

Bài 22 ĂN, UỐNG HẰNG NGÀY (2 tiết)

I MỤC TIÊU

Sau bài học, HS sẽ:

- Nói được tên các bữa ăn chính trong ngày; nêu được tên một số thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khoẻ; biết lựa chọn thực phẩm cho một bữa ăn đảm bảo cho sức khoẻ.
- Nêu được các lợi ích của việc ăn, uống đầy đủ. Nói được một số biện pháp đảm bảo vệ sinh trong ăn, uống, nhận biết được sự cần thiết của việc thực hiện vệ sinh ăn, uống đối với sức khoẻ.
- Có ý thức tự giác thực hiện việc ăn, uống đầy đủ, sạch sẽ, an toàn, có lợi cho sức khoẻ; có kỹ năng ăn, uống đầy đủ và an toàn.

II CHUẨN BỊ

GV: Hình SGK phóng to (nếu có thể), giờ đi chợ, mô hình các loại thức ăn, rau củ, quả (bằng nhựa),...

III HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

1. Nội dung các hình

- Bạn Minh đang ăn sáng; Minh và Hoa đang ăn trưa tại trường; Minh đang ăn tối cùng gia đình.

- Bạn nhớ từ chối ăn rau; nhắc em rửa tay trước khi ăn; ăn bánh, kẹo trước khi ngủ; biết từ chối khi đã ăn đủ no.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Mở đầu

GV cho HS trả lời câu hỏi đặt ra ở phần mở đầu. GV cũng có thể tổ chức cho HS chơi trò chơi “Ai nhanh? Ai đúng?” để vừa khởi động vừa ôn lại kiến thức về các bài trước: những việc nên làm, không nên làm để bảo vệ các giác quan.

Hoạt động khám phá

Quan sát hình trong SGK, thảo luận nhóm để nêu nội dung của hình từ đó rút ra kết luận: Hàng ngày cần ăn đầy đủ 3 bữa chính (lưu ý có thể thêm bữa phụ vào giữa buổi sáng hoặc đầu buổi chiều).

Yêu cầu cần đạt: HS kể được tên các bữa ăn trong ngày.

Hoạt động thực hành

- Ở hoạt động này, GV cần tạo điều kiện để HS được bày tỏ ý kiến, thái độ của mình về những nội dung thể hiện ở các hình trong SGK. GV có thể lựa chọn các phương pháp khác nhau để HS có thể tiếp cận kiến thức một cách gần gũi, chân thật nhất: thảo luận nhóm, dán tranh theo nhóm, lên trình bày, đóng vai bày tỏ quan điểm, ý kiến cá nhân (hoặc nhóm),...
- Cuối hoạt động này, GV cần nhấn mạnh những thói quen ăn, uống tốt có lợi cho sức khoẻ: ăn đủ chất, ăn nhiều loại thực phẩm, ăn đủ no, ăn đúng giờ, uống đủ nước và giữ vệ sinh ăn uống để HS nhớ và có ý thức tự giác thực hiện.

Yêu cầu cần đạt: HS biết và nói được những việc nên, không nên làm để thực hiện ăn, uống đầy đủ, hợp lí. HS có ý thức tự giác ăn, uống đầy đủ đảm bảo có lợi cho sức khoẻ.

Hoạt động vận dụng

GV cho HS chơi trò chơi chọn thực đơn cho ba bữa trong ngày.

- GV có thể cho HS chơi theo nhóm. Các nhóm thảo luận và chọn thực đơn cho ba bữa ăn trong ngày, tiếp theo sử dụng giờ đi chợ và chọn thức ăn cho ba bữa trong ngày. Sau đó các nhóm sẽ lèn giới thiệu về các loại thức ăn, đồ uống mà nhóm mình đã chọn cho bữa tối và lý do vì sao nhóm mình lại chọn chúng, các bạn ở dưới sẽ nhận xét xem thực đơn mà nhóm trên bảng lựa chọn đã hợp lí và tốt cho sức khoẻ chưa (có đủ chất và phù hợp cho bữa tối không,...), phần trình bày có rõ ràng mạch lạc và hấp dẫn không,...
- GV là người quan sát và có những kết luận cẩn thiết sau phần trình bày của các nhóm. Hoặc GV sẽ đóng vai mẹ, đại diện 4 tổ sẽ đóng vai 4 người con đi chợ. Sau đó các con sẽ giới thiệu các thức ăn trong bữa tối thật hấp dẫn để mẹ có thể lựa chọn sử dụng,...

Yêu cầu cần đạt: HS biết lựa chọn thực phẩm cho một bữa ăn đảm bảo sức khoẻ.

3. Đánh giá

HS kể được tên các bữa ăn chính trong ngày, nêu được tên một số thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khoẻ, biết lên thực đơn một bữa ăn đảm bảo cho sức khoẻ.

4. Hướng dẫn về nhà

Yêu cầu HS tự lên thực đơn 3 bữa ăn trong ngày.

TIẾT 2

1. Nội dung các hình

- Sơ đồ lợi ích của ăn uống đầy đủ: phát triển tầm vóc, có sức khoẻ để học tốt, để tham gia các hoạt động vui chơi, thể thao,...; bác sĩ đang khám bệnh cho Minh; Minh đang uống nước lă; Minh ăn dưa hấu nhưng chưa rửa tay; Minh ăn quả vặt ở cổng trường.
- Rửa hoa quả trước khi ăn; rửa cốc chén sạch sẽ; dùng lồng bàn đaye thức ăn. Các đồ ăn, thức uống để lựa chọn: bánh mì có ghi hạn sử dụng, quả cam bị mốc, bắp ngô bị ruồi bâu.
- Hình tổng kết cuối bài: Minh biết xem dự báo thời tiết và nói với mẹ sẽ mang thêm nước uống cho ngày mai.

