

Nội dung hướng dẫn giải Bài 4: Cần làm gì để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn được chúng tôi biên soạn bám sát bộ sách giáo khoa môn Tự nhiên xã hội lớp 3 chương trình mới (VNEN). Hy vọng đây sẽ là tài liệu tham khảo hữu ích giúp các em học tốt môn TN&XH lớp 3.

Hoạt động cơ bản Bài 4: Cần làm gì để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn

1. Chơi trò chơi "Trời nắng, trời mưa". (Thực hành trên lớp học)

2. Trả lời câu hỏi sau khi chơi:

a. Em cảm thấy nhịp đập của tim như thế nào? Hãy mô tả.

b. Em có cảm thấy mệt không?

c. Tại sao có bạn mệt ít, có bạn lại mệt nhiều hơn?

Trả lời:

a. Em cảm thấy, khi mình chơi mệt, nhịp tim đập nhanh hơn so với nhịp tim khi cơ thể bình thường.

b. Em cảm thấy rất mệt

c. Sau khi chơi, có bạn mệt ít, có bạn mệt nhiều hơn vì hệ tuần hoàn của các bạn khác nhau. Bạn nào có hệ tuần hoàn tốt thì sẽ bơm máu liên tục cho cơ thể sẽ đỡ mệt hơn. Ngược lại, nếu hệ tuần hoàn yếu, tim co bóp yếu sẽ làm máu bơm ít hơn, không đủ cung cấp cho cơ thể khiến cơ thể mệt mỏi, đuối sức.

3. Liên hệ thực tế và trả lời

a. Nhớ lại và kể tên những hoạt động làm cho em mệt?

b. Khi đó, nhịp tim của em có gì thay đổi?

Trả lời:

Ví dụ:

a. Những hoạt động làm cho em mệt là:

- + Chạy bộ
- + Mang vác đồ nặng
- + Vui chơi...

b. Khi đó, nhịp tim của em đập liên tục, đập mạnh và nhanh hơn. Em cảm thấy hơi tức ở lồng ngực, khó thở hơn.

4. Quan sát, đọc và trả lời

a. Quan sát hình 2, đọc đối thoại theo số thứ tự



b. Trả lời câu hỏi:

- Nguyên nhân nào dẫn đến bệnh thấp tim ở trẻ em?

- Bệnh thấp tim gây tác hại như thế nào?
- Kể tên một số bệnh khác liên quan đến tim, mạch

Trả lời:

- Nguyên nhân dẫn đến bệnh thấp tim ở trẻ em là: do bị viêm họng, viêm a-mi-đan kéo dài hoặc viêm khớp cấp tính không được chữa trị kịp thời, dứt điểm.
- Bệnh thấp tim gây tác hại: để lại di chứng nặng nề cho van tim và cuối cùng gây suy tim.
- Một số bệnh khác liên quan đến tim, mạch là: bệnh thấp tim, bệnh huyết áp, bệnh nhồi máu cơ tim...

5. Quan sát và kể tên

- a. Quan sát các hình dưới đây



b. Kể tên:

- Những loại thức ăn, đồ uống gây hại cho tim, mạch?

- Những việc các bạn nhỏ đã thực hiện để phòng bệnh thấp tim?

Trả lời:

Những loại thức ăn, đồ uống, gây hại cho tim, mạch là: thuốc lá, rượu, cà phê...

Những việc các bạn nhỏ đã thực hiện để phòng bệnh thấp tim là:

- + Chơi bóng
- + Tưới nước cho hoa
- + Súc miệng bằng nước muối trước khi ngủ
- + Mặc ấm, đeo khẩu trang khi trời lạnh
- + Ăn đủ các chất dinh dưỡng.

