

TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI

**CHĂM SÓC  
VÀ BẢO VỆ  
CƠ QUAN  
TUẦN HOÀN**



# YÊU CẦU CẦN ĐẠT

## 1. Năng lực đặc thù:

- Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ các cơ quan tuần hoàn.
- Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có lợi cho các cơ quan tuần hoàn.
- Thu thập được thông tin về một số chất và hoạt động có hại đối với các cơ quan tuần hoàn và cách phòng tránh.
- Xây dựng và thực hiện được thời gian biểu phù hợp để có được thói quen học tập, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ giấc.

## 2. Năng lực chung.

- Năng lực tự chủ, tự học, tự giải quyết vấn đề sáng tạo, giao tiếp và hợp tác

## 3. Phẩm chất.

- Phẩm chất nhân ái, chăm chỉ, trách nhiệm.





# KHOI ĐỘNG



**Em đã bao giờ bị tức ngực, tim đập nhanh chưa?  
Em bị vậy khi nào?**





**KHẪM**

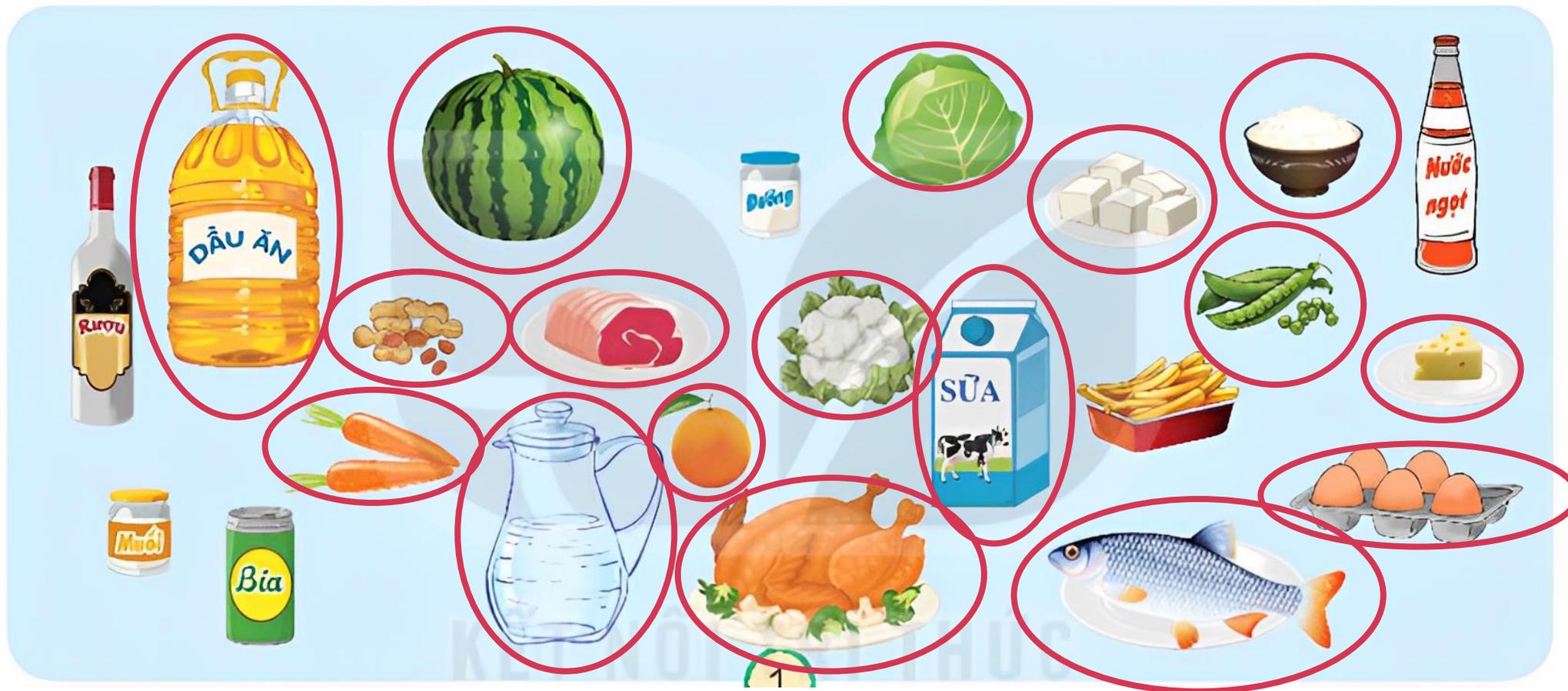
**PHÃ**



1. Quan sát hình 1 và cho biết tên một số thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan tuần hoàn:



# Một số thực phẩm, đồ uống có lợi cho cơ quan tuần hoàn:



Một số thức ăn, đồ uống **không có lợi**  
cho cơ quan tuần hoàn:



## 2. Kể thêm một số thức ăn, đồ uống có lợi và không có lợi cho cơ quan tuần hoàn

### CÓ LỢI



### KHÔNG CÓ LỢI



### 3. Quan sát các hình dưới đây và trả lời câu hỏi: Việc nào cần làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?



