

Nội dung hướng dẫn giải Bài 7: Cần làm gì để bảo vệ cơ quan thần kinh 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 7: Cần làm gì để bảo vệ cơ quan thần kinh

1. Thực hiện hoạt động

a. Lần lượt thể hiện 4 khuôn mặt và trạng thái tinh thần theo hình thức dưới đây:



b. Chỉ và nói với bạn, ở trạng thái tinh thần nào thì cơ mặt được giãn ra, ở trạng thái nào thì cơ mặt bị co lại?

c. Nói với bạn, trạng thái nào là có lợi, trạng thái nào là có hại đối với cơ quan thần kinh?

d. Sau bài học này, em sẽ cố gắng luôn giữ khuôn mặt mình ở trạng thái nào? Vì sao?

Trả lời:

b. Ở trạng thái tinh thần vui vẻ thì cơ mặt được giãn ra, ở trạng thái tức giận, lo lắng và sợ hãi thì cơ mặt bị co lại.

c. Trong các trạng thái trên thì trạng thái vui vẻ là có lợi, trạng thái tức giận, lo lắng và sợ hãi là có hại đối với cơ quan thần kinh.

d. Sau bài học này, em sẽ cố gắng luôn giữ khuôn mặt mình ở trạng thái vui vẻ vì nó làm cho tâm trạng mình luôn tươi mới và tốt cho cơ quan thần kinh.

2. Quan sát và liên hệ thực tế

a. Quan sát các hình dưới đây:



b. Chỉ vào từng hình và nói việc làm trong mỗi hình là có lợi hay hại cho cơ quan thần kinh, giải thích cho các bạn vì sao lại như vậy?

c. Em đã có những hoạt động nào giống bạn trong hình? Sau bài học này, em có tiếp tục những hoạt động đó nữa không? Vì sao?

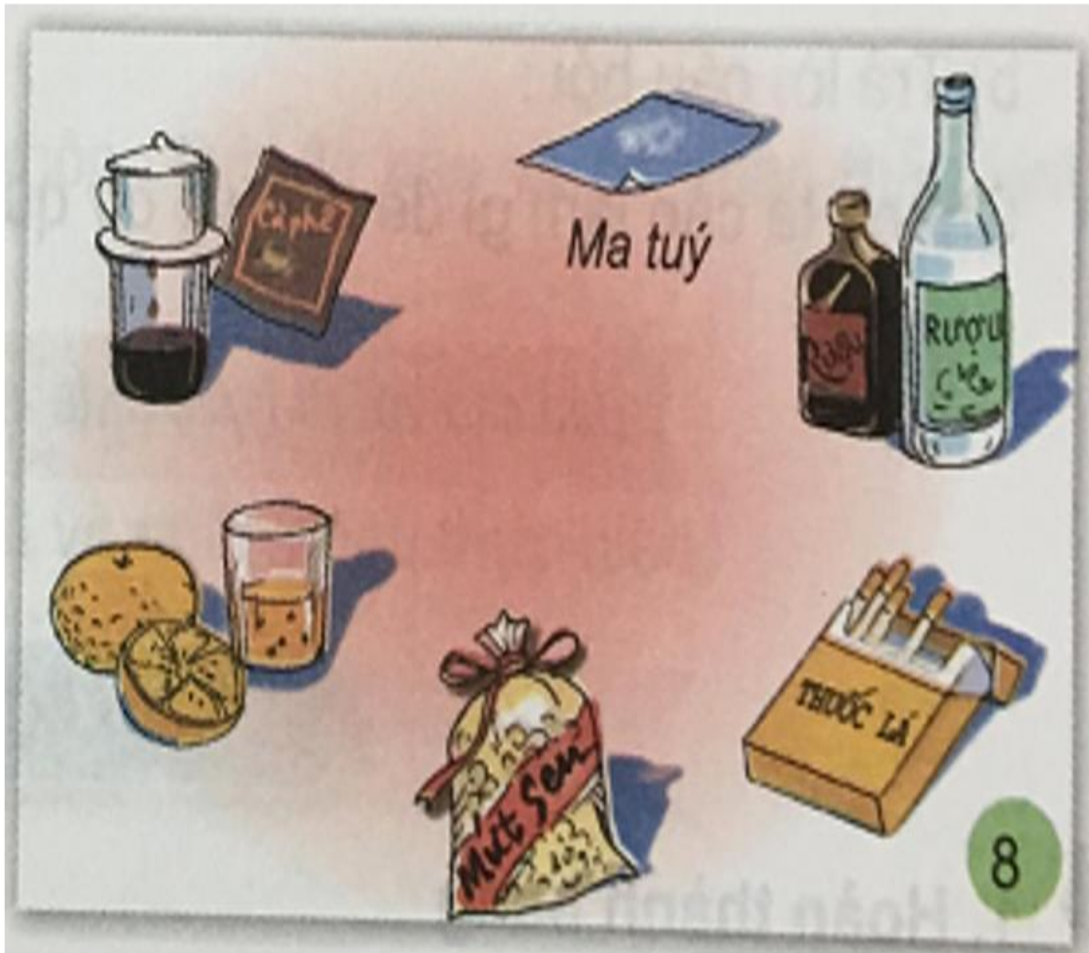
Trả lời:

