**TUẦN 25: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**Bài 18: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG (T2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Nêu được ví dụ về các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn,ăn đủ rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào sơ đồ tháp dinh dưỡng của tẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.

- Liên hệ thực tế ở gia đình và địa phương : Bước đầu tập xây dựng thực đơn cho các bữa ăn trong ngày.

- Rèn luyện kĩ năng, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.

**2. Năng lực chung:**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết tự chủ thực hiện và đưa ra chế độ ăn uống hợp lí cho bản thân.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết vận dụng để thực hiện một số vấn đề quan trọng trong đời sống hằng ngày.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong hoạt động nhóm và thí nghiệm.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Xây dựng tốt mối quan hệ thân thiện với bạn trong học tập và trải nghiệm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ rèn luyện để năm vững nội dung yêu cầu cần đạt của bài học.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức trách nhiệm với lớp, tôn trọng tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** |  |
| **1. Khởi động:**  - Mục tiêu:  + Tạo không khí vui vẻ, khấn khởi trước giờ học.  + Thông qua khởi động, giáo viên dẫn dắt bài mới hấp dẫn để thu hút học sinh tập trung.  - Cách tiến hành: | |
| - GV tổ chức trò chơi “Xem tranh đoán chữ”  - GV sử dụng một số hình ảnh về các loại rau, củ, quả để HS cùng chơi.  - GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - HS quan sát và lắng nghe cách chơi.  - HS tham gia chơi và trả lời câu hỏi.  - HS lắng nghe. |
| **2. Hoạt động khám phá***:*  **-** Mục tiêu:  + Trình bày được sự cần thiết phải ăn nhiều rau, hoa quả mỗi ngày.  + Rèn luyện kĩ năng quan sát, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.  **-** Cách tiến hành: | |
| **Hoạt động 2: Tìm hiểu sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều rau,hoa quả mỗi ngày.**  - GV mời 1 HS đọc yêu cầu bài.  - GV yêu cầu HS quan sát hình 1.  C:\Users\Admin\Desktop\88.png  - Mời cả lớp sinh hoạt nhóm 2, cùng nhau quan sát hình, thảo luận và trình bày về sự cần thiết phải ăn nhiều rau, hoa quả mỗi ngày .  - GV mời đại diện các nhóm lên trình bày. Các nhóm khác quan sát, nhận xét, góp ý.  - GV nhận xét tuyên dương và kết luận:  ***Vai trò của rau và hoa quả đối với cơ thể là:***  ***+ Cung cấp Vi- ta- min :A, B1, C,... giúp cho mắt, thần kinh, da, răng lợi,.... khỏe mạnh.***  ***+ Cung cấp chất khoáng như can –xi, giúp xương chắc khỏe.***  ***+ Cung cấp chất xơ giúp nhanh no và phòng tránh táo bón.*** | - 1 HS đọc yêu cầu bài.  - Cả lớp quan sat tranh.  - Cả lớp sinh hoạt nhóm 2, cùng nhau quan sát hình, thảo luận và đưa ra các ý kiến.  - Đại diện các nhóm lên trình bày. Các nhóm khác quan sát, nhận xét, góp ý.  Vai trò của rau và hoa quả đối với cơ thể là:  + Cung cấp Vi- ta- min :A, B1, C,... giúp cho mắt, thần kinh, da, răng lợi,.... khỏe mạnh.  + Cung cấp chất khoáng như can –xi, giúp xương chắc khỏe.  + Cung cấp chất xơ giúp nhanh no và phòng tránh táo bón.  - HS lắng nghe, ghi nhớ. |
| **3. Luyện tập.**  - Mục tiêu:  + Trình bày sự cần thiết phải uống đủ nước mỗi ngày.  + Tìm được ví dụ cụ thể trong thực tế về sự cần thiết phải uống đủ nước mỗi ngày đối với cơ thể.  - Cách tiến hành: | |
| **Hoạt động 3:Tìm hiểu thêm về lí do phải uông đủ nước mỗi ngày.**  - GV mời 1 HS đọc yêu cầu bài và quan sát tranh 2,3.  C:\Users\Admin\Desktop\4.png  -Dựa vào tranh và sự hiểu biết của em hãy cho biết lượng nước em uống trong một ngày là bao nhiêu?  ? Vậy em đã uống đủ lượng nước như yêu cầu chưa?  - GV hỏi : Nước có vai trò quan trong như thế nào đối với cơ thể của chúng ta?  -Các nhóm trình bày.  - GV mời đại diện các nhóm lên trình bày. Các nhóm khác quan sát, nhận xét, góp ý.  - GV nhận xét tuyên dương và đưa ra kết luận:  ***Khi chúng ta cảm thấy khát nước là cơ thể đã thiếu nước.Vì vây, các bạn hãy thường xuyên cung cấp đủ nước cho cơ thể mỗi ngày, không nên chờ đến lúc khát nước mới uống.*** | - 1 HS đọc yêu cầu bài và quan sát tranh 2,3.  - 5, 6 HS trả lời.  - GV cho nhiều HS trả lời.  - Cả lớp sinh hoạt nhóm 2, cùng nhau quan sát hình, thảo luận và đưa ra sự cần thiết của nước đối với cơ thể con người chúng ta.  - Đại diện các nhóm lên trình bày. Các nhóm khác quan sát, nhận xét, góp ý.  Nước cầ thiết cho cơ thể con người :  + Nước giúp tiêu hóa thức ăn, hòa tan một số chát dinh dưỡng.  + Nước giúp vận chuyển chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể.  + Nước làm mát cơ thể khi ra mồ hôi.  + Nước giúp đào thải các chất độc, chất thải, chất cặn bã, qua nước tiểu, mồ hôi, phân.  - HS lắng nghe, rút kinh nghiệm. |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**  - Mục tiêu:  + Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.  + Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.  + Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.  - Cách tiến hành: | |
| - GV nhắc học sinh thực hiện tốt về việc phối hợp phải ăn nhiều rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.  C:\Users\Admin\Desktop\9.png  - Nhận xét sau tiết dạy  - Dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe và cam kết thực hiện.  - HS lắng nghe |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................  ..............................................................................................................................  .............................................................................................................................. | |

