

# Bài 22

## Cơ quan thần kinh

Cùng chơi "Chỉ chỉ, chành chành".

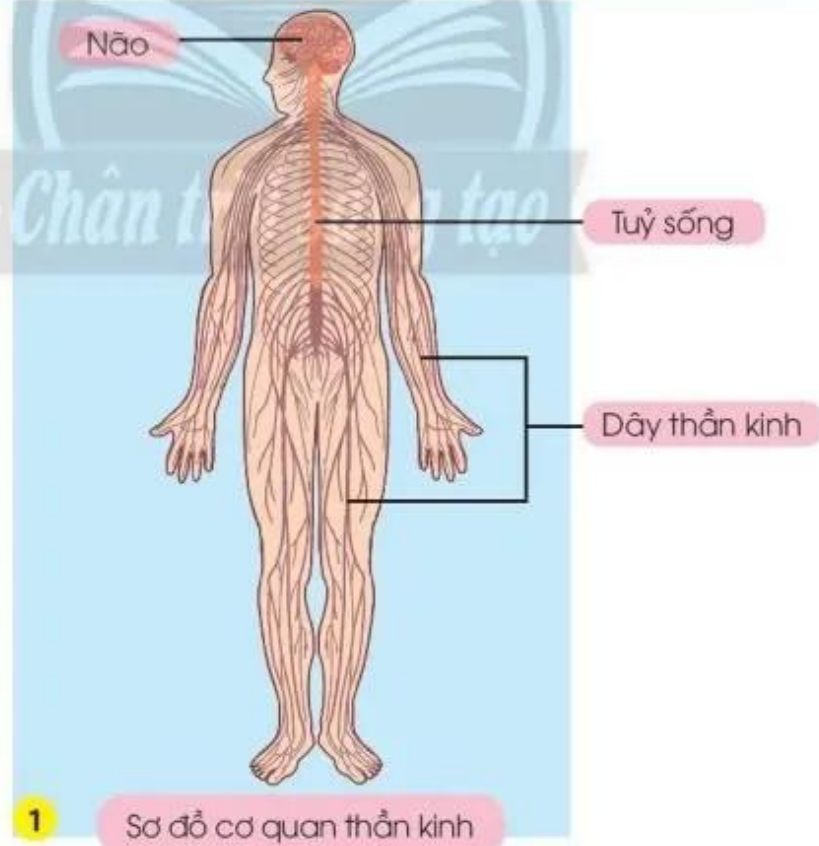
Cơ quan nào điều khiển suy nghĩ và hoạt động của em trong trò chơi trên?



- Chỉ và nói được tên các bộ phận chính của cơ quan thần kinh trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nhận biết được chức năng đơn giản, ban đầu của cơ quan thần kinh.
- Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan thần kinh.

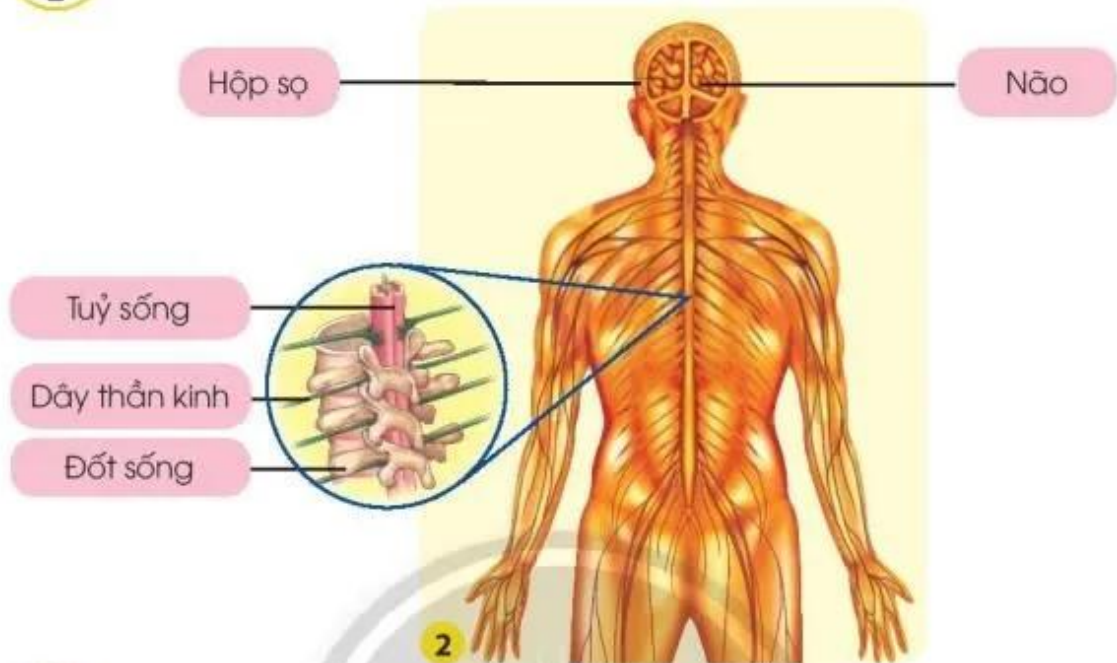


- Chỉ và nói tên các bộ phận của cơ quan thần kinh trên sơ đồ sau.





