

## **Bài 16. VỆ SINH THÂN KINH (tiếp theo)**

### **I - MỤC TIÊU**

Sau bài học, HS có khả năng :

- Nêu được vai trò của giấc ngủ đối với sức khoẻ.
- Lập được thời gian biểu hằng ngày qua việc sắp xếp thời gian ăn, ngủ, học tập và vui chơi,... một cách hợp lí.

### **II - ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC**

Các hình trong SGK trang 34, 35.

### **III - HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC**

#### **Hoạt động 1 : THẢO LUẬN**

\* *Mục tiêu* : Nêu được vai trò của giấc ngủ đối với sức khoẻ.

\* *Cách tiến hành* :

#### **Bước 1 : Làm việc theo cặp**

GV yêu cầu hai HS quay mặt lại với nhau để thảo luận theo gợi ý sau :

- Theo bạn, khi ngủ những cơ quan nào của cơ thể được nghỉ ngơi ?
- Có khi nào bạn ngủ ít không ? Nêu cảm giác của bạn ngay sau đêm hôm đó.
- Nêu những điều kiện để có giấc ngủ tốt.
- Hằng ngày, bạn thức dậy và đi ngủ vào lúc mấy giờ ?

54

+ Tại sao chúng ta phải lập thời gian biểu ?

+ Sinh hoạt và học tập theo thời gian biểu có lợi gì ?

\* *Kết luận* :

Thực hiện theo thời gian biểu giúp chúng ta sinh hoạt và làm việc một cách khoa học, vừa bảo vệ được hệ thần kinh vừa giúp nâng cao hiệu quả công việc, học tập.

Kết thúc bài học, GV gọi một vài HS đọc mục *Bạn cần biết* trang 35 SGK nhằm giúp HS củng cố lại những gì các em đã học từ tiết trước đến tiết này về vệ sinh thân kinh.

– Bạn đã làm những việc gì trong cả ngày ?

**Bước 2 : Làm việc cả lớp**

Một số HS trình bày kết quả làm việc theo cặp. Mỗi HS chỉ trình bày phần trả lời một câu hỏi.

\* *Kết luận :*

Khi ngủ, cơ quan thần kinh đặc biệt là bộ não được nghỉ ngơi tốt nhất. Trẻ em càng nhỏ càng cần ngủ nhiều. Từ 10 tuổi trở lên, mỗi người cần ngủ từ 7 đến 8 giờ trong một ngày.

**Hoạt động 2 : THỰC HÀNH LẬP THỜI GIAN BIỂU CÁ NHÂN HÀNG NGÀY**

\* *Mục tiêu :* Lập được thời gian biểu hàng ngày qua việc sắp xếp thời gian ăn, ngủ, học tập và vui chơi,... một cách hợp lí.

\* *Cách tiến hành :*

**Bước 1 : Hướng dẫn cả lớp**

– GV giảng : Thời gian biểu là một bảng trong đó có các mục :

+ Thời gian : bao gồm các buổi trong ngày và các giờ trong từng buổi.

+ Công việc và hoạt động của cá nhân cần phải làm trong một ngày, từ việc ngủ dậy, làm vệ sinh cá nhân, ăn uống, đi học, học bài, vui chơi, làm việc giúp đỡ gia đình,...

– Tiếp theo, GV gọi vài HS lên điền thử vào bảng thời gian biểu treo trên lớp (hoặc HS nói, GV điền cho nhanh).

**Bước 2 : Làm việc cá nhân**

Nếu có điều kiện, GV in và phát cho HS bảng mẫu thời gian biểu. Nếu không có điều kiện, các em tự kẻ và viết vào vở thời gian biểu cá nhân theo mẫu như trong SGK.

**Bước 3 : Làm việc theo cặp**

HS trao đổi thời gian biểu của mình với bạn ngồi bên cạnh và cùng góp ý cho nhau để hoàn thiện.

**Bước 4 : Làm việc cả lớp**

– GV gọi vài HS lên giới thiệu thời gian biểu của mình trước cả lớp.

– Tiếp theo GV nêu câu hỏi :