS tham gia trò chơi:

-3 HS tham gia trò chơi: 1 HS đóng vai bác sĩ, 1 HS đóng vai người bệnh, 1 HS đóng vai người nhà bệnh nhân.

-HS đóng vai người bệnh hoặc người nhà bệnh nhân nói về dấu hiệu của bệnh.

-HS đóng vai bác sĩ sẽ nói tên bệnh, nguyên nhân và cách đề phòng.

- Cho 1 nhóm HS chơi thử. Ví dụ:
- +Bệnh nhân: Cháu chào bác ạ ! Cổ cháu có 1 cục thịt nổi lên, cháu thấy khó thở và mệt mỏi.
 - +Bác sĩ: Cháu bị bệnh bướu cổ. Cháu ăn thiếu i-ốt. Cháu phải chữa trị và đặc biệt hàng ngày sử dụng muối i-ốt khi nấu ăn.
- Gọi các nhóm HS xung phong lên trình bày trước lớp.
- GV nhận xét, chấm điểm trực tiếp cho từng nhóm.
- Phong danh hiệu bác sĩ cho những nhóm thể hiện sự hiểu bài.

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

-Hỏi:

+Vì sao trẻ nhỏ lúc 3 tuổi thường bị suy dinh dưỡng ?

+Làm thế nào để biết trẻ có bị suy dinh dưỡng hay không ?

-GV nhận xét, cho HS trả lời đúng, hiểu bài.

-Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS tích cực tham gia xây dựng bài, nhắc nhở HS còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà luôn nhắc nhở các em bé phải ăn đủ chất, phòng và chống các bệnh do ăn thiếu chất dinh dưỡng.

Bài 13

PHÒNG BỆNH BÉO PHÌ

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức:

- Hiểu được dấu hiệu và tác hại của bệnh béo phì

1.2. Kỹ năng:

-Nêu được dấu hiệu và tác hại của bệnh béo phì.

-Nêu được nguyên nhân và cách phòng bệnh do ăn thừa chất dinh dưỡng.

1.3.Thái độ: -Có ý thức phòng tránh bệnh béo phì và vận động mọi người cùng phòng và chữa bệnh béo phì.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
* <u>Hoạt động 1</u> : <i>Dấu hiệu và tác hại của bệnh béo phì.</i>	

- GV tiến hành hoạt động cả lớp theo định hướng sau:
- Yêu cầu HS đọc kĩ các câu hỏi ghi trên bảng.
- Sau 3 phút suy nghĩ 1 HS lên bảng làm.
- GV chữa các câu hỏi và hỏi HS nào có đáp án không giống bạn giơ tay và giải thích vì sao em chọn đáp án đó.
- HS dưới lớp nhận xét, bổ sung.

1) Dấu hiệu để phát hiện trẻ em bị béo phì là: Có những lớp mỡ quanh đùi, cánh tay trên, vú và cằm. Mặt to, hai má phúng phính, bụng to phưỡn ra hay tròn trĩnh. Bị hụt hơi khi gắng sức.

2) Khi còn nhỏ đã bị béo phì sẽ gặp những bất lợi là: Hay bị bạn bè chế giễu. Lúc nhỏ đã bị béo phì thì dễ phát triển thành béo phì khi lớn. Khi lớn sẽ có nguy cơ bị bệnh tim mạch, cao huyết áp và rối loạn về khớp xương.

3) Béo phì là một loại bệnh ,vì béo phì liên quan đến các bệnh tim mạch, cao huyết áp và rối loạn khớp xương.

-GV kết luận bằng cách gọi 2 HS đọc lại các câu trả lời đúng.

* Hoạt động 2: ***Nguyên nhân và cách phòng bệnh béo phì.***

- GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.
- Yêu cầu HS quan sát hình minh hoạ trang 28, 29 / SGK và thảo luận trả lời các câu hỏi:
- HS thảo luận nhóm và trình bày kết quả của nhóm mình.
- 1 Nguyên nhân gây nên bệnh béo phì là gì ?
- 2 Muốn phòng bệnh béo phì ta phải làm gì ?

