

TUẦN 19



VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

I MỤC TIÊU

HS có khả năng:

- Biết được một số điều cơ bản về an toàn thực phẩm;
- Nâng cao ý thức, trách nhiệm thực hiện các yêu cầu an toàn thực phẩm;
- Biết thực hiện các hành động nhằm đảm bảo an toàn khi sử dụng thực phẩm và tuyên truyền, vận động mọi người thực hiện an toàn thực phẩm.

II CHUẨN BỊ

a) Đối với GV

- Một số hình ảnh, video clip về an toàn thực phẩm;
- Hệ thống âm thanh, loa đài;
- Ba cái chuông cho ba đội tham gia thi;
- Hoa màu cắt bằng giấy để phát cho đội có câu trả lời đúng (khoảng 20 bông);
- Bảng dán hoa cho ba đội tham gia chơi;
- Phân công lớp chuẩn bị tiết mục văn nghệ;
- Các câu hỏi tìm hiểu về Luật An toàn thực phẩm;
- Thành lập BGK chấm thi;
- Ba phần thưởng: Nhất, Nhì, Ba.

b) Đối với HS

- Mỗi lớp cử một đội gồm ba bạn tham gia thi về An toàn thực phẩm;
- Các lớp được phân công nhiệm vụ tích cực luyện tập các tiết mục để tham gia hoạt động có hiệu quả;
- HS toàn trường tìm hiểu về An toàn thực phẩm một tuần trước khi tham gia hoạt động.

III GỢI Ý TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1 CHÀO CỜ

- HS điều khiển lê chào cờ.
- Lớp trực tuần nhận xét thi đua.
- GV trực tuần hoặc TPT/ đại diện BGH nhận xét, bổ sung, phát cờ thi đua và phổ biến kế hoạch hoạt động tuần mới.

Hoạt động 2 TÌM HIỂU VỀ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

- Chiếu một số hình ảnh hoặc video clip về An toàn thực phẩm (Ngộ độc thực phẩm – nguyên nhân và hậu quả).
- Nêu một số câu hỏi về vệ sinh an toàn thực phẩm, như:
 - + Em hiểu thế nào là An toàn thực phẩm?
 - + Sử dụng thực phẩm không an toàn sẽ gây ra những hậu quả như thế nào?
 - + Làm thế nào để sử dụng thực phẩm an toàn?
- Mời các HS giơ tay nêu ý kiến của mình.
- Nhận xét, khen ngợi những HS có ý kiến hay.

Hoạt động 3 THI TÌM HIỂU AN TOÀN THỰC PHẨM

Bước 1

GV phụ trách mời ba đội vào vị trí thi, thử chuông (trống), các đội tự giới thiệu về đội của mình: tên đội, số thành viên, đội trưởng, mong muốn của đội.

Bước 2: GV phụ trách phổ biến luật thi

Các đội lắng nghe câu hỏi nêu ra, sau khi có tín hiệu “Bắt đầu” mới được bấm chuông. Đội nào bấm chuông nhanh nhất được quyền trả lời. Trả lời đúng được cắm một cờ đỏ. Đội nào bấm chuông khi chưa có tín hiệu “Bắt đầu” là mất lượt.

Bước 3: Tiến hành thi

Hai HS dẫn chương trình. Một bạn đọc câu hỏi rõ ràng. Một bạn quan sát, lắng nghe tín hiệu chuông của các đội chính xác, mời đội bấm chuông nhanh nhất trả lời câu hỏi. BGK nhận xét câu trả lời đúng hay sai. Nếu trả lời đúng, dẫn chương trình phát một bông hoa và mời đội trả lời đúng dán hoa lên vị trí trên bảng của đội mình. Nếu trả lời sai mời các đội còn lại bấm chuông giành quyền trả lời. Thi xong mời các đội trở về vị trí lớp ngồi.

(Tham khảo câu hỏi thi ở phần Phụ lục. Tuỳ điều kiện, các trường có thể xây dựng thêm câu hỏi)

Bước 4: Biểu diễn văn nghệ

- TPT hoặc HS giới thiệu các tiết mục văn nghệ các lớp đã chuẩn bị.
- HS các lớp biểu diễn văn nghệ hướng ứng chủ đề “Vệ sinh an toàn thực phẩm”.

HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI

- Yêu cầu HS về nhà trao đổi với bố mẹ về những việc nên/ không nên làm khi sử dụng thực phẩm để đảm bảo an toàn.
- Nhắc nhở HS cần chú ý thực hiện những điều đã biết về an toàn thực phẩm.
- Các lớp xây dựng cam kết thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm để theo đó thực hiện và đánh giá.

ĐÁNH GIÁ

- Nhận xét chung tinh thần thi đấu của ba đội. Cho các đội điểm số hoa của đội mình. Đội nào nhiều hoa nhất là thắng cuộc.
- Phát thưởng cho các đội: Nhất, Nhì, Ba.
- Nhận xét tinh thần, thái độ các lớp tham gia hoạt động.
- Mời đại diện HS chia sẻ ý kiến theo câu hỏi gợi ý sau:
 - + Hội thi hôm nay đã giúp em học được điều gì?
 - + Em ghi nhớ được điều nào về an toàn thực phẩm?
 - + Em nên ăn uống như thế nào để đảm bảo an toàn thực phẩm?

PHỤ LỤC

Một số câu hỏi thi tìm hiểu về An toàn thực phẩm

Câu 1: Tháng hành động vì an toàn thực phẩm là tháng mấy?

Dáp án: Tháng 4

Câu 2: Người sử dụng dễ bị ngộ độc thuốc trừ sâu khi ăn loại thực phẩm nào?

Dáp án: Rau xanh, củ, quả bị phun thuốc trừ sâu không đúng quy định.

Câu 3: Nguyên nhân nào gây ra ngộ độc thực phẩm cho người sử dụng?

Dáp án: Người sử dụng ăn phải thực phẩm chứa chất độc hại hoặc đã bị ô nhiễm, ối, thiu,...

Câu 4: Có nên ăn thực phẩm đã quá hạn sử dụng không?

Dáp án: Không nên vì không đảm bảo an toàn.

Câu 5: Đi học về tối quá, Minh thấy còn một ít cơm và một bát thức ăn để trong nồi. Người mùi, Minh thấy cơm có mùi thiu. Theo em, Minh có nên ăn cơm đó không?

Dáp án: Không, vì cơm thiu ăn vào dễ bị đau bụng, tiêu chảy.

Câu 6: Lan rủ Hồng đi ăn quà vặt bán rong ở cổng trường. Nếu em là Hồng, em sẽ nói với Lan thế nào?

Dáp án: Không nên ăn quà ngoài đường vì không đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

Câu 7: Để đảm bảo an toàn thực phẩm, nên sử dụng thực phẩm như thế nào?

Dáp án: Thực phẩm được sản xuất an toàn, có nguồn gốc rõ ràng.

Câu 8: Nhà Nam nuôi đàn lợn. Chẳng may một con trong đàn bị bệnh rồi chết. Mẹ Nam tiếc của, định mang con lợn đó mổ để ăn. Nam có nên đồng tình với mẹ không?

Dáp án: Không nên, vì thịt lợn ốm chết là thực phẩm bị ô nhiễm, dễ gây ngộ độc cho người sử dụng.

Câu 9: Khi bị ngộ độc thực phẩm, cần phải làm thế nào?

Dáp án: Nhanh chóng đến bệnh viện gần nhất để cấp cứu kịp thời.

Câu 10: Hướng ứng tháng hành động vì an toàn thực phẩm có ý nghĩa gì?

Dáp án: Bảo vệ sức khoẻ cho mọi người và bảo vệ môi trường.



Bài 13: ĂN UỐNG HỢP LÍ

I MỤC TIÊU

HS có khả năng:

- Nhận biết được việc ăn uống hợp lí và ăn uống có hại cho sức khoẻ;
- Biết cách tự chăm sóc bản thân bằng việc rèn luyện thói quen ăn uống hợp lí và tránh việc ăn uống có hại cho sức khoẻ;
- Tự giác thực hiện việc ăn uống hợp lí khi ở nhà và ở bên ngoài.
- Rèn kỹ năng điều chỉnh bản thân, hành động đáp ứng với sự thay đổi; phẩm chất trung thực, trách nhiệm.

II CHUẨN BỊ

a) Đối với GV

- Các thẻ sử dụng cho HS nhận diện việc ăn uống hợp lí và ăn uống có hại cho sức khoẻ (nếu GV có điều kiện chuẩn bị);
- Tranh ảnh một số loại thực phẩm và đồ uống. Tốt nhất là có một số loại thực phẩm tươi, xanh để tổ chức trò chơi “Chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn”;
- Phần thưởng cho nhóm thắng cuộc.

b) Đối với HS

Thẻ hai mặt: một mặt xanh và một mặt đỏ.

