

Nội dung bài viết

1. [Giải SGK Tự nhiên và Xã hội lớp 1 Bài 9: Hoạt động và nghỉ ngơi](#)

Giải SGK Tự nhiên và Xã hội lớp 1 Bài 9: Hoạt động và nghỉ ngơi

Hoạt động 1:

Hoạt động quan sát và trả lời: Hãy chỉ và nói tên các hoạt động Bạn thích hoạt động nào?



**Phương pháp giải:**

Quan sát bức tranh có những hoạt động nào? Con thích nhất hoạt động nào?

Lời giải chi tiết:

- Trong bức tranh có hoạt động: nhảy, múa, nhảy dây, chạy, đá cầu, bơi.
- Con thích nhất hoạt động chạy vì nó giúp cơ thể của con được khỏe mạnh

Hoạt động 2:

Hoạt động quan sát và trả lời câu hỏi: Hãy chỉ các bạn đi, đứng, ngã, đứng tư thế?





Phương pháp giải:

Quan sát bức tranh để chỉ ra các bạn đi, đứng, ngồi đúng tư thế. Khi đứng ngồi các em cần ngồi như thế nào là đúng tư thế nhỉ?

Lời giải chi tiết:

- Hình 1: Các bạn ngồi là đúng tư thế, bạn nằm xuống nền cát là sai tư thế
- Hình 2: Bạn áo vàng ngồi đúng tư thế, bạn áo xanh ngồi sai tư thế
- Hình 3: Bạn nam áo xanh và áo cam đi sai tư thế, bạn nam áo vàng và bạn nữ áo tím đi đúng tư thế.

Kiến thức cần nhớ:

Các hoạt động vui chơi, chơi thể thao rất có ích để nâng cao sức khỏe. Khi đi, đứng, ngồi nên cần đúng tư thế. Chúng ta nên ngồi học đúng tư thế để tránh bị cong lưng và vẹo cột sống.