

BÀI 18-19 ÔN TẬP : CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ

MỤC TIÊU

- Giúp HS củng cố và hệ thống các kiến thức về :
 - + Sự trao đổi chất của cơ thể người với môi trường.
 - + Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn và vai trò của chúng.
 - + Cách phòng tránh một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng và các bệnh lây qua đường tiêu hoá.
- HS có khả năng :
 - + Áp dụng những kiến thức đã học vào cuộc sống hằng ngày.
 - + Hệ thống hoá những kiến thức đã học về dinh dưỡng qua 10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lí của Bộ Y tế.

ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Các phiếu câu hỏi ôn tập về chủ đề *Con người và sức khoẻ* (GV dựa vào 4 câu hỏi ôn tập tổng hợp trang 38 SGK để soạn cụ thể hơn theo thực tế yêu cầu ôn tập của HS mình).
- Phiếu ghi lại tên thức ăn, đồ uống của bản thân HS trong tuần qua.
- Các tranh ảnh, mô hình (các rau, quả, con giống bằng nhựa) hay vật thật về các loại thức ăn.

HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

Hoạt động 1 : TRÒ CHƠI AI NHANH, AI ĐÚNG ?

* *Mục tiêu* : Giúp HS củng cố và hệ thống các kiến thức về :

- Sự trao đổi chất của cơ thể người với môi trường.

- Các chất dinh dưỡng có trong thức ăn và vai trò của chúng.
- Cách phòng tránh một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng và bệnh lây qua đường tiêu hoá.

* *Cách tiến hành :*

Phương án 1 : Chơi theo đồng đội

Bước 1 : Tổ chức

- GV chia lớp thành 4 nhóm và sắp xếp lại bàn ghế trong lớp cho phù hợp với hoạt động tổ chức trò chơi.
- Cử từ 3 – 5 HS làm ban giám khảo, cùng theo dõi, ghi lại các câu trả lời của các đội.

Bước 2 : Phổ biến cách chơi và luật chơi

- HS nghe câu hỏi. Đội nào có câu trả lời sẽ lắc chuông.
- Đội nào lắc chuông trước được trả lời trước.
- Tiếp theo, các đội khác sẽ lần lượt trả lời theo thứ tự lắc chuông.
- Cách tính điểm hay trừ điểm do GV quyết định và phổ biến cho HS trước khi chơi.

Lưu ý : Đảm bảo các thành viên trong đội ít nhất mỗi người phải trả lời một câu. GV có quyền chỉ định người trả lời, không để tình trạng chỉ một vài người trong nhóm trả lời. Vì vậy, trong cách tính điểm GV cần lưu ý đến cả điểm đồng đội.

Bước 3 : Chuẩn bị

- Cho các đội hội ý trước khi vào cuộc chơi, các thành viên trao đổi thông tin đã học từ những bài trước.
- GV hội ý với HS được cử vào ban giám khảo, phát cho các em câu hỏi và đáp án để theo dõi, nhận xét các đội trả lời. GV hướng dẫn và thống nhất cách đánh giá, ghi chép,...

Bước 4 : Tiến hành

GV (hoặc giao cho HS) lần lượt đọc các câu hỏi và điều khiển cuộc chơi.

Lưu ý : Không chế thời gian tối đa cho mỗi câu trả lời.

Bước 5 : Đánh giá, tổng kết

Ban giám khảo hội ý thống nhất điểm và tuyên bố với các đội.

Phương án 2 : Chơi theo cá nhân

- GV sử dụng các phiếu câu hỏi, để trong hộp cho từng HS lên bốc thăm trả lời.
- HS khác theo dõi, nhận xét và bổ sung câu trả lời của bạn.

Hoạt động 2 : TỰ ĐÁNH GIÁ

* *Mục tiêu :* HS có khả năng : Áp dụng những kiến thức đã học vào việc tự theo dõi, nhận xét về chế độ ăn uống của mình.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 : Tổ chức hướng dẫn

GV yêu cầu HS dựa vào kiến thức trên và chế độ ăn uống của mình trong tuần để tự đánh giá :

- Đã ăn phối hợp nhiều loại thức ăn và thường xuyên thay đổi món chưa ?
- Đã ăn phối hợp các chất đạm, chất béo động vật và thực vật chưa ?
- Đã ăn các thức ăn có chứa các loại vi-ta-min và chất khoáng chưa ?
- ...

Bước 2 : Tự đánh giá

Từng HS dựa vào bảng ghi tên các thức ăn đồ uống của mình trong tuần và tự đánh giá theo các tiêu chí trên, sau đó trao đổi với bạn bên cạnh.

Bước 3 : Làm việc cả lớp

Một số HS trình bày kết quả làm việc cá nhân.

Lưu ý :

- GV đưa ra lời khuyên về các thức ăn thay thế. Ví dụ : Ăn các sản phẩm của đậu nành như sữa đậu nành, đậu phụ... ; ăn trứng, cá,... để thay cho các loại thịt gia súc, gia cầm.
- Việc yêu cầu HS trình bày trước lớp có thể tiến hành, có thể không.

Hoạt động 3 : TRÒ CHƠI AI CHỌN THỨC ĂN HỢP LÝ ?

* *Mục tiêu :* HS có khả năng : Áp dụng những kiến thức đã học vào việc lựa chọn thức ăn hàng ngày.

* *Cách tiến hành :*

Bước 1 : Tổ chức hướng dẫn

GV yêu cầu HS làm việc theo nhóm. Các em sử dụng những thực phẩm mang đến, những tranh ảnh, mô hình về thức ăn đã sưu tầm để trình bày một bữa ăn ngon và bổ.

Bước 2 : Làm việc theo nhóm

Các nhóm HS làm việc theo gợi ý trên. Nếu có nhiều thực phẩm, HS có thể làm thêm các bữa ăn khác.

Bước 3 : Làm việc cả lớp

- Các nhóm trình bày bữa ăn của nhóm mình. HS nhóm khác nhận xét.
- GV cho cả lớp thảo luận xem làm thế nào để có bữa ăn đủ chất dinh dưỡng.
- GV yêu cầu HS về nói lại với cha, mẹ và người lớn trong nhà những gì đã học được qua hoạt động này.

Hoạt động 4 : THỰC HÀNH : GHI LẠI VÀ TRÌNH BÀY 10 LỜI KHUYÊN DINH DƯỠNG HỢP LÝ

* *Mục tiêu :* Hệ thống hoá những kiến thức đã học về dinh dưỡng qua 10 lời khuyên về dinh dưỡng hợp lý của Bộ Y tế.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 : Làm việc cá nhân

HS làm việc cá nhân như đã hướng dẫn ở mục *Thực hành* trang 40 SGK.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

- Một số HS trình bày sản phẩm của mình với cả lớp.
- GV dặn HS về nhà nói với bố mẹ những điều đã học và treo bảng này ở chỗ thuận tiện, dễ đọc.