**Bài 17**

**ĐỒ UỐNG CỦA EM**

**YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Biết và nhớ được một số thông tin thú vị về đồ uống, biết được lwoij ích của việc uống sữa và nước hoa quả hằng ngày; biết chăm sóc sức khỏe của bản thân qua việc chọn đồ uống hợp lý, đảm bảo dinh dưỡng, không dùng đồ uống có chất kích thích của người lớn; không lạm dụng nước ngọt, nước ngọt có ga…

**KHÔNG GIAN SƯ PHẠM**

Trong lớp học bàn ghế kê theo dãy

**PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG**

Bông hoa năm cánh bằng giấy bìa màu; bát nước và chậu nước

Hình ảnh mô phỏng đồ uống hoặc đồ uống thật

**CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các hoạt động dạy học** | **Thời gian** | **Hoạt động học sinh** |
| 1. **KHỞI ĐỘNG**   Thí nghiệm vui về nước  Gv cắt một hoặc vài bông hoa năm cánh, đường kính khoảng 2cm bằng giấy bìa màu hổng, đỏ, tím. Gập đầu cánh hoa và phía nhụy. Khi thả xuống chậu nước, bông hoa thấm nước, dần dần nở ra, cánh hoa bị gập cũng duỗi ra như cũ.  GV hỏi HS quan sát thấy hiện tượng gì?  Gv kết luận: con người cũng như bông hoa, rất cần nước, cần uống để lớn, để “ nở ra”. Vì thế, chúng ta không nên quên uống nước trong lúc học, lúc chơi. | 5p | HS quan sát  HS trả lời  SH lắng nghe |
| 1. **KHÁM PHÁ CHỦ ĐỀ**   Em thích uống gì?  Gv hướng dẫn HS vẽ thứ đồ uống của mình lên tấm bìa, đồng thời chia sẻ theo cặp đôi; vì sao mình thích thứ đồ uống này.  Gv đặt câu hỏi thảo luận  Các em có uống sữa thường xuyên không?  Xung quanh các em có bé nào lười uống sữa không, có bạn nào đòi uống trà và cà phê của ba mẹ không?  Gv kết luận: Gv lần lượt đưa ra các loại đồ uống phổ biên để biết, có bao nhiêu HS thích uống thứ nước đó. Gv hỏi, Hs trả lời và giơ tay cao hình vẽ đồ uống của mình khi nhắc đến. | 15p | HS trả lời  HS thực hiện  HS thảo luận nhóm và trả lời: Các em thường uống nước lọc, nước cam, trà, cà phê…  HS trả lời  HS lắng nghe |
| 1. **MỞ RỘNG VÀ TỔNG KẾT CHỦ ĐỀ**   Dẫn dắt và tổ chức hoạt động  Gv đưa ra hình ảnh mô phỏng đồ uống hoặc đặt đồ uống thật lên bàn; một cốc sữa, một cốc nước cam, một ấm trà, một lon nước có gam một tách cà phê.  Gv lần lượt lật đằng sau tấm bìa mô phỏng, nơi có ghi các chất có trong từng đồ uống, dẫn dắt: Trong những thứ đồ uống có ‘ bảo bối” của mình. Can – xi có trong sữa làm ta cao hơn; Vitamin C có trong nước cam làm da dẻ ta hồng hào; … Cà phê in trong cà phê làm tim đập nhanh, ta-nanh trong trà làm ta mất ngủ…  Vậy, chúng ta nên uống gì thì tốt?  Gv mời một số hs trả lời  Kết luận: Đồ uống lành mạnh là đồ uống giúp mình tiêu hóa tốt, khỏe lên, tăng sức đề kháng, phát triển xương cho cao lên. Lựa chọn đồ uống thể hiện sự hiểu biết và thông minh của bản thân về chăm sóc sức khỏe. | 10p | Hs quan sát  Hs lắng nghe  Hs trả lời  Hs lắng nghe |
| 1. **CAM KẾT HÀNH ĐỘNG**   Gv gợi ý HS lên kế hoạch uống sữa và nước cam chú ý thời gian uống nước cam tránh buổi sáng, trước khi ngủ… | 5p | HS lắng nghe và thực hiện |

**SINH HOẠT LỚP**

**YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

Hs nhớ lại câu chuyện về đồ uống, có động lực tự chăm sóc bản thân bằng cách uống đúng thức uông mỗi ngày.

