**TUẦN 30: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ**

**Bài 28: ÔN TẬP CHỦ ĐỀ CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ (T1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Tóm tắt được những nội dung chính đã học dưới dạng sơ đồ.

- Chia sẻ về kết quả những việc bản thân đã thực hiện ở gia đình.

- Rèn luyện kĩ năng hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Chủ động học tập, tìm hiểu nội dung bài học, biết lắng nghe và trả lời nội dung trong bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thực hiện tốt và có sáng tạo trong thực hiện các hoạt động của bài học để năm chắc kiến thức.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong hoạt động nhóm.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Xây dựng tốt mối quan hệ thân thiện với bạn trong học tập và trải nghiệm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ rèn luyện để năm vững nội dung yêu cầu cần đạt của bài học.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức trách nhiệm với lớp, tôn trọng tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | | | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**  - Mục tiêu:  + Tạo không khí vui vẻ, khấn khởi trước giờ học.  + Thông qua khởi động, giáo viên dẫn dắt bài mới hấp dẫn để thu hút học sinh tập trung.  - Cách tiến hành: | | | |
| - GV tổ chức trò chơi để khởi động bài học.  Câu 1: Không nên làm việc gì trong khi bơi?  Câu 2: Cần làm việc gì trước khi xuống nước ?  Câu 3: Nên làm gì để phòng chống tai nạn đuối nước?  - GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | | - HS tham gia trò chơi và trả lời câu hỏi  *+ Xuống bể bơi một mình khi không có người giám sát. Nô đùa trong khi bơi. Nhảy cắm đầu. ....*  *+ Tắm tráng trước khi xuống nước. Khởi động trước khi xuống nước.*  *+ Không chơi đùa gần ao, sông, suối. đi qua, lại gần nơi có dòng nước lớn, các nơi ngập nước.*  - HS lắng nghe. | |
| **2. Hoạt động***:*  **-** Mục tiêu:  + Tóm tắt được những nội dung chính đã học dưới dạng sơ đồ.  + Chia sẻ về kết quả những việc bản thân đã thực hiện ở gia đình.  **-** Cách tiến hành: | | | |
| **Hoạt động 1: Thảo luận về chủ đề: Con người và sức khỏe.**  **1. Chia sẻ với bạn một số nội dung theo gợi ý ở sơ đồ.**  - GV chia lớp thành 3 nhóm yêu cầu HS chia sẽ với bạn một số nội dung theo gợi ý ở sơ đồ theo phân công của GV:  + Nhóm 1: Dinh dưỡng ở con người.  + Nhóm 2: Bệnh liên quan đến dinh dưỡng.  + Nhóm 3: Phòng tránh đuối nước.    - GV mời các nhóm thảo luận  - GV mời đại diện các nhóm báo cáo kết quả.  - GV mời các nhóm khác nhận xét và đặt câu hỏi cho nhóm bạn  - GV nhận xét chung. | - HS các nhóm làm việc theo phân công của GV.  + Nhóm 1:  - Các thực phẩm, thức ăn thường được phân chia theo bốn nhóm chất dinh dưỡng: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vi-ta-min và chất khoáng.  - Các chất dinh dưỡng giữ vai trò quan trọng đối với mọi hoạt động của cơ thể: cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống, giúp cơ thể phát triển và lớn lên, giữ cho cơ thể khoẻ mạnh, chống lại bệnh tật.  - Để đảm bảo chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần ăn đủ bữa và nên:  Phối hợp nhiều loại thức ăn.  Ăn rau xanh, quả chín và uống đủ nước.  Sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật.  Sử dụng ít muối và đường.  + Nhóm 2:  - Một số nguyên nhân dẫn đến bệnh liên quan đến dinh dưỡng như bệnh thừa cân béo phì do ăn thừa chất bột đường, chất béo, chất đạm và cơ thể ít vận động; bệnh suy dinh dưỡng thấp còi do ăn thiếu các chất dinh dưỡng; bệnh thiếu máu thiếu sắt do ăn thiếu thức ăn chứa chất sắt.  - Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng cần:Ăn đủ bữa và đủ các nhóm chất dinh dưỡng.Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khoẻ nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...  - Thực phẩm an toàn có một số dấu hiệu như màu sắc tươi; nguồn gốc, xuất xứ sản phẩm rõ ràng; còn trong thời hạn sử dụng; chế biến, bảo quản hợp vệ sinh.  + Nhóm 3  - Một số bước để phán đoán tình huống có nguy cơ dẫn đến đuối nước: quan sát, phân tích thông tin, dự đoán các sự việc có thể xảy ra và thuyết phục các bạn tránh xa những nguy cơ.  - Để phòng tránh đuối nước: Nên làm: học bơi và bơi ở những nơi an toàn, có phương tiện cứu hộ và người lớn giám sát; thực hiện đúng các quy định về an toàn khi tham gia giao thông đường thuỷ; che chắn bể chứa nước, rào kín ao, khu vực ngập nước.  - Không nên làm: chơi đùa gần, đi bơi ở hồ ao, sông, suối, biển; đi qua, lại gần nơi có dòng nước lớn, các nơi ngập nước.  - Các nhóm thảo luận hoàn thành vào bảng nhóm  - Các nhóm báo cáo kết quả.  - Các nhóm khác nhận xét nhóm bạn.  - HS lắng nghe. | | |
| **Chia sẻ về kết quả những việc bản thân đã thực hiện ở gia đình.(làm việc cá nhân).**  **2. Chia sẻ với bạn kết quả vận động những người trong gia đình thực hiện việc làm đề phòng các bệnh.**  - GV yêu cầu HS chia sẻ về kết quả trong quá trình vận động thành viên trong gia đình phòng các bệnh.    **-** GV yêu cầu HS nhận xét các việc bạn đã làm cùng người thân.  - GV nhận xét động viên, khuyến khích HS cùng thực hiện những việc dễ làm, dễ thực hiện để phòng các bệnh. | - HS chia sẻ trước lớp.  Để phòng tránh bệnh liên quan đến dinh dưỡng gia đình em đã:  + Ăn đủ bữa và đủ các nhóm chất dinh dưỡng.  + Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.  + Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.  + Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khoẻ nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...  - HS nhận xét phần trình bày của bạn.  - HS lắng nghe. | | |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**  - Mục tiêu:  + Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.  + Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.  + Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.  - Cách tiến hành: | | | |
| - GV tổ chức trò chơi “Ai nhanh ai đúng”  + GV chuẩn bị 4 bảng nhóm.  + Chia lớp thành 4 nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.  + Các nhóm thi nhau đưa ra các tên thức ăn thuộc 4 nhóm thức ăn: nhóm chất bột đường, nhóm chất béo, nhóm chất đạm, nhóm vitamin và chất khoáng. Sau 2 phút, nhóm nào nhiều đáp án đúng nhất nhóm đó thắng cuộc.  - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | | | - Học sinh lắng nghe yêu cầu trò chơi.  - HS tham gia trò chơi |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................................  ..............................................................................................................................................  .............................................................................................................................................. | | | |

