***Ngày soạn:***

***Ngày dạy:***

**Tiết 29,30,31,32 Bài 30**

**TRAO ĐỔI NƯỚC VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG Ở ĐỘNG VẬT**

**I. Mục tiêu**

***1. Năng lực***

- Năng lực chung:

+ Tự chủ và tự học: Chủ động, tích cực thực hiện các nhiệm vụ được phân công trong học tập khi tìm hiểu về trao đổi nước và các chất dinh dưỡng ở động vật.

+ Giao tiếp và hợp tác xã hội: Xác định nội dung hợp tác nhóm, trao đổi về con đường và nhu cầu sử dụng nước ở động vật, mô tả con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn, quá trình vận chuyển các chất ở động vật.

+ Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Vận dụng linh hoạt các kiến thức, kĩ năng học được của bài tế bào để giải quyết các vấn đề liên quan trong học tập và trong cuộc sống.

- Năng lực khoa học tự nhiên:

+ Nhận thức khoa học tự nhiên: Con đường trao đổi nước, nhu cầu sử dụng nước ở các động vật (phụ thuộc nhiều yếu tố); Con đường thu nhận và chuyển hóa thức ăn ở người nói riêng và động vật nói chung; Quá trình vận chuyển các chất ở động vật (các vòng tuần hoàn ở người)

+ Tìm hiểu tự nhiên: Ước lượng tương đối nhu cầu sử dụng nước và các chất dinh dưỡng của các loài động vật trong đời sống.

- Vận dụng được những hiểu biết về trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng động vật vào thực tiễn (dinh dưỡng, vệ sinh ăn uống, chăn nuôi).

***2. Phẩm chất***

- Yêu thích thế giới tự nhiên, yêu thích khoa học.

- Trung thực, trách nhiệm trong nghiên cứu và học tập khoa học tự nhiên và tích cực hoạt động nhóm phù hợp với bản thân.

- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá học tập và khoa học tự nhiên.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- Máy chiếu, laptop

- Giấy A3, bút dạ nhiều màu

- Phiếu học tập

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NHÓM:…….. **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1A** | | |
| Yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu nước của động vật. | Ý nghĩa của việc đảm bảo nhu cầu nước đối với cơ thể động vật. | Sắp xếp theo thứ tự tăng dần về nhu cầu nước của các loài động vật. |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NHÓM:…….. **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1B** | | | |
| Nước cung cấp cho cơ thể người từ các nguồn nào? | Nước ra khỏi cơ thể người qua những con đường nào? | Nên uống nước vào thời điểm nào(trong ngày)? | Hạn chế uống nước vào thời điểm nào(trong ngày)? |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NHÓM:…….. **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2** | | |
| Mô tả con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở người? | Quá trình tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở người được thực hiện thông qua các hoạt động nào? | Dự đoán con đường tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở động vật bậc cao(lớp thú)? |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NHÓM:…….. **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3** | | |
| Hệ tuần hoàn nhận những chất nào từ hệ hô hấp và hệ tiêu hóa? | Các chất dinh dưỡng và chất thải được vận chuyển đến đâu trong cơ thể? | Đề xuất một số biện pháp bảo vệ sức khỏe hệ tiêu hóa và hệ tuần hoàn? |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| NHÓM:…….. **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4A** | |
| Tác hại của việc thừa chất dinh dưỡng so với nhu cầu? | Tác hại của việc thiếu chất dinh dưỡng so với nhu cầu? |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| NHÓM:…….. **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4B** | |
| Nguyên nhân dẫn đến việc ô nhiễm thực phẩm? | Các loại thực phẩm bị ô nhiễm gây nên những hậu quả gì cho người sử dụng? |
|  |  |