---------------------------------------------------

**TUẦN 25: CHỦ ĐỀ 5: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHỎE**

**Bài 18: CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG (T3)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Nêu được ví dụ về các thức ăn khác nhau cung cấp cho cơ thể các chất dinh dưỡng và năng lượng ở mức độ khác nhau.

- Trình bày được sự cần thiết phải ăn phối hợp nhiều loại thức ăn,ăn đủ rau, hoa quả và uống đủ nước mỗi ngày.

- Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng.

- Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào sơ đồ tháp dinh dưỡng của tẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.

- Liên hệ thực tế ở gia đình và địa phương : Bước đầu tập xây dựng thực đơn cho các bữa ăn trong ngày.

- Rèn luyện kĩ năng, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết tự chủ thực hiện và đưa ra chế độ ăn uống hợp lí cho bản thân.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết vận dụng để thực hiện một số vấn đề quan trọng trong đời sống hằng ngày.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong hoạt động nhóm và thí nghiệm.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Xây dựng tốt mối quan hệ thân thiện với bạn trong học tập và trải nghiệm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ rèn luyện để năm vững nội dung yêu cầu cần đạt của bài học.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức trách nhiệm với lớp, tôn trọng tập thể.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** |  |
| **1. Khởi động:**  - Mục tiêu:  + Tạo không khí vui vẻ, phấn khởi trước giờ học.  + Thông qua khởi động, giáo viên dẫn dắt bài mới hấp dẫn để thu hút học sinh tập trung.  - Cách tiến hành: | |
| - GV tổ chức múa hát bài “Bé ngoan ăn uống ” – Nhạc và lời Hoài An để khởi động bài học.    - GV cùng trao đổi với HS về nội dung bài hát và các hoạt động múa, hát mà các bạn thể hiện trước lớp.  - GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - Một số HS lên trước lớp thực hiện. Cả lớp cùng múa hát theo nhịp điều bài hát.  - HS chia sẻ nhận xét về các bạn thể hiện múa hát trước lớp.  - HS lắng nghe. |
| **2. Hoạt động khám phá***:*  **-** Mục tiêu:  + Nêu được ở mức độ đơn giản về chế độ ăn uống cân bằng và lành mạnh.  + Rèn luyện kĩ năng làm thí nghiệm, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.  **-** Cách tiến hành: | |
| **Hoạt động 4: Tìm hiểu về chế độ ăn uống cân bằng. (Làm việc cả lớp - Theo nhóm.)**  - GV yêu cầu đọc nội dung trong phần kí hiệu con ong để trả lời các câu hỏi sau:  + Theo em, thế nào là chế độ ăn uống cân bằng?  + Dựa vào đâu để chúng ta có thể xây dựng được chế độ ăn uống cân bằng?  - GV yêu cầu HS trả lời.  - GV nhận xét và tuyên dương.  - GV yêu cầu HS quan sát hình 4 về Tháp dinh dưỡng cho trẻ 6 – 11 tuổi trong một ngày và trao đổi để trả lời câu hỏi: Trong các thực phẩm trên tháp dinh dưỡng, thực phẩm nào nên ăn hạn chế, thực phẩm nào nên ăn ít?  -GV yêu cầu HS đọc tên các nhóm thực phẩm ở từng tầng trong Tháp dinh dưỡng.  - Các nhóm trình bày phần thảo luận của nhóm mình.  - GV nhận xét, tuyên dương và đưa ra kết luận.  ***Trong các thực phẩm trên thì thực phẩm nên ăn hạn chế là muối, thực phẩm nên ăn ít là đường.*** | -HS đọc nội dung và suy nghĩ trả ,ời các câu hỏi.  -4,5 HS trình bày và HS khác nhận xét.  -HS thảo luận nhóm 4.  - 2HS đọc.  5,6 nhóm và các nhóm khác nhận xét,bổ sung ý kiến của nhóm bạn.  - HS lắng nghe. |
