

Tự nhiên xã hội

Bài 19: CHĂM SÓC VÀ BẢO  
VỆ CƠ QUAN TIÊU HÓA



# Yêu cầu cần đạt

**01.**



Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn bảo vệ các cơ quan tiêu hóa.

**02.**



Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có hại đối với các cơ quan tiêu hóa và cách phòng tránh.

**03.**



Xây dựng và thực hiện được thời gian biểu phù hợp để có được thói quen học tập, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ giấc.



# KHỞI ĐỘNG

Bạn đã bao giờ bị đau bụng chưa? Vì sao bạn bị đau bụng?



Mình đã từng bị đau bụng vì...

Cùng chia sẻ



Đã bao giờ bạn bị đau bụng chưa?



Tại sao lại bị đau bụng?



**KHÁM PHÁ**



**Làm việc  
theo cặp**




Quan sát hình 2 và cho biết những thức ăn, đồ uống nào có lợi, không có lợi cho cơ quan tiêu hoá? Vì sao?





Thức ăn đồ uống có lợi:  
nước, lọc , nước đã đun  
sôi , sữa, ngũ cốc, cá thịt,  
hoa quả tươi.

Thức ăn không có lợi: đồ  
uống có ga có cồn, đồ  
chiên rán, đồ ăn nhanh,  
chế biến sẵn để đông ạnh  
để lâu...

An illustration of two children, a boy and a girl, standing on a path in a park. The boy is on the left, wearing glasses, a yellow shirt, blue shorts, and a blue backpack. The girl is on the right, wearing a yellow shirt, blue skirt, and a blue backpack. They are both smiling and appear to be in conversation. The background shows a green landscape with trees and a blue sky with white clouds. A large, stylized green leaf is in the bottom right corner.

**Em hãy kể thêm những thức ăn có lợi, không có lợi cho cơ quan tiêu hóa.**



Các bạn trong hình đang làm gì?  
Nó có lợi hay có hại gì cho cơ thể? Tại sao?



Em hãy nêu những việc nào nên là, việc nào cần tránh để bảo vệ cho cơ quan tiêu hóa?



# Chia sẻ



3

3

Úp lồng bàn vào thức ăn sau khi nấu xong mà chưa ăn ngay: Nên làm để tránh ruồi bọ đậu gây nhiễm vi khuẩn..





# Chia sẻ



Ăn xong rồi  
mình sẽ đi ngủ.



4

10 giờ tối còn ăn gà rán rồi mới đi ngủ: Không nên, vì thức ăn đó chứa nhiều dầu mỡ lâu tiêu, khiến da dày - cơ quan tiêu hóa phải hoạt động nhiều không được nghỉ ngơi, mình sẽ khó ngủ và có hại cho sức khỏe.





# Chia sẻ



Không nên hứa với bạn đợi ăn xong mới đi đá bóng vì ăn no chạy sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.





# Chia sẻ

*Minh sẽ ăn thật nhanh để còn xem ti vi.*



**Không nên ăn nhanh để đi xem ti vi , vì không nhai kỹ sẽ có hại cho tiêu hóa không tiết được nhiều nước bọt, dịch vị không tốt cho việc tiêu hóa thức ăn**





# Chia sẻ



Nên rửa tay ngay sau khi đi vệ sinh sẽ tránh được nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khỏe.





# Chia sẻ



Không nên uống nước mía ở vệ trường khi có ruồi bay đến đậu mà không có biện pháp loại bỏ hay ngăn chặn ruồi như vậy sẽ dễ bị nhiễm khuẩn từ ruồi bọ vào đồ uống ảnh hưởng đến sức khỏe.



A vibrant, cartoon-style illustration. At the top left is a smiling sun with a face. The background is a light blue sky with white clouds. A decorative frame made of green and blue vines surrounds a central white rectangular area. In the bottom left corner of the frame, a pink rabbit is lying down. At the bottom of the frame, an open book with blank pages is visible. The overall scene is bright and cheerful.