3 Cách chữa bệnh béo phì như thế nào ?

-Tiến hành thảo luận nhóm.

-Đại diện nhóm trả lời.

-GV nhận xét tổng hợp các ý kiến của HS.

* **GV kết luận:** Nguyên nhân gây béo phì chủ yếu là do ăn quá nhiều sẽ kích thích sự sinh trưởng của tế bào mỡ mà lại ít hoạt động nên mỡ trong cơ thể tích tụ ngày càng nhiều. Rất ít trường hợp béo phì là do di truyền hay do bị rối loạn nội tiết. Khi đã bị béo phì cần xem xét, cân đối lại chế độ ăn uống, đi khám bác sĩ ngay để tìm đúng nguyên nhân để điều trị hoặc nhận được lời khuyên về chế độ dinh dưỡng hợp lí, phải năng vận động, luyện tập thể dục thể thao.

* **Hoạt động 3: Bày tỏ thái độ.**

* GV chia nhóm thành các nhóm nhỏ và phát cho mỗi nhóm một tờ giấy ghi tình huống.

-Nếu mình ở trong tình huống đó em sẽ làm gì ?

-Các tình huống đưa ra là:

+Nhóm 1 -Tình huống 1: Em bé nhà Minh có dấu hiệu béo phì nhưng rất thích ăn thịt và uống sữa.

+Nhóm 2 -Tình huống 2: Châu nặng hơn những người bạn cùng tuổi và cùng chiều cao 10kg. Những ngày ở trường ăn bánh ngọt và uống sữa Châu sẽ làm gì ?

+Nhóm 3 -Tình huống 3: Nam rất béo nhưng những giờ thể dục ở lớp em mệt nên không tham gia cùng các bạn được.

+Nhóm 4-Tình huống 4: Nga có dấu hiệu béo phì nhưng rất thích ăn quà vặt. Ngày nào đi học cũng mang theo nhiều đồ ăn để ra chơi ăn.

-GV nhận xét tổng hợp ý kiến của các nhóm HS.

* **Kết luận:** Chúng ta cần luôn có ý thức phòng tránh bệnh béo phì, vận động mọi người cùng tham gia tích cực tránh bệnh béo phì. Vì béo phì có nguy cơ mắc các bệnh về tim, mạch, tiểu đường, tăng huyết áp,

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

-GV nhận xét tiết học, tuyên dương những HS tích cực tham gia xây dựng bài, nhắc nhở HS còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà vận động mọi người trong gia đình luôn có ý thức phòng tránh bệnh béo phì.

-Dặn HS về nhà tìm hiểu về những bệnh lây qua đường tiêu hoá.

Bài 14

PHÒNG MỘT SỐ BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG TIÊU HÓA

1.Mục tiêu:

1.1.Kiến thức : Hiểu được tên một số bệnh lây qua đường tiêu hoá và tác hại của các bệnh này

1.2. Kỹ năng:

-Nêu được tên một số bệnh lây qua đường tiêu hoá và tác hại của các bệnh này.

-Nêu được nguyên nhân và cách để phòng một số bệnh lây qua đường tiêu hoá.

1.3.Thái độ: -Có ý thức giữ gìn vệ sinh phòng bệnh lây qua đường tiêu hoá và vận động mọi người cùng thực hiện.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* <u>Hoạt động 1: Tác hại của các bệnh lây qua đường tiêu hoá.</u></p> <p>✦ Mục tiêu: Kể tên một số bệnh lây qua đường tiêu hoá và nhận thức được mối nguy hiểm của các bệnh này.</p> <p>✦ Cách tiến hành:</p> <p>-GV tiến hành hoạt động cặp đôi theo định hướng.</p> <p>-2 HS ngồi cùng bàn hỏi nhau về cảm giác khi bị đau bụng, tiêu chảy, tả, lị, ... và tác hại của một số bệnh đó.</p> <p>-Thảo luận cặp đôi.</p> <p>-Giúp đỡ các cặp HS yếu. Đảm bảo HS nào cũng được hỏi đáp về bệnh.</p> <p>-Gọi 3 cặp HS thảo luận trước lớp về các</p>	

bệnh: tiêu chảy, tả, lị.

