

BÀI 23 Vận động và nghỉ ngơi

1 Đánh dấu ✓ vào dưới hình có hoạt động vận động phù hợp, dấu ✗ dưới hình có hoạt động vận động không phù hợp.



2 Viết từ còn thiếu vào chỗ (...).



Chạy bộ vào các buổi sáng rất
..... cho sức khỏe.



Biết giúp tớ
không bị đuối nước.

- 3 Em đã vận động và nghỉ ngơi hợp lí chưa? (Khoanh vào các từ in đậm em cho là đúng).

Tớ ngủ 6 / 8 / 10 tiếng một ngày.	Tớ vui chơi ngoài trời 1-2 / 5 / 8 tiếng mỗi ngày.
Tớ tập thể dục hằng ngày / tuần .	Tớ xem ti vi 1 / 5 / 8 tiếng mỗi ngày.
Tớ làm bài tập trong 2 tiếng liên tục không nghỉ giải lao / 2 tiếng có nghỉ giải lao giữa giờ .	Học bài xong, tớ chỉ xem ti vi / giúp mẹ việc nhà hoặc ra ngoài chơi với các bạn .

- 4 Việc làm nào đúng, việc làm nào sai? Vì sao? Viết vào chỗ (...) dưới hình để trả lời các câu hỏi trên.



Việc làm của bạn trai là, việc làm của bạn gái là vì thức khuya, dậy muộn, rất cho sức khoẻ.