b.

Hình	Có lợi hay có hại cho cơ quan thần kinh	Giải thích
2. Bạn nhỏ vui vẻ đi học	Có lợi	Vì bạn nhỏ vui vẻ, tâm trạng thoải mái
3. Các bạn nhỏ xem hài kịch	Có lợi	Vì các bạn nhỏ được thư giãn, giải trí và cười đùa
4. Các bạn nhỏ chơi cát ở bãi biển	Có lợi	Vì các bạn nhỏ được vui chơi thoải mái, giảm căng thẳng học tập
5. Bạn nhỏ đánh game điện tử	Có hại	Vì bạn nhỏ nhìn vào máy tính nhiều không tốt
6. Bạn nhỏ đọc sách khuya	Có hại	Vì bạn nhỏ đọc sách quá muộn
7. Bạn nhỏ ngủ	Có hại	Vì bạn nhỏ ngủ để lấy lại năng lượng cho một ngày học tập, lao động

3. Thực hiện nhiệm vụ

a. Quan sát các hình trong hình 8



b. Chỉ và nói tên những thức nếu đưa vào cơ thể sẽ mất ngủ, kích thích cơ quan thần kinh?

c. Chỉ và nói tên những thức nếu đưa vào cơ thể sẽ có hại cho sức khỏe, đặc biệt là cơ quan thần kinh?

d. Nói với bạn tên những chất mà chúng ta không nên động vào, không ngửi, không nên thử.

Trả lời:

b. Tên những thứ nếu đưa vào cơ thể sẽ mất ngủ, kích thích cơ quan thần kinh là: cà phê, rượu bia, thuốc lá.

c. Tên những thức nếu đưa vào cơ thể sẽ có hại cho sức khỏe, đặc biệt là cơ quan thần kinh là: rượu, thuốc lá, ma túy.

d. Tên những chất mà chúng ta không nên động vào, không ngửi, không nên thử là: Thuốc lá, rượu và ma túy.

4. Quan sát và trả lời:

- Các bạn trong hình nói gì?

- Bạn sẽ làm gì sau khi đọc các thông tin trong hình?

Trả lời:

- Các bạn trong hình nói rằng: Có những chất nguy hiểm như rượu, ma túy, thuốc lá ... chúng ta không nên động vào, không ngửi và không thử vì chúng gây hại tới cơ quan thần kinh, ảnh hưởng đến sức khỏe.

- Sau khi đọc những thông tin đó, em tự hứa là không bao giờ sử dụng rượu, thuốc lá, ma túy và một số chất kích thích khác có hại. Đồng thời, em cũng sẽ nói với các bạn, với mọi người để phòng tránh, giúp cơ thể luôn khỏe mạnh.

5. Đọc và trả lời

a) Đọc đoạn văn sau:

Cần làm gì để bảo vệ cơ quan thần kinh

Cách tốt nhất để bảo vệ cơ quan thần kinh là ăn, ngủ, học tập, làm việc, nghỉ ngơi, vui chơi điều độ, không làm việc căng thẳng, không lo nghĩ, buồn bực, tức giận, ... Không dùng các chất kích thích và các loại thuốc độc hại.

Ngủ đủ số giờ cần thiết và ngủ say (ngủ sâu) sẽ giúp cơ quan thần kinh, đặc biệt là bộ não được nghỉ ngơi tốt nhất. Số giờ ngủ đủ thay đổi theo độ tuổi. Trẻ tiểu học cần ngủ 9 đến 10 giờ trong một ngày.

b) Trả lời câu hỏi:

Chúng ta cần làm gì để bảo vệ cơ quan thần kinh?