- Não và tuỷ sống nằm ở đâu trong cơ thể? Chúng được bảo vệ như thế nào?



- Xác định vị trí của não và tuỷ sống trên cơ thể em.



- Vẽ sơ đồ cơ quan thần kinh.
- Chuẩn bị: Giấy, kéo, bút.
- Thực hiện theo các bước.



3a  
Vẽ hình người  
lên giấy



3b  
Vẽ cơ quan thần kinh lên  
hình người

- Giới thiệu sơ đồ cơ quan thần kinh của em.



Cơ quan thần kinh gồm não, tuỷ sống và các dây thần kinh. Não được bảo vệ trong hộp sọ và tuỷ sống được bảo vệ trong cột sống.



**Cơ quan thần kinh**  
Não  
Tuỷ sống  
Dây thần kinh  
Hộp sọ  
Đốt sống



- Nói với bạn về nội dung trong các hình sau.
- Bộ phận nào của cơ quan thần kinh điều khiển phản ứng của các bạn trong hình?



Khi bất ngờ chạm tay vào cốc nước nóng, tay em sẽ tự động rút lại; khi bất ngờ bị ngã, em sẽ kêu lên,... các phản ứng như vậy gọi là phản xạ. Tuỷ sống điều khiển các phản xạ này của cơ thể.



- Nhận xét về suy nghĩ và hoạt động của bạn trong tình huống sau.
- Bộ phận nào của cơ quan thần kinh điều khiển các suy nghĩ và hoạt động đó?



Não điều khiển suy nghĩ, cảm xúc, cách ứng xử của chúng ta. Nhờ các dây thần kinh dẫn truyền tín hiệu từ các cơ quan, não tiếp nhận, xử lý các thông tin và đưa ra chỉ dẫn cho các bộ phận của cơ thể hoạt động.



- Chia sẻ với bạn về một hoạt động của em theo gợi ý sau:
  - Tên hoạt động.
  - Các bộ phận của cơ thể tham gia hoạt động.
  - Những bộ phận của cơ quan thần kinh đã điều khiển hoạt động này.



- Trò chơi: "Ai nhớ nhanh hơn?"



Cơ quan thần kinh có chức năng tiếp nhận, trả lời các kích thích từ bên trong và bên ngoài cơ thể; điều khiển và phối hợp các cơ quan để thực hiện mọi hoạt động của cơ thể.



Trung ương thần kinh  
Phản xạ



- Nói về hoạt động của mọi người trong các hình sau.
- Hoạt động đó có ảnh hưởng như thế nào đến trạng thái cảm xúc của mỗi người?



- Kể thêm một số việc làm với gia đình hoặc bạn bè có ảnh hưởng tốt hoặc xấu đến trạng thái cảm xúc của mỗi người.



- Việc làm của bạn trong mỗi hình sau có ảnh hưởng đến cơ quan thần kinh như thế nào? Vì sao?



- Chia sẻ với bạn những việc làm có lợi cho cơ quan thần kinh mà em thường làm.



- Xây dựng thời gian biểu của em theo bảng gợi ý sau và dán vào góc học tập của mình ở nhà để thực hiện.

### THỜI GIAN BIỂU

Họ và tên: ...

	Thời gian	Công việc, hoạt động
Buổi sáng	6 giờ – 6 giờ 30 phút	Thức dậy, tập thể dục
Buổi trưa	?	?
Buổi chiều	?	?
Buổi tối	?	?



Học tập, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ, ngủ đủ giấc và tránh những việc làm gây căng thẳng, tức giận, sợ hãi,... sẽ giúp bảo vệ cơ quan thần kinh.



Trạng thái cảm xúc  
Thời gian biểu

# Bài 23

## Thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh

Kể tên những thức ăn, đồ uống mà em đã sử dụng trong ngày.



- Kể được một số thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn và thần kinh.



- Lựa chọn những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn và thần kinh trong các hình sau. Giải thích sự lựa chọn của em.

 1	 2	 3	 4	 5
 6	 7	 8	 9	 10
 11	 12	 13	 14	 15



- Chia sẻ với bạn về thức ăn, đồ uống mà em thích theo gợi ý sau:
  - Thức ăn, đồ uống đó là gì?
  - Những thức ăn, đồ uống đó có lợi hay có hại cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh nếu sử dụng thường xuyên? Vì sao?
  - Em cần thay đổi gì về việc sử dụng thức ăn, đồ uống đó?