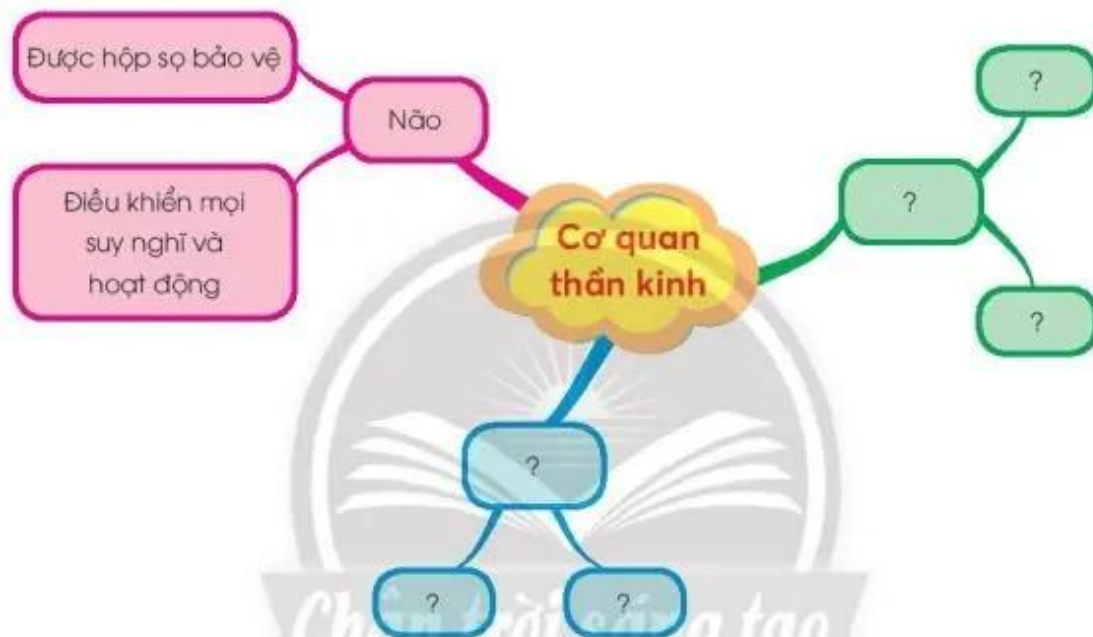


Bài 25

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	?	?

3. Chia sẻ với bạn về việc thực hiện thời gian biểu của em trong tuần qua. Em có cần thay đổi thói quen nào để có lợi cho cơ thể?



4. Em đồng tình hay không đồng tình với việc làm của bạn An trong tình huống sau. Vì sao?



5. Nếu trong gia đình em có người thân thường xuyên uống nhiều rượu hoặc hút thuốc lá thì em sẽ khuyên họ điều gì? Vì sao?



Bạn có biết?

Nhịp tim của bạn khi ở lứa tuổi tiểu học đập khoảng 90 lần trong một phút. Đến khi bạn trưởng thành, nó sẽ giảm đi và đập khoảng 70 lần trong một phút.



Khi bạn nói, bạn nhai và ăn các thức ăn khô thì khoang miệng sẽ tiết nhiều nước bọt hơn bình thường. Nước bọt không chỉ có vai trò trong tiêu hoá thức ăn mà còn có tác dụng bảo vệ răng miệng. Ban đêm, nước bọt tiết ra ít hơn so với ban ngày.

Khi ngủ, bạn có thể nằm mơ. Chúng ta có thể có vài giấc mơ mỗi đêm và mơ thấy bất cứ điều gì, nhưng thường bạn không nhớ hết về chúng.