Trả lời:

Để bảo vệ cơ quan thần kinh, chúng ta cần:

- Ăn, ngủ, học tập, làm việc và vui chơi điều độ
- Không làm việc căng thẳng, mệt mỏi, lo nghĩ, buồn bực...
- Không dùng các chất kích thích và các loại thuốc độc hại
- Ngủ đủ giấc và ngủ say

Hoạt động thực hành Bài 7: Cần làm gì để bảo vệ cơ quan thần kinh**1. Hoàn thành bảng**

Viết các thông tin vào cột B cho phù hợp với cột A

A	B
Giờ dậy vào buổi sáng	
Những việc em thường làm khi thức dậy	
Những việc em thường làm vào buổi sáng	
Những việc em thường làm vào buổi trưa	
Những việc em thường làm vào buổi chiều	
Những việc em thường làm vào buổi tối	
Những việc em thường làm trước khi đi ngủ	
Giờ đi ngủ vào buổi tối	

Trả lời:

Ví dụ mẫu:

A	B
Giờ dậy vào buổi sáng	6 giờ 30 phút
Những việc em thường làm khi thức dậy	Tập thể dục, đánh răng, rửa mặt, chải đầu, thay đồ quần áo
Những việc em thường làm vào buổi sáng	Ăn sáng, đi học
Những việc em thường làm vào buổi trưa	Ăn trưa, ngủ trưa
Những việc em thường làm vào buổi chiều	Đánh cầu lông, tưới cây, giúp mẹ nấu ăn
Những việc em thường làm vào buổi tối	Ăn tối, học bài
Những việc em thường làm trước khi đi ngủ	Đọc sách, đánh răng
Giờ đi ngủ vào buổi tối	22 giờ

2. Thảo luận

- Chia sẻ với các bạn những thông tin em đã viết trong bảng trên.
- Trong nhóm em, bạn nào đã ngủ đủ số giờ cần thiết mỗi ngày? Bạn nào chưa ngủ đủ số giờ? Bạn nào còn thức quá khuya? Chúng em sẽ khuyên bạn điều gì?
- Trong nhóm em, bạn nào đã làm được nhiều việc phù hợp và cần thiết vào các thời gian trong ngày?

Trả lời:

Hoạt động thực hành trên lớp học.

3. Xây dựng cam kết bảo vệ cơ quan thần kinh và sức khỏe.

- b. Viết vào giấy màu xanh việc em sẽ làm để bảo vệ cơ quan thần kinh và sức khỏe
- c. Viết vào giấy màu hồng việc em sẽ không làm để bảo vệ cơ quan thần kinh và sức khỏe

Trả lời:

Việc làm	Việc không làm
Ăn, ngủ, học tập, làm việc, nghỉ ngơi, vui chơi điều độ	Chơi game điện tử trên máy tính nhiều
Không học quá căng thẳng, không lo lắng, buồn bực, khó chịu	Thức đọc sách hoặc xem điện thoại quá nửa đêm mới đi ngủ
Không sử dụng các chất kích thích và đồ độc hại cho sức khỏe	Ăn nhiều đồ chiên rán, đồ uống có ga, các đồ ăn chế biến sẵn...
Ngủ đủ giấc và ngủ say	Luôn nhẫn nại, khó chịu với bạn bè và mọi người xung quanh

Hoạt động ứng dụng Bài 7: Cần làm gì để bảo vệ cơ quan thần kinh

Với sự giúp đỡ của người thân, em hãy lập thời gian biểu hằng ngày và thực hiện theo bảng dưới đây

Buổi	Giờ	Công việc/ hoạt động
Sáng		

Trưa		
Chiều		
Tối		
Đêm		

Trả lời:

Buổi	Giờ	Công việc/ hoạt động
Sáng	6 giờ 30 phút	Tập thể dục, đánh răng, rửa mặt, chải đầu, thay quần áo, ăn sáng, đi học
Trưa	11 giờ 30 phút	Ăn trưa, rửa bát, ngủ trưa
Chiều	14 giờ	Đi học, đánh cầu lông, chơi cùng em, phụ mẹ nấu cơm tối, tắm gội.
Tối	19 giờ 30 phút	Ăn tối, học bài, đọc sách
Đêm	22 giờ 30 phút	Đi ngủ