

Tự nhiên xã hội

Bài 19: CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ CƠ QUAN TIÊU HÓA



Yêu cầu cần đạt

01.



Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn bảo vệ các cơ quan tiêu hóa.

02.



Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hóa và cách phòng tránh.

03.



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.



KHỞI ĐỘNG

Bạn đã bao giờ bị đau bụng chưa? Vì sao bạn bị đau bụng?



Mình đã từng bị đau bụng vì...

Cùng chia sẻ



Đã bao giờ bạn bị đau bụng chưa?



Tại sao lại bị đau bụng?



KHÁM PHÁ



**Làm việc
theo cặp**



Quan sát hình 2 và cho biết những thức ăn, đồ uống nào có lợi, không có lợi cho cơ quan tiêu hoá? Vì sao?



Thức ăn đồ uống có lợi:
nước, lọc , nước đã đun
sôi , sữa, ngũ cốc, cá thịt,
hoa quả tươi.

Thức ăn không có lợi: đồ
uống có ga có cồn, đồ
chiên rán, đồ ăn nhanh,
chế biến sẵn để đông ạnh
để lâu...



Em hãy kể thêm những thức ăn có lợi, không có lợi cho cơ quan tiêu hóa.



Các bạn trong hình đang làm gì?
Nó có lợi hay có hại gì cho cơ thể? Tại sao?



Em hãy nêu những việc nào
nên là, việc nào cần tránh để
bảo vệ cho cơ quan tiêu hóa?



Chia sẻ



3

3

Úp lồng bàn vào thức ăn sau khi nấu xong mà chưa ăn ngay: Nên làm để tránh ruồi bọ đậu gây nhiễm vi khuẩn..





Chia sẻ



10 giờ tối còn ăn gà rán rồi mới đi ngủ: Không nên, vì thức ăn đó chứa nhiều dầu mỡ lâu tiêu, khiến dạ dày - cơ quan tiêu hóa phải hoạt động nhiều không được nghỉ ngơi, mình sẽ khó ngủ và có hại cho sức khỏe.





Chia sẻ



Không nên hứa với bạn đợi ăn xong mới đi đá bóng vì ăn no chạy sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.





Chia sẻ

Mình sẽ ăn thật nhanh để còn xem ti vi.



Không nên ăn nhanh để đi xem ti vi, vì không nhai kỹ sẽ có hại cho tiêu hóa không tiết được nhiều nước bọt, dịch vị không tốt cho việc tiêu hóa thức ăn





Chia sẻ



Nên rửa tay ngay sau khi đi vệ sinh sẽ tránh được nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.





Chia sẻ



8

Không nên uống nước mía ở vệ đường khi có ruồi bay đến đậu mà không có biện pháp loại bỏ hay ngăn chặn ruồi như vậy sẽ dễ bị nhiễm khuẩn từ ruồi bỏ vào đồ uống ảnh hưởng đến sức khỏe.



A vibrant, cartoon-style illustration. At the bottom, an open book with blank, cream-colored pages lies on a dark green surface. A green vine with blue highlights and small leaves arches over the book. A pink rabbit with rosy cheeks and small ears is lying on its side on the vine. In the upper left corner, a bright orange sun with a smiling face and radiating lines is visible. The background is a light blue sky with soft, white clouds. Various green leaves and flowers, including a red one with a yellow center, are scattered around the scene.