6. Đọc, thảo luận và trả lời

a) Lần lượt đọc đoạn văn sau:

Giữ gìn và bảo vệ cơ quan tuần hoàn

Vận động cơ thể hoặc lao động quá sức có thể làm tim bị mệt, rất có hại cho cơ quan tuần hoàn. Vì vậy, để cơ quan tuần hoàn luôn khoẻ mạnh, chúng ta:

Nên:

- Hoạt động thể thao, lao động vừa sức.
- Sống vui vẻ, thư thái.
- Giữ ấm cơ thể, giữ vệ sinh cá nhân.
- Ăn uống đủ chất dinh dưỡng.

Không nên:

- Thức quá khuya, đi ngủ muộn.
- Xúc động mạnh, tức giận, sợ hãi.
- Mặc quần áo, đi giày, dép chật.

- Ăn các loại thức ăn chứa nhiều chất béo như chiên, xào, ...

b) Thảo luận và trả lời câu hỏi:

Cần làm gì để giữ gìn và bảo vệ cơ quan tuần hoàn?

Trả lời:

Để giữ gìn và bảo vệ cơ quan tuần hoàn, chúng ta cần:

- Hoạt động thể thao, lao động vừa sức

- Sống vui vẻ, thư thái

- Giữ ấm cơ thể, giữ gìn vệ sinh cá nhân

- Ăn uống đủ chất dinh dưỡng....

Hoạt động thực hành Bài 4: Cần làm gì để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn

1. Liên hệ thực tế và trả lời

a. Bạn đã bao giờ đi tất chân chật chưa?

b. Bạn đã bao giờ đeo chun vòng vào cổ tay chưa?

c. Khi đó, cổ tay, cổ chân bạn có hiện tượng gì?

Trả lời:

a. Em đã từng đi tất chân chật.

b. Em đã từng đeo chun vòng vào cổ tay.

c. Khi đó cổ tay, cổ chân sẽ có những đường hằn đỏ, lộ rõ trên da tay, da chân.

2. Ghép ô chữ phù hợp

a. Đọc ô chữ mô tả hoạt động ở cột C

b. Ghép chữ cái (a, b,i) trong ô chữ ở cột C phù hợp với trạng thái của tim ở cột A hoặc cột B?



