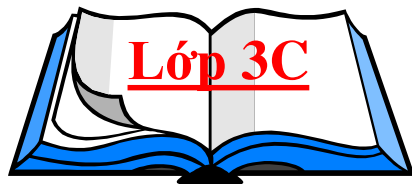
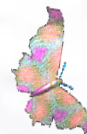


CHÀO MỪNG QUÝ THẦY CÔ VỀ DỰ GIỜ THĂM LỚP!



GIÁO VIÊN: BÙI THỊ YẾN

Năm học 2023 - 2024



KHỞI
ĐỘNG



lalala



KÊNH GIẢI TRÍ
TỔNG HỢP

Em đã bao giờ bị tức ngực, tim đập nhanh chưa? Em bị như vậy khi nào?

Chúng ta từng bị tức ngực khi nằm úp người xuống giường.



Em đã bao giờ bị tức ngực, tim đập nhanh chưa? Em bị như vậy khi nào?

Tim đập nhanh khi chúng ta chạy nhanh, vận động nhanh thì tim sẽ đập nhanh.



Thứ Tư ngày 28 tháng 2 năm 2024

Tự nhiên và xã hội

**Bài 21: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn
(tiết 1)**

Hoạt động 1: Kể tên những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn



Quan sát hình 1 và cho biết tên một số thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan tuần hoàn trong hình sau:



Em hãy kéo thả những thức ăn, đồ uống vào nhóm thích hợp:



Thức ăn,
đồ uống
có lợi cho
cơ quan
tuần hoàn

Thức ăn,
đồ uống
không có
lợi cho cơ
quan tuần
hoàn

- Những thực phẩm giàu dưỡng chất, vitamin, chất đạm, chất xơ, chất béo tốt là những thực phẩm có lợi cho cơ quan tuần hoàn.



Thức ăn,
đồ uống
có lợi cho
cơ quan
tuần hoàn

- Những thực phẩm không có lợi cho cơ quan tuần hoàn là những thực phẩm chứa chất bảo quản, chất béo xấu, đồ uống có cồn, có ga,....



Thức ăn,
đồ uống
không có
lợi cho cơ
quan tuần
hoàn

Kể tên một số thức ăn, đồ uống có lợi và không có lợi cho cơ quan tuần hoàn mà em biết.

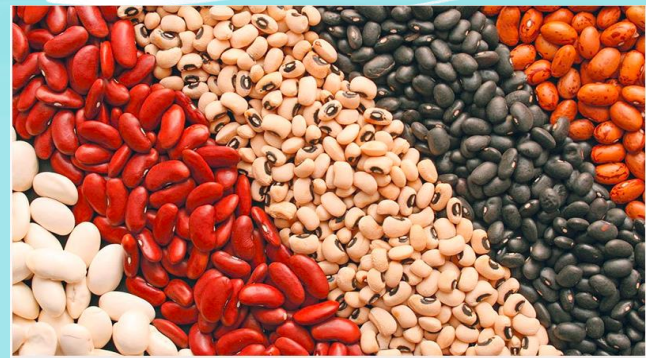


**Thức ăn,
đồ uống**

Có lợi: Rau xanh, hoa quả, tỏi, gừng, nước ép hoa quả, các loại ngũ cốc,...

Không có lợi: Đồ chiên rán, cà phê, chất kích thích, nước có ga,...

Những thực phẩm có lợi cho cơ quan tuần hoàn.



Những thực phẩm không có lợi cho cơ quan tuần hoàn.



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 những thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ, rượu, cà phê, các loại nước có ga,..



Thứ Tư ngày 28 tháng 2 năm 2024

Tự nhiên và xã hội

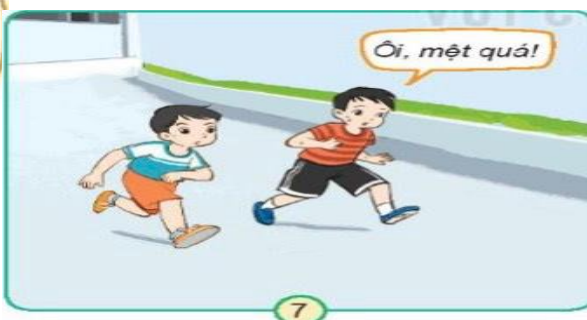
**Bài 21: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn
(tiết 1)**

Hoạt động 1: Kể tên những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn

Hoạt động 2: Những việc cần làm, việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn

? Các bạn trong hình đang làm gì?

? Việc làm đó nên làm hay cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn? Vì sao?