Vận dụng

Trò chơi

Ai

hồ

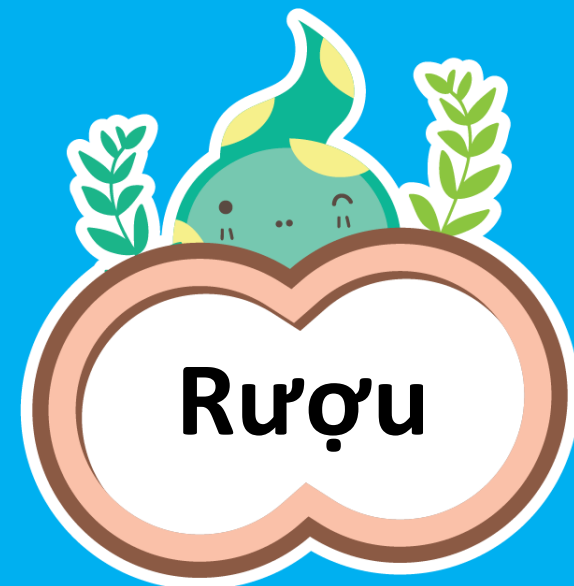
đúng



4 đội chơi

**Chọn thẻ từ thích
hợp**

**Đồ uống tốt cho cơ
quan tiêu hóa**

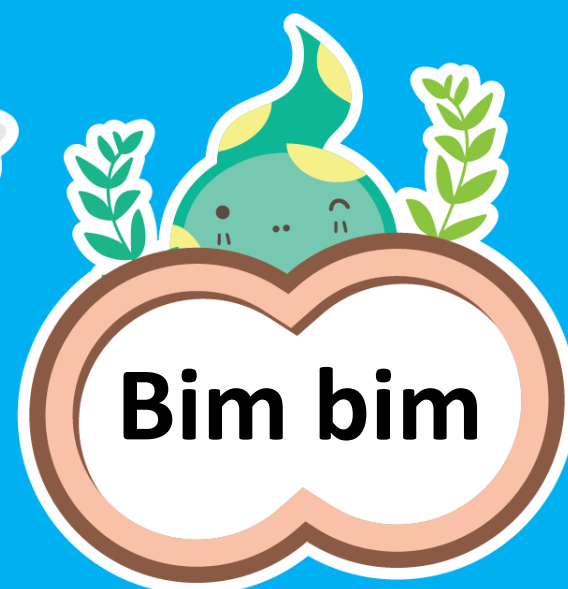




4 đội chơi

**Chọn thẻ từ thích
hợp**

**Đồ uống tốt cho cơ quan
tiêu hóa**





4 đội chơi

**Chọn thẻ từ
thích hợp**

**Đâu là việc làm có lợi cho cơ
quan tiêu hóa?**



Ăn thật nhanh



**Úp lòng bàn sau khi nấu
mà chưa ăn ngay**



**Uống nước ngọt
trước khi đi ngủ**



4 đội chơi

**Chọn thẻ từ
thích hợp**

**Đâu là việc làm có hại cho cơ
quan tiêu hóa?**



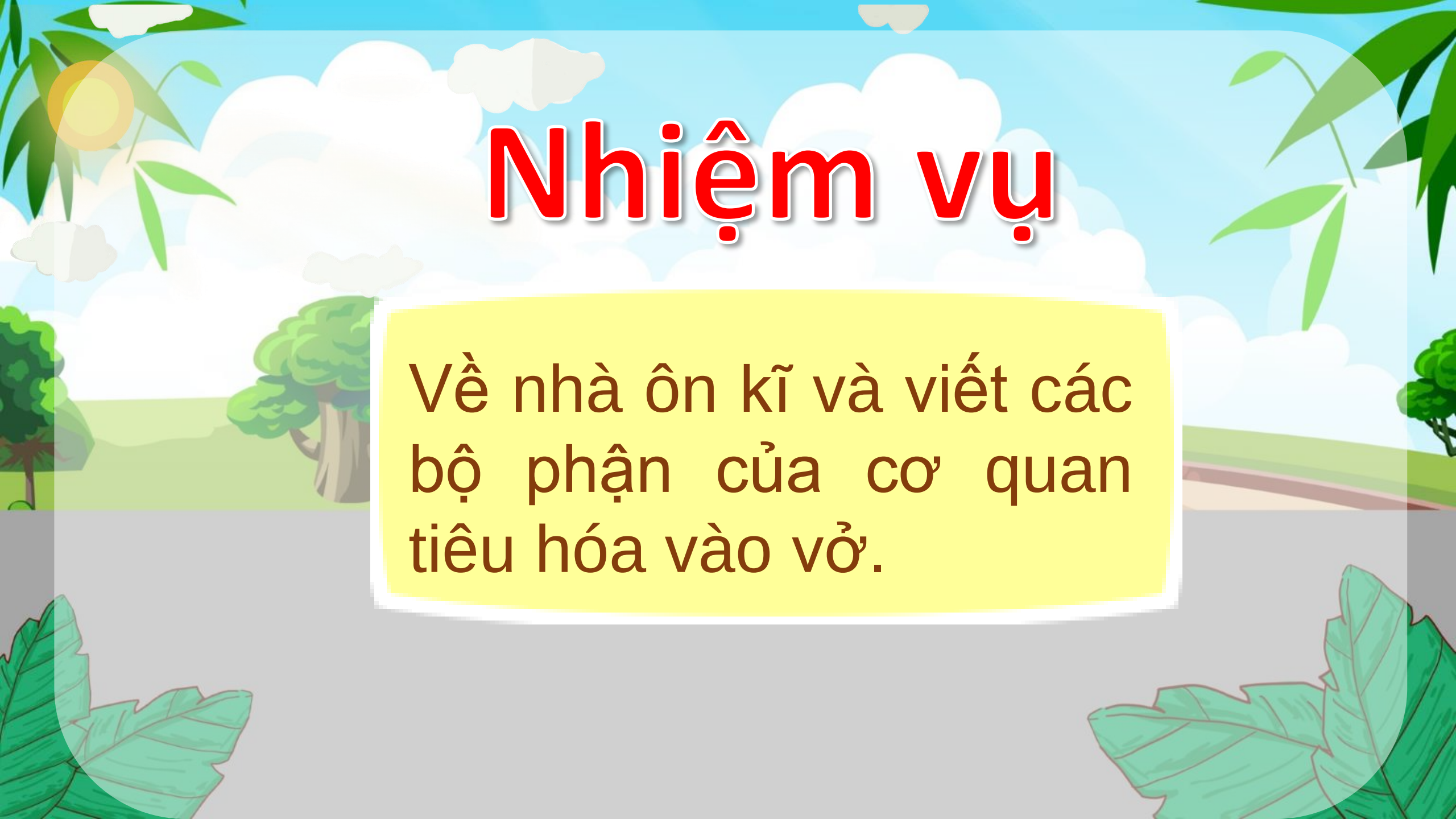
**Rửa tay sau khi đi
vệ sinh**



Ăn chín uống sôi



**Ăn gà rán trước khi đi
ngủ**



Nhiệm vụ

Về nhà ôn kĩ và viết các bộ phận của cơ quan tiêu hóa vào vở.

TẠM BIỆT VÀ HẸN GẶP LẠI

