

# Bài 24

## Thực hành tìm hiểu về chất và hoạt động có hại cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh

Thể hiện cảm xúc theo các hình sau. Cảm xúc nào có hại cho cơ thể của em?



- Thu thập được thông tin về một số chất và hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh và nêu được cách phòng tránh.

### 1. Chuẩn bị:

- Tìm hiểu phiếu thu thập thông tin về chất, hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Lựa chọn cách thu thập thông tin.
- Phân công nhiệm vụ trong nhóm.

### PHIẾU THU THẬP THÔNG TIN

Tên chất, hoạt động	Tác hại	Cách phòng tránh	Cách thu thập thông tin
Ma tuý	?	?	?
Thức khuya	?	?	?
?	?	?	?



2. Sử dụng thông tin thu thập được để đóng vai bác sĩ và chia sẻ với các bạn về việc bảo vệ cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

Thưa bác sĩ,  
những hoạt động nào  
có hại đối với cơ quan tiêu hoá?  
Chúng ta cần làm gì  
để phòng tránh ạ?



3

3. Cùng bạn thiết kế trang báo "Sức khỏe" và tuyên truyền đến mọi người: Không sử dụng các chất gây hại và tránh những hoạt động ảnh hưởng không tốt đến cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.

## BÁC SĨ TIM MẠCH

### BẢO VỆ TIM MẠCH BẠN CẦN TRÁNH

- Xúc động mạnh
- Sợ hãi
- Thức ăn chiên, rán
- ...



4

Uống nhiều nước này sẽ  
không tốt cho sức khỏe của bạn.



5



Thuốc lá, rượu, bia, ma túy,... là các chất gây nghiện. Sử dụng các chất này sẽ gây hại cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh. Em cần ngủ đúng giờ, đủ giấc, tập thể dục thường xuyên và không sử dụng các chất gây hại cho cơ thể.

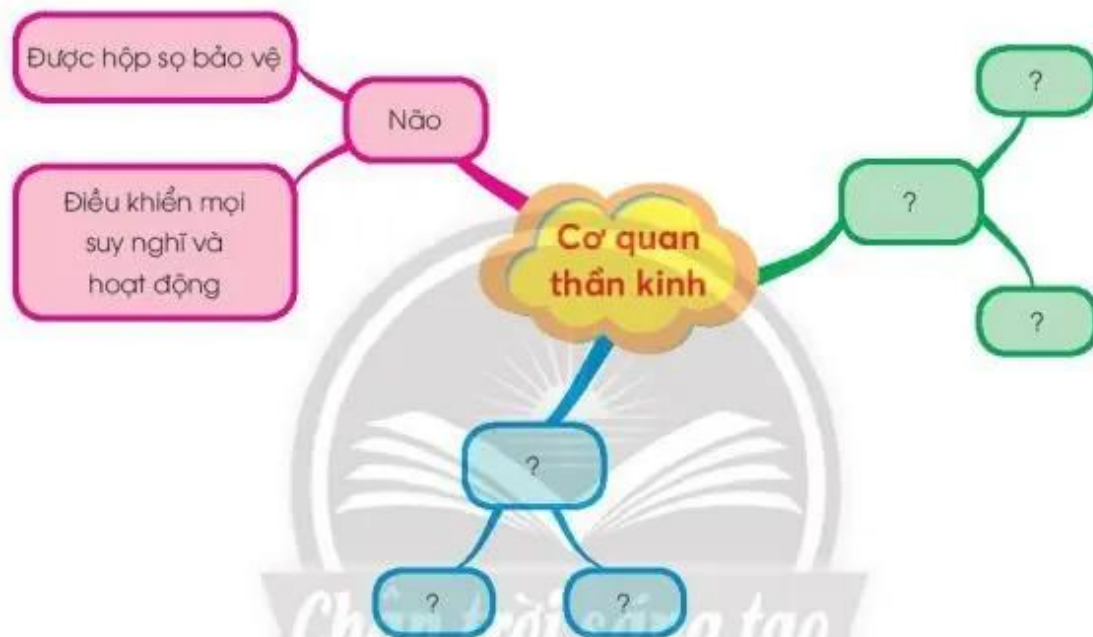


**Chất gây nghiện**

# Bài 25

## Ôn tập chủ đề Con người và sức khoẻ

1. Chia sẻ với bạn về cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh theo gợi ý dưới đây.



2. Chọn những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ thể và lên thực đơn các bữa ăn cho gia đình em trong một ngày.

THỰC ĐƠN CỦA GIA ĐÌNH TRONG MỘT NGÀY		
Các bữa ăn	Thức ăn, đồ uống	Lí do lựa chọn
Bữa sáng	?	?
Bữa trưa	?	?
Bữa tối	?	?