

Thứ...ngày...tháng...năm....

Tự nhiên và xã hội

**CHĂM SÓC, BẢO VỆ CƠ QUAN
BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU**





KHỞI

ĐỘNG

THU HOẠCH BÔNG HOA

Để thu hoạch bông
hoa, các bạn hãy trả
lời đúng các câu hỏi
tìm hiểu bài nhé!



4



Cơ thể con người có mấy quả thận?

**Đáp án: 2 quả thận
(thận trái và thận phải)**





Nước tiểu từ thận qua bộ phận nào xuống bóng đái

Đáp án: Ống dẫn tiểu





Thận có chức năng loại bỏ chất thải gì?

Đáp án: Chất thải độc hại



Cảm ơn các bạn đã
giúp mình thu
hoạch bông hoa!





- Em đã bao cảm thấy bí tiểu hay đi tiểu nhiều lần chưa?
- Em cảm thấy thế nào khi bị như vậy?

Em đã từng bị bí tiểu. Em cảm thấy rất khó chịu và đau tức vùng bụng dưới.



Em đã từng bị đi tiểu nhiều lần. Em cảm thấy đau rất vùng kín.



A cartoon-style yellow and white bus is shown from a side profile. The bus has a white body with a yellow frame and roof. The words "KHÁM" and "PHÁ" are written in large, bold, blue letters with white outlines on the side of the bus. The background is a bright blue sky with white clouds. A small pink butterfly is flying on the left side. The foreground features green foliage and pink flowers.

KHÁM

PHÁ



Quan sát các hình dưới đây và nêu những việc cần làm để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

THẢO LUẬN NHÓM

- Hình vẽ gì?
- Các bạn nhỏ trong hình làm gì?
- Những việc đó có giúp bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu không?

Mình phải thay đồ lót hàng ngày.



1

Con không nên ăn mặn, không tốt cho thận đâu!



2

Mình phải uống đủ nước mỗi ngày.



3

Mình đi tiểu dầm, nhịn tiểu không tốt đâu.



4



Chia sẻ



Nhận xét



CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

Minh phải thay
đồ lót hàng ngày.



Bạn nhỏ đang tắm rửa
bằng xà phòng và nhớ
thay đồ lót hàng ngày để
bảo vệ cơ quan bài tiết
nước tiểu.

Vệ sinh cá
nhân sạch sẽ.

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Bạn nhỏ đang ăn thức ăn mặn, bố mẹ khuyên bạn ấy không nên ăn mặn vì không tốt cho thận.

Không ăn mặn

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP

Mình phải uống
đủ nước mỗi ngày.



3

Bạn nhỏ đang uống nước và bạn luôn nhớ uống đủ nước mỗi ngày để cơ thể bài tiết những chất thải ra ngoài.

Uống đủ nước

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Hai bạn nhỏ đi tiểu, không nhịn tiểu vì nếu nhịn tiểu lâu sẽ bị vỡ bóng đái.

Không được
nhịn tiểu

Những việc cần làm để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu

- Thay đồ lót hằng ngày
- Không nên ăn mặn
- Uống đủ nước mỗi ngày
- Không nhịn tiểu



Chúng ta cần tắm rửa hàng ngày bằng nước sạch và xà phòng, không được ăn mặn. Cần phải uống đủ nước mỗi ngày và không được nhịn tiểu để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.





**THỰC
HÀNH**

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



PHIẾU ĐIỀU TRA

Nhóm: Bông tím

Đánh dấu X vào cột phù hợp.

Thói quen Tên học sinh	Uống đủ nước		Ăn mặn		Nhịn tiểu		Vệ sinh và thay đồ lót hàng ngày	
	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không
Bạn Loan	X			X		X	X	
Bạn Sương	X			X		X	X	
Bạn Lan Anh		X		X		X	X	
Bạn Huyền		X	X			X	X	
Bạn Mai Anh		X		X	X		X	
Bạn Nguyệt	X		X			X	X	
Bạn Ly		X		X	X		X	
Bạn Thảo	X			X	X		X	

Có bao nhiêu bạn có thói quen tốt, bao nhiêu bạn có thói quen không tốt cho cơ quan bài tiết nước tiểu?



Kết luận

Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu thì chúng ta cần phải uống đủ nước, vệ sinh và thay đồ lót hàng ngày. Không nên ăn quá mặn và nhịn tiểu vì điều đó có hại cho sức khỏe và cơ quan bài tiết nước tiểu.



DẶN DÒ



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



GV ĐIỀN VÀO ĐÂY



Tạm biệt và hẹn gặp lại

