

I MỤC TIÊU

Sau bài học, HS sẽ:

- Nêu được sự cần thiết và thực hiện được việc uống đủ nước, không nhịn đi tiểu để phòng tránh bệnh sỏi thận.
- Giải thích được những việc nên và không nên làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.
- Thực hiện được vệ sinh cá nhân và ăn uống hợp lý để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.
- Tuyên truyền và hướng dẫn cho người khác biết cách chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

II CHUẨN BỊ

GV:

- Tranh trong SGK phóng to (nếu có).
- Phiếu điều tra thói quen uống nước theo nhóm.

III HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**TIẾT 1****1. Nội dung các hình**

- Hình bạn Hoa tắm gội bằng xà phòng.
- Hình mẹ khuyên em của Hoa không nên ăn mặn vì không tốt cho thận.
- Hình bạn Hoa đang tự nhủ phải tập thói quen uống đủ nước mỗi ngày.
- Hình bạn Minh nói với bạn cần đi vệ sinh ngay vì nhịn tiểu sẽ hại thận.
- Hình hai bạn nhỏ thảo luận về kết quả điều tra.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Mở đầu

Hướng dẫn HS trả lời câu hỏi trong SGK phần mở đầu, GV dẫn dắt vào bài mới.

Hoạt động khám phá

Yêu cầu HS quan sát hình trong SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi: Nói các việc cần làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

GV có thể gợi ý cho HS cùng khám phá nội dung các hình trong SGK: Hình vẽ gì? Các bạn nhỏ trong hình đang làm gì? Những việc làm đó có giúp chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu không?

Đại diện một số nhóm báo cáo kết quả thảo luận trước lớp; các nhóm khác bổ sung. GV tổng hợp và kết luận.

Chú ý: GV cũng có thể cho HS quan sát hình, sau đó tổ chức dưới hình thức trò chơi như thi kể các việc nên làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

Tùy từng điều kiện vùng miền, tùy HS, GV có thể gợi ý để HS khai thác tác dụng của mỗi việc làm trong hình:

- Nhóm 1: Hình 1 (Bạn nhỏ đang tắm rửa sạch sẽ bằng xà phòng) – Tắm gội sạch sẽ hằng ngày bằng nước sạch và xà phòng có tác dụng gì?
- Nhóm 2: Hình 2 (Mẹ khuyên em của Hoa không nên ăn mặn, không tốt cho thận) – Tại sao ăn mặn lại không tốt cho thận?
- Nhóm 3: Hình 3 (Bạn Hoa đang tự nhủ phải tập thói quen uống đủ nước mỗi ngày theo đúng lời khuyên của bác sĩ) – Tại sao phải uống đủ nước mỗi ngày?
- Nhóm 4: Hình 4 (Minh nói với bạn cần đi vệ sinh ngay vì nhịn tiểu sẽ hại đến thận) – Tại sao nhịn đi tiểu sẽ ảnh hưởng đến thận?

Đại diện một số nhóm báo cáo kết quả thảo luận trước lớp, các nhóm khác bổ sung. GV tổng hợp và kết luận.

Yêu cầu cần đạt: HS liệt kê và nói được tác dụng của những việc làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

Hoạt động thực hành

Hoạt động 1

GV tổ chức cho HS điều tra thói quen ảnh hưởng đến cơ quan bài tiết nước tiểu của các bạn trong nhóm theo mẫu phiếu trong SGK.

GV chia nhóm, phát phiếu điều tra theo mẫu. Tùy vào điều kiện cụ thể, GV có thể chia nhóm 2 hoặc 4 để HS thuận tiện trong điều tra và tổng hợp kết quả thu được.

Chú ý: GV cần hướng dẫn HS đọc thông tin trong SGK để có thể hiểu uống nước như thế nào là đủ.

HS các nhóm thực hiện điều tra các bạn trong nhóm hoặc tổ và ghi vào phiếu điều tra.

HS thảo luận nhóm để tổng hợp các thông tin thu được từ phiếu điều tra:

- Bao nhiêu bạn uống đủ nước?
- Bao nhiêu bạn có các thói quen ăn mặn, nhịn tiểu, vệ sinh và thay đồ lót hằng ngày?

Đại diện một số nhóm báo cáo kết quả.

GV tổng hợp và kết luận.

