

# BÀI 5 CẦN LÀM GÌ ĐỂ CẢ MẸ VÀ EM BÉ ĐỀU KHOẺ ?

## MỤC TIÊU

Sau bài học, HS biết :

- Nêu những việc nên và không nên làm đối với phụ nữ có thai để đảm bảo mẹ khỏe và thai nhi khỏe.
- Xác định nhiệm vụ của người chồng và các thành viên khác trong gia đình là phải chăm sóc, giúp đỡ phụ nữ có thai.
- Có ý thức giúp đỡ phụ nữ có thai.

## ĐỒ DÙNG DẠY – HỌC

Hình trang 12, 13 SGK.

## HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC

### Hoạt động 1 : LÀM VIỆC VỚI SGK

\* *Mục tiêu* : HS nêu được những việc nên và không nên làm đối với phụ nữ có thai để đảm bảo mẹ khỏe và thai nhi khỏe.

\* *Cách tiến hành* :

**Bước 1** : Giao nhiệm vụ và hướng dẫn

GV yêu cầu HS làm việc theo cặp :

Quan sát các hình 1, 2, 3, 4 trang 12 SGK để trả lời câu hỏi :

Phụ nữ có thai nên và không nên làm gì ? Tại sao ?

**Bước 2** : Làm việc theo cặp

HS làm việc theo hướng dẫn của GV.

**Bước 3** : Làm việc cả lớp

Một số HS trình bày kết quả làm việc theo cặp. Mỗi em chỉ nói về nội dung của một hình.

Dưới đây là một số gợi ý về nội dung các hình trang 12 SGK :

Hình	Nội dung	Nên	Không nên
Hình 1	Các nhóm thức ăn có lợi cho sức khỏe của người mẹ và thai nhi	×	
Hình 2	Một số thứ không tốt hoặc gây hại cho sức khỏe của người mẹ và thai nhi		×
Hình 3	Người phụ nữ có thai đang được khám thai tại cơ sở y tế	×	
Hình 4	Người phụ nữ có thai đang gánh lúa và tiếp xúc với các chất độc hoá học như thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ,...		×

### Kết luận :

Phụ nữ có thai cần :

- Ăn uống đủ chất, đủ lượng ;
- Không dùng các chất kích thích như thuốc lá, thuốc lào, rượu, ma túy,... ;
- Nghỉ ngơi nhiều hơn, tinh thần thoải mái ;
- Tránh lao động nặng, tránh tiếp xúc với các chất độc hoá học như thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ,.... ;
- Đi khám thai định kì : 3 tháng 1 lần ;
- Tiêm vắc-xin phòng bệnh và uống thuốc khi cần theo chỉ dẫn của bác sĩ.

### Hoạt động 2 : THẢO LUẬN CẢ LỚP

\* *Mục tiêu* : HS xác định được nhiệm vụ của người chồng và các thành viên khác trong gia đình là phải chăm sóc, giúp đỡ phụ nữ có thai.

\* *Cách tiến hành* :

#### Bước 1 :

GV yêu cầu HS quan sát các hình 5, 6, 7 trang 13 SGK và nêu nội dung của từng hình.

Dưới đây là một số gợi ý về nội dung của các hình trang 13 SGK :

Hình	Nội dung
Hình 5	Người chồng đang gấp thức ăn cho vợ
Hình 6	Người phụ nữ có thai làm những công việc nhẹ như đang cho gà ăn ; người chồng gánh nước về
Hình 7	Người chồng đang quạt cho vợ và con gái đi học về khoe điểm 10

### **Bước 2 :**

GV yêu cầu cả lớp cùng thảo luận câu hỏi :

Mọi người trong gia đình cần làm gì để thể hiện sự quan tâm, chăm sóc đối với phụ nữ có thai ?

### **Kết luận :**

- Chuẩn bị cho em bé chào đời là trách nhiệm của mọi người trong gia đình, đặc biệt là người bố.
- Chăm sóc sức khỏe của người mẹ trước khi có thai và trong thời kỳ mang thai sẽ giúp cho thai nhi khỏe mạnh, sinh trưởng và phát triển tốt ; đồng thời người mẹ cũng khỏe mạnh, giảm được nguy hiểm có thể xảy ra khi sinh con.

### **Hoạt động 3 : ĐÓNG VAI**

\* *Mục tiêu :* HS có ý thức giúp đỡ phụ nữ có thai.

\* *Cách tiến hành :*

#### **Bước 1 :** Thảo luận cả lớp

GV yêu cầu HS thảo luận câu hỏi trang 13 SGK : Khi gặp phụ nữ có thai xách nặng hoặc đi trên cùng chuyến ô tô mà không còn chỗ ngồi, bạn có thể làm gì để giúp đỡ ?

#### **Bước 2 :** Làm việc theo nhóm

Nhóm trưởng điều khiển nhóm mình thực hành đóng vai theo chủ đề "Có ý thức giúp đỡ phụ nữ có thai".

#### **Bước 3 :** Trình diễn trước lớp

Một số nhóm lên trình diễn trước lớp. Các nhóm khác theo dõi, bình luận và rút ra bài học về cách ứng xử đối với phụ nữ có thai.