2



3



4



5



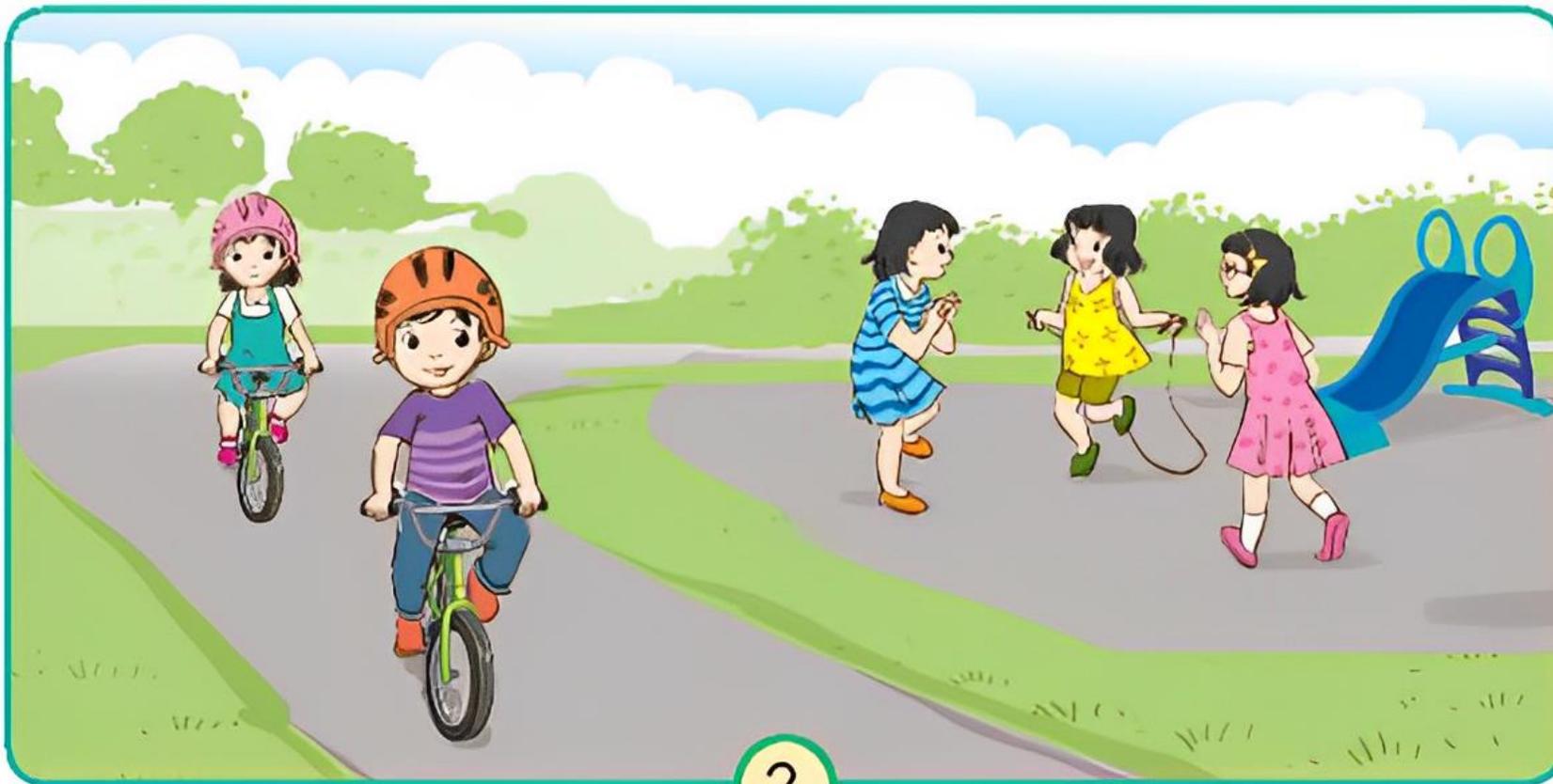
6



7



8



2



**Việc cần làm để ảo vệ cơ quan tuần hoàn: vận động vừa sức, chơi thể thể thao, vui chơi thả mái.**



3



4

**Việc cần làm để bảo vệ cơ quan tuần hoàn: vận động vừa sức, chơi thể thể thao, vui chơi thả mái.**

Đôi giày này  
quá chật rồi bạn à!

Chật nhưng mình  
rất thích nó  
nên cố đi.



5



**Việc cần tránh để bảo vệ  
cơ quan tuần hoàn: sử  
dụng đồ quá chật**

Mình bị  
viêm họng rồi.

Bạn cần đi khám  
bác sĩ. Mình tìm hiểu được  
là bị viêm họng lâu  
có thể dẫn đến bệnh  
thấp tim đấy!



6



**Việc cần làm để bảo vệ cơ  
quan tuần hoàn: đi khám  
ngay khi có dấu hiệu bị bệnh**



7

**Việc cần tránh để bảo vệ  
cơ quan tuần hoàn:  
Vận động quá sức**



8

**Việc cần tránh để bảo vệ  
cơ quan tuần hoàn:  