III GỢI Ý TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

Khởi động: GV cho HS cả lớp nghe/ hát một bài hát hoặc tổ chức trò chơi có nội dung về an toàn thực phẩm, ăn uống hợp lí.

KHÁM PHÁ – KẾT NỐI

Hoạt động 1 XÁC ĐỊNH VIỆC ĂN UỐNG HỢP LÍ VÀ ĂN UỐNG KHÔNG HỢP LÍ

- GV nêu lần lượt các câu hỏi và gọi HS trả lời:
 - + Hàng ngày, ở gia đình các em thường ăn mấy bữa?
 - + Em thích ăn loại thức ăn nào? Em có thích ăn rau, quả không?

- + Em thường uống loại nước nào?
- + Em tự ăn hay có người lớn cho em ăn?
- GV nhận xét dựa trên các câu trả lời của HS và khái quát: Có nhiều loại thức ăn, đồ uống và cách ăn uống khác nhau. Có những thức ăn, đồ uống và cách ăn uống có lợi cho sức khoẻ nhưng cũng có thức ăn, đồ uống và cách ăn uống có hại cho sức khoẻ.
- GV tổ chức cho HS hoạt động nhóm để thực hiện nhiệm vụ sau: Trong các tranh ở hoạt động 1 – SGK, tranh nào thể hiện việc ăn uống hợp lí? Tranh nào thể hiện việc ăn uống không hợp lí, có hại cho sức khoẻ?
- Mời đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- GV ghi tổng hợp ý kiến của các nhóm vào bảng có 2 cột: 1/ Ăn uống hợp lí; 2/ Ăn uống không hợp lí, có hại cho sức khoẻ.
- GV nhắc lại từng biểu hiện đã ghi trên bảng và yêu cầu HS biểu thị sự đồng tình hoặc không đồng tình bằng cách giơ thẻ (giơ thẻ xanh/ mặt cười biểu thị sự đồng tình; giơ thẻ đỏ/ mặt buồn biểu thị không đồng tình). Có thể mời một số HS giải thích vì sao em đồng tình hoặc không đồng tình.
- Chốt lại ý kiến chung theo bảng:

Ăn uống hợp lí	Ăn uống không hợp lí, có hại cho sức khoẻ
Ăn đúng bữa	Chỉ thích ăn thịt, không ăn rau
Ăn đủ chất	Chỉ thích uống nước ngọt
Uống nước đã đun sôi hoặc nước đã khử trùng	
Không ăn quá no	

- Liên hệ: Với mỗi biểu hiện của việc ăn uống hợp lí, GV hỏi HS trong lớp: Em nào đã thực hiện được điều này? Còn với mỗi biểu hiện của việc ăn uống không hợp lí, GV hỏi: Trong lớp mình có bạn nào chỉ thích ăn thịt, không ăn rau? Bạn nào chỉ thích uống nước ngọt?
- Nhận xét, nhắc nhở sau phần liên hệ việc ăn uống của HS. Động viên, khen ngợi những em đã biết ăn uống hợp lí.
- Gọi HS nhắc lại những biểu hiện của việc ăn uống hợp lí và ăn uống không hợp lí, có hại cho sức khoẻ.
- Nhận xét kết quả thực hiện hoạt động 1.

THỰC HÀNH

Hoạt động 2 THAM GIA TRÒ CHƠI "CHỌN THỰC PHẨM TỐT CHO BỮA ĂN"

- GV hướng dẫn cách chơi và phổ biến luật chơi: Trong hoạt động 2 ở SGK có hình ảnh 7 loại thực phẩm. Trong tranh treo trên bảng có 6 loại thực phẩm khác và 2 loại

đồ uống: nước ngọt đóng chai/ hộp và nước khoáng tinh khiết. Khi quản trò hô “Tôi cần, tôi cần”, các bạn sẽ hô “Cần gì, cần gì”. Quản trò nói “tôi cần... loại thực phẩm và đồ uống cần cho bữa ăn” (chỗ... là số lượng loại thực phẩm quản trò cần). Các nhóm nhanh chóng ghi tên các loại thực phẩm nhóm chọn (theo số lượng quản trò hô) vào giấy và giơ lên cho các bạn trong lớp nhìn thấy. Nhóm nào chọn được các thực phẩm, đồ uống nhanh nhất, cung cấp đủ chất dinh dưỡng tốt nhất cho bữa ăn, nhóm đó thắng cuộc.