*Vận dụng*

# Trò chơi

Ai

hồ

đúng

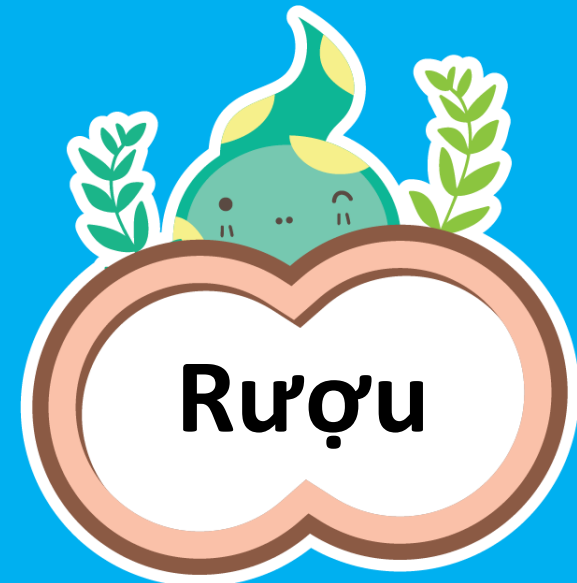




4 đội chơi

Chọn thẻ từ thích  
hợp

Đồ uống tốt cho cơ  
quan tiêu hóa

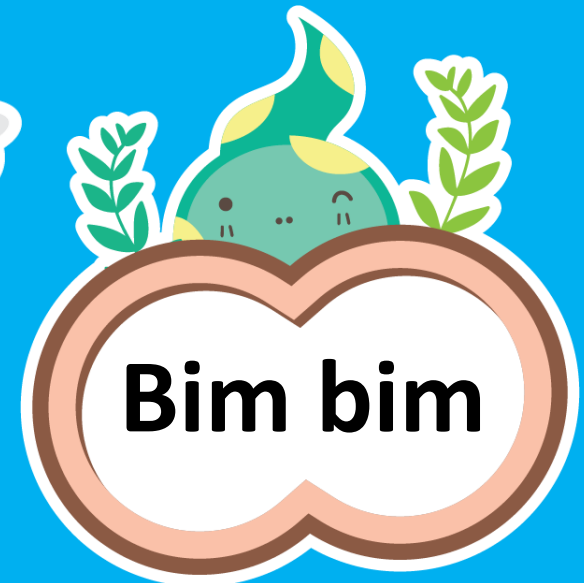




4 đội chơi

Chọn thẻ từ thích  
hợp

Đồ uống tốt cho cơ quan  
tiêu hóa

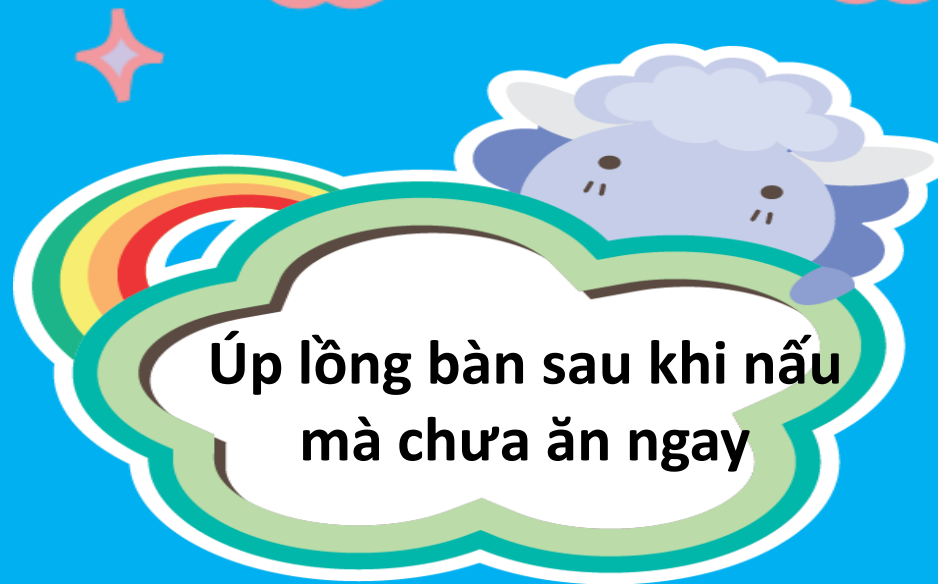




4 đội chơi

Chọn thẻ từ  
thích hợp

Đâu là việc làm có lợi cho cơ  
quan tiêu hóa?





**4 đội chơi**

**Chọn thẻ từ  
thích hợp**

**Đâu là việc làm có hại cho cơ  
quan tiêu hóa?**



**Rửa tay sau khi đi  
vệ sinh**



**Ăn chín uống sôi**



**Ăn gà rán trước khi đi  
ngủ**

# Nhiệm vụ

Về nhà ôn kĩ và viết các bộ phận của cơ quan tiêu hóa vào vở.

# TẠM BIỆT VÀ HẸN GẶP LẠI

