

BÀI 4: HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH VÀ TRẢI NGHIỆM

”TÍNH CHỈ SỐ ĐÁNH GIÁ THỂ TRẠNG BMI ”

Thời lượng: 2 tiết (Tiết 5,6)

Thời gian thực hiện: Tuần 18

I. MỤC TIÊU

1. Kiến thức:

- Chỉ số BMI
- Đánh giá thể trạng mỗi học sinh và tư vấn chế độ dinh dưỡng

2. Năng lực:

- Vận dụng kiến thức về số thập phân và làm tròn số để tính chỉ số BMI.
- HS trải nghiệm tìm chỉ số cho biết thể trạng
- Có ý thức tự rèn luyện thân thể và bảo vệ sức khỏe

3. Phẩm chất

- Rèn luyện kỹ năng tính toán các số hữu tỉ
- Rèn luyện khả năng quan sát, nhận biết, các quy tắc để thực hiện trong tính toán, giải các BT thực tế.
- Rèn ý thức trách nhiệm trong thực hiện nhiệm vụ cá nhân, nhiệm vụ chung của nhóm

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. GV: Laptop, các đồ dùng dạy học, cân điện tử, thước đo chiều cao , bảng đối chiếu, chế độ dinh dưỡng,...

2. HS: SGK, đồ dùng học tập;...

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1.HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU

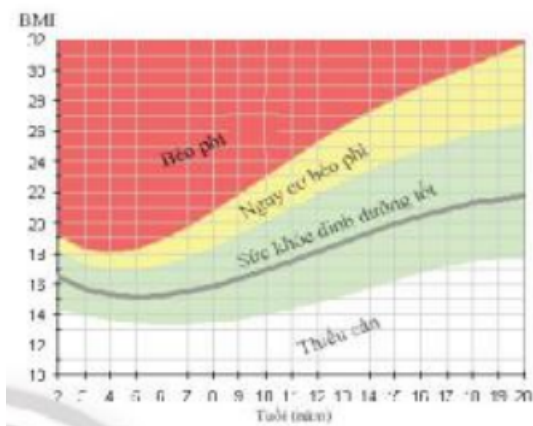
Tìm hiểu khái niệm BMI

a) Mục tiêu:

- HS bước đầu hình dung về khái niệm BMI liên quan đến chiều cao và cân nặng của cơ thể .
- Gợi tâm thế, tạo hứng thú tìm hiểu, khám phá những vấn đề thực tiễn.

b) Nội dung:

Tìm hiểu nội dung mở đầu về *Chỉ số BMI* và ví dụ (sgk)



c) Sản phẩm

* **Mở đầu:** Để đánh giá thể trạng (gầy, bình thường, thừa cân) của một người, người ta thường dùng chỉ số BMI.

- Chỉ số BMI được tính như sau: $BMI = \frac{m}{h^2}$ trong đó m là khối lượng cơ thể tính theo kilôgam, h là chiều cao tính theo mét. (Chỉ số này được làm tròn đến hàng phân mười)

- Đối với học sinh 12 tuổi, chỉ số này cho đánh giá như sau:

$BMI < 15$: Gầy

$15 < BMI < 22$: Bình thường

$22 < BMI < 25$: Có nguy cơ béo phì

$25 < BMI$: Béo phì

* **Ví dụ:** Bạn Cúc cân nặng 50kg và cao 1,52m thì chỉ số BMI của bạn Cúc sẽ là:

$$\frac{m}{h^2} = \frac{50}{(1,52)^2} = 21,641... \approx 21,6$$

Vậy bạn Cúc có cân nặng bình thường

d. Tổ chức thực hiện:

Chuyển giao nhiệm vụ	GV yêu cầu HS Tìm hiểu nội dung mở đầu về <i>Chỉ số BMI</i> và ví dụ (sgk)
Tiếp nhận nhiệm vụ	HS thực hiện nhiệm vụ theo yêu cầu
Báo cáo thảo luận	HS đứng tại chỗ đọc to rõ nội dung Mở đầu và VD
Kết luận, nhận định	Gv nhận xét, đánh giá kết quả thảo luận của học sinh. Giới thiệu nội dung bài thực hành và ý nghĩa của việc thực hiện bài thực hành -Giúp các em vận dụng kiến thức các phép tính về ước lượng, làm tròn số để giải quyết một số vấn đề trong cuộc sống. -Giúp các em có ý thức chăm sóc sức khỏe theo chế độ dinh dưỡng

2. HOẠT ĐỘNG 2: HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI

3. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP : “Thực hành tính chỉ số BMI”

a) Mục tiêu:

- Vận dụng kiến thức về số hữu tỉ vào việc tính chỉ số BMI theo công thức, ước lượng làm tròn số,..

- HS cân, đo chiều cao và dùng MTCT để tính BMI của từng bạn trong nhóm

b) Nội dung:

- GV trình bày cụ thể nội dung nhiệm vụ được giao cho HS (đọc/nghe/nhìn/làm) với thiết bị dạy học/học liệu để tất cả HS đều hiểu rõ nhiệm vụ phải thực hiện.

- Nhóm trưởng phân công các bạn cân, đo chiều cao, dùng máy tính cầm tay để tính BMI của từng bạn trong nhóm.

- Lập bảng thống kê số bạn theo bốn loại thể trạng: gầy. bình thường, có nguy cơ béo phì và béo phì.

- Chuẩn bị cho các bạn lời khuyên về chế độ ăn uống và luyện tập thể dục thể thao.

c) Sản phẩm:

- Bảng thống kê số bạn theo bốn loại thể trạng: gầy. bình thường, có nguy cơ béo phì và béo phì.

- Lời khuyên về chế độ ăn uống và luyện tập thể dục thể thao.

Nhóm 1:

STT	Họ và tên	Chiều cao	Cân nặng	BMI	Đánh giá và chế độ dinh dưỡng, TDTT
1					
2					
3					
.....					
.....					

d. Tổ chức thực hiện

Chuyển giao nhiệm vụ	GV trình bày cụ thể nội dung nhiệm vụ được giao cho HS (đọc/nghe/nhìn/làm) với thiết bị dạy học/học liệu để tất cả HS đều hiểu rõ nhiệm vụ phải thực hiện. - Nhóm trưởng phân công các bạn cân, đo chiều cao, dùng máy tính cầm tay để tính BMI của từng bạn trong nhóm. - Lập bảng thống kê số bạn theo bốn loại thể trạng: gầy. bình thường, có nguy cơ béo phì và béo phì.
----------------------	--

	- Chuẩn bị cho các bạn lời khuyên về chế độ ăn uống và luyện tập thể dục thể thao.
Tiếp nhận nhiệm vụ	- Hs thảo luận thảo luận và thực hiện hoạt động nhóm nhỏ -GV theo dõi giúp đỡ các nhóm gặp khó khăn.
Báo cáo thảo luận	- HS nộp báo cáo thực hành từng nhóm cho GV
Kết luận, nhận định	- GV dự kiến những khó khăn mà HS có thể gặp phải kèm theo biện pháp hỗ trợ. - Gv nhận xét và đánh giá kết quả hoạt động của HS.

D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

a. Mục tiêu: Học sinh thực hiện làm các yêu cầu của GV để nắm vững kiến thức.

b. Nội dung: GV đưa ra yêu cầu, HS thực hiện theo GV đưa ra.

Em hãy vận dụng kiến thức tính chỉ số BMI vào đánh giá thể trạng của từng thành viên trong gia đình.

-Từ đó rút ra một số biện pháp và chế độ dinh dưỡng, thể dục thể thao hợp lý cho cả gia đình.

c. Sản phẩm: nội dung tìm hiểu của từng HS.