**KHÔNG GIAN SINH HOẠT**

Trong lớp học, bàn ghế kê theo dãy

**PHƯƠNG TIỆN HOẠT ĐỘNG**

Bìa màu

Vẽ hình mặt cười lên năm ngón tay, giáo viên có thể sáng tạo tùy thích

**CÁC BƯỚC HOẠT ĐỘNG**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các hoạt động dạy học** | **Thời gian** | **Hoạt động học sinh** |
| **1.HOẠT ĐỘNG TỔNG KẾT**  Yêu cầu HS nhận xét hoạt động trong tuần  Gv tổng kết hoạt động tuần này và dự kiến hoạt động tuần đến. | **10p** | Lớp trưởng, tổ trưởng lên nhận xét  Hs lắng nghe |
| 1. **CHIA SẺ CÁ NHÂN SAU TRẢI NGHIỆM LẦN TRƯỚC**   Gv yêu cầu hs chia sẻ hằng ngày uống nước lúc nào, uống nước lọc lúc nào. | **5p** | Hs chia sẻ với bạn bên cạnh |
| 1. **HOẠT ĐỘNG NHÓM**   Câu chuyện về thế giới đồ uống  Dẫn dắt và tổ chức hoạt động  Gv mời một HS lên tương tác với mình. Các hình ảnh mô phỏng hoặc đồ uống thật đặt trên bàn gv.  Gv sử dụng ngón tay vẽ hình mặt người, vừa kể vừa đề nghị HS hỗ trợ diễn tả.  Câu chuyện kể về một cậu bé rất ghét uống sữa và nước hoa quả chỉ thích uống trà và cà phê, thích thử bia của người lớn. (Hs làm động tác thích hợp thể hiện sự diễn tả..)  Một hôm, khi cậu lên giường chuẩn bị ngủ thì nghe thấy tiếng thì thảo. Thì ra, đó là tiếng gọi của một chú tí hơn nhảy ra từ cốc sữa lên bàn. (Gv đưa ngon tay trỏ)  “ Chào bạn! Chúng tớ là người vương quốc đồ uống. Tớ tên là lớn như thổi – sống trong sữa (Hs dựa vào vai Lớn như thổi vỗ tay mấy cái) Từ các đồ uống ở tổng nhà, những chú tí hon khác nhảy ra. Họ lần lượt giới thiệu ( Gv lần lượt đưa các ngón tay đã được vẽ mặt ra)  “ Tớ tên là mất ngủ. Tớ sống trong nước trà”  “ Tớ là Vui vẻ. Tớ sống trong nước cam”  “ Tớ tên là… Đầy hơi, sống trong nước ngọt có ga”  “ Còn tớ là Tim thình thịch. Tớ song trong cà phê…Nhà tớ còn nhiều an hem nữa cơ nhưng hôm nay đến chơi với các bạn chỉ có năm chúng tớ thôi” Gv nahwcs lại tên năm chú tí hon: Lớn như thổi, Vui vẻ, Đầy hơi, Mất ngủ, và Tim Thình thịch  Gv cầm từng món đồ uống mô phỏng đưa lên và hỏi lại cả lớp xem trong đó có chú tí hon nào.  Gv mời năm bạn từ năm tổ khác nhau vào vai năm chú tí hon. Năm HS bước lên, mỗi người cầm trên tay đồ uống mô phỏng của mình. Gv cho phép các bạn được sáng tao hình tượng chú tí hon mình nhập vai để tạo tiếng cười.  Gv gợi ý câu hỏi cho từng chú tí hon.  Mỗi chú tí hon mang theo mình một bảo bối. Đó là:… Gv lần lượt mời từng chú tí hon xoay mặt sau của mình mô phỏng đồ uống, có ghi: Can-xi(sữa) Ta- nanh (trà); Cà – phê – in (cà phê)  vi- ta-min C(nước cam); đường hóa học (nước ngọt có ga)  + Chú tý hon lớn như thổi vì phép thuật làm cho trẻ con lớn như thổi. Khi các cô bé, cậu bé uống sữa, chú vẩy ít bảo bối can-xi và họ cao hơn..  +Khi mệt mỏi vì trời nắng nóng, vì làm việc và học tập vất vả chúng mình cùng uống nước cam. Uống xong ta có thể thấy mát lịm người và hết uể oải, sẽ vui vẻ hẳn lên. Đó là nhờ có chú Vui vẻ đấy, Vui vẻ có bảo bối vitamin rất cần thiết cho cơ thể. Thiếu nó, con người rất dễ bị bệnh.  Gv hỏi: VitaminC còn có trong thứ nước nào, ngoài nước cam? (nước chanh, nước ổi,… - Chú đầy hơi có bảo bối là chất đường. Khi tung bảo bối ra, cậu ấy làm cho ai cũng bị khó tiêu, dễ béo hay …ợ hơi  Chú mất ngủ lại có hai quả bảo bối là chất ta-nanh, chất này tạo vị ngon nên người lớn rất thích song chất này dễ làm cho người khác buồn ngủ.  Chú tim thình thịch có bảo bối là cà phê in hưng phấn thần kinh mạnh hơn vì vậy chú cứ nhảy suốt ngày. Uống cà phê nhiều quá sẽ làm tim đập suốt ngày.  Kết luận: Mỗi đồ uống tuy có thể có vị rất ngon song chúng ta khi uống cần suy nghĩ xem đồ uống này có tốt cho sức khỏe và lứa tuổi của mình hay không. | **15p** | Hs tham gia  Hs tham gia hỗ trợ  Hs chú ý lắng nghe và làm theo hướng dẫn  Hs thực hiện vào vai  Hs trả lời  Hs lắng nghe |
| 1. **TỔNG KẾT VÀ VĨ THANH**   Về nhà chọn một chú tí hon mình thú vị và thử diễn tả lại cho ba mẹ và anh chị nghe. | **5p** | Hs lắng nghe và thực hiện |