

Bài 25

Em ăn uống lành mạnh

I. MỤC TIÊU

Sau bài học, HS:

- Nêu được số bữa cần ăn trong ngày.
- Nêu được tên một số thức ăn, đồ uống giúp cho cơ thể khỏe mạnh và an toàn.
- Tự nhận xét được thói quen ăn uống của bản thân.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC

- GV:
- + Các tranh trong bài 25 SGK.
- + Hình ảnh minh họa các loại thức ăn, đồ uống hằng ngày.
- + Phiếu học tập cho HS tự đánh giá.
- + Bảng nhóm Nên/ Không nên.
- HS: SGK, VBT.

III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

Hoạt động khởi động và khám phá

* **Mục tiêu:** Tạo hứng thú và khơi gợi những hiểu biết đã có của HS về bữa ăn sáng, dẫn dắt vào bài mới.

* **Cách tiến hành:**

- GV tổ chức dưới hình thức trò chơi “Bữa ăn sáng tôi thích”.
- + GV cho HS nêu tên các món ăn của bữa sáng từ thứ hai đến thứ sáu. HS nào nêu được nhiều món ăn trong thời gian 1 phút sẽ chiến thắng.
- GV nhận xét và dẫn dắt vào bài học: “Em ăn uống lành mạnh”.

Hoạt động 1: Các bữa ăn chính trong ngày

* **Mục tiêu:** HS nêu được mỗi ngày có 3 bữa chính (sáng, trưa, tối).

* **Cách tiến hành:**

- GV chia lớp thành các nhóm có 3 HS.
- GV tổ chức cho HS quan sát các tranh 1, 2, 3 trang 104, 105 SGK (GV có thể phóng to cho HS quan sát), thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi: “Bạn An ăn bao nhiêu bữa ăn chính mỗi ngày? Mỗi bữa có những món ăn gì?”

- GV tổ chức cho HS trình bày trước lớp.
- + Tranh 1: An ăn sáng (bánh mì, trứng, cà chua, rau, sữa).
- + Tranh 2: An ăn trưa ở trường (cơm, canh, thịt, rau, nước lọc).
- + Tranh 3: An ăn tối cùng gia đình (cơm, canh, thịt, cà, rau, trái cây).
- GV và HS nhận xét.
- GV đặt câu hỏi giúp HS liên hệ bản thân: “Em ăn các bữa chính vào thời gian nào trong ngày?”.

* **Kết luận:** Mỗi ngày em cần ăn đủ ba bữa chính.

Hoạt động 2: Ăn uống đúng giờ

* **Mục tiêu:** HS nêu được thời gian hợp lí cho các bữa ăn trong ngày.

* **Cách tiến hành:**

- GV đặt câu hỏi: “Em ăn các bữa chính vào thời gian nào trong ngày?”.
- GV tổ chức cho HS thảo luận, trình bày (HS cần kể đúng 3 ý).
- GV và HS cùng nhận xét.
- GV giáo dục kĩ năng sống: Khi ăn trưa tại trường, các em cần ăn hết suất, không được bỏ thừa thức ăn để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

* **Kết luận:** Mỗi ngày em cần ăn đủ và đúng giờ ba bữa chính.

Hoạt động tiếp nối sau bài học

GV yêu cầu HS về ăn uống đúng giờ, đủ bữa, nhờ cha mẹ nhận xét (Cha mẹ HS nhận xét bằng nhiều hình thức như: phiếu nhận xét, công thông tin điện tử... . GV nhận xét, tuyên dương các em ở đầu tiết học sau hoặc trong tiết sinh hoạt chủ nhiệm).

Gợi ý phiếu nhận xét của cha mẹ HS:

PHIẾU NHẬN XÉT CỦA CHA MẸ HỌC SINH				
Tên học sinh: _____				
Học sinh ăn đúng giờ và đủ chất:	Nhận xét của cha mẹ học sinh			Ý kiến khác
	☺	☹	☹	
Bữa sáng				
Bữa trưa				
Bữa tối				

☺ = Tuyệt vời; ☹ = Tốt; ☹ = Cần cố gắng hơn.

TIẾT 2

Hoạt động khởi động và khám phá

* **Mục tiêu:** Tạo hứng thú và khơi gợi lại nội dung bài học của tiết học trước.

* **Cách tiến hành:**

- GV cho HS cùng múa hát bài “Chiếc bụng đói” (sáng tác: Tiên Cookie).
- GV đặt câu hỏi: Khi đói, em thường ăn gì?
- GV dẫn dắt vào bài tiết 2.

Hoạt động 1: Ăn, uống hợp lí

* **Mục tiêu:** HS nêu được các thức ăn, đồ uống giúp cơ thể khoẻ mạnh và an toàn.

* **Cách tiến hành:**

- GV yêu cầu HS quan sát 2 tranh đầu trang 106 SGK, thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi: “Bạn Nam và bạn Dũng thường ăn, uống những gì? Cách ăn uống nào hợp lí?”.
- + Tranh 1: Nam ăn thịt, cá, trứng, rau củ, trái cây, uống nước lọc, sữa.
- + Tranh 2: Dũng ăn pizza, hamburger, khoai tây chiên, bánh, kẹo, kem.
- + Bạn Nam ăn uống hợp lí, có lợi cho sức khoẻ vì đủ chất.
- GV đặt câu hỏi mở rộng: “Chuyện gì xảy ra với bạn Dũng? Vì sao?” (Bạn Dũng ăn các loại thức ăn có nhiều chất béo, đường, bột,... sẽ làm cơ thể bị béo phì).
- * **Kết luận:** Em nên chọn thức ăn, đồ uống hợp lí và đầy đủ chất dinh dưỡng.

