

Bài 28

Ôn tập

Chủ đề

**CON NGƯỜI
VÀ
SỨC KHỎE**

(Tiết 1 - Trang 107)




Yêu cầu cần đạt

- Tóm tắt được những nội dung chính đã học dưới dạng sơ đồ.
- Chia sẻ về kết quả những việc bản thân đã thực hiện ở gia đình.
- Rèn luyện kỹ năng hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.







Câu 1. Không nên làm việc gì trong khi bơi?

A

Xuống bể bơi một mình khi không có người giám sát



B

Nô đùa trong khi bơi



C

Nhảy cắm đầu xuống bể bơi



D

Cả A, B, C đều đúng






Câu 2. Cần làm việc gì trước khi xuống nước ?



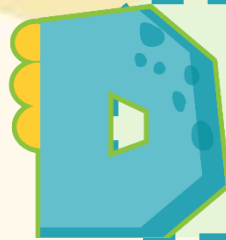
Tắm tráng trước 




A, B đúng 



Khởi động kĩ 



Không cần làm gì 



Câu 3. Nên làm gì để phòng chống tai nạn đuối nước?



Không chơi đùa gần ao, sông, suối



Không lại gần nơi có dòng nước lớn



Mặc áo phao khi đi tàu, thuyền



Cả A, B, C đều đúng





KHÁM PHÁ

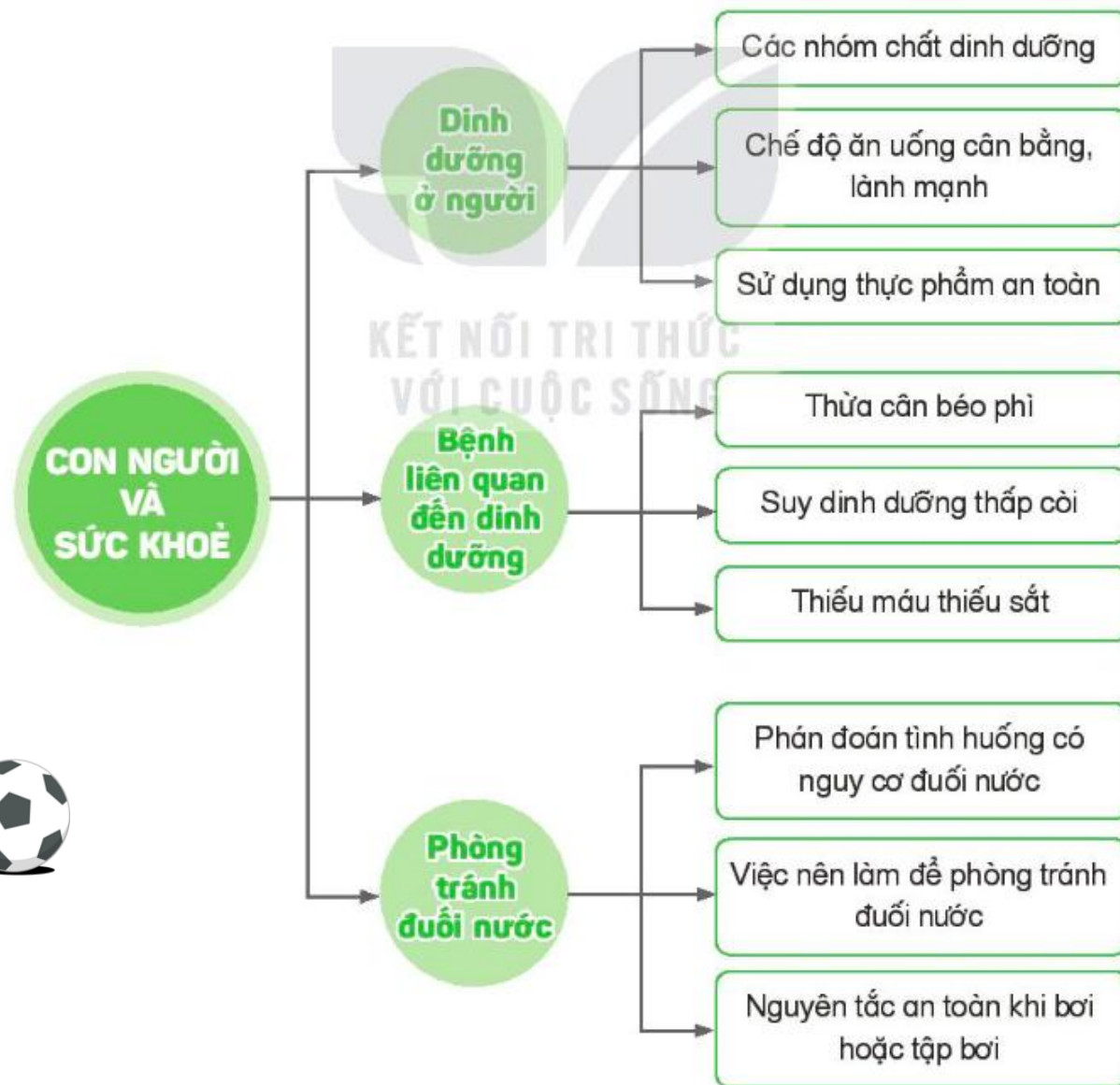


Hãy nói về những điều em thích ở chủ đề Con người và sức khỏe.

