**TUẦN 26: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**Bài 18: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG (T4)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Nêu được ví dụ về các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn,ăn đủ rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào sơ đồ tháp dinh dưỡng của tẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.

- Liên hệ thực tế ở gia đình và địa phương : Bước đầu tập xây dựng thực đơn cho các bữa ăn trong ngày.

- 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 thực hiện và đưa ra chế độ ăn uống hợp lí cho bản thân.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết vận dụng để thực hiện một số vấn đề quan trọng trong đời sống hằng ngày.

- 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**

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** |  |
| **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 “Xem tranh đoán chữ” tên các loại rau, củ quả và một số các loại thực phẩm.  - GV sử dụng một số hình ảnh về các loại rau, củ, quả để HS cùng chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - HS quan sát và lắng nghe cách chơi.  - HS tham gia chơi và trả lời câu hỏi.  - HS lắng nghe. |
| **2. Luyện tập.**  - Mục tiêu:  + Bước đầu tập xây dựng thực đơn cho các bữa ăn trong ngày.  + Tìm được ví dụ cụ thể trong thực tế về sự cần thiết về các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe. | |
| **Hoạt động 6: Thực hành xây dựng thực đơn. (Làm việc theo nhóm.)**  - GV yêu cầu các nhóm thực hiện các yêu cầu trong LOGO Luyện tập SGK trang 79.  Em hãy cùng các bạn lên thực đơn cho ba ngày theo mẫu bảng sau đây:  C:\Users\Admin\Desktop\3.png  -  - GV tổ chức cho các nhóm lên chia sẻ sản phẩm của nhóm mình theo kĩ thuật phòng tranh.Các nhóm khác quan sát, nhận xét, góp ý.  - Qua đó, GV nhận xét chế độ ăn uống được thể hiện trong thực đơn của nhóm nào là cân bằng, lành mạnh.  - GV nhận xét tuyên dương và đưa ra kết luận:  ***Chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh cần phối hợp nhiều loại thức ăn với số lượng phù hợp để đảm bảo nhu cầu về năng lượng và chất dinh dưỡng cần thiết cho cư thể.Đồng thời, hạn chế các thức ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt.*** | - HS thảo luận nhóm 6 và hoàn thiên bảng theo hướng dẫn của GV.Thư kí của nhóm sẽ trình bày vào bảng nhóm.  - 5nhóm lên trưng bày sản phẩm.  -HS lắng nghe.  - HS lắng nghe, rút kinh nghiệm cho bản thân và gia đình. |
| **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 nhắc học sinh thực hiện tốt về việc phối hợp phải ăn nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.  - Nhận xét sau tiết dạy  - Dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe và cam kết thực hiện.  - HS lắng nghe |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................  ..............................................................................................................................  .............................................................................................................................. | |

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

**TUẦN 26: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ**

**Bài 19: THỰC PHẨM AN TOÀN (T1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Nêu được tóm tắt thế nào là thực phẩm an toàn và lí do cần phải sử dụng thực phẩm an toàn.

- Có ý thức thực hiện sử dụng thực phẩm an toàn.

- Liên hệ thực tế ở gia đình và địa phương về thực phẩm an toàn.

- Rèn luyện kĩ năng làm thí nghiệm, 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 nêu được thế nào là thực phẩm an toàn.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết thế nào là thực phẩm an toàn để thực hiện một số vấn đề quan trọng trong đời sống hằng ngày.

