

Hãy cùng tìm hiểu về:

- Các bộ phận chính của cơ quan thần kinh.
- Chức năng của cơ quan thần kinh.
- Một số cách bảo vệ cơ quan thần kinh.



Cơ quan nào trong cơ thể giúp chúng mình nhớ được các sự kiện của gia đình?

1 Các bộ phận chính của cơ quan thần kinh



1. Chỉ và nói tên các bộ phận của cơ quan thần kinh trong sơ đồ bên.
2. Nhận xét vị trí của não và tuỷ sống trong cơ thể.



Sơ đồ cơ quan thần kinh



Xác định vị trí của não và tuỷ sống trên cơ thể em.

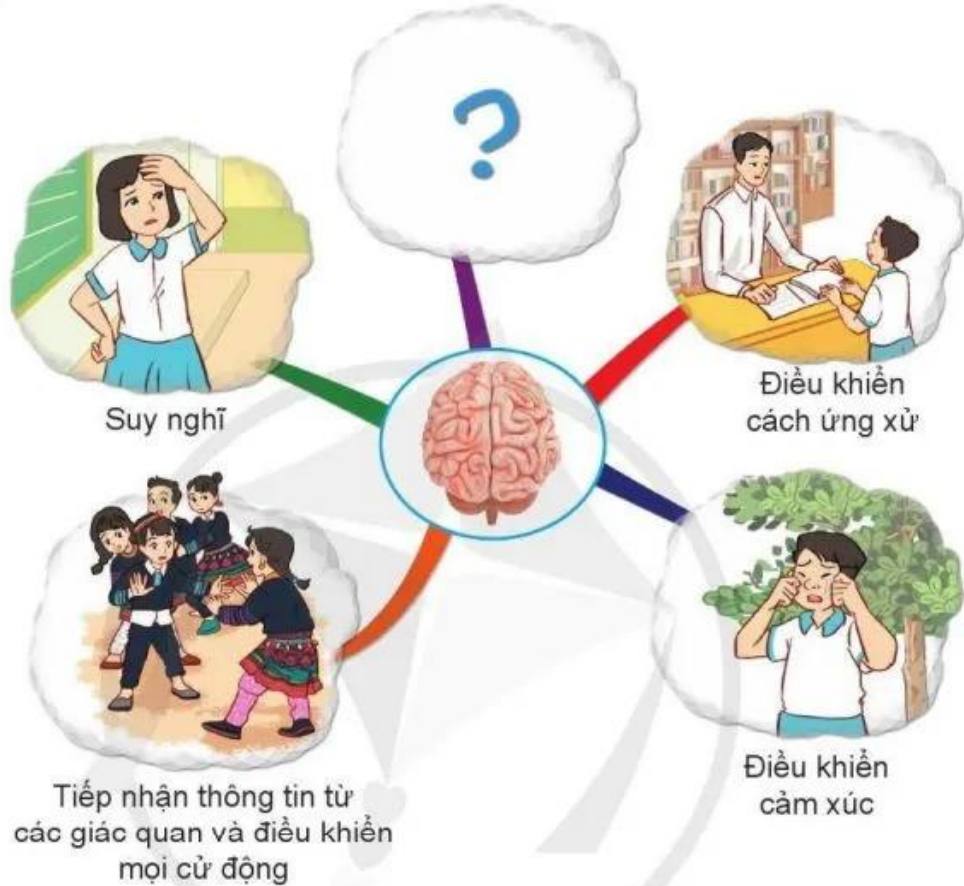


Cơ quan thần kinh bao gồm: não, tuỷ sống và các dây thần kinh.

2 Chức năng của cơ quan thần kinh



Dựa vào sơ đồ dưới đây, hãy nói về chức năng của não.



Theo em, sự thay đổi cảm xúc vui, buồn là do bộ phận nào của cơ quan thần kinh điều khiển?



Não điều khiển suy nghĩ, hoạt động vận động và chức năng nhiều cơ quan của cơ thể bằng cách nhận thông tin từ các giác quan truyền qua dây thần kinh, xử lý các thông tin đó và đưa ra quyết định, “ra lệnh” cho cơ thể phải làm gì.



Não điều khiển những bộ phận nào của cơ thể để phối hợp hoạt động khi em:

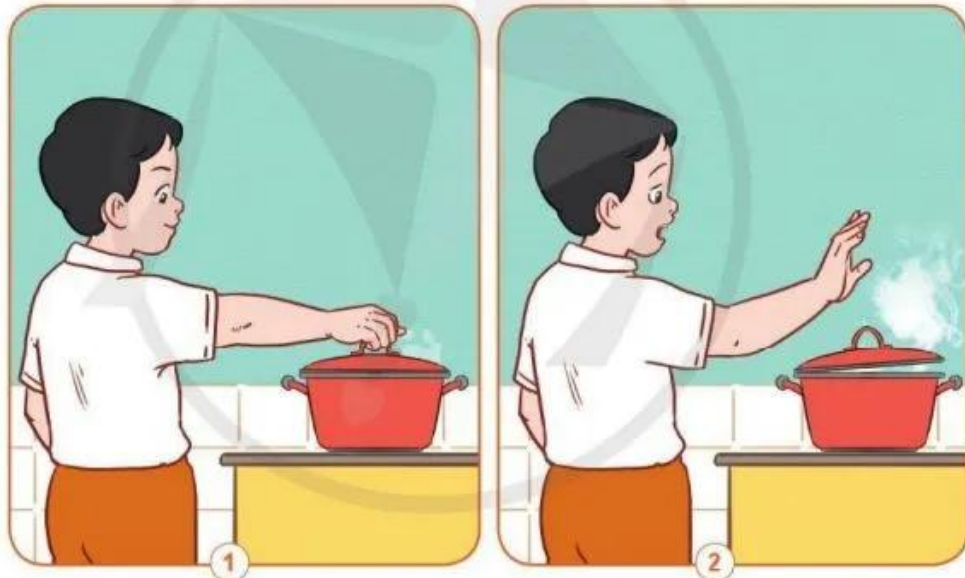
- Nghe, viết chính tả.
- Chạy.

Em có biết?

Khi ngủ, não và các cơ quan khác chỉ hoạt động chậm lại chứ không ngừng làm việc. Trong lúc ngủ, não sẽ sắp xếp lại các thông tin thu nhận được trong ngày.



1. Em sẽ phản ứng thế nào khi bất ngờ chạm tay vào vật nóng?



2. Nêu ví dụ khác về phản ứng của cơ thể khi bất ngờ gặp kích thích từ bên ngoài.



Khi gặp một kích thích bất ngờ, cơ thể tự động phản ứng rất nhanh. Những phản ứng như vậy gọi là phản xạ. Tuỳ sống điều khiển những phản xạ này.



“Chanh – Chua – Cua – Cắp”

Phản ứng nhanh để không bị “cua cắp”.



1



2



Cơ quan thần kinh có chức năng gì?



Cơ quan thần kinh có chức năng: tiếp nhận và trả lời kích thích từ bên trong và bên ngoài cơ thể; điều khiển, phối hợp mọi hoạt động của cơ thể.

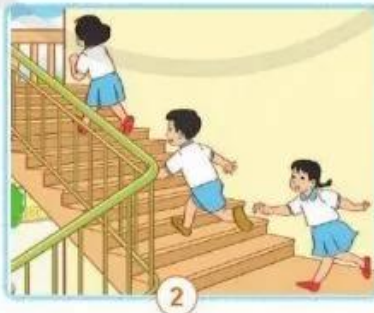
3 Bảo vệ cơ quan thần kinh



1. Chúng ta nên và không nên làm gì để không bị chấn thương não, tuỷ sống, các dây thần kinh?



1



2



3

2. Theo em, trạng thái cảm xúc nào dưới đây có lợi hoặc có hại đối với cơ quan thần kinh?

Vui vẻ

Sợ hãi

Bực tức

Lo lắng



1. Em hãy nhận xét về cách ứng xử khi buồn hoặc lo lắng của mỗi bạn trong hình dưới đây.

2. Nếu gặp chuyện buồn, em sẽ xử lý như thế nào? Vì sao?



Chịu đựng một mình

1



Tâm sự, chia sẻ với bạn

2



Chia sẻ với người thân

3



Tìm cách giải quyết, nghĩ đến những điều tốt đẹp khác

4



Để không làm tổn thương cơ quan thần kinh, các bạn nhớ giữ an toàn trong các hoạt động học tập, vui chơi hoặc khi tham gia giao thông,...

Những cảm xúc vui, buồn, lo lắng, căng thẳng,... đều ảnh hưởng đến cơ quan thần kinh. Vì vậy, chúng ta cần rèn luyện để có thói quen suy nghĩ và hành động tích cực.



Hãy chia sẻ về ích lợi của mỗi hoạt động trong các hình dưới đây đối với cơ quan thần kinh.



1



2



3



4



Kể thêm một số hoạt động có lợi đối với cơ quan thần kinh.



Xây dựng và thực hiện thời gian biểu để có thói quen học tập, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ giấc.

1. Lập thời gian biểu của em theo gợi ý dưới đây.

Buổi	Giờ	Hoạt động
Sáng	?	Ngủ dậy, tập thể dục, vệ sinh cá nhân
Trưa	?	?
Chiều	?	?
Tối	?	?

2. Chia sẻ với bạn và thực hiện thời gian biểu của em.

18

THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ

Hãy cùng tìm hiểu về:

- Một số thức ăn, đồ uống có lợi và không có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Sự cần thiết phải thay đổi thói quen ăn uống không có lợi cho sức khoẻ.



Hãy kể tên một số thức ăn, đồ uống mà bạn thích.

1 Một số thức ăn, đồ uống có lợi



Kể tên thức ăn, đồ uống có lợi cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh trong hình dưới đây.

