

Bài 16 VỆ SINH THẦN KINH (tiếp theo)

1. Viết chữ Đ vào trước câu đúng, chữ S vào trước câu sai.
- Giấc ngủ tốt là giấc ngủ sâu (ngủ say) và ngủ đủ số giờ cần thiết.
 - Khi ngủ, bộ não, các giác quan, cơ bắp, ... được nghỉ ngơi nhiều nhất, sức khỏe được phục hồi và giúp kéo dài sự sống.
 - Có thể nghỉ ngơi bằng cách nằm thoải mái nghe nhạc hoặc đọc sách để thay thế cho giấc ngủ.
 - Trẻ em chỉ ăn nhiều mà không cần ngủ nhiều như người lớn.
 - Trẻ càng nhỏ càng cần ngủ nhiều để cơ thể khỏe mạnh, mau lớn.
 - Ở người có bệnh thì ngủ là biện pháp chữa bệnh tốt, làm giảm tác hại của bệnh và các biến chứng, giúp bệnh mau khỏi.

2. Chọn các từ ngữ trong khung để điền vào chỗ ... cho phù hợp (Một cụm từ có thể điền vào nhiều chỗ).

sạch sẽ, đánh răng, rửa mặt, yên tĩnh, đúng giờ, kích thích, thay quần áo, vệ sinh, ăn, uống.

Để giữ giấc ngủ cần :

- Xây dựng được thói quen ngủ và dậy, ngủ đủ số giờ cần thiết.
- Trước khi đi ngủ không nên quá no, quá nhiều, không dùng chất như thuốc lá, rượu, bia, cà phê, trà đặc.
- Làm cá nhân như, rửa mặt và tay chân, tiểu tiện, trước khi lên giường.
- Chỗ ngủ,, thoáng mát về mùa hè, ấm áp về mùa đông.

3. Viết thời gian biểu của bạn vào bảng sau :

Buổi	Giờ	Công việc / Hoạt động
Sáng
Trưa
Chiều
Tối
Đêm

4. a) Thời gian nào trong ngày bạn học tập có kết quả nhất ?

.....
.....

b) Thời gian nào trong ngày bạn thường mệt mỏi, buồn ngủ ?

.....
.....