

Một tiết học bổ ích về dinh dưỡng

Hôm nay, lớp em được học một tiết học rất thú vị về chủ đề dinh dưỡng. Tiết học do cô giáo Nguyễn Thị Hiền – giáo viên chủ nhiệm lớp 4A3 giảng dạy. Đây là tiết hội giảng mùa xuân nên không khí trong lớp rất vui và sôi nổi. Ngay từ đầu giờ, cô đã tạo cho chúng em cảm giác hào hứng bằng một hoạt động khởi động hấp dẫn. Cô cho chúng em xem hình ảnh và đoán tên bệnh liên quan đến dinh dưỡng. Nhờ đó, chúng em nhanh chóng bước vào bài học mới.

Trong tiết học, cô giới thiệu về bệnh thừa cân béo phì. Cô giải thích cho chúng em hiểu thế nào là thừa cân béo phì một cách rất dễ hiểu. Chúng em được quan sát tranh ảnh, video và nhận biết các dấu hiệu của bệnh. Những bạn bị thừa cân thường có cơ thể to hơn mức bình thường và ít vận động. Cô còn giúp chúng em phân biệt rõ giữa người khỏe mạnh và người bị béo phì.



Tiếp theo, cô cho chúng em thảo luận nhóm để tìm ra nguyên nhân gây ra bệnh. Nhóm em đã cùng nhau trao đổi rất sôi nổi. Chúng em biết được rằng ăn quá nhiều đồ ngọt, đồ chiên rán và lười vận động là nguyên nhân chính. Ngoài ra, việc xem tivi hoặc chơi điện thoại quá nhiều cũng làm cơ thể dễ tăng cân. Sau khi thảo luận, đại diện các nhóm lên trình bày trước lớp. Cô nhận xét và bổ sung rất nhẹ nhàng, dễ hiểu.

Phần em thích nhất là khi cô hướng dẫn cách phòng tránh bệnh thừa cân béo phì. Cô dạy chúng em cần ăn uống hợp lý, đủ chất và không ăn quá nhiều so với nhu

cầu của cơ thể. Cô còn giải thích rằng mỗi bữa ăn nên có đầy đủ các nhóm chất như chất đạm, chất béo, chất bột đường, vitamin và khoáng chất. Chúng em nên hạn chế đồ ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ và nước ngọt có ga vì chúng không tốt cho sức khỏe.

Ngoài ra, cô cũng nhắc chúng em không nên ăn quá nhiều đồ ngọt như bánh kẹo, trà sữa. Cô còn khuyên chúng em phải chăm chỉ tập thể dục mỗi ngày để cơ thể luôn khỏe mạnh. Những hoạt động như chạy bộ, đá bóng, nhảy dây, đạp xe hay tập thể dục buổi sáng đều rất tốt. Cô còn kể cho chúng em nghe về lợi ích của việc vận động thường xuyên, giúp cơ thể dẻo dai và phòng tránh được nhiều bệnh.

Trong suốt tiết học, cô luôn quan tâm và động viên chúng em rất nhẹ nhàng, ân cần. Khi bạn nào trả lời đúng, cô khen ngợi khiến bạn rất vui. Khi bạn chưa trả lời chính xác, cô nhẹ nhàng gợi ý để bạn tự sửa. Cô sử dụng nhiều hình ảnh sinh động, video ngắn và câu hỏi thú vị khiến chúng em rất thích thú và dễ hiểu bài hơn. Các bạn trong lớp đều tích cực phát biểu ý kiến, giơ tay xây dựng bài. Không khí lớp học lúc nào cũng vui vẻ, sôi động và tràn đầy tiếng cười. Em cảm thấy mình được tham gia vào bài học chứ không chỉ ngồi nghe. Chính vì vậy, em càng thêm yêu thích tiết học này và mong chờ những tiết học tiếp theo của cô.



Kết thúc tiết học, em hiểu thêm nhiều kiến thức bổ ích về sức khỏe. Em biết cách chăm sóc bản thân để tránh bị thừa cân béo phì. Em cảm thấy tiết học hôm nay

rất ý nghĩa và đáng nhớ. Em rất yêu quý và biết ơn cô giáo Nguyễn Thị Hiền. Em mong sẽ có thêm nhiều tiết học thú vị như thế này nữa.



Học sinh Nguyễn An Cường – Lớp 4A3