|  |
| --- |
| **PHIẾU BÀI TẬP**  Họ và tên: …………………………………. Lớp:…………….. |
| Câu 1: Tại sao nói“Các hệ cơ quan trong cơ thể động vật có mối quan hệ mật thiết với  nhau?"Cho ví dụ chứng minh.  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  Câu 2. Nếu là một tuyên truyền viên,em sẽ tuyên truyền những nội dung gì về giáo  dục vệ sinh ăn uống ở địa phương em?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  3. Hãy tìm hiểu một số bệnh liên quan đến chế độ dinh dưỡng không hợp lí hoặc  ăn uống không hợp vệ sinh ở địa phương em.Nếu biện pháp phòng tránh các  bệnh đó theo mẫu trong bảng dưới đây.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Tên bệnh | Nguyên nhân | Tác hại | Biện pháp  phòng tránh | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   4. Nhu cầu nước mỗi ngày của trẻ em theo cân nặng theo khuyến nghị của Viện  dinh dưỡng vào năm 2012 được mô tả như trong bảng sau:   |  |  | | --- | --- | | Cân nặng(kg) | Nhu cầu nước(mL/kg) | | 1-10 | 1000 mL/kg | | 11-20 | 1000 mL + 50 mL cho mỗi 10 kg tăng trưởng. | | >21 | 1500 mL + 20 mL cho mỗi 10 kg tăng trưởng. |   Dựa vào bảng trên,em hãy:  a)Nhận xét về mối quan hệ giữa cần nặng và nhu cầu nước ở trẻ em.  …………………………………………………………………………………………  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  b)Tính lượng nước mà em cần uống mỗi ngày để đảm bảo nhu cầu nước cho  cơ thể?  …………………………………………………………………………………………  ……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………… |

**III. Tiến trình dạy học**

***Hoạt động 1: Mở đầu/xác định vấn đề học tập***

a. Mục tiêu: Tạo ra cho học sinh hứng thú để dẫn dắt vào nội dung của chủ đề và nội dung của bài.

b. Nội dung: Giúp học sinh huy động những kiến thức, kĩ năng, kinh nghiệm của bản thân về các loài sinh vật gần gũi trong cuộc sống, câu hỏi được đặt ra là: “Các loài sinh vật đều cần nước và chất dinh dưỡng, theo em động vật trao đổi nước và chất dinh dưỡng như thế nào ?” ; “Mỗi ngày, em thường ăn mấy bữa cơm và uống khoảng bao nhiêu lít nước” , từ đó kích thích sự tò mò, mong muốn tìm hiểu bài học mới của học sinh.

c. Sản phẩm: Câu trả lời của học sinh.

d. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***- Thông báo yêu cầu:*** Trả lời câu hỏi. | - Lắng nghe yêu cầu. |
| ***- Giao nhiệm vụ:***  + Công bố nội dung câu hỏi.  + Thời gian suy nghĩ và hoàn thành câu hỏi trong 2 phút  (Hoạt động cá nhân – từ câu trả lời của học sinh giáo viên thu được phản hổi về tư duy và hoàn cảnh của học sinh) | - Chú ý nghe hiểu và trả lời câu hỏi. |
| ***- Hướng dẫn học sinh thực hiện nhiệm vụ:***  Em hãy trả lời các câu hỏi trên theo kiến thức và trải nghiệm của bản thân.  + GV lấy ý kiến song song của một vài học sinh. | - Suy nghĩ và trả lời câu hỏi. |
| ***- Chốt lại và đặt vấn đề vào bài:*** Sinh vật tồn tại không thể thiếu quá trình trao đổi chất. Ở bài học trước chúng ta đã tìm hiểu quá trình trao đổi nước và chất dinh dưỡng ở thực vật. Bài học hôm nay sẽ giúp chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu quá trình này ở động vật. | - Chuẩn bị sách vở học bài |

***Hoạt động 2: Hình hành kiến thức mới***

**HOẠT ĐỘNG 2.1: CON ĐƯỜNG TRAO ĐỔI NƯỚC VÀ**

**NHU CẦU SỬ DỤNG NƯỚC Ở ĐỘNG VẬT.**

a. Mục tiêu: Trình bày được con đường trao đổi nước và nhu cầu sử dụng nước ở động vật (lấy ví dụ ở người).

b. Nội dung: GV tổ chức cho học sinh hoạt động đôi để làm rõ mục tiêu trên.

c. Sản phẩm: phiếu học tập của học sinh

d. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Chuyển giao nhiệm vụ:*** Đọc kiến thứcSGK trang 137 em hãy cho biết:  - Yếu tố ảnh hưởng đến nhu cầu nước của động vật?  - Ý nghĩa của việc đảm bảo nhu cầu nước đối với cơ thể động vật.  - Sắp xếp theo thứ tự tăng dần về nhu cầu nước của các loài động vật.  - GV nhận xét câu trả lời của HS, chốt kiến thức:  🡪Các loài động vật có nhu cầu sử dụng nước không giống nhau.  ***- Chuyển giao nhiệm vụ:*** Đọc kiến thứcSGK trang 138 em hãy cho biết:  - Nước cung cấp cho cơ thể người từ các nguồn nào?  - Nước ra khỏi cơ thể người qua những con đường nào? | - Nhận nhiệm vụ, cá nhân tìm thông tin trong SGK.  - Đại diện trả lời câu hỏi, HS khác nhận xét và bổ sung.  - Nhận nhiệm vụ |
| ***- Thực hiện nhiệm vụ:***  Mỗi bàn có 2 bạn sẽ ghép thành 1 cặp đôi, thảo luận và hoàn thành phiếu học tập số 1A và 1B. Sau khi thảo luận xong, nhóm nào xung phong trình bày có chất lượng tốt sẽ được tặng điểm. | - Thực hiện nhiệm vụ thảo luận đôi hoàn thành phiếu học tập số 2 |
| ***- Báo cáo kết quả:***  ***+*** Chọn 1 cặp đôi lên bảng trình bày kết quả  + Mời nhóm khác nhận xét  + GV nhận xét sau khi các nhóm đã có ý kiến nhận xét bổ sung.  - Nên uống nước vào thời điểm nào (trong ngày)?  - Hạn chế uống nước vào thời điểm nào (trong ngày)?  - GV nhận xét câu trả lời của học sinh, công bố đáp án để học sinh liên hệ áp dụng trong đời sống. | - Nhóm được chọn trình bày kết quả  - Nhóm khác nhận xét  - Đại diện trả lời câu hỏi, HS khác nhận xét và bổ sung.  - Cá nhân trả lời. |
| ***- Kết luận nhận định***  + Tổng hợp để đi đến kết luận về con đường trao đổi nước và nhu cầu sử dụng nước ở động vật.  + Yêu cầu học sinh chốt lại kết luận.  🡪 - Nhu cầu sử dụng nước ở động vật khác nhau tuỳ theo loài, nhiệt độ môi trường, loại thức ăn, giới tính, cường độ hoạt động, tình trạng sức khoẻ,...  - Nước được cung cấp cho cơ thể động vật chủ yếu qua thức ăn và nước uống, thải ra khỏi cơ thể thông qua hô hấp, toát mồ hôi, bài tiết nước tiểu và phân.  - Đưa thêm các ví dụ về nhu cầu sử dụng nước trong ngày của một số động vật. | - Kết luận luận về con đường trao đổi nước và nhu cầu sử dụng nước ở động vật.  - Ghi kết luận vào vở.  - Lắng nghe và quan sát các ví dụ. |
| ***- Luyện tập:***  ? Vai trò của nước đối với cơ thể sinh vật?  🡪 Nước chứa trong cơ thể sinh vật một hàm lượng rất cao, từ 50-90% khối lượng cơ thể sinh vật là nước, có trường hợp nước chiếm tỷ lệ cao hơn, tới 98% như ở một số cây mọng nước, ở ruột khoang.  -Nước là nguyên liệu cho cây trong quá trình quang hợp tạo ra các chất hữu cơ.Nước là môi trường hoà tan chất vô cơ và phương tiện vận chuyển chất vô cơ và hữu cơ trong cây, vận chuyển máu và các chất dinh dưỡng ở động vật.  - Nước tham gia vào quá trình trao đổi năng lượng và điều hòa nhiệt độ cơ thể. | - Hoạt động cá nhân  - Ghi nhớ kiến thức. |

**HOẠT ĐỘNG 2.2:**

**CON ĐƯỜNG THU NHẬN VÀ TIÊU HÓA THỨC ĂN Ở ĐỘNG VẬT.**

a. Mục tiêu: Dựa vào sơ đồ khái quát (hoặc mô hình,tranh ảnh,học liệu điện tử) mô tả được con đường thu nhận và tiêu hoá thức ăn trong ống tiêu hoá ở người.

b. Nội dung: GV tổ chức hoạt động nhóm để học sinh xác định mô tả được con đường thu nhận và tiêu hoá thức ăn trong ống tiêu hoá ở người.

c. Sản phẩm: Phiếu học tập số 2, bảng phụ.

d. Tổ chức thực hiện.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***- Chuyển giao nhiệm vụ:***  + Quan sát hình 30.2 SGK liệt kê ra giấy nháp các thành phần cấu tạo của hệ tiêu hóa. HS hoạt động cá nhân trong 3 phút.  + HS di chuyển về các nhóm, sử dụng nội dung đã làm ở trên để thảo luận hoàn thành phiếu học tập số 2. Thời gian thực hiện nhiệm vụ là 5 phút.  - Mô tả con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở người?  - Quá trình tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở người được thực hiện thông qua các hoạt động nào? | - Nhận nhiệm vụ. |
| ***- Thực hiện nhiệm vụ:***  ***+*** GV quan sát, hỗ trợ khi cần thiết. | - Phân công nhiệm vụ các thành viên trong nhóm, tiến hành thực hiện nhiệm vụ. |
| ***- Báo cáo kết quả:***  - Mời 1 nhóm lên bảng trình bày kết quả. Các nhóm khác đổi chéo cho nhau để chấm điểm sau khi GV cho đáp án.  - Mời nhóm khác nhận xét.  - GV phân tích, chốt đáp án. | - Nhóm được chọn trình bày kết quả.  - Nhóm khác nhận xét. |
| ***- Kết luận nhận định***  Yêu cầu học sinh kết luận về được con đường thu nhận và tiêu hoá thức ăn trong ống tiêu hoá ở người.  🡪 Con đường thu nhận và tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hoá ở người diễn ra gồm các giai đoạn chính: thu nhận, biến đổi thức ăn; hấp thụ các chất dinh dưỡng và thải các chất cặn bã.  - Con đường vận chuyển các chất trong ống tiêu hoá ở người: miệng🡪thực quản🡪dạ dày🡪ruột non🡪ruột già🡪trực tràng🡪hậu môn. | - Kết luận về được con đường thu nhận và tiêu hoá thức ăn trong ống tiêu hoá ở người.  - Ghi kết luận vào vở. |
| ***- Luyện tập:*** Gv đưa câu hỏi yêu cầu HS hoạt động cá nhân để trả lời:  - Dự đoán con đường tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở động vật bậc cao(lớp thú)?  🡪 Bởi vì con người cũng là một loài động vật bậc cao thuộc lớp thú nên con đường tiêu hóa thức ăn trong ống tiêu hóa ở động vật bậc cao(lớp thú)cũng tương tự như ở người.  ( GV có thể giải thích thêm vê một số điểm sai khác) | - Hoạt động cá nhân  - Ghi nhớ kiến thức. |

**HOẠT ĐỘNG 2.3**

**QUÁ TRÌNH VẬN CHUYỂN CÁC CHẤT Ở ĐỘNG VẬT**

a. Mục tiêu: Thông qua quan sát tranh, ảnh (mô hình,học liệu điện tử) mô tả được quá trình vận chuyển các chất ở động vật, lấy ví dụ cụ thể hai vòng tuần hoàn ở người.

b. Nội dung: GV tổ chức hoạt động nhóm để học sinh xác định mô tả được quá trình vận chuyển các chất ở động vật, lấy ví dụ cụ thể hai vòng tuần hoàn ở người.

c. Sản phẩm: Phiếu học tập số 3, bảng phụ.

d. Tổ chức thực hiện.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***- Chuyển giao nhiệm vụ:***  + Đọc thông tin SGK và hình 30.3 thảo luận trả lời câu hỏi, hoàn thành phiếu học tập.Thời gian thực hiện nhiệm vụ là 5 phút.  - Hệ tuần hoàn nhận những chất nào từ hệ hô hấp và hệ tiêu hóa?  - Các chất dinh dưỡng và chất thải được vận chuyển đến đâu trong cơ thể?  - Em hãy mô tả chi tiết quá trình vận chuyển các chất trong hai vòng tuần hoàn ở người ..  - Đề xuất một số biện pháp bảo vệ sức khỏe hệ tiêu hóa và hệ tuần hoàn? | - Nhận nhiệm vụ. |
| ***- Thực hiện nhiệm vụ:***  ***+*** GV quan sát, hỗ trợ khi cần thiết. | - Phân công nhiệm vụ các thành viên trong nhóm, tiến hành thực hiện nhiệm vụ. |
| ***- Báo cáo kết quả:***  - Mời 1 nhóm lên bảng trình bày kết quả. Các nhóm khác đổi chéo cho nhau để chấm điểm sau khi GV cho đáp án.  - Mời nhóm khác nhận xét.  - GV phân tích , chốt đáp án. | - Nhóm được chọn trình bày kết quả.  - Nhóm khác nhận xét. |
| ***- Kết luận, nhận định*** Yêu cầu học sinh kết luận về con đường thu nhận và tiêu hoá thức ăn trong ống tiêu hoá ở người.  🡪 Nước, các chất dinh dưỡng, sản phẩm thải của quá trình trao đổi chất,... được vận chuyển trong cơ thể động vật nhờ hoạt động của hệ tuần hoàn.  - Ở người, sự vận chuyển các chất được thực hiện thông qua vòng tuần hoàn phổi và vòng tuần hoàn các cơ quan. | - Kết luận về con đường thu nhận và tiêu hoá thức ăn trong ống tiêu hoá ở người.  - Ghi kết luận vào vở. |
| ***- Luyện tập:*** Gv đưa câu hỏi yêu cầu HS hoạt động cá nhân để trả lời:  - Tại sao nói hệ tuần hoàn là trung tâm trao đổi chất của cơ thể động vật?  🡪 Nói hệ tuần hoàn là trung tâm trao đổi chất của cơ thể động vật vì ở đây diễn ra tất cả các quá trình trao đổi cần thiết để tổng hợp, phân giải, đưa các chất đi nuôi cơ thể, đưa các chất thải tới cơ quan thải. | - Hoạt động cá nhân  - Ghi nhớ kiến thức. |

**HOẠT ĐỘNG 2.4**

**VẬN DỤNG HIỂU BIẾT VỀ TRAO ĐỔI CHẤT VÀ**

**CHUYỂN HÓA NĂNG LƯỢNG Ở ĐỘNG VẬT VÀO THỰC TIỄN.**

a. Mục tiêu: Vận dụng được những hiểu biết về trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng ở động vật vào thực tiễn(ví dụ về dinh dưỡng, vệ sinh ăn uống, chăn nuôi...).

b. Nội dung: GV tổ chức hoạt động nhóm để học sinh hiểu và vận dụng được những hiểu biết về trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng ở động vật vào thực tiễn

c. Sản phẩm: Phiếu học tập số 4A, 4B, bảng phụ.

