

# Ôn tập chủ đề Con người và sức khỏe

- Tiết 2



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG



# KHỞI ĐỘNG



# CUỘC THI HÁT

Hát một bài hát có nội dung có liên quan đến chủ đề  
*Con người và sức khỏe*



# HỌẠT ĐỘNG



## Em sẽ khuyên bạn như thế nào nếu:

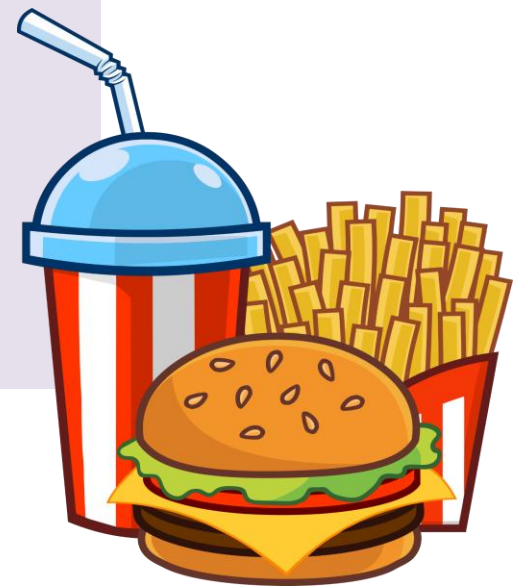
- Bạn thường xuyên không ăn rau, thích ăn đồ chiên, rán.
- Bạn không thường xuyên uống nước.
- Bạn hay ăn quà bán vỉa hè.
- Bạn rủ đi bơi ở ao hồ, sông suối.



## Em sẽ khuyên bạn như thế nào nếu:

- Bạn thường xuyên không ăn rau, thích ăn đồ chiên, rán.

Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh cũng có nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể, nếu ăn nhiều sẽ bị mắc bệnh thừa cân béo phì. Rau xanh chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng làm tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và tiêu hóa tốt.



## Em sẽ khuyên bạn như thế nào nếu:

- Bạn không thường xuyên uống nước.

Thiếu nước có thể gây ra các tác hại lâu dài như táo bón, giảm chức năng thận và sỏi thận, gây mệt mỏi, đau đầu và mất tập trung.

- Bạn hay ăn quà bán vỉa hè.

Ăn quán vỉa hè không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, nguyên liệu không rõ nguồn gốc, tiềm ẩn nguy cơ ngộ độc thực phẩm như đau bụng, đi ngoài, ... và thậm chí nguy hại đến tính mạng.



## Em sẽ khuyên bạn như thế nào nếu:

- Bạn rủ đi bơi ở ao hồ, sông suối.

Đi bơi ở ao hồ sông suối không có biện pháp cứu hộ an toàn và người lớn giám sát có khả năng cao bị đuối nước.



# Lựa chọn một trong ba mức độ:

*Thường xuyên*

*Thỉnh thoảng*

*Không bao giờ*



| Việc làm                         | Đánh giá            |
|----------------------------------|---------------------|
| <i>Ăn nhiều</i>                  | <i>Thỉnh thoảng</i> |
| Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn   | ?                   |
| Ăn thức ăn đã nấu chín           | ?                   |
| Ăn các loại rau, củ hằng ngày    | ?                   |
| Rửa tay trước khi ăn             | ?                   |
| Uống đủ nước                     | ?                   |
| Vận động cơ thể hằng ngày        | ?                   |
| Ăn nhiều thức ăn chiên, rán      | ?                   |
| Ăn thức ăn bán rong ngoài vỉa hè | ?                   |
| Ăn thức ăn bị nhiễm nấm mốc      | ?                   |

# Lựa chọn một trong ba mức độ:

*Thường xuyên*

*Thỉnh thoảng*

*Không bao giờ*

Thực hiện cá nhân  
và chia sẻ trước lớp



| Việc làm                         | Đánh giá            |
|----------------------------------|---------------------|
| <i>Ăn nhiều</i>                  | <i>Thỉnh thoảng</i> |
| Ăn phối hợp nhiều loại thức ăn   | ?                   |
| Ăn thức ăn đã nấu chín           | ?                   |
| Ăn các loại rau, củ hằng ngày    | ?                   |
| Rửa tay trước khi ăn             | ?                   |
| Uống đủ nước                     | ?                   |
| Vận động cơ thể hằng ngày        | ?                   |
| Ăn nhiều thức ăn chiên, rán      | ?                   |
| Ăn thức ăn bán rong ngoài vỉa hè | ?                   |
| Ăn thức ăn bị nhiễm nấm mốc      | ?                   |

Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng như bệnh thừa cân béo phì do ăn thừa chất béo, chất bột đường, chất đạm, cơ thể ít vận động; bệnh suy dinh dưỡng thấp còi do ăn thiếu hoặc cơ thể không hấp thu được đầy đủ các chất dinh dưỡng; bệnh thiếu máu do chế độ ăn thiếu sắt; bệnh bướu cổ do chế độ ăn thiếu i-ốt.

