

Hướng dẫn trả lời các **câu hỏi trang 94, 95, 96, 97 sách Tự nhiên xã hội lớp 3 KNTT Bài 23: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan thần kinh** đầy đủ và chính xác nhất, mời các em học sinh và phụ huynh cùng tham khảo

Giải Tự nhiên và xã hội KNTT lớp 3 trang 94 Mở đầu

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 94 Câu hỏi: Hãy thể hiện các gương mặt cảm xúc theo hình dưới đây. Em thích gương mặt nào? Vì sao?



Trả lời:

- Học sinh thể hiện các gương mặt.
- Em thích gương mặt cười số 2 nhất. Vì trông rất vui vẻ.

Giải TNXH Kết nối tri thức lớp 3 trang 94, 95 Khám phá

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 94, 95 Câu 1: Quan sát hình vẽ và cho biết việc làm nào có lợi hay có hại cho cơ quan thần kinh. Vì sao?



Trả lời:

- Việc làm có lợi cho cơ quan thần kinh: Hình 2, hình 3, hình 5, hình 7.

Vì ở các hình đó, các bạn được vui chơi thoải mái bên gia đình, bạn bè, người thân, ngủ đủ giấc và đúng giờ.

- Việc làm có hại cho cơ quan thần kinh: Hình 4, hình 6, hình 8, hình 9.

Vì các bạn trong hình tham gia giao thông không đội mũ bảo hiểm, ăn uống không điều độ, phân biệt đối xử giữa các bạn và đùa nghịch nguy hiểm.

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 95 Câu 2: Em hãy kể thêm một số việc làm có lợi và một số việc làm có hại cho cơ quan thần kinh.

Trả lời:

- Một số việc làm có lợi:

+ Ăn uống đủ chất.

+ Ngủ đủ giấc.

+ Nghỉ ngơi và vui chơi điều độ.

+ Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...

+ Thói quen suy nghĩ và hành động tích cực,...

- Một số việc làm có hại:

+ Ăn uống thiếu chất.

+ Thiếu ngủ.

- + Vui chơi và vận động quá sức.
- + Suy nghĩ và hành động tiêu cực.
- + Sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,...

Giải TN&XH lớp 3 KNTT trang 95 Thực hành

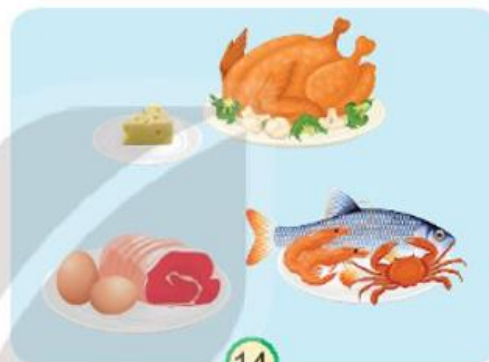
Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 95 Câu hỏi: Em sẽ có cảm xúc như thế nào khi gặp các tình huống sau:

**Trả lời:**

- + Khi bị mắng, em sẽ thấy rất buồn, có lỗi và ăn năn.
- + Khi được mẹ khen, em sẽ cảm thấy rất vui, hãnh diện và tự hào.

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Kết nối tri thức trang 96 Khám phá

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 96 Câu 1: Quan sát các hình dưới đây và kể tên những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan thần kinh.



Trả lời:

- Những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan thần kinh: 13, 14, 15
- Những thức ăn, đồ uống không có lợi cho cơ quan thần kinh: 12

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 96 Câu 2: Hãy kể thêm những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan thần kinh.

Trả lời:

- Những thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan thần kinh: thịt, cá, rau củ quả, nước ép, sinh tố, các loại hạt, sữa, trứng,....
- Những thức ăn, đồ uống không có lợi cho cơ quan thần kinh: nước ngọt, bim bim, đồ uống có cồn như rượu bia, đồ chiên nhiều dầu, đồ uống có ga,...

Giải TNXH Kết nối tri thức lớp 3 trang 96 Thực hành

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 96 Câu 1: Lập thời gian biểu các hoạt động trong ngày của em theo gợi ý sau:

THỜI GIAN BIỂU

Thời gian	Hoạt động
6 giờ – 6 giờ 30 phút	Tập thể dục, vệ sinh cá nhân,...
6 giờ 30 phút – 7 giờ	Ăn sáng,...
?	?

Trả lời:

Thời gian biểu	
Thời gian	Hoạt động
6 giờ – 6 giờ 30 phút	Tập thể dục, vệ sinh cá nhân,...
6 giờ 30 phút – 7 giờ	Ăn sáng
7 giờ - 10 giờ 30 phút	Đi học
10 giờ 30 phút – 11 giờ	Giúp mẹ làm việc nhà
11 - 12 giờ	Ăn trưa
12 - 1 giờ	Ngủ trưa
2 – 4 giờ 30 phút	Đi học
4 giờ 30 – 5 giờ	Chơi thể thao
5 giờ - 5 giờ 30 phút	Giúp mẹ làm việc nhà
5 giờ 30 phút – 6 giờ	Tắm rửa vệ sinh

6 – 7 giờ	Ăn tối
7 – 9 giờ	Học bài
9 – 9:30	Vệ sinh cá nhân
Sau 9:30	Đi ngủ

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 96 Câu 2: Chia sẻ với các bạn về thời gian biểu của em.

Trả lời:

Học sinh chia sẻ với các bạn về thời gian biểu của em ở câu 1.

Giải TNXH KNTT lớp 3 trang 97 Vận dụng

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 97 Câu 1: Em khuyên bạn điều gì trong các tình huống dưới đây? Giải thích vì sao em đưa ra lời khuyên đó.



Trả lời:

- Tình huống 1: Em sẽ khuyên bạn không nên thức khuya như thế. Vì rất có hại cho cơ quan thần kinh. Mắt và các cơ quan khác làm việc quá sức gây mệt mỏi,...

- Tình huống 2: Em sẽ khuyên bạn không nên chơi điện tử quá lâu, chỉ nên chơi 1 tiếng. Vì rất có hại cho mắt và sức khỏe. Có thể khiến mắt bị cận.

Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 23 trang 97 Câu 2: Chia sẻ với bạn những việc em đã làm ở nhà, ở trường để chăm sóc và bảo vệ cơ quan thân kinh.

Trả lời:

- Ngủ đủ giấc, đúng giờ.

- Giữ cảm xúc vui vẻ, ổn định

- Chấp hành luật an toàn giao thông.

- Ăn uống đầy đủ, đủ chất.

- Không sử dụng các chất kích thích như rượu bia, ma túy,....

-



EM CÓ BIẾT

Ngủ đủ số giờ cần thiết và ngủ sâu sẽ giúp cơ quan thần kinh, đặc biệt là não bộ được nghỉ ngơi tốt nhất, giúp chúng ta tăng cường khả năng tập trung, ngăn ngừa các bệnh béo phì, mệt mỏi, rối loạn hành vi như dễ cáu gắt, hiếu động,...

Ở độ tuổi từ 6 đến 13 tuổi, cần ngủ ít nhất 9 tiếng mỗi ngày và để tăng chiều cao tối đa thì thời gian đi ngủ tốt nhất bắt đầu từ 9 giờ tối.



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

- Ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi và vui chơi điều độ.
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...
- Rèn luyện thói quen suy nghĩ và hành động tích cực,...