Hoạt động 2: Thực hiện ăn, uống hợp vệ sinh

* **Mục tiêu:** HS quan sát, thảo luận nhóm, nêu tên những món ăn nên và không nên ăn để giúp cơ thể khoẻ mạnh và an toàn.

* **Cách tiến hành:**

- GV đề nghị HS quan sát tranh ở cuối trang 106 SGK và trả lời câu hỏi: “Chuyện gì xảy ra với bạn Dũng? Vì Sao?”.
- GV đặt câu hỏi để gợi ý thêm cho HS: “Thức ăn mà bạn Dũng ăn có hợp vệ sinh không? Ăn những thức ăn này thì cơ thể dễ bị gì, có hại gì cho sức khoẻ?”.
- GV chuẩn bị một số hình ảnh về các món ăn, thức uống, tổ chức cho HS thảo luận nhóm, chọn những hình ảnh món ăn, thức uống có lợi cho sức khoẻ gắn vào cột “Nên” và những hình ảnh món ăn, thức uống không có lợi cho sức khoẻ gắn vào cột “Không nên”.
- HS trình bày, nhận xét.
- GV nhận xét và kết luận.
- * **Kết luận:** Em nên dùng thức ăn, đồ uống hợp lí để giúp cơ thể khoẻ mạnh.

Hoạt động 3: Tự nhận xét thói quen ăn uống hằng ngày của bản thân

* **Mục tiêu:** HS tự đánh giá được những thói quen ăn uống hằng ngày của mình.

* **Cách tiến hành:**

- GV phát cho mỗi HS một Phiếu tự nhận xét (mẫu).
 - HS đánh dấu chéo vào các ô thể hiện những thói quen ăn uống hằng ngày của bản thân.
 - GV đánh giá, nhận xét.
- Gợi ý phiếu tự đánh giá:

PHIẾU TỰ ĐÁNH GIÁ CỦA HỌC SINH				
Tên học sinh: _____				
Thói quen ăn uống hằng ngày của bản thân	Nhận xét của học sinh			Ý kiến khác
	😊	😐	☹️	
Ăn đủ ba bữa: sáng, trưa, tối.				
Ăn đầy đủ thịt, cá, trứng, rau củ quả.				
Uống sữa mỗi ngày.				
Luôn ăn trái cây tráng miệng.				

😊 = Tuyệt vời; 😐 = Tốt; ☹️ = Cần cố gắng hơn.

* **Kết luận:** Em nên rèn thói quen ăn uống đúng giờ, đủ bữa, đủ chất để cơ thể khoẻ mạnh.

HS tập đọc các từ khoá của bài: **“Thức ăn – Khoẻ mạnh”**.

Hoạt động tiếp nối sau bài học

GV yêu cầu HS về nhà cùng đi chợ với mẹ, chọn những loại thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khoẻ. Chụp hình làm sản phẩm để chia sẻ với bạn.

Bài 26

Em vận động và nghỉ ngơi

I. MỤC TIÊU

Sau bài học, HS:

- Nêu được các hoạt động vận động và nghỉ ngơi có lợi cho sức khoẻ.
- Liên hệ và nêu được các hoạt động cần dành nhiều thời gian để cơ thể khoẻ mạnh.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC

- GV: Tranh ảnh hoặc đoạn video về một số môn thể thao (đá bóng, đá cầu, cầu lông,...).
- HS: SGK, VBT, tranh hoặc ảnh chụp về một môn thể thao hoặc hoạt động nghỉ ngơi mà HS thích.

III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

Hoạt động khởi động và khám phá

* **Mục tiêu:** Tạo hứng thú và khơi gợi những hiểu biết đã có của HS về hoạt động vận động có lợi cho sức khoẻ, dẫn dắt vào bài học mới.

* **Cách tiến hành:**

- GV tổ chức cho HS nghe và hát theo bài “Con cào cào” (sáng tác: Khánh Vĩnh).
- GV nêu câu hỏi: “Muốn khoẻ mạnh thì chúng ta phải làm gì? Em có tập thể dục hằng ngày không?”, HS trả lời tự do.
- GV nhận xét chung và dẫn dắt vào bài học: “Em vận động và nghỉ ngơi”.

Hoạt động 1: Tìm hiểu về tác hại của thói quen sinh hoạt không hợp lí

* **Mục tiêu:** HS nêu được tác hại của việc vận động và nghỉ ngơi không hợp lí.

* **Cách tiến hành:**

- GV yêu cầu HS tạo thành các nhóm đôi, quan sát các tranh 1, 2, 3 trang 108 SGK (GV có thể phóng to cho HS quan sát), hỏi – đáp cặp đôi theo các câu hỏi gợi ý:
+ Nội dung các tranh này vẽ gì?