- *Luật chơi:* Chỉ được ghi số lượng loại thực phẩm theo yêu cầu của quản trò. Nhóm nào ghi nhiều hơn hoặc ít hơn là phạm luật, không được tính.
- GV đề nghị một HS làm quản trò, hai HS làm trọng tài và tổ chức cho HS chơi hai lần: một lần chơi nháy, lần thứ hai chơi thật.
- Chơi nháy: Quản trò yêu cầu “Tôi cần hai loại thực phẩm và một loại đồ uống cho bữa ăn”.
- Chơi thật: Quản trò yêu cầu “Tôi cần ba loại thực phẩm và một loại đồ uống cho bữa ăn”.
- Bình chọn nhóm thắng cuộc.
- GV nhận xét và khen thưởng nhóm thắng cuộc.
- Yêu cầu HS chia sẻ những điều học được qua trò chơi và cảm nhận của các em sau khi tham gia trò chơi.

VẬN DỤNG

Hoạt động 3 THỰC HÀNH VIỆC ĂN UỐNG HỢP LÝ Ở GIA ĐÌNH

GV yêu cầu HS về nhà thực hiện những việc sau:

- Chia sẻ với bố mẹ, người thân những điều đã trải nghiệm được ở lớp về việc ăn uống hợp lý và ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe.
- Cùng bố mẹ, người thân trong gia đình lựa chọn thực phẩm tốt cho bữa ăn.
- Rèn luyện thói quen ăn uống hợp lý, vệ sinh an toàn và nhờ bố mẹ, người thân đánh giá việc làm của mình để báo cáo vào giờ học sau.

Chú ý: kết hợp với PHHS để rèn luyện những thói quen ăn uống hợp lý cho HS.

Tổng kết:

- GV yêu cầu HS chia sẻ những điều học được/ rút ra được bài học kinh nghiệm sau khi tham gia các hoạt động.
- GV đưa ra thông điệp và yêu cầu HS nhắc lại để ghi nhớ: *Ăn uống hợp lý giúp cơ thể khoẻ mạnh; Ăn uống không hợp lý làm cho cơ thể còi cọc hoặc béo phì và dễ mắc bệnh. Các em cần cố gắng rèn luyện để hình thành thói quen ăn uống hợp lý và tránh xa việc ăn uống không hợp lý, có hại cho sức khỏe.*



I – Sơ kết tuần và thảo luận kế hoạch tuần sau

II – Sinh hoạt theo chủ đề

GV tổ chức cho HS chia sẻ về:

- Thói quen ăn uống không hợp lí mà em đã thay đổi;
- Những thực phẩm em đã cùng gia đình sử dụng hằng ngày;
- Nhận xét của gia đình, người thân về việc ăn, uống của em;
- Cảm nhận của em khi thực hiện việc ăn uống hợp lí ở gia đình;
- Chơi trò chơi, múa, hát.

ĐÁNH GIÁ

a) Cá nhân tự đánh giá

GV hướng dẫn HS tự đánh giá theo các mức độ dưới đây:

- *Tốt*: Thường xuyên thực hiện được các yêu cầu sau:
 - + Ăn uống hợp lí.
 - + Thay đổi thói quen ăn uống không tốt.
 - + Tự giác thực hiện việc ăn uống hợp lí để bảo vệ sức khoẻ.
- *Đạt*: Thực hiện được các yêu cầu trên nhưng chưa thường xuyên.
- *Cần cố gắng*: Chưa thực hiện được đầy đủ các yêu cầu trên, chưa thể hiện rõ, chưa thường xuyên.

b) Đánh giá theo tổ/ nhóm

GV hướng dẫn tổ trưởng/ nhóm trưởng điều hành để các thành viên trong tổ/ nhóm đánh giá lẫn nhau về các nội dung sau:

- Có thực hiện được việc ăn uống hợp lí hay không.
- Thái độ tham gia hoạt động có tích cực, tự giác, hợp tác, trách nhiệm,... hay không.

c) Đánh giá chung của GV

GV dựa vào quan sát, tự đánh giá của từng cá nhân và đánh giá của các tổ/ nhóm để đưa ra nhận xét, đánh giá chung.