-GV nhận xét, tuyên dương các đôi có hiểu biết về các bệnh lây qua đường tiêu hoá.

* ***GV kết luận:*** Các bệnh lây qua đường tiêu hoá rất nguy hiểm điều có thể gây ra chết người nếu không được chữa trị kịp thời và đúng cách. Mầm bệnh chứa nhiều trong phân, chất nôn và đồ dùng cá nhân của người bệnh, nên rất dễ lây lan thành dịch làm thiệt hại người và của. Vì vậy khi mắc các bệnh lây qua đường tiêu hoá cần điều trị kịp thời và phòng bệnh cho mọi người xung quanh.

* **Hoạt động 2:** Nguyên nhân và cách để phòng các bệnh lây qua đường tiêu hoá.

-GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.

-Yêu cầu HS quan sát hình ảnh minh hoạ trong SGK trang 30, 31 thảo luận và trả lời các câu hỏi sau;

1) Các bạn trong hình ảnh đang làm gì ? Làm như vậy có tác dụng, tác hại gì ?

2) Nguyên nhân nào gây ra các bệnh lây qua đường tiêu hoá ?

3) Các bạn nhỏ trong hình đã làm gì để phòng các bệnh lây qua đường tiêu hoá ?

4) Chúng ta cần phải làm gì để phòng các bệnh lây qua đường tiêu hoá ?

-HS tiến hành thảo luận nhóm.

-HS trình bày.

GV nhận xét, tổng hợp ý kiến của các nhóm HS.

-Gọi 2 HS đọc mục Bạn cần biết trước lớp.

* **Kết luận:** Nguyên nhân gây ra các bệnh lây qua đường tiêu hoá là do vệ sinh ăn uống kém, vệ sinh môi trường kém. Do vậy chúng ta cần giữ vệ sinh trong ăn uống, giữ vệ sinh cá nhân và môi trường tốt để phòng bệnh lây qua đường tiêu hoá.

* **Hoạt động 3: Người họa sĩ tí hon.**

-GV cho các nhóm vẽ tranh với nội dung: Tuyên truyền cách để phòng bệnh lây qua đường tiêu hoá theo định hướng.

-Chia nhóm HS.

-Cho HS chọn 1 trong 3 nội dung: Giữ vệ sinh ăn uống, giữ vệ sinh cá nhân, giữ vệ sinh môi trường để vẽ nhằm tuyên truyền cho mọi người có ý thức để phòng bệnh lây qua đường tiêu hoá.

-GV giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn để đảm bảo mỗi thành viên trong nhóm đều được tham gia.

-Gọi các nhóm lên trình bày sản phẩm, và các nhóm khác có thể bổ sung.

-GV nhận xét tuyên dương các nhóm có ý tưởng, nội dung hay và vẽ đẹp, trình bày lưu loát.

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

-GV nhận xét giờ học, tuyên dương những HS tích cực tham gia xây dựng bài, nhắc nhở HS còn chưa chú ý.

-Dẫn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết trang 31 / SGK.

-Dẫn HS có ý thức giữ gìn vệ sinh để phòng các bệnh lây qua đường tiêu hoá và tuyên truyền mọi người cùng thực hiện.

Bài 15

BẠN CẢM THẤY THẾ NÀO KHI BỊ BỆNH ?

1. **Mục tiêu:** Giúp HS

1.1.**Kiến thức - Kỹ năng;**

-Nêu được những dấu hiệu để phân biệt lúc cơ thể khỏe mạnh và lúc cơ thể bị các bệnh thông thường.

