**TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI ( TIẾT 49 )**

**CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ CƠ QUAN TUẦN HOÀN (TIẾT1)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

- Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ các cơ quan tuần hoàn.

- Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có lợi cho các cơ quan tuần hoàn.

- Năng lực: tự chủ, tự học; giải quyết vấn đề và sáng tạo; giao tiếp và hợp tác.

- Phẩm chất nhân ái; phẩm chất chăm chỉ; phẩm chất trách nhiệm.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**1. Giáo viên:** Kế hoạch bài dạy, SGK, giáo án pp

**2. Học sinh:** SGK, vở.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC** **CHỦ YẾU:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Khởi động, kết nối (4-5p)**  - GV mời từng cặp HS hỏi đáp theo nhóm đôi, trả lời theo mẫu:  + HS 1: Đã bao giờ bị tức ngực, tim đập nhanh chưa? Tại sao bạn bị như vậy khi nào?  + HS 2: Mình đã từng bị tức ngực, tim đập thình thịch vì… (chạy nhanh, hồi hộp,…)  - GV nhận xét, tuyên dương.  - GV dẫn dắt vào bài mới. | - HS hỏi đáp theo nhóm đôi: một bạn hỏi - một bạn trả lời và ngược lại.  - HS lắng nghe. |
| **2. Hình thành kiến thức mới (12-15p)**  ***Hoạt động 1. Quan sát hình và kể tên những thức***  ***ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan***  ***tuần hoàn (Làm việc nhóm đôi)***  **-** GV yêu cầu HS quan sát hình 1 trang 86 sách giáo khoa. Sau đó mời học sinh suy nghĩ và trình bày.  + Câu 1: Những thức ăn, đồ uống nào có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn? Tại sao?  + Câu 2: Em hãy kể thêm những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn.  - Gọi các nhóm nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét chung, tuyên dương.  ***Kết luận****: Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần: ăn trái cây, rau quả, các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc nguyên hạt,.. Đồng thời, tránh uống và tránh dùng các những thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ, rượu, cà phê, các loại nước có ga,..*  ***Hoạt động 2. Quan sát và nêu việc làm nào cần làm, việc làm nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn. (Làm việc nhóm 4)***  - Giáo viên chia lớp thành các nhóm, yêu cầu mỗi nhóm quan sát hình 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 trang 86, 87 sách giáo khoa và trả lời câu hỏi theo gợi ý:  + Các bạn trong hình đang làm gì? Nó có lợi hoặc có hại gì cho cơ thể? Tại sao?  + Những việc nào nên làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?  - GV mời các nhóm khác nhận xét.  - GV nhận xét chung, tuyên dương và bổ sung.  ***Kết luận****: Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần: Thường xuyên tập thể dục thể thao, học tập, làm việc, vui chơi vừa sức; Sống vui vẻ, tránh xúc động mạnh hoặc tức giận; Không mặc quần áo hoặc đi giày dép quá chật, dọa nạt làm bạn mất ngủ, lo lắng; viêm họng lâu ngày dẫn đến nguy cơ bệnh thấp tim; cần ăn uống điều độ, đủ chất,…* | - Học sinh quan sát tranh, suy nghĩ và trình bày.  + Những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tuần hoàn: dầu ăn, lạc, cà rốt, dưa hấu, thịt bò, súp lơ trắng, bắp cải, sửa, đậu Hà Lan, trứng, cá, nước lọc, cam, phô mai,..  + Những thức ăn, đồ uống không có lợi cho cơ quan tuần hoàn: rượu, bia, nước ngọt, khoai tây chiên, gà tây, đường,…  - Đại diện các nhóm nhận xét.  - Học sinh lắng nghe.  - Học sinh cùng nhau quan sát và tiến hành thảo luận.  - Đại diện các nhóm trình bày:  + Nên làm: Tập thể dục thường xuyên (hình 2), đá bóng (hình 3), luôn vui vẻ (hình 4) và đi khám bác sĩ thường xuyên (hình 6).  + Không nên làm: đi giày quá chật (hình 5) và vận động quá sức (hình7) và ăn mặn (hình 8).  - Đại diện các nhóm nhận xét.  - Lắng nghe rút kinh nghiệm.  - 1, 2 HS đọc. |
| **3. Luyện tập, thực hành (10-12p)**  ***Hoạt động 3: Kể tên một số việc nên và không để bảo vệ cơ quan tuần hoàn. (Làm việc cá nhân)***  **-** GV nêu câu hỏi. Sau đó mời học sinh suy nghĩ và trình bày.  - Kể tên một số việc cần làm và việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.  - GV mời học sinh khác nhận xét.  - GV nhận xét chung, tuyên dương. | - Học sinh suy nghĩ và trình bày ý kiến của mình.  - HS trả lời.  - HS nhận xét ý kiến của bạn.  - Học sinh lắng nghe |
| **4. Vận dụng, trải nghiệm (4-5p)**  - GV gọi HS nêu lại việc làm để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.  - Nhận xét bài học.  - Dặn dò về nhà. | - HS thực hiện.  - HS lắng nghe. |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY** *(nếu có).*

................................................................................................................................

................................................................................................................................