ăn quá mặn**

## 4. Hãy kể tên một số việc cần làm và việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

**Vận động vừa sức, chơi thể thao, vui chơi, hoạt động vui vẻ, đi khám ngay khi có dấu hiệu bị bệnh, ăn uống đầy đủ, bổ sung đủ chất dinh dưỡng.**

**Cần làm**

**Sử dụng đồ quá chật, vận động quá sức, ăn mặn, ăn đồ có hại cho sức khỏe.**

**Cần tránh**

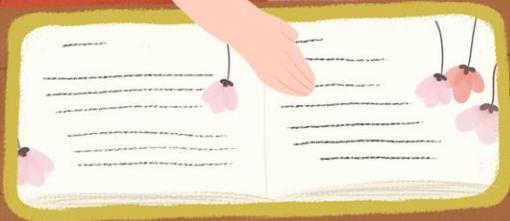
## KẾT LUẬN

**Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần: Thường xuyên tập thể dục thể thao, học tập, làm việc, vui chơi vừa sức; Sống vui vẻ, tránh xúc động mạnh hoặc tức giận; Không mặc quần áo hoặc đi giày dép quá chật, dọa nạt làm bạn mất ngủ, lo lắng; viêm họng lâu ngày dẫn đến nguy cơ bệnh thấp tim; cần ăn uống điều độ, đủ chất,...**

