

Bài 15. VỆ SINH THẦN KINH

I - MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có khả năng :

- Nêu được một số việc nên làm và không nên làm để giữ vệ sinh thần kinh.
- Phát hiện những trạng thái tâm lí có lợi và có hại đối với cơ quan thần kinh.
- Kể được tên một số thức ăn, đồ uống,... nếu bị đưa vào cơ thể sẽ gây hại đối với cơ quan thần kinh.

II - ĐỒ DÙNG DẠY – HỌC

- Các hình trong SGK trang 32, 33.
- Phiếu học tập.

III - HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC

Hoạt động 1 : QUAN SÁT VÀ THẢO LUẬN

* *Mục tiêu* : Nêu được một số việc nên làm và không nên làm để giữ vệ sinh thần kinh.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 : Làm việc theo nhóm

– Nhóm trưởng điều khiển các bạn trong nhóm cùng quan sát các hình ở trang 32 SGK ; đặt câu hỏi và trả lời cho từng hình nhằm nêu rõ nhân vật trong mỗi hình đang làm gì ; việc làm đó có lợi hay có hại đối với cơ quan thần kinh.

– GV phát phiếu học tập cho các nhóm để thư ký ghi kết quả thảo luận của nhóm vào phiếu.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

– GV gọi một số HS lên trình bày trước lớp. Mỗi HS chỉ nói về một hình. Các HS khác góp ý, bổ sung.

– Dưới đây là gợi ý đáp án cho phiếu học tập đã phát cho các nhóm.

PHIẾU HỌC TẬP

Phân tích một số việc làm có lợi hoặc có hại đối với cơ quan thần kinh qua các hình trang 32 SGK

Hình	Việc làm	Tại sao việc làm đó là có lợi ?	Tại sao việc làm đó là có hại ?
1	Một bạn đang ngủ	Khi ngủ, cơ quan thần kinh được nghỉ ngơi.	
2	Các bạn đang chơi trên bãi biển	Cơ thể được nghỉ ngơi, thần kinh được thư giãn.	Nếu phơi nắng quá lâu dễ bị ốm.
3	Một bạn đang thức đến 11 giờ đêm để đọc sách		Thức quá khuya để đọc sách làm thần kinh bị mệt.
4	Chơi trò chơi điện tử	Nếu chỉ chơi trong chốc lát thì có tác dụng giải trí.	Nếu chơi quá lâu, mắt sẽ bị mỏi, thần kinh căng thẳng.
5	Xem biểu diễn văn nghệ	Giúp giải trí, thần kinh thư giãn.	
6	Bố mẹ chăm sóc bạn nhỏ trước khi đi học	Khi được bố mẹ quan tâm chăm sóc, trẻ em luôn cảm thấy mình được an toàn trong sự che chở, thương yêu của gia đình, điều đó có lợi cho thần kinh.	
7	Một bạn nhỏ đang bị bố hoặc người lớn đánh		Khi bị đánh mắng, trẻ em bị căng thẳng, sợ hãi hoặc oán giận, thù hận. Điều đó không có lợi cho thần kinh.

Hoạt động 2 : ĐÓNG VAI

* *Mục tiêu :* Phát hiện những trạng thái tâm lí có lợi hoặc có hại đối với cơ quan thần kinh.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 : Tổ chức

- GV chia lớp thành 4 nhóm và chuẩn bị 4 phiếu, mỗi phiếu ghi một trạng thái tâm lí :

- + Tức giận ;
- + Vui vẻ ;
- + Lo lắng ;
- + Sợ hãi.

- GV đi đến từng nhóm, phát cho mỗi nhóm một phiếu và yêu cầu các em tập diễn đạt vẻ mặt của người có trạng thái tâm lí như được ghi trong phiếu.

Bước 2 : Thực hiện

Nhóm trưởng điều khiển các bạn thực hiện theo yêu cầu trên của GV.

Bước 3 : Trình diễn

- Mỗi nhóm cử một bạn lên trình diễn vẻ mặt của người đang ở trong trạng thái tâm lí mà nhóm được giao.

- Các nhóm khác quan sát và đoán xem bạn đó đang thể hiện trạng thái tâm lí nào và cùng nhau thảo luận nếu một người luôn ở trong trạng thái tâm lí như vậy thì có lợi hay có hại đối với cơ quan thần kinh ?

- Kết thúc việc trình diễn và thảo luận xen kẽ, GV yêu cầu HS rút ra bài học gì qua hoạt động này.

Hoạt động 3 : LÀM VIỆC VỚI SGK

* *Mục tiêu :* Kể được tên một số thức ăn, đồ uống nếu đưa vào cơ thể sẽ gây hại đối với cơ quan thần kinh.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 : Làm việc theo cặp

Hai bạn quay mặt vào nhau cùng quan sát hình 9 trang 33 SGK và trả lời theo gợi ý : Chỉ và nói tên những thức ăn, đồ uống,... nếu đưa vào cơ thể sẽ gây hại cho cơ quan thần kinh.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

- GV gọi một số HS lên trình bày trước lớp.
- GV đặt vấn đề để cả lớp cùng phân tích sâu :
 - + Trong số các thứ gây hại đối với cơ quan thần kinh, những thứ nào tuyệt đối phải tránh xa kể cả trẻ em và người lớn ?
 - + Kể thêm những tác hại khác do ma tuý gây ra đối với sức khoẻ người nghiện ma tuý.
- Kết thúc tiết học, GV nói cho HS biết bài sau chúng ta còn học tiếp về giữ vệ sinh thần kinh.