## TỔNG KẾT



**Chia sẻ với bạn về những việc cần tiếp tục thay đổi để cơ thể khỏe mạnh**



**HOẠT  
ĐỘNG  
NHÓM  
ĐÔI**

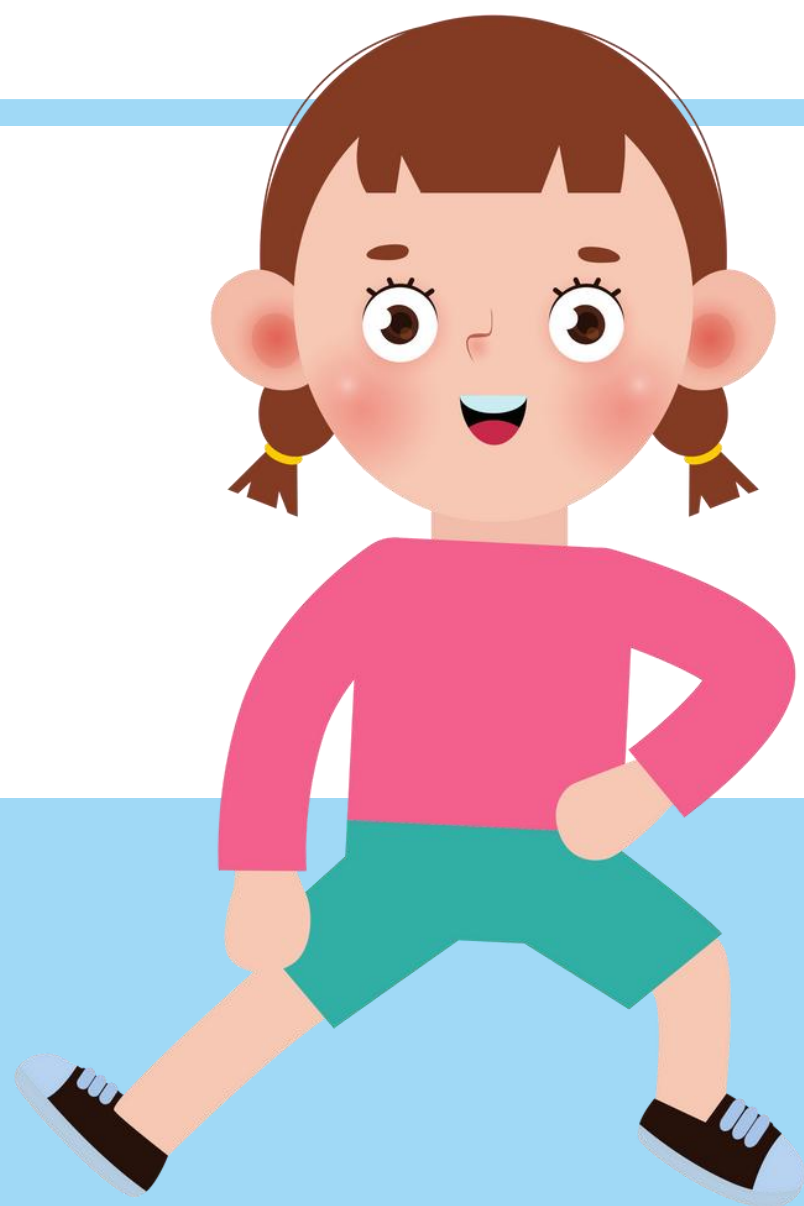


# Chia sẻ với bạn về những việc cần tiếp tục thay đổi để cơ thể khỏe mạnh



- Ăn đủ ba bữa một ngày, đa dạng thức ăn thuộc bốn nhóm chất dinh dưỡng.
- Vận động cơ thể, tập thể dục thường xuyên.
- Không ăn vặt, ăn quà bán vỉa hè, thức ăn nhiều dầu mỡ.
- Theo dõi chiều cao, cân nặng thường xuyên.
- Thăm khám sức khỏe nếu có dấu hiệu bị bệnh,...

# Tạm biệt các em





# MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

*Chuyên*

Soạn bài giảng điện tử Tiểu học

**GIÁ CỰC  
ƯU ĐÃI**

*Đặt trước bài giảng lớp 5*



KẾT NỐI TRI THỨC  
VỚI CUỘC SỐNG

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



Chân trời sáng tạo

**MỜI LIÊN HỆ:**

Facebook: Măng Non - Tài liệu Tiểu học

Zalo: 0382348780 - 0984848929

**Quét mã QR:**