1.3.**Thái độ:** -Có ý thức theo dõi sức khỏe bản thân và nói ngay với cha mẹ hoặc người lớn khi mình có những dấu hiệu của người bệnh.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* Hoạt động 1: <i>Kể chuyện theo tranh.</i></p> <p>-GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.</p> <p>-Yêu cầu HS quan sát các hình minh họa trang 32 / Sgk, thảo luận và trình bày theo nội dung sau:</p> <p>+Sắp xếp các hình có liên quan với nhau thành 3 câu chuyện. Mỗi câu chuyện gồm 3 tranh thể hiện Hùng lúc khỏe, Hùng lúc bị bệnh, Hùng lúc được chữa bệnh.</p> <p>+Kể lại câu chuyện cho mọi người nghe với nội dung mô tả những dấu hiệu cho em biết khi Hùng khỏe và khi Hùng bị bệnh.</p> <p>-GV nhận xét, tổng hợp các ý kiến của HS.</p> <p>-Nhận xét tuyên dương các nhóm trình bày tốt.</p> <p>* Hoạt động 2: <i>Những dấu hiệu và việc cần làm khi bị bệnh.</i></p> <p>-GV tiến hành hoạt động cả lớp theo định hướng.</p> <p>-Yêu cầu HS đọc, suy nghĩ và trả lời các câu hỏi trên bảng.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Em đã từng bị mắc bệnh gì ?2. Khi bị bệnh đó em cảm thấy trong người như thế nào ?	

3. Khi thấy cơ thể có những dấu hiệu bị bệnh em phải làm gì ? Tại sao phải làm như vậy ?

-GV nhận xét, tuyên dương những HS có hiểu biết về các bệnh thông thường.

* **Kết luận:** Khi khoẻ mạnh thì ta cảm thấy thoải mái, dễ chịu. Khi có các dấu hiệu bị bệnh các em phải báo ngay cho bố mẹ hoặc người lớn biết. Nếu bệnh được phát hiện sớm thì sẽ dễ chữa và mau khỏi.

* Hoạt động 3: **Trò chơi:** “*Mẹ ơi, con bị ốm!*”

-GV chia HS thành 5 nhóm nhỏ và phát cho mỗi nhóm 1 tờ giấy ghi tình huống.

Sau đó nêu yêu cầu.

-Các nhóm đóng vai các nhân vật trong tình huống.

-Người con phải nói với người lớn những biểu hiện của bệnh.

+Nhóm 1: Tình huống 1: Ở trường Nam bị đau bụng và đi ngoài nhiều lần.

+Nhóm 2: Tình huống 2: Đi học về, Bắc thấy hắt hơi, sổ mũi và cổ họng hơi đau. Bắc định nói với mẹ nhưng mẹ đang nấu cơm. Theo em Bắc sẽ nói gì với mẹ ?

+Nhóm 3: Tình huống 3: Sáng dậy Nga đánh răng thấy chảy máu răng và hơi đau, buốt.

+Nhóm 4: Tình huống 4: Đi học về, Linh thấy khó thở, ho nhiều và có đờm. Bố mẹ đi công tác ngày kia mới về. Ở nhà chỉ có bà nhưng

mắt bà đã kém. Linh sẽ làm gì ?

+Nhóm 5: Tình huống 5: Em đang chơi với em bé ở nhà. Bỗng em bé khóc ré lên, mồ hôi ra nhiều, người và tay chân rất nóng. Bố mẹ đi làm chưa về. Lúc đó em sẽ làm gì ?

-GV nhận xét , tuyên dương những nhóm có hiểu biết về các bệnh thông thường và diễn đạt tốt.

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

-Nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS đã tích cực tham gia xây dựng bài. Nhắc nhở những HS còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết trang 33.

-Dặn HS luôn có ý thức nói với người lớn khi cơ thể có dấu hiệu bị bệnh.

-Dặn HS về nhà trả lời câu hỏi: Khi người thân bị ốm em đã làm gì ?

