

# Bài 15 VỆ SINH THẦN KINH

1. Dựa vào các hình ở trang 32 sách giáo khoa để phân tích một số việc làm có lợi hoặc có hại đối với cơ quan thần kinh rồi điền vào bảng sau :

Hình	Việc làm	Tại sao việc làm đó là có lợi ?	Tại sao việc làm đó là có hại ?
1.	Một bạn đang ngủ.	Khi ngủ, cơ quan thần kinh được nghỉ ngơi.	
2.	Các bạn đang chơi trên bãi biển.	..... .....	..... .....
3.	Một bạn đang thức đến 11 giờ đêm để đọc sách.	..... .....	..... .....
4.	Chơi trò chơi điện tử.	.....	.....

Hình	Việc làm	Tại sao việc làm đó là có lợi ?	Tại sao việc làm đó là có hại ?
5.	Xem biểu diễn văn nghệ.	..... .....	..... .....
6.	Bố, mẹ chăm sóc bạn nhỏ trước khi đi học.	..... .....	..... .....
7.	Một bạn nhỏ đang bị bố hoặc người lớn đánh.	..... .....	..... .....

2. Đánh dấu x vào  trước câu trả lời đúng.

\* Theo bạn, trạng thái nào dưới đây là có lợi đối với cơ quan thần kinh ?

- Căng thẳng
- Sợ hãi
- Tức giận
- Vui vẻ, thư giãn

3. Viết chữ Đ vào  trước câu trả lời đúng, chữ S vào  trước câu trả lời sai.

a) Những gì dưới đây nếu đưa vào cơ thể sẽ gây hại cho sức khoẻ, đặc biệt là cơ quan thần kinh ?

- Ma túy
- Rượu
- Thuốc lá
- Bánh, kẹo

b) Những gì dưới đây nếu đưa vào cơ thể sẽ kích thích cơ quan thần kinh, gây mất ngủ ?

- Cà phê
- Nước chè (trà) đặc
- Nước cam