2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

Mở đầu

GV cho HS chơi trò chơi truyền tin. Các câu hỏi trong hộp tin có nội dung liên quan đến các kiến thức đã học ở tiết 1.

Hoạt động khám phá

Hoạt động 1

HS quan sát hình trong SGK, thảo luận nhóm để nêu nội dung hình từ đó rút ra được lợi ích của việc ăn, uống đầy đủ.

Yêu cầu cần đạt: HS nêu được các lợi ích của việc ăn, uống đầy đủ. Ăn, uống đầy đủ giúp em lớn dần lên, phát triển cân đối, có sức khoẻ để học tập, vui chơi và tham gia các hoạt động thể thao.

Hoạt động 2

GV tổ chức cho HS quan sát tranh và trao đổi để tìm ra các lí do có thể khiến Minh bị đau bụng từ đó rút ra được kết luận: “Ăn, uống an toàn giúp chúng ta khoẻ mạnh và phòng tránh bệnh tật”. GV cũng có thể cho HS diễn một tiểu phẩm hoặc xem clip với nội dung tương tự như hình trong SGK để HS quan sát, thảo luận và trình bày các nguyên nhân có thể khiến Minh bị đau bụng,...

Yêu cầu cần đạt: HS nêu được một số nguyên nhân gây đau bụng có liên quan đến việc ăn, uống chưa đảm bảo vệ sinh: uống nước lă, ăn thức ăn không đảm bảo vệ sinh (hang rong), dùng tay bẩn lấy đồ ăn,... từ đó nhận thấy sự cần thiết phải thực hiện vệ sinh ăn uống để đảm bảo sức khoẻ.

Hoạt động thực hành

Sau khi đã tìm hiểu về lợi ích của việc ăn, uống đầy đủ, sạch sẽ, GV tổ chức hoạt động nhằm giúp HS củng cố, tổng hợp lại các việc làm, thói quen đảm bảo việc ăn, uống đầy đủ, an toàn. Trong hoạt động này, sự vận dụng linh hoạt và sáng tạo của GV sẽ làm cho kiến thức của bài học được khắc sâu hơn. Ví dụ ở hình HS rửa hoa quả, GV có thể đưa ra một tình huống: gọi 3 HS ở dưới lớp lên, đưa cho mỗi em một quả táo và nói: "Con ăn đi". GV cùng cả lớp sẽ theo dõi phản ứng của 3 HS trong tình huống trên và nhận xét, từ đó đi đến kiến thức. Việc tạo tình huống thực tế để HS tham gia xử lý sẽ khiến hoạt động học tập trở nên gần gũi, thiết thực và hấp dẫn hơn rất nhiều, không khí lớp học thêm hào hứng, HS ghi nhớ kiến thức nhanh và lâu hơn.

Yêu cầu cần đạt: HS kể được tên các việc làm và biết cách thực hành ăn, uống sạch sẽ, an toàn.

Hoạt động vận dụng

Đây là hoạt động hình thành kĩ năng cơ bản, cần thiết cho HS để thực hiện ăn, uống an toàn.

- GV có thể đưa ra hình ảnh hoặc tình huống: 1 gói bánh còn hạn sử dụng, quả cam bị mốc, một bắp ngô có ruồi đậu, yêu cầu HS lựa chọn ra các loại thức ăn, đồ uống an toàn theo ý mình và giải thích vì sao lại lựa chọn hoặc không lựa chọn các loại thức ăn, đồ uống đó.
- HS nói với bạn về cách mình và người thân đã làm để lựa chọn thức ăn, đồ uống, thảo luận để rút ra được cách lựa chọn thức ăn, đồ uống an toàn: Đầu tiên, với gói bánh cần phải xem hạn sử dụng trước khi ăn, bắp ngô thấy có ruồi bâu mất vệ sinh không được ăn (có thể còn bị ôi thiu). Quả cam bị mốc có màu sắc khác lạ thì không được ăn. Tuy nhiên, tuỳ điều kiện thực tế mà GV có thể chuẩn bị các loại thức ăn, đồ uống khác phù hợp hơn để HS thực hành. GV cần nhấn mạnh: để đảm bảo an toàn trong ăn uống, trước khi ăn bắt cứ thức ăn, đồ uống nào cần chú ý quan sát, kiểm tra đánh giá độ an toàn của chúng qua màu sắc, mùi vị,... và cần tập thành thói quen.

Yêu cầu cần đạt: HS nói được cách mình và người thân đã làm để lựa chọn thức ăn, đồ uống an toàn, từ đó hình thành cho mình các kĩ năng sử dụng các giác quan để kiểm nghiệm thực phẩm sạch, an toàn.

3. Đánh giá

- HS nêu được lợi ích của việc ăn, uống đầy đủ, nêu được một số biện pháp đảm bảo vệ sinh ăn uống, có ý thức tự giác thực hiện việc ăn, uống an toàn có lợi cho sức khoẻ.
- Định hướng phát triển năng lực và phẩm chất: GV cho HS quan sát hình tổng kết cuối bài và thảo luận để trả lời các câu hỏi: Minh và mẹ Minh đang làm gì? (xem chương

trình dự báo thời tiết). Tivi đã nói gì về thời tiết ngày mai? (trời nóng). Minh đã nói gì với mẹ? Bạn nào đã biết theo dõi thời tiết để chuẩn bị trang phục và đồ dùng, ăn, uống phù hợp... như Minh? Nếu có thời gian GV có thể cho các em đóng vai.

4. Hướng dẫn về nhà

Yêu cầu HS xem trước bài Vận động và nghỉ ngơi.