Bài 16

ĂN UỐNG KHI BỊ BỆNH

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức - Kỹ năng

-Nêu được chế độ ăn uống khi bị một số bệnh thông thường và đặc biệt khi bị bệnh tiêu chảy.

-Biết cách chăm sóc người thân khi bị ốm.

1.3.Thái độ: -Có ý thức tự chăm sóc mình và người thân khi bị bệnh.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm: -Chuẩn bị theo nhóm: Một gói dung dịch ô-rê-dôn, một nắm gạo, một ít muối, cốc, bát và nước.

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* Hoạt động 1: <i>Chế độ ăn uống khi bị bệnh.</i></p> <p>-GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.</p> <p>-Yêu cầu HS quan sát hình minh hoạ trang 34, 35 /SGK thảo luận và trả lời các câu hỏi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Khi bị các bệnh thông thường ta cần cho người bệnh ăn các loại thức ăn nào ?2. Đối với người bị ốm nặng nên cho ăn món đặc hay loãng ? Tại sao ?3. Đối với người ốm không muốn ăn hoặc ăn quá ít nên cho ăn thế nào ?4. Đối người bệnh cần ăn kiêng thì nên cho ăn như thế nào ?5. Làm thế nào để chống mất nước cho bệnh nhân bị tiêu chảy, đặc biệt là trẻ em ? <p>-GV giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn để đảm bảo cho mỗi HS đều tham gia thảo luận.</p> <p>-GV nhận xét, tổng hợp ý kiến của các</p>	

nhóm HS.

-Gọi 2 HS đọc mục Bạn cần biết.

* Hoạt động 2: **Thực hành:** Chăm sóc người bị tiêu chảy.

-GV tiến hành hoạt động nhóm theo định hướng.

-Yêu cầu HS nhận các đồ dùng GV đã chuẩn bị.

-Yêu cầu HS xem kĩ hình minh hoạ trang 35 / SGK và tiến hành thực hành nấu nước cháo muối và pha dung dịch ô-rê-dôn.

-Tiến hành thảo luận nhóm.

-Đại diện từng nhóm bốc thăm và trả lời câu hỏi. Các nhóm khác nhận xét, bổ sung.

-GV giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn.

-Gọi một vài nhóm lên trình bày sản phẩm thực hành và cách làm. Các nhóm khác theo dõi, bổ sung.

-GV nhận xét, tuyên dương các nhóm làm đúng các bước và trình bày lưu loát.

* **Kết luận:** Người bị tiêu chảy mất rất nhiều nước. Do vậy ngoài việc người bệnh vẫn ăn bình thường, đủ chất dinh dưỡng chúng ta cần cho họ uống thêm nước cháo muối và dung dịch ô-rê-dôn để chống mất nước.

* Hoạt động 3: **Trò chơi:** Em tập làm bác

<p>sĩ.</p> <ul style="list-style-type: none">-GV tiến hành cho HS thi đóng vai.-Phát phiếu ghi tình huống cho mỗi nhóm.-Yêu cầu các nhóm cùng thảo luận tìm cách giải quyết, tập vai diễn và diễn trong nhóm. HS nào cũng được thử vai.-GV gọi các nhóm lên thi diễn.-GV nhận xét tuyên dương cho nhóm diễn tốt nhất.	<ul style="list-style-type: none">-Tiến hành trò chơi.-Nhận tình huống và suy nghĩ cách diễn.-HS trong nhóm tham gia giải quyết tình huống. Sau đó cử đại diện để trình bày trước lớp.
---	--

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

-GV nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tích cực tham gia xây dựng bài, nhắc nhở những HS còn chưa chú ý.

-Dặn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết.

-Dặn HS luôn có ý thức tự chăm sóc mình và người thân khi bị bệnh.

PHÒNG TRÁNH TAI NẠN ĐUỐI NƯỚC

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức - Kỹ năng

- Nêu được một số việc làm và không nên làm để phòng tránh bệnh sông nước.
- Nêu được một số điều cần thiết khi đi bơi hoặc tập bơi.
- Nêu được tác hại của tai nạn sông nước.