- 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 cho HS trò chơi và trả lời các câu hỏi sau:  + Câu 1: Tại sao chúng ta phải uống đủ nước mỗi ngày ?  + Câu 2: Trong tháp dinh dưỡng, thực phẩm nào nên ăn hạn chế?  + Câu 3: Để có chế độ ăn uống lành mạnh ta phải làm thế nào?  + Câu 4: Điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta ăn phải thực phẩm bị nhiễm nấm mốc và chứa thuốc trừ sâu?  - GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - HS tham gia.  + Uống đúng và đủ nước mỗi ngày sẽ giúp cơ thể bạn đỡ mệt mỏi, giúp đào thải các chất độc, chất thải, chất cặn bã qua nước tiểu…  + Muối  + Cần ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng và hạn chế các thức ăn chế biến sẵn; nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt.  + HS trả lời theo suy nghĩ của mình  - HS lắng nghe. |
| **2. Hoạt động khám phá***:*  -Mục tiêu:  + Nêu được tóm tắt thế nào là thực phẩm an toàn và lí do cần phải sử dụng thực phẩm an toàn.  **-** Cách tiến hành: | |
| **1) Thực phẩm an toàn và sự cần thiết phải sử dụng thực phẩm an toàn.**  **Hoạt động 1: Tìm hiểu về thực phẩm an toàn**  **(sinh hoạt nhóm 4)**  - GV mời HS hoạt động nhóm 4 và đọc thông tin hình 1 SGK - tr.80 và trả lời các câu hỏi:  + Em hãy nêu những việc nên và không nên làm để đảm bảo sản xuất thực phẩm an toàn?  + Chế biến thực phẩm như thế nào thì hợp vệ sinh?    - GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: Thế nào là thực phẩm an toàn?  \*Nội dung thông tin SGK – tr.81.  - GV nhận xét và chốt nội dung:  ***\* Thực phẩm được sản xuất, bảo quản và chế biến hợp vệ sinh; không chứa chất gây hại cho sức khỏe con người là thực phẩm an toàn.***  ***\* Sử dụng thực phẩm an toàn để đảm bảo sức khỏe và tính mạng của mỗi chúng ta.*** | - HS quan sát và đọc nội dung.  - Các nhóm trình bày trước lớp  + Không lạm dụng thuốc trừ sâu, phân bón hoá học với cây trồng; thức ăn tăng trọng đối với vật nuôi; quá trình sản xuất không gây hại đến môi trường.  + Chúng ta cần: Tách riêng các loại thực phẩm; rửa sạch; kiểm tra các loại thực phẩm; nấu chín; trữ lạnh; vứt bỏ hợp lý.  + HS nêu suy nghĩ của mình.  - HS đọc nội dung SGK – tr.81  - HS lắng nghe. |
| **3. Hoạt động luyện tập***:*  **-** Mục tiêu:  + Nêu được lí do phải sử dụng thực phẩm an toàn.  + Rèn luyện kĩ năng quan sát, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.  **-** Cách tiến hành: | |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu về sự cần thiết phải sử dụng thực phẩm an toàn. (Làm việc nhóm 2)**  - Gv mời HS thảo luận nhóm 2 và trả lời câu hỏi:  + Vì sao chúng ta cần phải sử dụng thực phẩm an toàn?  + Nếu sử dụng thực phẩm không an toàn lâu dài sẽ gây ra hậu quả gì?  - GV nhận xét; chốt ý và nêu thêm một số bệnh nặng khó chữa như:  + Thoái hoá gan, thân và ống tiêu hoá  + Bệnh liên quan đến cơ quan thần kinh.  + Các bệnh liên quan đến hệ thống miễn dịch... | - HS dựa vào thông tin trong SGK và thảo luận nhóm:  + Vì chúng ta sẽ tránh được ngộ đọc thực phẩm; phòng tránh được bệnh ung thư...  + Sẽ gây ra bệnh ung thư và các bệnh nặng khó chữa khác dẫn đến tử vong.  - HS lắng nghe, ghi nhớ. |
| **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 “Hoa đẹp bốn phương”  + GV chuẩn bị một số hoa bằng giấy màu.  + Chia lớp thành các nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.  + Các nhóm thi nhau nêu những việc gia đình em thường làm để giữu thực phẩm được an toàn. 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 lắng nghe yêu cầu trò chơi.  - HS tham gia trò chơi |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................  ..............................................................................................................................  .............................................................................................................................. | |

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