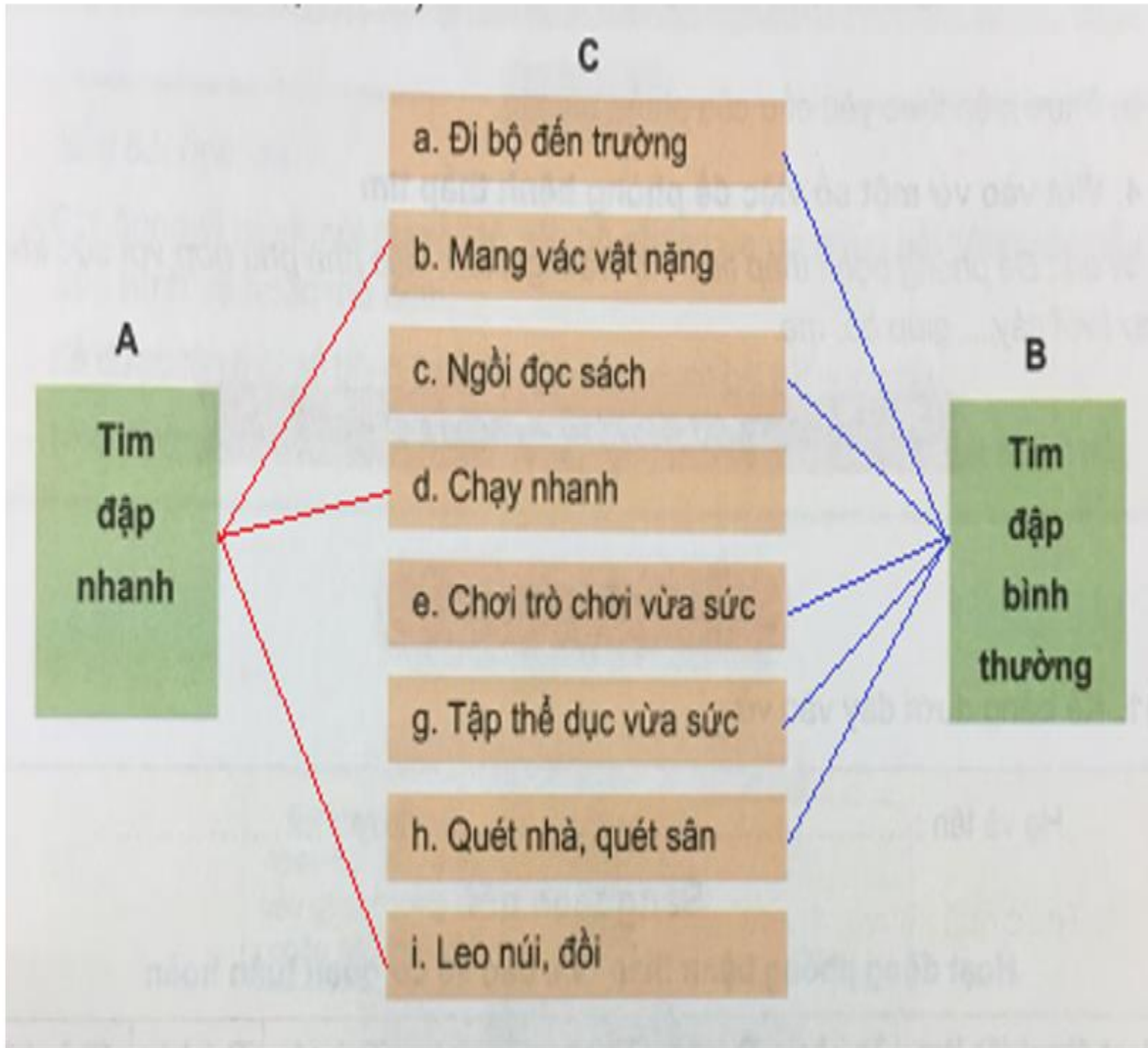
Trả lời:

A	C	B
Tim đập nhanh	a. Đi bộ đến trường	Tim đập bình thường
	b. Mang vác vật nặng	
	c. Ngồi đọc sách	
	d. Chạy nhanh	
	e. Chơi trò chơi vừa sức	
	g. Tập thể dục vừa sức	
	h. Quét nhà, quét sân	
	i. Leo núi, đi	

