



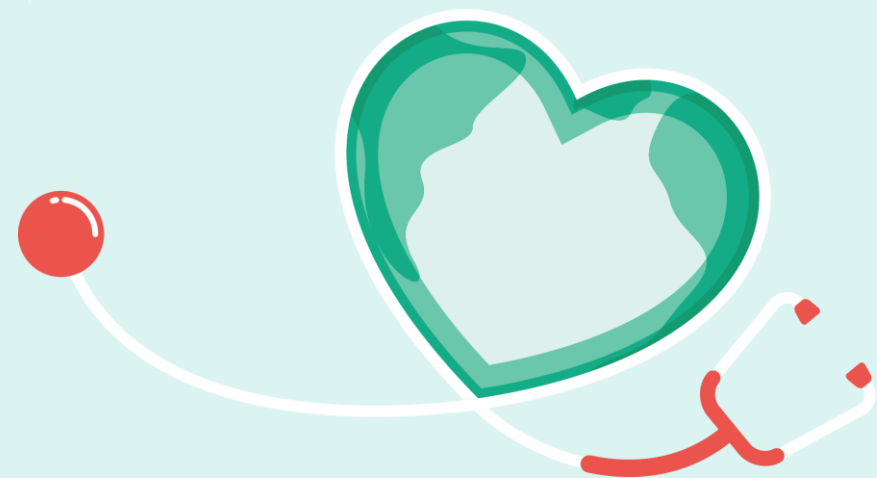
KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

# Chăm sóc và bảo vệ

# CƠ QUAN TIÊU HÓA

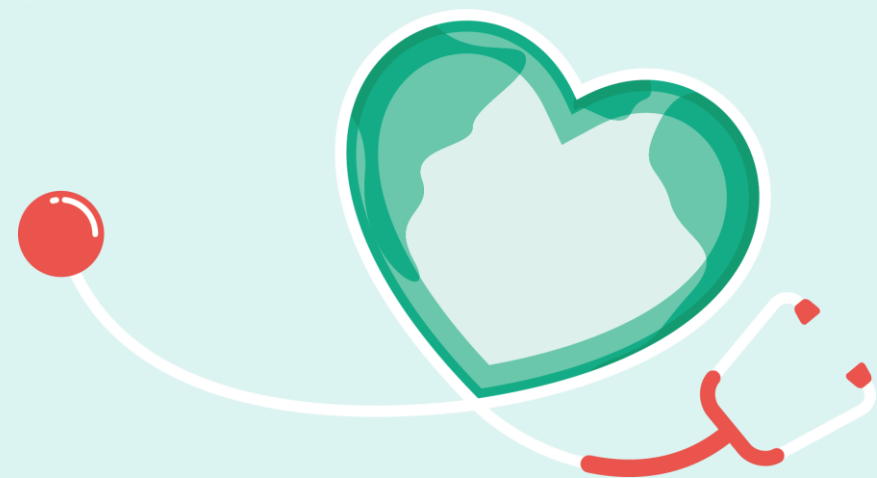
Tiết 2





KHỎI  
ĐÔNG





THỰC  
HÀNH

Cần thảo luận về những việc cần làm, cần tránh để  
chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn theo gợi ý sau:

| Việc cần làm | Việc cần tránh        |
|--------------|-----------------------|
| Tập thể dục  | Đi giày, dép quá chật |
| ?            | ?                     |
| ?            | ?                     |

# Thảo luận nhóm





Nghỉ ngơi  
đầy đủ

Tập thể dục



Ngủ đủ giấc

Làm việc  
vừa sức

Không dùng các  
chất kích thích  
(rượu, bia, ma  
túy,..)

Sử dụng thức ăn,  
đồ uống có lợi

**VIỆC  
CẦN  
LÀM**





# VIỆC CẦN TRÁNH

Ngồi lâu

Ăn uống  
thiếu chất

Dùng  
thức ăn  
nhiều  
dầu mỡ

Ăn không  
đúng giờ

Dùng đồ  
uống có  
cồn, có ga

Chạy  
nhảy quá  
mạnh

Thiếu  
ngủ

Sử dụng  
chất kích  
thích

Làm việc  
quá sức



Chia sẻ với các bạn lí do vì sao cần làm hay cần tránh.

Mình không nên đi giày,  
dép quá chật vì ảnh hưởng  
đến sự lưu thông của máu.



# Nêu những việc bạn đã làm ở nhà, ở trường để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

- Tập thể dục. 
- Làm việc vừa sức.
- Ăn uống đủ chất, đúng bữa, đúng giờ. 
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,....
- Nghỉ ngơi đầy đủ.
- Sử dụng các thức ăn đồ uống có lợi. 
- Không mặc đồ quá chật.