---------------------------------------------------

**TUẦN 30: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ**

**Bài 28: ÔN TẬP CHỦ ĐỀ CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ (T2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Vận dụng được kiến thức đã học đưa ra cách ứng xử trong tình huống.

- Nhận xét việc thực hiện được một số việc làm để phòng bệnh liên quan đến dinh dưỡng, sử dụng thực phẩm an toàn.

- Rèn luyện kĩ năng hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết tự chủ trải nghiệm để kiểm chứng tính thực tiễn của nội dung bài học.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thực hiện tốt và có sáng tạo trong thực hiện các hoạt động của bài học để năm chắc kiến thức.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong hoạt động nhóm và thí nghiệm.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Xây dựng tốt mối quan hệ thân thiện với bạn trong học tập và trải nghiệm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ rèn luyện để năm vững nội dung yêu cầu cần đạt của bài học.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức trách nhiệm với lớp, tôn trọng tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** | |
| **1. Khởi động:**  - Mục tiêu:  + Tạo không khí vui vẻ, khấn khởi trước giờ học.  + Thông qua khởi động, giáo viên dẫn dắt bài mới hấp dẫn để thu hút học sinh tập trung.  - Cách tiến hành: | | |
| - GV tổ chức trò chơi để khởi động bài học.  *Quan sát hình:*    *Sắp xếp các thức ăn, đồ uống vào 4 nhóm chất dinh dưỡng.*  - GV chia lớp thành 2 đội chơi, trong thời gian 2 phút đội nào hoàn thành trước và đúng đội đó sẽ giành chiến thắng.  - GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | | - HS tham gia trò chơi. Quan sát hình và trả lời câu hỏi  + Nhóm bột đường: Bánh mì, bún,  + Nhóm chất đạm: Lạc, nấm, trứng, tôm, cá.  + Nhóm chất béo: Lạc, dầu mè.  + Nhóm Vitamin và chất khoáng: rau cải, đu đủ, nước ép cà rốt  - HS lắng nghe. |
| **2. Hoạt động***:*  **-** Mục tiêu:  + Vận dụng được kiến thức đã học đưa ra cách ứng xử trong tình huống.  + Nhận xét việc thực hiện được một số việc làm để phòng bệnh liên quan đến dinh dưỡng, sử dụng thực phẩm an toàn.  + Rèn luyện kĩ năng hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.  **-** Cách tiến hành: | | |
| **Hoạt động 2: Xử lí tình huống**  **3. Em sẽ khuyên bạn như thế nào.( làm việc nhóm).**  - GV cho HS đọc tình huống để khuyên bạn.  + Bạn thường xuyên không ăn rau, thích ăn đồ chiên, rán.  + Bạn không thường xuyên uống nước.  + Bạn hay ăn quà bán vỉa hè.  + Bạn rũ đi bơi ở ao hồ, sông suối.  - GV chia lớp thành 4 nhóm mỗi nhóm dựa vào kiến thức về vai trò các chất dinh dưỡng, phòng bệnh liên quan đến dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng tránh đuối nước đưa ra lời khuyên cho mỗi tình huống.  - GV mời đại diện các nhóm báo cáo kết quả.  - GV mời các nhóm khác nhận xét và đặt câu hỏi cho nhóm bạn.  - GV cho các bạn bình chọn nhóm xử lí tình huống đưa ra lời khuyên hay nhất.  - GV nhận xét chung. | | - HS đọc tình huống.  - HS làm việc theo nhóm thảo luận và đưa ra lời khuyên theo tình huống.  - Tình huống 1: Bạn thường xuyên không ăn rau, thích ăn đồ chiên, rán.  Lời khuyên: Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh cũng có nhiều năng lượng nhưng chứa chất béo không tốt cho cơ thể, nếu ăn nhiều sẽ bị mắc bệnh thừa cân béo phì. Rau xanh chứa nhiều vi-ta-min và chất khoáng làm tăng cường sức đề kháng, giúp cơ thể chống lại bệnh tật và tiêu hóa tốt.  - Tình huống 2: Bạn không thường xuyên uống nước.  Lời khuyên: Thiếu nước có thể gây ra các tác hại lâu dài như táo bón, giảm chức năng thận và sỏi thận, gây mệt mỏi, đau đầu và mất tập trung.  - Tình huống 3: Bạn hay ăn quà bán vỉa hè.  Lời khuyên: Ăn quán vỉa hè không đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, nguyên liệu không rõ nguồn gốc, tiềm ẩn nguy cơ ngộ độc thực phẩm như đau bụng, đi ngoài, ... và thậm chí nguy hại đến tính mạng.  - Tình huống 4: Bạn rũ đi bơi ở ao hồ, sông suối.  Lời khuyên: Đi bơi ở ao hồ sông suối không có biện pháp cứu hộ an toàn và người lớn giám sát có khả năng cao bị đuối nước.  - Các nhóm đại diện trình bày kết quả thảo luận.  - HS bình chọn.  - HS lắng nghe, rút kinh nghiệm |
| **Hoạt động 3: Tự nhận xét đánh giá mức độ thực hiện một số việc làm.**  **4. Lựa chọn một trong ba mức độ:**  Thường xuyên; Thỉnh thoảng;Không bao giờ.    - GV giải thích giúp HS và hiểu về sự khác nhau giữa ba mức độ.  + Thường xuyên: là việc làm có sự lặp lại theo kế hoạch đã định( không nhất thiết là hằng ngày).  + Thỉnh thoảng: là việc làm có sự lặp lại nhưng rời rạc, không theo kế hoạch.  + Không bao giờ: là chưa thực hiện việc làm.  - GV yêu cầu HS tự đánh các việc đã thực hiện theo bảng.  - GV cho HS báo cáo kết quả đánh giá HS.  - GV nhận xét. | | - 1 HS đọc yêu cầu bài.  - HS chú ý lắng nghe.  - HS thực hiện tự đánh giá các việc đã thực hiện.  - HS báo cáo kết quả đánh giá.  - HS chú ý lắng nghe. |
| **Hoạt động 4: Chia sẻ kết quả đánh giá và rút kinh nghiệm.**  **5. Chia sẻ với bạn những việc làm em cần tiếp tục thay đổi để cơ thể khoẻ mạnh.**  - GV cho HS đọc yêu cầu.  - GV cho HS viết ra những việc làm em cần thực hiện để cơ thể khoẻ mạnh.  - GV mời cá nhân trình bày.  - GV nhận xét, tuyên dương và cung cấp thêm một số việc làm để có cơ thể khoẻ mạnh. | | - 1 HS đọc yêu cầu bài.  - HS thực hiện:  Gợi ý: Để đảm bảo cơ thể khoẻ mạnh em nên:  + Phối hợp nhiều loại thức ăn, ăn rau xanh, quả chín và uống đủ nước.  + Sử dụng hợp lí thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật.  + Sử dụng ít muối và đường.  + Ăn các thực phẩm an toàn.  + Vận động cơ thể ít nhất 60 phút mỗi ngày.  + Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.  + Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khoẻ nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân hoặc giảm cân quá mức, mệt mỏi,...  - Cá nhân HS trình bày.  - Cả lớp lắng nghe |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**  - Mục tiêu:  + Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.  + Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.  + Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.  - Cách tiến hành: | | |
| - GV tổ chức trò chơi “Ai biết nhiều hơn”  + Chia lớp thành các nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.  + Các nhóm thi nhau đưa ra những ví vụ nên làm và không nên làm để cơ thể luôn khoẻ mạnh. Mỗi lần đưa ra câu đúng sẽ được nhận 1 hoa dán vào vị trí nhóm. Sau 2 phút, nhóm nào nhiều hoa nhất nhóm đó thắng cuộc.  - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh chia nhóm và tham gia trò chơi.  - HS lắng nghe, rút kinh nghiệm | |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................  ..............................................................................................................................  .............................................................................................................................. | | |