

Bài
23

THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ LỢI CHO CƠ QUAN TIÊU HOÁ, TUẦN HOÀN, THẦN KINH

1 Vẽ ☺ vào ○ dưới thức ăn, đồ uống có lợi, vẽ ☹ vào ○ dưới thức ăn, đồ uống có hại cho các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.



2 a. Vẽ hoặc dán ảnh thức ăn, đồ uống mà em thích nhất.

Thức ăn, đồ uống em thích nhất



b. Viết vào chỗ (...) nhận xét của em về thức ăn, đồ uống trên.

Nếu sử dụng thường xuyên thức ăn, đồ uống trên thì sẽ có
..... cho cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh vì.....
.....

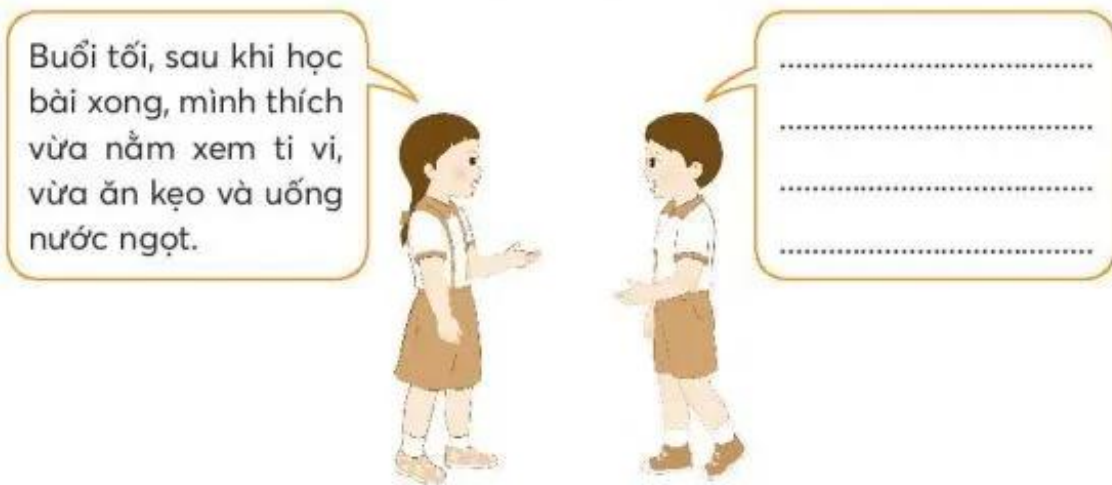
Do đó, từ giờ em sẽthức ăn,
đồ uống này.

- 3 Lựa chọn những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ thể và viết vào chỗ (...) để xây dựng thực đơn trong ngày của em.

THỰC ĐƠN
MỘT NGÀY CỦA EM

Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa tối
.....

- 4 Nếu là bạn trai trong tình huống sau thì em sẽ khuyên bạn gái điều gì? Viết vào chỗ (...) lời khuyên của em.



**Bài
24**

THỰC HÀNH: TÌM HIỂU CHẤT VÀ HOẠT ĐỘNG CÓ HẠI CHO CƠ QUAN TIÊU HOÁ, TUẦN HOÀN, THẦN KINH

1 Đánh dấu ✓ vào trước những cách thức thu thập thông tin mà em sẽ thực hiện.

Tìm kiếm trên mạng in-tơ-nét.

Đọc sách, báo.

Hỏi bố mẹ, người thân.

Hỏi cán bộ y tế.

Cách thức khác:

2 Viết vào chỗ (...) các thông tin về chất, hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh mà em thu thập được.

PHIẾU THU THẬP THÔNG TIN

Tên chất, hoạt động	Tác hại	Cách phòng tránh	Cách thu thập thông tin
<i>Ma túy</i>
<i>Thực khuya</i>
.....