**KẾ HOẠCH DẠY HỌC**

Thứ Sáu ngày 14 tháng 3 năm 2025

**MÔN: TỰ NHIÊN XÃ HỘI**

**CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**BÀI 25: EM ĂN UỐNG LÀNH MẠNH**

**1. Yêu cầu cần đạt**:

**-** Nêu được số bữa cần ăn trong ngày; nêu được tên một số thức ăn, đồ uống giúp cho cơ thể khoẻ mạnh và an toàn.

**-** Thực hiện ăn uống lành mạnh.

**-** Biết tự nhận xét được thói quen ăn uống của bản thân.

**-** Phát triển năng lực tự chủ và tự học, năng lực giao tiếp và hợp tác, năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo.

**-** Có ý thức giữ vệ sinh cá nhân, thực hiện các quy tắc bảo vệ sức khoẻ và an toàn cho bản thân, gia đình, bạn bè và những người xung quanh; có ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng học được vào cuộc sống.

**2. Đồ dùng dạy học :**

**- Giáo viên**: Sách HS Tự nhiên và Xã hội,SGV

- **Học sinh**: Sách học sinh

**3. Các hoạt động dạy – học**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **5’**  **20’**  **5’**  **5’** | **1. Hoạt động khởi động :**  - Hát.  **2. Hoạt động cơ bản:**  **Hoạt động 1: *Ăn, uống hợp lí***  - Giáo viên yêu cầu học sinh quan sát 2 tranh đầu trang 106 sách học sinh, thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi: “Bạn Nam và bạn Dũng thường ăn, uống những gì? Cách ăn uống nào hợp lí?”.  - Giáo viên đặt câu hỏi mở rộng: “Chuyện gì xảy ra với bạn Dũng? Vì sao?”  - Giáo viên kết luận:Em nên chọn thức ăn, đồ uống hợp lí và đầy đủ chất dinh dưỡng  Giải lao  **Hoạt động 2: *Thực hiện ăn, uống hợp vệ sinh***  - Giáo viên đề nghị học sinh quan sát tranh ở cuối trang 106 sách và trả lời câu hỏi: “Chuyện gì xảy ra với bạn Dũng? Vì Sao?”.  - Giáo viên đặt câu hỏi để gợi ý thêm cho học sinh: “Thức ăn mà bạn Dũng ăn có hợp vệ sinh không? Ăn những thức ăn này thì cơ thể dễ bị gì, có hại gì cho sức khoẻ?”.  - Giáo viên chuẩn bị một số hình ảnh về các món ăn, thức uống, tổ chức cho học sinh thảo luận nhóm, chọn những hình ảnh món ăn, thức uống có lợi cho sức khoẻ gắn vào cột “Nên” và những hình ảnh món ăn, thức uống không có lợi cho sức khoẻ gắn vào cột “Không nên”.  - Giáo viên nhận xét và kết luận: Em nên dùng thức ăn, đồ uống hợp lí để giúp cơ thể khoẻ mạnh  ***Hoạt động 3. Tự nhận xét thói quen ăn uống hằng ngày của bản thân***  - Giáo viên phát cho mỗi học sinh một Phiếu tự nhận xét (mẫu).  =>GDHS: Biết được các nguyên liệu của một món ăn mình yêu thích và nói được cảm nhận của mình về món ăn mình thích.  - Giáo viên đánh giá, nhận xét và rút ra kết luận:Em nên rèn thói quen ăn uống đúng giờ, đủ bữa, đủ chất để cơ thể khoẻ mạnh.  **3. Hoạt động củng cố, dặn dò:**  - Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà cùng đi chợ với mẹ, chọn những loại thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khoẻ. Chụp hình làm sản phẩm để chia sẻ với bạn.  - Nhận xét tiết học | - Thực hiện  - Học sinh quan sát 2 tranh đầu trang 106, thảo luận nhóm và trả lời: Tranh 1: Nam ăn thịt, cá, trứng, rau củ, trái cây; uống nước lọc, sữa. Tranh 2: Dũng ăn pizza, hamburger, khoai tây chiên, bánh, kẹo, kem. Bạn Nam ăn uống hợp lí, có lợi cho sức khoẻ vì đủ chất.  - Học sinh trả lời: Bạn Dũng ăn các loại thức ăn có nhiều chất béo, đường, bột… sẽ làm cơ thể bị béo phì.  - Học sinh quan sát tranh và trả lời câu hỏi: “Chuyện gì xảy ra với bạn Dũng? Vì Sao?”.  - Học sinh thảo luận nhóm, chọn những hình ảnh món ăn, thức uống có lợi cho sức khoẻ gắn vào cột “Nên” và những hình ảnh món ăn, thức uống không có lợi cho sức khoẻ gắn vào cột “Không nên”.  - Học sinh trình bày, nhận xét.  - Học sinh đánh dấu chéo vào các ô thể hiện những thói quen ăn uống hằng ngày của bản thân.  - Học sinh tập đọc các từ khoá của bài: “Thức ăn - Khoẻ mạnh”  - Học sinh thực hiện theo yêu cầu của giáo viên.  - Lắng nghe |

**4. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:** ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………