

Nhiệt liệt chào mừng
các thầy cô giáo và dù giê

MÔN: TNXH

Lớp 1



TỰ NHIÊN XÃ HỘI

Bài 17: Vận động và nghỉ ngơi *(tiết 2)*

HOẠT ĐỘNG 1:

Ích lợi của hoạt động vận động, nghỉ ngơi và việc thực hiện các hoạt động vận động, nghỉ ngơi, hợp lí



Sử dụng các từ ngữ dưới đây để nói với bạn về ích lợi của việc thực hiện những hoạt động vận động và nghỉ ngơi.

Vui vẻ

**Nhanh
nhẹn**

Học tập tiến bộ

HOẠT ĐỘNG 2: Liên hệ bản thân



Dựa vào hình dưới đây, em thấy những hoạt động nào nên làm thường xuyên, những hoạt động nào nên hạn chế?



k.v



Để cơ thể khoẻ mạnh, em cần vận động và nghỉ ngơi hợp lí:

- Thường xuyên tập thể dục thể thao, làm việc chân tay.
- Ngủ đúng giờ và ngủ đủ giấc.



HOẠT ĐỘNG 3: Làm bài tập

Vở BTTNXH trang 69

Câu 5. Hãy nối hình vẽ các hoạt động với khung chữ cho phù hợp.



Hạn chế

Thường xuyên hằng ngày

2 – 3 lần trong một tuần

Câu 6. Hãy viết ba lợi ích của việc thường xuyên tập thể dục và hoạt động vận động.

- sức khỏe

- cơ thể dẻo dai

- chống bệnh tật

.....

.....

.....

Câu 7. Hãy nói với bạn về tác hại của việc lười vận động và dành quá nhiều thời gian để xem tivi hay chơi game đối với sức khỏe.



Kính chúc các thầy cô mạnh khỏe, các em học sinh chăm ngoan, học giỏi