Chương trình nhắn tin

“TRÁI TIM CHO EM”

**TTCE gửi 1407**

(20.000đ/01 tin nhắn)

**10.11.2022 - 08.01.2023**



**HOTLINE 19001530-nhánh 6**

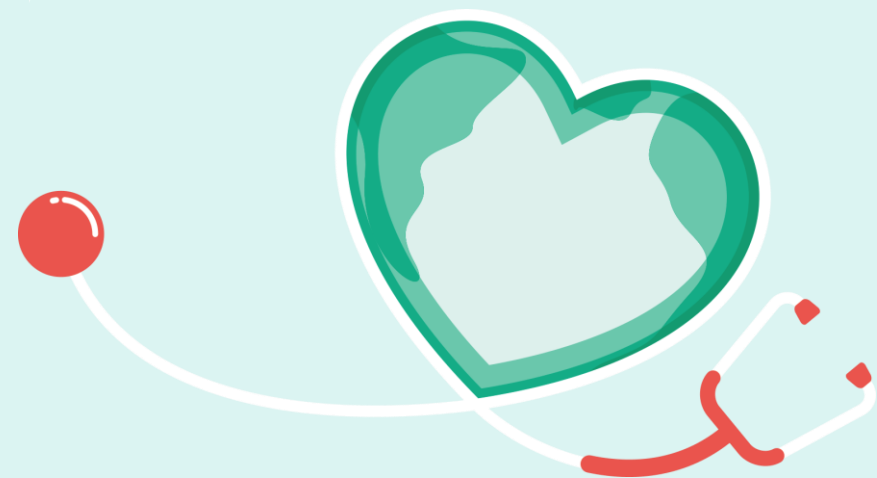




Bệnh thấp tim là bệnh dễ mắc ở lứa tuổi học sinh tiểu học.

Bệnh có thể dẫn đến hở van tim, viêm cơ tim, suy tim và có thể gây tử vong.





# VÂN DUNG

# Cùng thảo luận và cho biết điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta:

- Vận động quá sức
- Ăn quá nhiều muối, đồ chiên rán.

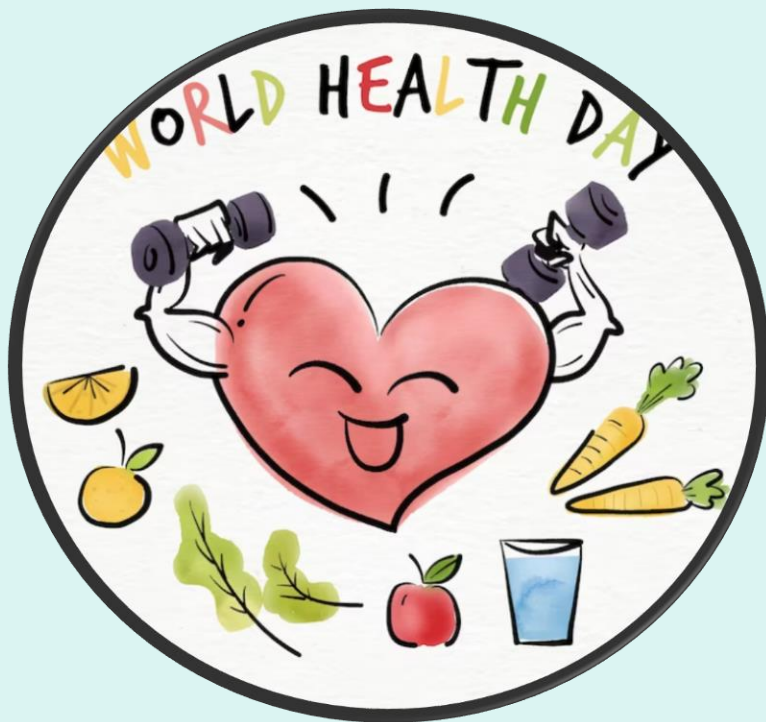
Chia sẻ

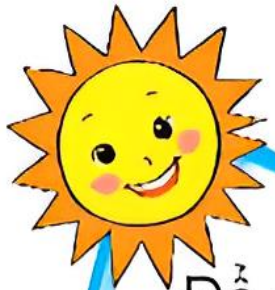




- Vận động quá sức: cơ thể mất sức, tim đập nhanh, máu lưu thông nhanh, có thể gây đột quỵ.
- Ăn quá nhiều muối, đồ chiên rán: dễ gây bệnh béo phì, ảnh hưởng đến tim mạch.

Chia sẻ với người thân những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn.





Để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn, chúng ta cần:

- Ăn uống, nghỉ ngơi hợp lí.
- Sử dụng các thức ăn, đồ uống có lợi.
- Học tập, vận động và vui chơi vừa sức.
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...

Hôm nay em chạy ở trường nhiều quá!

Em nhớ không vận động quá sức.



**CHÀO TẠM BIỆT  
CHÚC CÁC EM HỌC TỐT!**