Chọn đáp án đúng:

Những việc trong tranh là việc cần làm để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

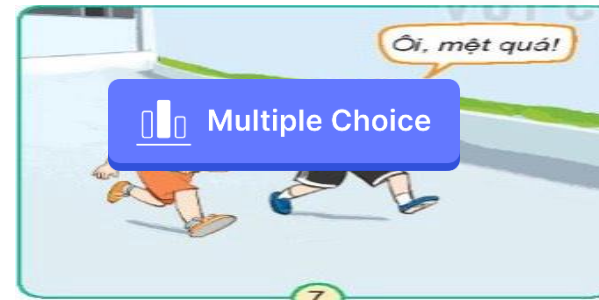


A. Tranh 2, 4, 5, 7

B. Tranh 5, 6, 7, 8

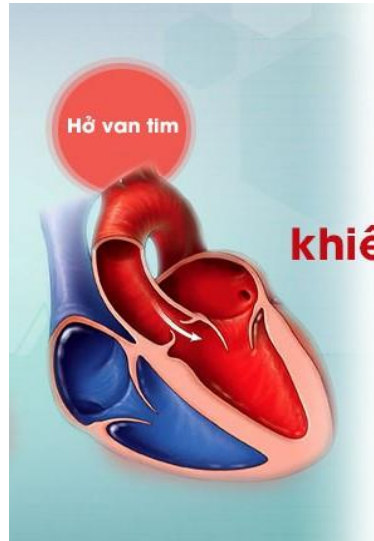
C. Tranh 2, 5, 6, 8

D. Tranh 2, 3, 4, 6



Multiple Choice

Bệnh thấp tim là bệnh dễ bị mắc ở trẻ em. Bệnh có thể dẫn đến hở van tim, viêm cơ tim, suy tim và có nguy cơ gây tử vong.



**Hở van tim
khiến máu bị trào ngược
khi tim co bóp**

Thường xuyên tập thể dục thể thao, làm việc, vui chơi vừa sức, khám sức khỏe định kỳ,... là những việc cần làm để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.



2



3



4



Minh bị viêm họng rồi.

Bạn cần đi khám bác sĩ. Minh tìm hiểu được là bị viêm họng lâu có thể dẫn đến bệnh thấp tim đấy!

6

Chọn đáp án đúng:

Những việc trong tranh là việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.



2



3



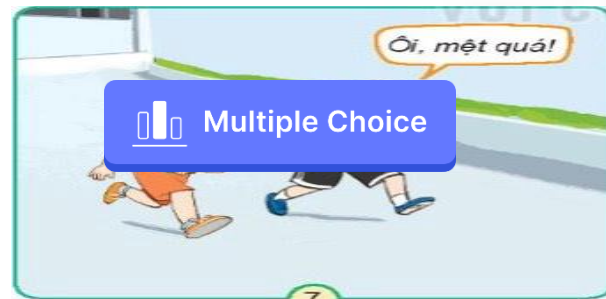
4



5



6



7



8

- A. Tranh 4, 5, 6
- B. Tranh 5, 7, 8
- C. Tranh 3, 6, 8
- D. Tranh 6, 7, 8

Multiple Choice





Muối

ĂN NHIỀU MUỐI gây tác động xấu cho cơ thể

Ăn nhiều muối sẽ làm cho vi khuẩn HP phát triển nhanh, hoạt động mạnh hơn. Vi khuẩn HP có thể gây viêm loét dạ dày tá tràng, từ đó làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày.



UNG THƯ DẠ DÀY

Muối làm tăng tốc độ sinh tế bào và đột biến nội sinh, làm tổn thương hàng rào niêm mạc dạ dày với nồng độ cao



BỆNH LÝ TIM MẠCH

Khi ăn quá nhiều muối sẽ làm tăng lượng natri trong máu và phá hủy đi sự cân bằng của natri và kali, từ đó làm giảm khả năng lọc nước của thận



BỆNH LÝ THẬN

Ăn nhiều muối dẫn đến nhiều thay đổi như tăng huyết áp, tăng protein niệu, stress oxy hóa, rối loạn chức năng nội mô



LOÃNG XƯƠNG

Ăn nhiều muối dẫn đến tăng bài tiết canxi qua nước tiểu, cơ thể bị thiếu hụt canxi nên tăng hấp thu canxi ở ruột và huy động canxi từ xương, từ đó dẫn đến loãng xương.



THỪA CÂN VÀ BÉO PHÌ

Các loại thức ăn chứa nhiều muối thường có nhiều chất béo và đậm độ năng lượng cao, có vị hấp dẫn khiến người ăn sẽ ăn nhiều hơn.