1. Chia sẻ với bạn một số nội dung theo gợi ý ở sơ đồ sau:



THẢO LUẬN NHÓM



CÙNG CHIA SẺ



DINH DƯỠNG Ở NGƯỜI

1. Các nhóm chất dinh dưỡng

- Các thực phẩm, thức ăn thường được phân chia theo bốn nhóm chất dinh dưỡng:



**Chất
bột đường**



Chất béo



Chất đạm



**Vi-ta-min và
chất khoáng**

DINH DƯỠNG Ở NGƯỜI

2. Vai trò của các nhóm chất đối với cơ thể.

- Các chất dinh dưỡng giữ vai trò quan trọng đối với mọi hoạt động của cơ thể:



Cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống



Giúp cơ thể phát triển và lớn lên.



Dự trữ năng lượng, giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min A, D, E, K.



Tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và giúp tiêu hóa tốt.

DINH DƯỠNG Ở NGƯỜI

3. Chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh.

- Để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần ăn đủ bữa và nên:

- + Phối hợp nhiều loại thức ăn.
- + Ăn rau xanh, quả chín và uống đủ nước.
- + Sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật.
- + Sử dụng ít muối và đường.



DINH DƯỠNG Ở NGƯỜI

4. Sử dụng thực phẩm an toàn.

- Thực phẩm an toàn có một số dấu hiệu như màu sắc tươi; nguồn gốc, xuất xứ sản phẩm rõ ràng; còn trong thời hạn sử dụng; chế biến, bảo quản hợp vệ sinh.

- Sử dụng thực phẩm an toàn để đảm bảo sức khỏe, phòng tránh bệnh tật; ngăn ngừa bị ngộ độc thực phẩm có thể nguy hại đến tính mạng.



BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG

Măng Non

1. Nguyên nhân dẫn đến bệnh liên quan đến dinh dưỡng

- Để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần ăn đủ bữa và nên:

Bệnh thừa cân, béo phì

do ăn thừa chất bột đường, chất béo, chất đạm và cơ thể ít vận động

Bệnh suy dinh dưỡng, thấp còi

do ăn thừa các chất dinh dưỡng

Bệnh thiếu máu, thiếu sắt

do ăn thiếu thức ăn chứa chất sắt

Măng Non

BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG

Măng Non

2. Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng cần:

- + Ăn đủ bữa và đủ các nhóm chất dinh dưỡng.
- + Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- + Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.
- + Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...

Măng Non

PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

Măng Non

1. Phán đoán tình huống có nguy cơ đuối nước.

- Một số bước để phán đoán tình huống có nguy cơ dẫn đến đuối nước:

Quan sát

Phân tích thông tin

Dự đoán các sự việc có thể xảy ra

Thuyết phục các bạn tránh xa những nguy cơ.

Măng Non

PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

1. Để phòng tránh đuối nước

Nên làm

- Học bơi và bơi ở những nơi an toàn, có phương tiện cứu hộ và người lớn giám sát.
- Thực hiện đúng các quy định về an toàn khi tham gia giao thông đường thủy.
- Che chắn bể chứa nước, rào kín ao, khu vực ngập nước.

Không nên làm

- Chơi đùa gần, đi bơi ở hồ ao, sông, suối, biển
- Đi qua, lại gần nơi có dòng nước lớn, các nơi ngập nước.

PHÒNG TRÁNH ĐUỐI NƯỚC

Măng Non

2. Nguyên tắc an toàn khi bơi hoặc tập bơi:

Nên làm

- Học bơi và bơi ở những nơi an toàn, có phương tiện cứu hộ và người lớn giám sát.
- Cần tắm tráng, khởi động trước khi xuống nước.
- Giữ gìn vệ sinh chung và vệ sinh cá nhân.

Không nên làm

- Xuống bể bơi một mình khi không có người bảo hộ, giám sát.
- Nô đùa, nghịch trong khi bơi.
- Nhảy cắm đầu.
- Bơi khi trời mưa, sấm chớp, trời tối, giữa trưa.

Măng Non

2. Chia sẻ với bạn kết quả vận động những người trong gia đình thực hiện một số việc làm để phòng tránh các bệnh:

**THỪA CÂN
BÉO PHÌ**

**SUY
DINH DƯỠNG
THẤP CÒI**

**THIẾU MÁU
THIẾU SẮT**

Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng gia đình em đã làm gì?

THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI



Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng gia đình em đã:

- + Ăn đủ bữa và đủ các nhóm chất dinh dưỡng.
- + Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.
- + Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.
- + Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...
- +

VẬN DỤNG



Trò chơi

AI NHANH HƠN ?

- + Chia lớp thành 4 nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.
- + Các nhóm thi nhau đưa ra các tên thức ăn thuộc 4 nhóm thức ăn: nhóm chất bột đường, nhóm chất béo, nhóm chất đạm, nhóm vitamin và chất khoáng. Sau 2 phút, nhóm nào nhiều đáp án đúng nhất nhóm đó thắng cuộc.

Dặn dò

- Chia sẻ bài học với mọi người.
- Chuẩn bị bài tiếp theo.

Khoa học

Măng Non

Chúc các em
học tốt!





MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

Chuyên

SOẠN BÀI GIẢNG ĐIỆN TỬ

LỚP 2, 3, 4

**BỘ KẾT NỐI TRI THỨC VÀ
CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

*Soạn bài giảng yêu cầu, dự giờ,
thao giảng dựa theo chương trình GDPT 2018*

Mời truy cập:

Facebook: MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

Zalo: 0382348780 - 0984848929

Quét mã QR:

