**KHOA HOC TIẾT 56**

**MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG**

**Thứ Tư ngày 26 tháng 3 năm 2025**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:** Sau bài học, HS có khả năng:

- Nêu được tên, dấu hiệu chính và nguyên nhân của một số bệnh do thiếu hoặc thừa chất dinh dưỡng

- Thực hiện được một số việc làm để phòng, tránh một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng và vận động mọi người trong gia đình cùng thực hiện

- Tự chăm sóc sức khoẻ bản thân: ăn đầy đủ chất dinh dưỡng

- Biết chia sẻ thông tin, giúp đỡ bạn trong học tập; biết cách làm việc theo nhóm, hoàn thành nhiệm vụ của mình và giúp đỡ các thành viên khác cùng hoàn thành nhiệm vụ của nhóm, báo cáo được kết quả làm việc/sản phẩm chung của nhóm.

- Rút ra được các kiến thức bổ ích, vận dụng vào thực tế cuộc sống thông qua các hoạt động thực hành

- Ý thức bảo vệ sức khỏe bản thân, gia đình và xã hội

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

1. **Đối với giáo viên**

Các hình trong bài 27 sgk; giấy A3 hoặc A0

1. **Đối với học sinh**

SGK, bút màu

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **5p****12p****13p****4p** | **1. Mở đầu****a. Mục tiêu:**Tạo hứng thú và khơi gợi những hiểu biết đã có của hs về một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng để dẫn dắt vào bài học**b. Cách tiến hành**- GV tổ chức cho hs quan sát hình 1,2 (sgk trang 103)- GV đặt câu hỏi: Điều gì sẽ xảy ra với mỗi bạn trong hình 1 và hình 2- GV yêu cầu hs dự đoán các tình huống có thể xảy ra với 2 bạn ở trong hình. GV mời hs trả lời- GV nhận xét chung và giải thích cho hs: nếu ăn ít cơm và thức ăn sẽ mắc bệnh suy dinh dưỡng; ngược lại ăn quá nhiều đồ chiên, rá, uống nước ngọt có ga thì sẽ mắc bệnh béo phì.- GV dẫn dắt HS vào bài học: *Một số bệnh liên quan đến dinh dưỡng***2. Hoạt động Hình thành kiến thức****Hoạt động 1: Tìm hiểu một số bệnh thừa cân béo phì****a. Mục tiêu:** HS nhận biết được một số bệnh thừa cân béo phì**b. Cách tiến hành**- GV yêu cầu hs quan sát và đọc thông tin trong hình 3 (sgk trang 103) và trả lời các câu hỏi:+ Những dấu hiệu, nguyên nhân của bệnh thừa cân, béo phì là gì?+ Theo em, bệnh thừa cân béo phì có thể gây ra hậu quả gì?- GV mời 2-3 hs trình bày dấu hiệu, nguyên nhân và hậu quả của bệnh béo phì- HS trả lời và nhận xét lẫn nhau, GV khen ngợi hs trả lời tốt và bổ sung cho hs chưa tốt\*Kết luận: Nếu chúng ta ăn quá nhiều nhưng lại ít vận động thì mỡ trong cơ thể sẽ tích tụ ngày càng nhiều, gây nên bệnh béo phì. Ngoài ra, bệnh béo phì còn do yếu tố di truyền trong gia đình; nếu cha hoặc mẹ hoặc cả hai đều béo phì thì nguy cơ con cái bị thừa cân rất cao,.. Người thừa cân béo phì có nguy cơ mắc bệnh về tim mạch, tiểu đường, huyết áp cao, ung thư,…**Hoạt động 2: Nhận biết một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng****a. Mục tiêu:**HS nhận biết được một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng**b. Cách tiến hành****-** Gv có thể tổ chức trò chơi đóng vai “Bệnh nhân và bác sĩ”, yêu cầu hs quan sát hình 4,5,6 (sgk trang 104) và đặt ra yêu cầu:+ Kể tên một số bệnh do thiếu chất dinh dưỡng có trong hình+ Nêu những dấu hiệu, nguyên nhân của bệnh thiếu dinh dưỡng- GV mời 2-3 cặp hs chia sẻ trước lớp về 4 bệnh đã được học và kể thêm một số bệnh khác- HS trả lời và nhận xét lẫn nhau, giáo viên khen ngợi hs trả lời tốt\*Kết luận: Chế độ ăn uống không hợp lí: ăn quá nhiều chất bột đường, chất béo hoặc ăn thiếu chất đạm, thiếu vi – ta – min và chất khoáng dẫn đến cơ thể mắc các bệnh liên quan đến dinh dưỡng như thừa cân, béo phì, suy dinh dưỡng thấp còi, thiếu máu do thiếu sắt, bướu cổ**3. Hoạt động nối tiếp sau bài học****a. Mục tiêu:**Củng cố kiến thức đã học**b. Cách tiến hành**- GV yêu cầu hs về nhà vẽ,viết nguyên nhâ, dấu hiệu mắc bệnh liên quan đến dinh dưỡng |   - HS nghe+ Hình 1: Nếu bạn ăn rất ít cơm và thức ăn cơ thể bạn sẽ thiếu dưỡng chất dẫn đến gầy gò, suy dinh dưỡng.+ Hình 2: Nếu bạn ăn quá nhiều đồ ăn nhanh và chiên rán sẽ khiến cơ thể thừa chất và có nguy cơ bị bệnh béo phì.  - HS quan sát- Dấu hiệu: + Cân nặng vượt mức trung bình của độ tuổi.+Mỡ được tích tụ nhiều ở các phần cơ thể như bụng, đùi, eo.- Nguyên nhân: +Do ăn quá nhiều chất béo, chất bột đường.+Do ăn ít rau củ quả.+ Do vận động quá ít.- Hậu quả: + Dễ mắc các bệnh liên quan đến tim mạch.+ Làm suy giảm hệ miễn dịch.+ Dễ mắc bệnh tiểu đường và thường có nguy cơ tử vong cao hơn so với những bệnh nhân khác.+ Vận động khó khăn và ảnh hưởng đến xương khớp. - Hình 4: Bệnh suy dinh dưỡng thấp còi.Hình 5: Bệnh thiếu máu thiếu sắt.Hình 6: Bệnh bướu cổ. - Bệnh suy dinh dưỡng thấp còi: *dấu hiệu*: Cân nặng và chiều cao thấp hơn mức trung bình của độ tuổi; Cơ thể chậm lớn, mệt mỏi; Dễ bị mắc bệnh cảm cúm, teo cơ, da khô, xanh xao, dễ rụng tóc...*Nguyên nhân:* Do ăn uống không đầy đủ số lượng và chất dinh dưỡng, đặc biệt là thiếu chất đạm.- Bệnh thiếu máu thiếu sắt: *dấu hiệu:*Cơ thể mệt mỏi, xanh xao, chóng mặt, nhịp tim không đều,...*Nguyên nhân:*Do chế độ ăn thiếu sắt; Do cơ thể nhiễm giun, sán,... - Bệnh bướu cổ: *dấu hiệu:* Cổ nổi cục to; Hơi khó thở khi nằm; Mắt lồi; Hay hồi hộp, căng thẳng, trí nhớ giảm sút,...*Nguyên nhân:*Do chế độ ăn thiếu i- ốt. - Bệnh còi xương ở trẻ nhỏ; Bệnh loãng xương; Trầm cảm; Bệnh khô mắt, quáng gà- HS thực hiện  |

**IV.ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**

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

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