17 VẬN ĐỘNG VÀ NGHỈ NGƠI

Hãy cùng tìm hiểu về:

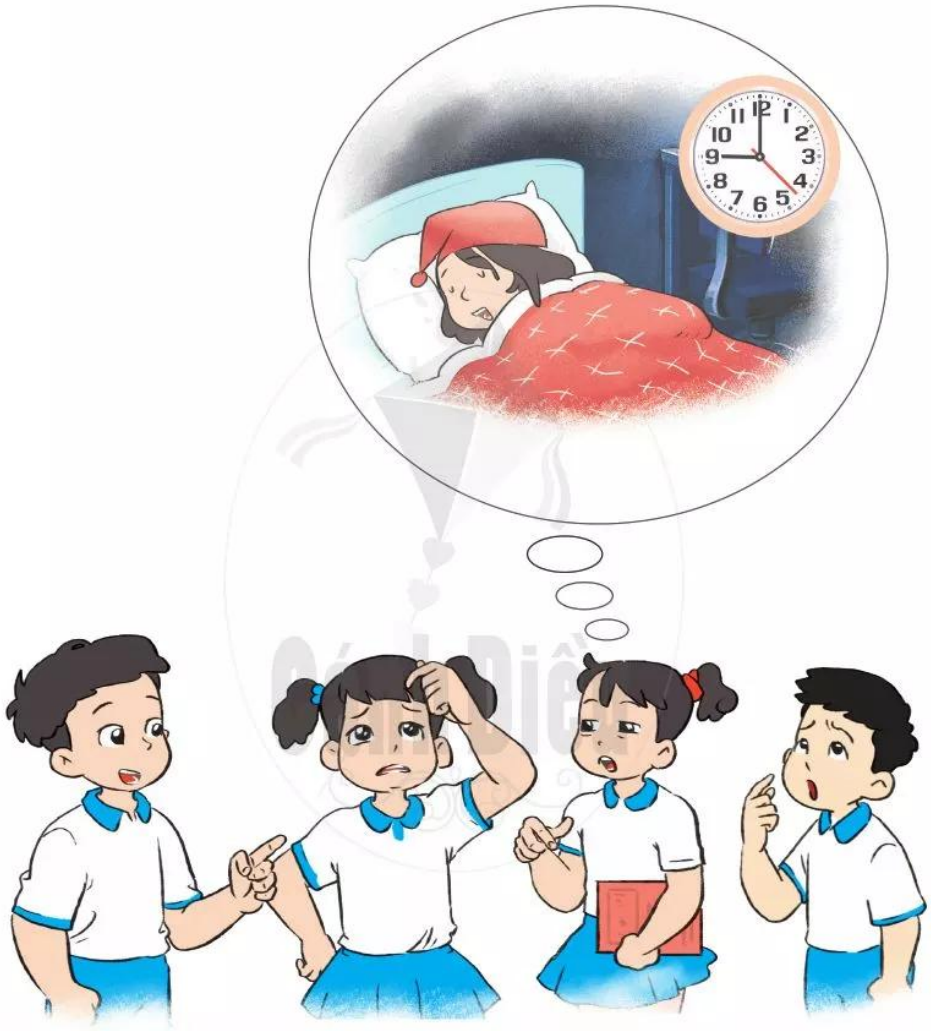
- Một số hoạt động vận động, nghỉ ngơi giúp em lớn lên và khoẻ mạnh.
- Sự cần thiết phải vận động và nghỉ ngơi hằng ngày.

1 Hoạt động vận động và nghỉ ngơi

Hãy kể tên các hoạt động dưới đây và nêu tác dụng của từng hoạt động.

Hãy nói về những hoạt động của em sau giờ học.

1. Em thường đi ngủ vào lúc mấy giờ?
2. Chúng ta có nên thức khuya không? Vì sao?



Em có biết?

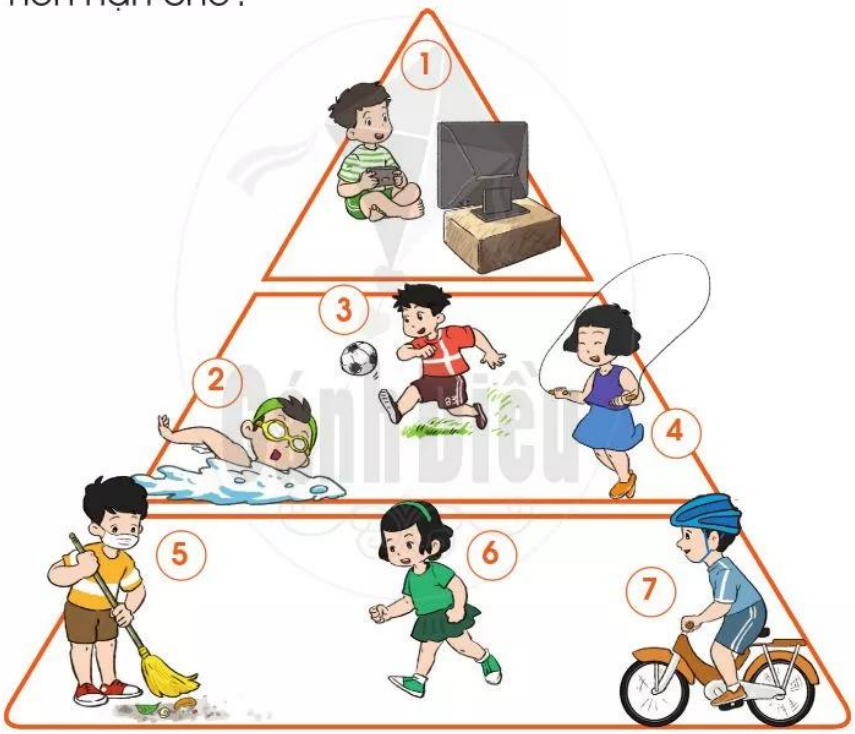
Ngủ là một trong những cách nghỉ ngơi cần thiết đối với mọi người. Các em cần ngủ từ 10 đến 11 tiếng mỗi ngày.

2 Lợi ích của hoạt động vận động và nghỉ ngơi

Sử dụng các từ ngữ dưới đây để nói với bạn về lợi ích của việc thực hiện những hoạt động vận động và nghỉ ngơi.

Vui vẻ | Nhanh nhẹn | Học tập tiến bộ

Dựa vào hình dưới đây, em thấy những hoạt động nào nên làm thường xuyên, những hoạt động nào nên hạn chế?



Để cơ thể khoẻ mạnh, em cần vận động và nghỉ ngơi hợp lí:

- Thường xuyên tập thể dục thể thao, làm việc chân tay.
- Ngủ đúng giờ và ngủ đủ giấc.