1.3.Thái độ: -Luôn có ý thức phòng tránh tai nạn sông nước và vận động các bạn cùng thực hiện.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* <u>Hoạt động 1:</u> <i>Những việc nên làm và không nên làm để phòng tránh tai nạn sông nước.</i></p> <p>-Tổ chức cho HS thảo luận cặp đôi theo các câu hỏi:</p> <p>1. Hãy mô tả những gì em nhìn thấy ở hình vẽ 1, 2, 3. Theo em việc nào nên làm và không nên làm ? Vì sao ?</p>	

2. Theo em, chúng ta phải làm gì để phòng tránh tai nạn đuối nước ?

-Tiến hành thảo luận sau đó trình bày trước lớp.

-GV nhận xét ý kiến của HS.

-Gọi 2 HS đọc trước lớp ý 1, 2 mục Bạn cần biết.

* **Hoạt động 2: Những điều cần biết khi đi bơi hoặc tập bơi.**

-GV chia HS thành các nhóm và tổ chức cho HS thảo luận nhóm.

-Yêu cầu HS các nhóm quan sát hình 4, 5 trang 37 / SGK, thảo luận và trả lời các câu hỏi sau:

1. Hình minh họa cho em biết điều gì ?

2. Theo em nên tập bơi hoặc đi bơi ở đâu ?

3. Trước khi bơi và sau khi bơi cần chú ý điều gì ?

-HS tiến hành thảo luận.

-Đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận:

-GV nhận xét các ý kiến của HS.

* **Kết luận:** Các em nên bơi hoặc tập bơi ở nơi có người và phương tiện cứu hộ. Trước khi bơi cần vận động, tập các bài tập theo hướng dẫn để tránh cảm lạnh, chuột rút, cần tắm bằng nước ngọt trước và sau khi bơi. Không nên bơi khi người đang ra mồ hôi hay khi vừa

ăn no hoặc khi đói để tránh tai nạn khi bơi hoặc tập bơi.

* Hoạt động 3: *Bày tỏ thái độ, ý kiến.*

-GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm.

-Phát phiếu ghi tình huống cho mỗi nhóm.

-Yêu cầu các nhóm thảo luận để trả lời câu hỏi: Nếu mình ở trong tình huống đó em sẽ làm gì ?

+Nhóm 1,2: Tình huống 1: Bắc và Nam vừa đi đá bóng về. Nam rủ Bắc ra hồ gần nhà để tắm cho mát. Nếu em là Bắc em sẽ nói gì với bạn ?

+Nhóm 3,4: Tình huống 2: Đi học về Nga thấy mấy em nhỏ đang tranh nhau cuối xuống bờ ao gần đường để lấy quả bóng. Nếu là Nga em sẽ làm gì ?

+Nhóm 5,6: Tình huống 3: Minh đến nhà Tuấn chơi thấy Tuấn vừa nhặt rau vừa cho em bé chơi ở sân giếng. Giếng xây thành cao nhưng không có nắp đậy. Nếu là Minh em sẽ nói gì với Tuấn ?

-Nhận phiếu, tiến hành thảo luận.

-Đại diện nhóm trình bày ý kiến.

4. Kiểm tra đánh giá

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

5.Định hướng học tập tiếp theo

- Dẫn HS về nhà học thuộc mục Bạn cần biết.
- Dẫn HS luôn có ý thức phòng tránh tai nạn sông nước và vận động bạn bè, người thân cùng thực hiện.
- Dẫn mỗi HS chuẩn bị 2 mô hình (rau, quả, con giống) bằng nhựa hoặc vật thật.
- Phát cho HS phiếu bài tập, yêu cầu các em về nhà hoàn thành phiếu.
- GV nhận xét tiết học, tuyên dương những HS, nhóm HS tích cực tham gia xây dựng bài, nhắc nhở HS còn chưa chú ý.

