



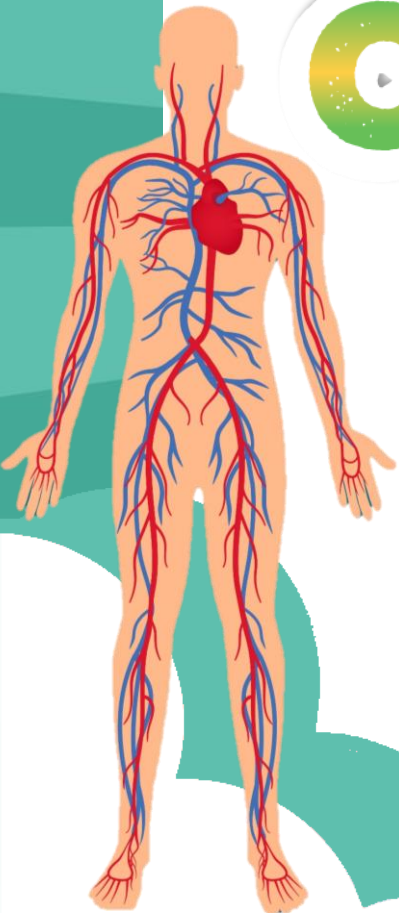
KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

TỰ NHIÊN, XÃ HỘI 3

CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ

CƠ QUAN THẦN KINH

(tiết 2)



KHƠI DÒNG



KHÃM

PHÃ



Hoạt động 1

Quan sát các hình dưới đây và kể tên những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan thần kinh



11



12



13



14

Hoạt động 2

Hãy kể thêm những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan thần kinh

CÓ LỢI



KHÔNG CÓ LỢI



Lập thời gian biểu các hoạt động trong ngày của em theo gợi ý sau:

THỜI GIAN BIỂU

Thời gian	Thời gian
6 giờ - 6 giờ 30 phút	Tập thể dục, vệ sinh cá nhân,...
6 giờ 30 phút – 7 giờ	Ăn sáng...
?	?

Chia sẻ với các bạn về thời gian của em

2. Em khuyên bạn điều gì trong các tình huống dưới đây? Giải thích vì sao em đưa ra lời khuyên đó



2. Em khuyên bạn điều gì trong các tình huống dưới đây? Giải thích vì sao em đưa ra lời khuyên đó



Không nên làm việc, học tập quá khuya. Ảnh hưởng đến giấc ngủ, hạn chế khả năng cao.

2. Em khuyên bạn điều gì trong các tình huống dưới đây? Giải thích vì sao em đưa ra lời khuyên đó



Không nên chơi nhìn vào máy tính, màn hình quá lâu, gây mỏi mắt, ức chế dây thần kinh.

Chia sẻ với bạn những việc em đã làm ở nhà, ở trường để chăm sóc và bảo vệ cơ quan thần kinh



Em có biết

Ngủ đủ số giờ cần thiết và ngủ sâu sẽ giúp cơ quan thần kinh, đặc biệt là não bộ được nghỉ ngơi tốt nhất, giúp chúng ta tăng cường khả năng tập trung , ngăn ngừa các bệnh béo phì, mệt mỏi, rối loạn hành vi như dễ cáu gắt, hiếu động,...

Ở độ tuổi từ 6 đến 13 tuổi, cần ngủ ít nhất 9 tiếng mỗi ngày và để tăng chiều cao tối đa thì thời gian đi ngủ tốt nhất bắt đầu từ 9 giờ tối.



Để chăm sóc và bảo vệ cơ quan thần kinh, chúng ta cần:

- Ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi và vui chơi điều độ.
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...
- Rèn luyện thói quen suy nghĩ và hành động tích cực,...



VÂN DUNG



Chúc các em
học tốt!