Yêu cầu cần đạt: HS tích cực, nghiêm túc tham gia hoạt động và thấy được sự cần thiết của việc uống đủ nước, không ăn mặn, không nhịn tiểu, vệ sinh cá nhân hằng ngày. Từ đó, tự giác vận dụng cho bản thân, có ý thức tuyên truyền cho mọi người xung quanh cùng thực hiện.

3. Hướng dẫn về nhà

HS đưa ra cách thực hiện các thói quen tốt của bản thân để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

TIẾT 2

1. Nội dung các hình

- Hình bạn Hoa tắm và thay quần áo sạch.
- Hình bạn Minh không uống đủ nước nên đang khát nước.
- Hình bạn Minh phơi quần áo dưới ánh nắng mặt trời, thoáng gió.
- Hình bạn nhỏ nhịn đi tiểu lâu nên phải vội vàng vào nhà vệ sinh.
- Hình cô giáo và các bạn đang thảo luận.
- Hình chốt: Bạn gái khuyên bạn trai không nên ăn mặn.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

GV có thể tổ chức cho HS hát bài hát "Rửa mặt như mèo" sáng tác của nhạc sĩ Hàn Ngọc Bích để HS chuẩn bị tâm thế vào tiết tiếp theo của bài học.

Hoạt động thực hành

Hoạt động 2

- Hướng dẫn HS quan sát các hình trong SGK và thảo luận nhóm 2 về việc nên và không nên làm để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu và giải thích tại sao.
- GV gợi ý: Các bạn nhỏ trong hình đang làm gì? Việc làm đó có lợi gì hoặc có hại gì đối với các cơ quan bài tiết nước tiểu?

- Gọi đại diện các nhóm HS chia sẻ trước lớp, GV bổ sung thêm những điều cần lưu ý.
- Khuyến khích các HS nêu các việc nên và không nên làm khác mà các em biết để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

Yêu cầu cần đạt: HS giải thích được những việc nên và không nên làm để bảo vệ, chăm sóc cơ quan bài tiết nước tiểu: nên thường xuyên tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo; quần áo cần được giặt và phơi khô dưới ánh nắng mặt trời. Cần uống đủ nước, ăn uống đủ chất và hợp vệ sinh, không ăn quá mặn và không nhịn đi tiểu.

Hoạt động vận dụng

Hoạt động 1

- Tổ chức cho HS làm việc theo nhóm 2 hoặc cũng có thể cho HS đóng vai là phóng viên nhỏ đi phỏng vấn các bạn trong lớp về sự cần thiết của việc uống đủ nước, không nhịn tiểu để tránh sỏi thận.
- GV khuyến khích càng nhiều HS tham gia càng tốt.

Hoạt động 2

- GV tổ chức cho HS làm việc nhóm: Đưa ra cách thực hiện các thói quen tốt giúp bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.
- GV có thể gợi ý cho HS tìm hiểu thông qua hệ thống hình vẽ và bóng nói trong SGK: Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu, các em cần tập những thói quen nào? Chúng ta nên uống nước như thế nào? Cần vệ sinh cá nhân như thế nào? Thói quen ăn uống của các em cần chú ý gì?...
 * **Tổng kết**
- Đại diện các nhóm trình bày, các nhóm bổ sung và nhận xét. GV kết luận.

Yêu cầu cần đạt: Thực hiện được vệ sinh cá nhân và ăn uống hợp lí, uống đủ nước, không nhịn tiểu để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu. Tuyên truyền và hướng dẫn người khác biết chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

*** Tổng kết**

- GV tổ chức cho HS đọc và chia sẻ lời chốt của Mặt Trời.
- Yêu cầu HS quan sát hình chốt, nói những hiểu biết của mình về hình này (Hình vẽ ai? Hoa khuyên bạn điều gì? Tại sao?...). Cho HS liên hệ với bản thân, sau đó GV tổng hợp lại: Chúng ta không nên ăn mặn vì gây hại cho thận.

3. Hướng dẫn về nhà

- Có thể thực hiện điều tra thói quen uống nước của người thân trong gia đình em. Tự thực hiện và vận động mọi người trong gia đình cùng thực hiện uống đủ nước và đúng cách.
- Tuyên truyền và hướng dẫn người khác biết chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.