

BÀI 23 Vận động và nghỉ ngơi

Đi bộ, tưới cây, ngủ,... là những hoạt động vận động và nghỉ ngơi. Hằng ngày, em đã tham gia hoạt động nào?

1. Quan sát hình và nêu các hoạt động có lợi cho sức khỏe.



2. Các bạn trong hình sẽ như thế nào nếu thường xuyên thực hiện các hoạt động dưới đây.



7

8

9



Nói với bạn về các hoạt động có lợi cho sức khỏe mà em cùng người thân đã làm.

Bạn thích làm gì vào cuối tuần?



Mình thích chạy bộ vào buổi sáng với bố.



Cần dành thời gian để vận động hợp lí.



1. Nói về các hoạt động thường diễn ra vào ngày nghỉ của bạn Hoa.



2. Vào ngày nghỉ, em thường làm gì?



Hoạt động nào dưới đây là nghỉ ngơi hợp lí, không hợp lí?
Vì sao?



Làm việc nhà vừa có lợi cho sức khỏe vừa giúp đỡ gia đình.
Nói với bạn những việc nhà mà em có thể làm.



Vận động và nghỉ ngơi hợp lí giúp cơ thể khỏe mạnh.

Bố ơi, mai chủ nhật
bố con mình đi bơi
được không ạ?