Bài 18

ÔN TẬP: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE

1. Mục tiêu:

1.1.Kiến thức

- Củng cố lại kiến thức cơ bản đã học về con người và sức khỏe.

1.2.Kỹ năng

- Trình bày trước nhóm và trước lớp những kiến thức cơ bản về sự trao đổi chất của cơ thể người và môi trường, vai trò của các chất dinh dưỡng, cách phòng tránh một số bệnh thông thường và tai nạn sông nước.

- Hệ thống hoá những kiến thức đã học về dinh dưỡng qua 10 điều khuyên về dinh dưỡng hợp lí của Bộ Y tế.

- Biết áp dụng những kiến thức cơ bản đã học vào cuộc sống hàng ngày.

1.3.Thái độ: -Luôn có ý thức trong ăn uống và phòng tránh bệnh tật tai nạn.

2. Nhiệm vụ học tập thực hiện mục tiêu

2.1. Cá nhân:

-HS chuẩn bị phiếu đã hoàn thành, các mô hình rau, quả, con giống

2.2. Nhóm:

3. Tổ chức hoạt động dạy học trên lớp

HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	CÁC NĂNG LỰC HÌNH THÀNH ĐƯỢC
<p>* <u>Hoạt động 1: Thảo luận về chủ đề: Con người và sức khỏe.</u></p> <p>-Yêu cầu các nhóm thảo luận và trình bày về nội dung mà nhóm mình nhận được.</p> <p>-4 nội dung phân cho các nhóm thảo luận:</p> <p>+<i>Nhóm 1:</i> Quá trình trao đổi chất của con người.</p> <p>+<i>Nhóm 2:</i> Các chất dinh dưỡng cần cho cơ thể người.</p> <p>+<i>Nhóm 3:</i> Các bệnh thông thường.</p> <p>+<i>Nhóm 4:</i> Phòng tránh tai nạn sông nước.</p> <p>-Tổ chức cho HS trao đổi cả lớp.</p> <p>-Các nhóm thảo luận, sau đó đại diện các nhóm lần lượt trình bày.</p> <p>-Yêu cầu sau mỗi nhóm trình bày, các nhóm khác đều chuẩn bị câu hỏi để hỏi lại nhằm tìm hiểu rõ nội dung trình bày</p> <p>-GV tổng hợp ý kiến của HS và nhận xét.</p> <p>* <u>Hoạt động 2: Trò chơi: Ô chữ kì diệu.</u></p> <p>-GV phổ biến luật chơi:</p> <p>-GV đưa ra một ô chữ gồm 15 ô chữ hàng ngang và</p>	<p>-Trước và sau khi bơi hoặc tập bơi cần chú ý điều gì ?</p> <p>-Các nhóm được hỏi thảo luận</p>

<p>1 ô chữ hàng dọc. Mỗi ô chữ hàng ngang là một nội dung kiến thức đã học và kèm theo lời gợi ý.</p> <ul style="list-style-type: none">+Mỗi nhóm chơi phải phát cờ để giành được quyền trả lời.+Nhóm nào trả lời nhanh, đúng, ghi được 10 điểm.+Nhóm nào trả lời sai, nhường quyền trả lời cho nhóm khác.+Nhóm thắng cuộc là nhóm ghi được nhiều chữ nhất.+Tìm được từ ở hàng dọc được 20 điểm.+Trò chơi kết thúc khi ô chữ hàng dọc được đoán ra. <ul style="list-style-type: none">-GV tổ chức cho HS chơi mẫu.-GV tổ chức cho các nhóm HS chơi.-GV nhận xét.	<p>và đại diện nhóm trả lời.</p> <ul style="list-style-type: none">-Các nhóm khác nhận xét ,bổ sung.
---	--

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

- Gọi 2 HS đọc 10 điều khuyên dinh dưỡng hợp lý.
- Dặn HS về nhà mỗi HS vẽ 1 bức tranh để nói với mọi người cùng thực hiện một trong 10 điều khuyên dinh dưỡng(sgk/ 40)