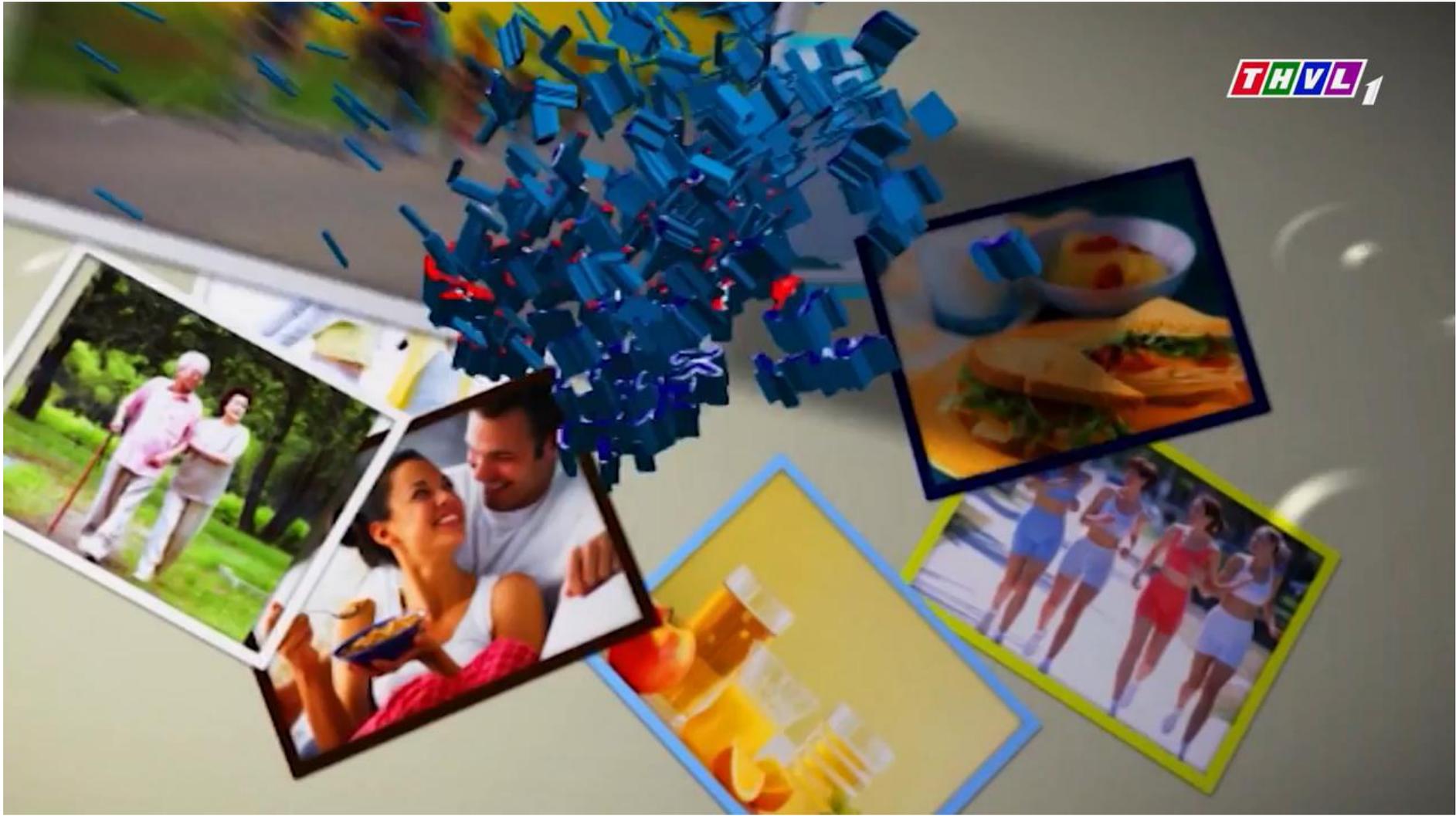


**VĂN**

**DỤNG**



# BỆNH THẤP TIM Ở TRẺ EM



TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI

**CHÚC CÁC EM  
HỌC TỐT!**



**GIÁO ÁN ĐIỆN TỬ LỚP 4**

**GIÁO ÁN ĐIỆN TỬ LỚP 2 & LỚP 3**

**BỘ KẾT NỐI TRI THỨC**

*Soạn bài giảng yêu cầu các khối lớp*

*Thiết kế bài giảng E – Learning*

**MĂNG NON – TÀI LIỆU TIỂU HỌC**

**Mời truy cập: MĂNG NON- TÀI LIỆU TIỂU HỌC | Facebook**

**ZALO : 0382348780 - 0984848929**