| **3. Hoạt động luyện tập***:*  **-** Mục tiêu:  + Nhận xét được bữa ăn có cân bằng, lành mạnh không dựa vào sơ đồ tháp dinh dưỡng của trẻ em và đối chiếu với thực tế bữa ăn trong ngày ở nhà hoặc ở trường.  + Rèn luyện kĩ năng làm thí nghiệm, hoạt động trải nghiệm, qua đó góp phần phát triển năng lực khoa học.  **-** Cách tiến hành: | |
| **Hoạt động 5: Phân tích các thành phần dinh dưỡng trong một bữa ăn. (Sinh hoạt theo nhóm – Cả lớp).**  - GV yêu cầu HS quan sát hình 5 + 6 trong SGK trang 78 và trả lời một số câu hỏi sau:  Các thức ăn trong bữa ăn ở hình 5 và hình 6 :  ? Được chế biến từ những thực phẩm nào?  ? Cung cấp những nhóm chất dinh dưỡng nào?  ? Chế độ dinh dưỡng ở bữa ăn ở hình 5 hay 6 là lành mạnh? Vì sao?  C:\Users\Admin\Desktop\5, 6.png  -GV yêu cầu HS thảo luận các câu hỏi trên.  - Các nhóm trình bày.  - GV nhận xét chung, kết luận:  ***- Để có một chế độ ăn uống lành mạnh cần ăn đủ các nhóm chất dinh dưỡng và hạn chế các thức ăn chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ, muối và đồ ngọt.***  ***- Vậy chế độ dinh dưỡng ở bữa ăn trong hình 6 là cân bằng, lành mạnh hơn vì có đủ các nhóm chất dinh dưỡng, nhiều loại rau, quả, ít dầu mỡ, không có đồ ngọt.***  - GV yêu cầu hãy chia sẻ thực đơn của một bữa ăn ở nhà hoặc ở trường và cùng nhận xét chế độ ăn uống trong bữa ăn . | -HS quan sát tranh và suy nghĩ trả lời câu hỏi.  - HS thảo luận nhóm 2.  - 4,5 nhóm trình bày – Các nhóm khác góp ý, đưa ra ý kiến bổ sung cho nhóm bạn.  -2,3HS nghe và nhắc lại .  -Thảo luận N2. |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**  - Mục tiêu:  + Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.  + Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.  + Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.  - Cách tiến hành: | |
| - GV tổ chức trò chơi “Ai nhanh, ai đúng”  + GV chia lớp thành các nhóm. Và cùng thi một lượt tổng thời gian 2 phút.  + Các nhóm thi nhau đưa ra những loại thức ăn, nước uống nào nên ăn – tốt cho sức khỏe và không nên ăn trong thời gian 3 phút. Sau 3 phút, nhóm nào kể được nhiều thì nhóm đó thắng cuộc.  - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh lắng nghe yêu cầu trò chơi.  - HS tham gia trò chơi tích cực và sôi nổi. |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**  ..............................................................................................................................  ..............................................................................................................................  .............................................................................................................................. | |

---------------------------------------------------