d. Tổ chức thực hiện.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của học sinh** |
| ***- Chuyển giao nhiệm vụ:***  + Đọc thông tin SGK thảo luận trả lời câu hỏi, hoàn thành phiếu học tập 4A.Thời gian thực hiện nhiệm vụ là 3 phút.  - Tác hại của việc thừa chất dinh dưỡng so với nhu cầu?  - Tác hại của việc thiếu chất dinh dưỡng so với nhu cầu? | - Nhận nhiệm vụ. |
| ***- Chuyển giao nhiệm vụ:***  + Đọc thông tin SGK và hình 30.4 thảo luận trả lời câu hỏi, hoàn thành phiếu học tập 4B.Thời gian thực hiện nhiệm vụ là 4 phút.  - Nguyên nhân dẫn đến việc ô nhiễm thực phẩm?  - Các loại thực phẩm bị ô nhiễm gây nên những hậu quả gì cho người sử dụng?  - Hãy cho biết vai trò của việc có một chế độ dinh dưỡng hợp lý? | - Nhận nhiệm vụ. |
| ***- Thực hiện nhiệm vụ:***  ***+*** GV quan sát, hỗ trợ khi cần thiết. | - Phân công nhiệm vụ các thành viên trong nhóm, tiến hành thực hiện nhiệm vụ. |
| ***- Báo cáo kết quả:***  - Mời 1 nhóm lên bảng trình bày kết quả. Các nhóm khác đổi chéo cho nhau để chấm điểm sau khi GV cho đáp án.  - Mời nhóm khác nhận xét.  - GV phân tích , chốt đáp án. | - Nhóm được chọn trình bày kết quả.  - Nhóm khác nhận xét. |
| ***- Kết luận, nhận định*** Yêu cầu học sinh kết luận về cách vận dụng được những hiểu biết về trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng ở động vật vào thực tiễn.  🡪 Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người là khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi, trạng thái sinh lí, giới tính, hoạt động hằng ngày,... Để cơ thể hoạt động bình thường, cần có chế độ dinh dưỡng hợp lí, không ăn quá thừa hoặc quá thiếu các chất cần thiết.  - Cần lựa chọn sử dụng các nguồn thực phẩm sạch, bảo quản và chế biến thực phẩm đúng cách để đảm bảo vệ sinh ăn uống,qua đó bảo vệ sức khoẻ con người. | - Kết luận về cách vận dụng được những hiểu biết về trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng ở động vật vào thực tiễn.  - Ghi kết luận vào vở. |
| ***- Luyện tập:*** Gv đưa câu hỏi yêu cầu HS hoạt động cá nhân để trả lời: Vận dụng những hiểu biết về trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng ở người, em hãy đề xuất một số biện pháp trong việc đảm bảo chế  độ dinh dưỡng hợp lí và vệ sinh ăn uống để bảo vệ sức khoẻ con người. Cho biết tác dụng của các biện pháp đó.  🡪 Một số biện pháp để đảm bảo chế độ dinh dưỡng hợp lí và vệ sinh ăn uống:  + Xây dựng chế độ dinh dưỡng hợp lí: đủ năng lượng, cân đối, đa dạng thực phẩm, đảm bảo vệ sinh và uống đủ nước tuỳ theo độ tuổi, thể trạng,...  + Khám định kì thường xuyên, lắng nghe lời khuyên của bác sĩ để biết và bổ sung đầy đủ các dưỡng chất bị thiếu hụt.  + Rửa tay trước khi ăn, ăn chậm nhai kĩ, ăn chín uống sôi.  + Không sử dụng các thực phẩm chưa rõ nguồn gốc, hết hạn, thực phẩm lưu trữ trong thời gian dài.  + Hạn chế ăn đồ ăn nhanh, đồ đóng gói sẵn,...  - Tác dụng của các biện pháp:  + Tăng sức đề kháng, bảo vệ sức khoẻ cho bản thân và gia đình.  + Giúp hạn chế các bệnh về tim mạch, tiêu hoá, béo phì, ung thư,...  + Tạo điều kiện để phát triển tốt cả về thể chất, tinh thần và trí tuệ.  + Giảm thiếu các chi phí khám chữa bệnh... | - Hoạt động cá nhân  - Ghi nhớ kiến thức. |

***Hoạt động 3,4: Luyện tập, vận dụng***

a. Mục tiêu: Hệ thống lại các kiến thức đã học trong các tiết trước. Vận dụng kiến thức đã học để làm các câu hỏi và bài tập.

b. Nội dung: GV sử dụng phương pháp thuyết trình và kĩ thuật hỏi – đáp để giúp HS hệ thống hóa kiến thức và trả lời câu hỏi

c. Sản phẩm: Sơ đồ tư duy của HS và phiếu bài tập.

d. Tổ chức thực hiện

|  |  |
| --- | --- |
| Hoạt động của GV | Hoạt động của học sinh |
| ***- Chuyển giao nhiệm vụ:*** đã giao từ tiết học trước. Trước khi vào bài, GV kiểm tra phần chuẩn bị của các nhóm. | - Chuẩn bị bài trước ở nhà. |
| ***- Báo cáo kết quả:*** Đại diện HS lên trình bày sơ đồ tư duy đã hoàn thành trước ở nhà. Các HS khác GV thu lại để chấm điểm sau đó trả bài cho HS để kẹp vào vở ghi.  + GV nhận xét và cho điểm HS trình bày. | - Đại diện trình bày  - HS khác nhận xét |
| ***- Luyện tập:***  + Sử dụng hệ thống câu hỏi trắc nghiệm giúp HS củng cố kiến thức. Hoạt động cá nhân hoàn thành phiếu bài tập.  + Chữa bài và giải đáp thắc mắc ( nếu có ) | - Làm bài tập |

**\*Hướng dẫn tự học**

- Học sinh làm bài tập SGK, SBT

+ Đọc trước nội dung bài 31.

+ Chuẩn bị mẫu vật theo nhóm: Mẫu vật: Cành hoa (huệ,hồng trắng,cúc trắng,...)

|  |  |
| --- | --- |
| **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Lê Ngọc Hòa** | **GIÁO VIÊN**  **Phạm Thị Kim Lệ** |