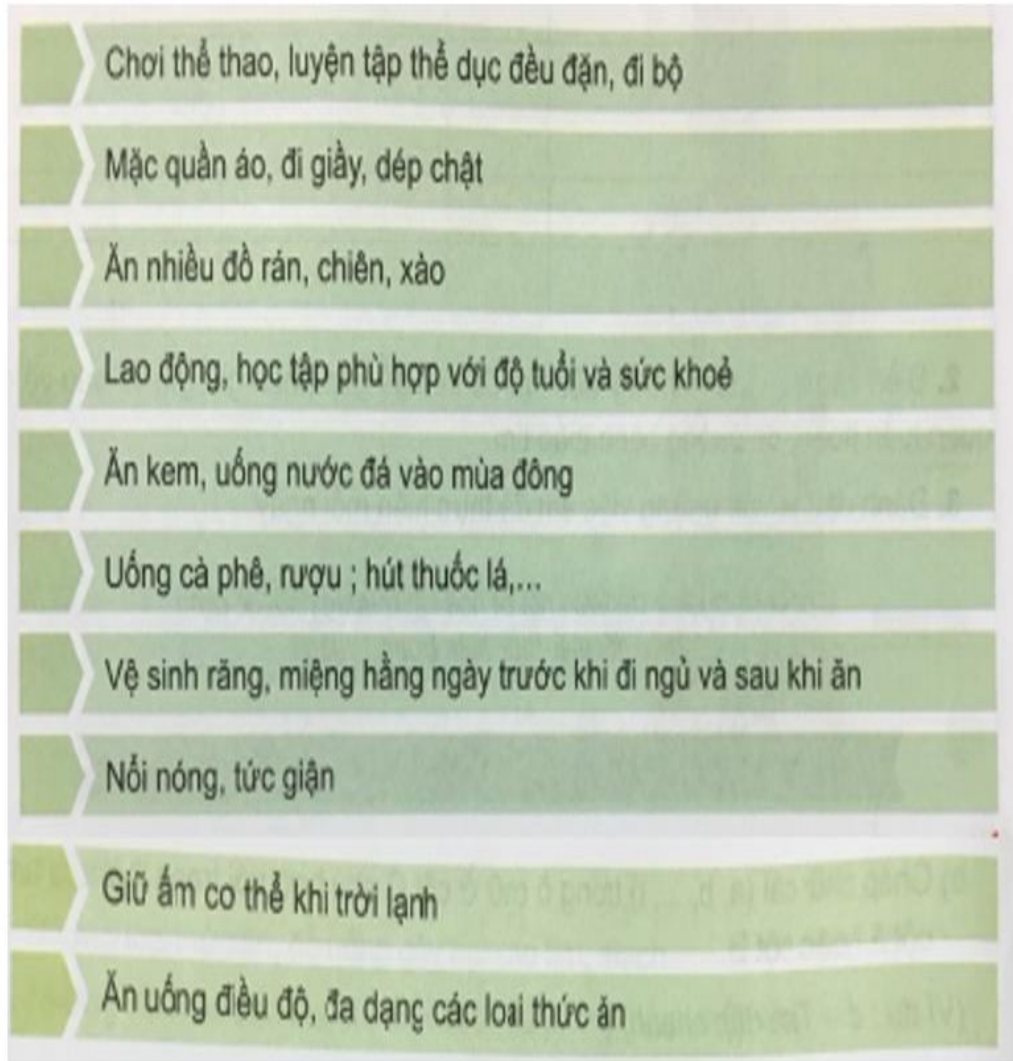
3. Làm việc với phiếu bài tập

Hãy viết chữ N vào việc nên làm, chữ K vào việc không nên làm?

Những việc nên và không nên làm để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn



Trả lời:



4. Viết vào vở một số việc đề phòng bệnh thấp tim

Trả lời:

Một số việc đề phòng bệnh thấp tim là:

- Hoạt động thể thao, lao động vừa sức (đánh cầu lông, đi bộ, tưới cây, quét nhà...)
- Sống luôn vui vẻ, thư thái, không cáu giận
- Ăn uống đủ chất dinh dưỡng (đặc biệt ăn nhiều rau, củ, hoa quả)
- Giữ gìn vệ sinh cá nhân (đánh răng mỗi sáng và tối, súc miệng bằng nước muối...)

- Giữ ấm cho cơ thể, mặc đồ đủ ấm, đeo găng tay, tất chân, khăn quàng cổ khi ra ngoài...

Hoạt động ứng dụng Bài 4: Cần làm gì để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn

1. Kẻ bảng dưới đây vào vở

Hoạt động/ việc làm	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Ví dụ: Tập thể dục	X	X	X	X	X	X	X

2. Điền vào bảng tên những việc em đã làm để góp phần giữ gìn và bảo vệ cơ quan tuần hoàn, đề phòng bệnh thấp tim

3. Đánh dấu X vào những việc em đã thực hiện mỗi ngày.

Trả lời:

Hoạt động/ việc làm	Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu	Thứ bảy	Chủ nhật
Ví dụ: Tập thể dục	X	X	X	X	X	X	X
Đánh răng trước khi ngủ và sau khi thức dậy	X	X	X	X	X	X	X
Chơi thể thao (đánh cầu lông)		X		X		X	
Quét dọn nhà cửa	X	X	X	X	X	X	X
Tưới cây cảnh	X		X		X		X

