# CHỦ ĐỀ: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ

# BÀI 21: CƠ QUAN TUẦN HOÀN

# (TIẾT 3)

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Kiến thức**

Sau bài học, HS:

- Nêu được một số bệnh về tim mạch thường gặp thông qua câu chuyện của Nam.

- Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

**2. Năng lực:**

***\*Năng lực chung:***

- Năng lực tự chủ và tự học: HS biết tự tìm kiếm, chuẩn bị và lựa chọn tài liệu, phương tiện học tập trước giờ học, quá trình tự giác tham gia và thực hiện các hoạt động học tập cá nhân trong giờ học ở trên lớp,…

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Khả năng phân công và phối hợp thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề sáng tạo: HS đưa ra các phương án trả lời cho câu hỏi, bài tập xử lí tình huống, vận dụng kiến thức, kĩ năng của bài học để giải quyết vấn đề thường gặp.

***\* Năng lực riêng:***

- Liên hệ thực tế và xử lí các tình huống liên quan đến chăm sóc, bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

**3. Phẩm chất:** Yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC**

**- GV**:

+ Sách giáo khoa, Sách giáo viên;

+ Bài Powerpoint;

+ Các hình trong bài 21 SGK

**- HS:** SGK, VBT, vở, bút,…

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **A. Hoạt động khởi động**  **Mục tiêu:** Tạo hứng thú và kết nối với tiết học mới.  **Cách tiến hành:**  - GV tổ chức cho cả lớp đứng nhúng nhảy và vận động theo bài hát “Tập thể dục buổi sáng” và đưa ra câu hỏi:  + *Sau khi nhảy, em có thấy mệt không?*  *+ Em cảm thấy nhịp đập của tim mình như thế nào?*  - GV dẫn dắt và kết nối vào tiết 3 của bài học.  **B. KHÁM PHÁ**  **Hoạt động 1: Tìm hiểu câu chuyện của Nam.**  **Mục tiêu:** HS nêu được một số bệnh về tim mạch thường gặp thông qua câu chuyện của Nam.  **Cách tiến hành:**  - GV chia lớp thành các nhóm đôi.  - GV yêu cầu HS quan sát hình 6a, 6b, 7a, 7b trong SGK trang 94 và kể lại câu chuyện của Nam theo thứ tự các hình.    - GV các nhóm lên chỉ hình và kể lại câu chuyện của Nam.  - GV nêu câu hỏi:  + *Bạn Nam có thể bị bệnh gì về tim? Vì sao?*  *+ Nêu những điều em biết về bệnh đó.*  - GV gọi HS trình bày.  - GV yêu cầu HS nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, rút ra kết luận: *Bệnh thấp tim, cao huyết áp, viêm cơ tim, xơ vữa mạch máu, nhồi máu cơ tim, suy tim,…là các bệnh tim mạch thường gặp gây nguy hiểm cho cơ thể. Ở lứa tuổi tiểu học, bệnh thấp tim là bệnh thường gặp, nguyên nhân gây bệnh cơ thể là do viêm họng, viêm phế quản kéo dài và lặp đi lặp lại nhiều lần. Bệnh thấp tim nếu không được chữa trị dứt điểm thì có thể gây suy tim và nguy hiểm đến tính mạng.*  **Hoạt động 2: Tìm hiểu những việc làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan tuần hoàn.**  **Mục tiêu:** HS trình bày được những việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn.  **Cách tiến hành:**  - GV chia lớp thành các nhóm và tổ chức trò chơi “Đội nào nhanh hơn”.  - Trong thời gian 3 phút, đội nào phân loại và gắn các hình từ 9 đến 16 trong SGK trang 95 vào cột “Việc nên làm” hoặc “Việc không nên làm” nhanh nhất sẽ thắng cuộc.    - GV gọi các nhóm giải thích sự sắp xếp của nhóm mình: *Theo em, tại sao chúng ta lại nên làm (hoặc không nên làm) theo các bạn trong mỗi hình trên?*  - GV yêu cầu HS nhận xét, bổ sung.  - GV nhận xét, rút ra kết luận: *Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan tuần hoàn, em nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng; tập thể dục thường xuyên; hoạt động vừa sức; giữ ấm cơ thể khi trời lạnh và sống lạc quan, vui vẻ,…*  **Hoạt động 3: Đóng vai**  **Mục tiêu:** HS liên hệ thực tế và xử lí các tình huống liên quan đến chăm sóc, bảo vệ cơ quan tuần hoàn.  **Cách tiến hành:**  - GV yêu cầu HS quan sát hình 15, 16 và tổ chức cho HS thảo luận nhóm đôi để nêu nội dung của từng tình huống trong hình.    - GV tổ chức cho các nhóm đôi đóng vai thể hiện tình huống và cách giải quyết của nhóm mình trong tình huống đó.  - GV mời hai đến ba nhóm lên bảng đóng vai.  - GV gọi HS nhận xét, bổ sung.  - GV đưa ra câu hỏi: *Qua hoạt động đóng vai, em rút ra được bài học gì?*  - GV gọi HS nhận xét.  - GV nhận xét, rút ra kết luận: *Chúng ta nên mặc quần áo, đi giày, tất,…vừa với cơ thể để các mạch máu dễ dàng lưu thông. Cần thả lỏng và đi lại nhẹ nhàng sau các hoạt động mạnh (chạy, chơi thể thao,…) trước khi nghỉ ngơi để tránh gây những ảnh hưởng xấu cho tim mạch.*  **C. CỦNG CỐ - VẬN DỤNG**  - GV cho HS nêu nội dung bài học qua câu hỏi: *Để cơ quan tuần hoàn khoẻ mạnh, chúng ta nên làm những gì?*  - GV hướng dẫn HS ghi chép lại những thức ăn, đồ uống mà gia đình em đã sử dụng trong tuần qua.  - GV yêu cầu HS về nhà sưu tầm, tìm hiểu thông tin, hình ảnh về một số chất và những hoạt động có hại đến tim mạch của con người (tìm hiểu thông qua sách, báo, mạng internet, ti vi,…).  - GV nhận xét tiết học. | - HS thực hiện đứng nhúng nhảy và vận động theo bài hát “Tập thể dục buổi sáng” và trả lời câu hỏi:  + *Sau khi nhảy, em cảm thấy rất mệt.*  *+ Em cảm thấy nhịp đập của tim mình đập rất nhanh.*  - HS lắng nghe.  - HS chia thành các nhóm đôi.  - HS quan sát tranh và kể lại câu chuyện của Nam theo thứ tự các hình.  - HS chỉ hình và kể lại câu chuyện của Nam.  - HS trả lời:  + *Bạn Nam có thể bị bệnh thấp tim. Vì Nam bị viêm họng lặp lại nhiều lần.*  *+ Bệnh thấp tim là bệnh thường gặp, nguyên nhân gây bệnh cơ thể là do viêm họng kéo dài và lặp đi lặp lại nhiều lần. Bệnh thấp tim nếu không được chữa trị dứt điểm thì có thể gây suy tim và nguy hiểm đến tính mạng.*  - HS trình bày.  - HS nhận xét.  - HS lắng nghe nhận xét.  - HS chia nhóm.  - HS tiến hành chơi.  *-* Các nhóm giải thích sự sắp xếp của nhóm mình:  *+ Các tranh nên làm: 9, 12, 13, 14 vì các bạn trong tranh đã biết cách chăm sóc, bảo vệ cơ quan tuần hoàn: tập thể dục; giữ ấm cơ thể khi trời lạnh; sống lạc quan, vui vẻ.*  *+ Các tranh không nên làm: 10, 11, 15, 16 vì đây là việc làm không tốt cho cơ quan tuần hoàn: làm việc quá sức, ăn uống không đầy đủ chất, mang tất quá chật làm các mạch máu không lưu thông được.*  - HS nhận xét, bổ sung.  - HS lắng nghe.  - HS quan sát hình 15, 16 và thảo luận nhóm đôi nêu nội dung của từng tình huống trong hình.  + *Hình 15: Bạn nam đang mang tất chật.*  *+ Hình 16: Bạn nam vừa mới chạy cùng các bạn xong rất mệt bạn liền ngồi xuống.*  - Các nhóm đóng vai thể hiện tình huống và cách giải quyết của nhóm mình trong tình huống đó.  - Các lên bảng đóng vai.  - HS nhận xét, bổ sung.  - HS trả lời: *Qua hoạt động đóng vai, em rút ra được bài học chúng ta không nên mặc quần áo, đi giày, tất,…quá chật; cần thả lỏng và đi lại nhẹ nhàng sau các hoạt động mạnh.*  - HS nhận xét.  - HS lắng nghe.  - HS nêu nội dung bài học: *Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan tuần hoàn, em nên ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng; tập thể dục thường xuyên; hoạt động vừa sức; giữ ấm cơ thể khi trời lạnh và sống lạc quan, vui vẻ,…*  *-* HS ghi chép lại những thức ăn, đồ uống mà gia đình đã sử dụng trong tuần qua.  - HS lắng nghe phần dặn dò của GV. |

**IV. Điều chỉnh sau bài dạy:**

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................

.................................................................................................................................