STT	Họ và tên (Bố, mẹ,...)	Chiều cao	Cân nặng	BMI	Đánh giá và chế độ dinh dưỡng, TDTT

d. Tổ chức thực hiện:

* Chuyển giao nhiệm vụ: Giáo viên giao nhiệm vụ cho học sinh như đã nêu ở phần nội dung, hoàn thành và báo cáo trong tiết học tới

* Thực hiện nhiệm vụ: HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà

* Báo cáo thảo luận: cá nhân nộp sản phẩm trong tiết học tới

* GV nhận xét , đánh giá hs thông qua sản phẩm thực hiện

Phụ lục: NGUYÊN NHÂN



1, Khẩu phần ăn và tập quán dinh dưỡng:

Năng lượng khẩu phần ăn vào cao hơn năng lượng tiêu hao dẫn đến dư thừa tích tụ thành mỡ. Chế độ ăn giàu chất béo hoặc có đậm độ nhiệt cao có liên quan chặt chẽ với sự gia tăng tỷ lệ béo phì. Các thức ăn giàu chất béo, đường ngọt thường ngon miệng nên trẻ ăn quá thừa mà không biết.



2, Hoạt động thể lực kém:

Cùng với yếu tố ăn uống, sự gia tăng tỷ lệ béo phì song song với sự giảm hoạt động thể lực, trẻ dành thời gian cho xem tivi, chơi game, đọc truyện, sử dụng máy vi tính, máy tính bảng, nói chuyện qua điện thoại nhiều hơn.

3, Yếu tố di truyền:

Những trẻ béo phì thường hay có cha mẹ béo phì, tuy vậy nhìn trên đa số cộng đồng yếu tố này không lớn. Nếu cả bố lẫn mẹ đều bị béo phì thì có 80% con họ sẽ bị béo phì, nếu một trong hai người béo phì thì 40% con họ sẽ bị béo phì.

CÁC BIỆN PHÁP

Các biện pháp phòng chống thừa cân- béo phì cho trẻ em:

Nhìn chung thừa cân béo phì cũng như các bệnh mạn tính liên quan có thể phòng và dự phòng được với các giải pháp trong việc cải thiện môi trường sống.

Hai giải pháp then chốt trong cộng đồng với mục tiêu ngăn ngừa sự gia tăng của thừa cân béo phì bao gồm:

- Nâng cao hoạt động thể lực và cải thiện chất lượng khẩu phần ăn dựa trên các thực phẩm sẵn có ở địa phương. Mục tiêu chính của can thiệp là khuyến khích nâng cao mức hoạt động thể lực và lối sống năng động, bên cạnh đó hạn chế những thức ăn nhiều năng lượng cao, nhiều chất béo, đường ngọt và tăng cường sử dụng các thực phẩm lành mạnh tại địa phương.
- Khuyến khích lối sống tích cực năng động (hoạt động thể lực, thường xuyên vận động); hạn chế xem ti vi, chơi game trên các thiết bị máy tính; khuyến khích sử dụng khẩu phần ăn nhiều rau và trái cây; hạn chế khẩu phần ăn gồm các thực phẩm giàu năng lượng, nghèo vi chất dinh dưỡng (như các đồ ăn vặt đóng gói, các thức ăn chế biến sẵn nhiều calo, nhiều chất béo no); hạn chế khẩu phần đồ uống có đường; theo dõi cân nặng, chiều cao để duy trì cân nặng (BMI) hợp lý.

Activate Windows

TIÊU CHUẨN

Để có một cơ thể khỏe mạnh và cân đối, chúng ta nên tập sống lối sống lành mạnh. Nếu cảm thấy rất muốn bắt đầu mà vẫn hoang mang chưa biết bắt đầu từ đâu, thì bạn có thể tập sống lành mạnh từ những thói quen nhỏ sau đây:

- Uống đủ từ 1,5-2 lít nước mỗi ngày.
- Tập ăn thật nhiều trái cây, rau củ.
- Hạn chế đường, chế phẩm từ sữa, thịt, tinh bột.
- Dành thời gian rèn luyện sức khỏe hoặc vận động.
- Rèn luyện lối sống xanh, thân thiện với môi trường và hạn chế rác thải.
- Lắng nghe cơ thể, quan tâm nếu bản thân thường xuyên gặp phải vấn đề sức khỏe hoặc stress.

