

Bài 26

Em vận động và nghỉ ngơi



- Nêu được các hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khỏe.
- Liên hệ và nêu được các hoạt động cần dành nhiều thời gian để cơ thể khỏe mạnh.

Kể những việc em thường làm sau khi đi học về.



- Em có nhận xét gì về thói quen sinh hoạt của bạn An?





- Bác sĩ khuyên bạn An nên vận động và nghỉ ngơi như thế nào?



- Em có thói quen sinh hoạt hằng ngày như thế nào?



Em ngủ đủ giấc, đúng giờ và chăm vận động để cơ thể khỏe mạnh.



- Các bạn trong tranh đang làm gì?
- Hoạt động vận động đó có lợi cho sức khỏe không? Vì sao?



- Em thích môn thể thao nào? Vì sao?



- Nói với bạn về ích lợi của các hoạt động vui chơi, nghỉ ngơi sau.



1



2



3



4



- Nói các hoạt động của em trong một ngày. Hoạt động nào giúp cơ thể khoẻ mạnh?



Em vận động,
nghỉ ngơi hợp lí.



Hoạt động
Nghỉ ngơi