Muối

Những việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn như đi giày dép quá chật, vận động quá sức, ăn mặn,...



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; cần ăn uống điều độ, đủ chất,...



Hãy kể tên một số việc cần làm và việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn mà em biết.

Bảo vệ cơ quan tuần hoàn

Việc cần làm: Chơi thể thao vừa sức, ăn uống đúng cách, sống vui vẻ,..

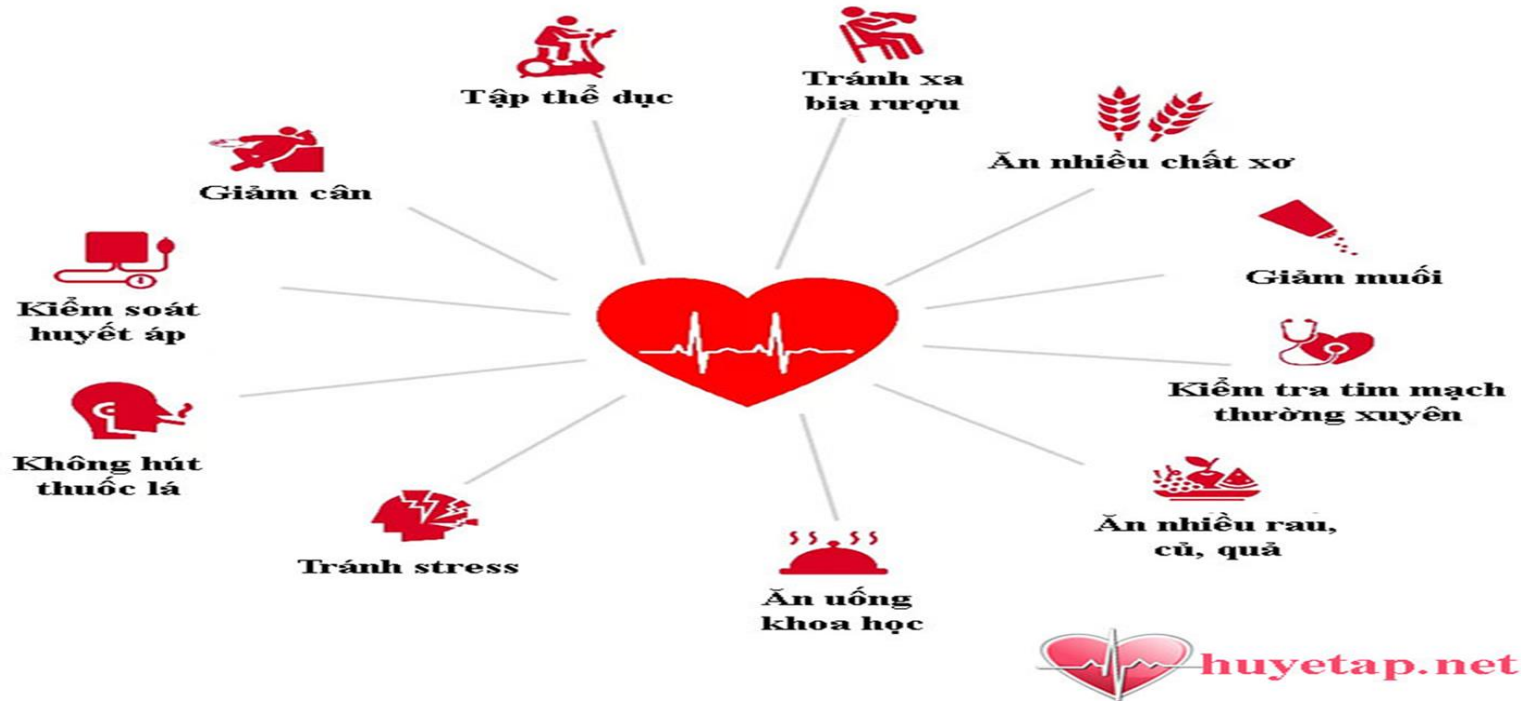
Việc cần tránh: Vận động quá sức, ngồi lâu, thức khuya, luôn lo lắng, căng thẳng,..

Thứ Tư ngày 28 tháng 2 năm 2024

Tự nhiên và xã hội

Bài 21: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn (tiết 1)

BẢO VỆ SỨC KHỎE TIM MẠCH





Hoạt động sau giờ học

- **Kể cho người thân nghe những điều em học được ở lớp.**
- **Về nhà xem lại bài đã học hôm nay.**
- **Chuẩn bị cho tiết học sau: “Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn” tiết 2.**



Chúc các em sức khỏe!

Học giỏi