

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
NGUYỄN NGỌC YẾN (Chủ biên)  
PHAN THANH HÀ - ĐÀO THỊ HỒNG - MAI THỊ PHƯƠNG

TÀI LIỆU HỌC XÓA MÙ CHỮ  
TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI  
KỲ 3

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



## LỜI NÓI ĐẦU

*Tài liệu Học Xóa mù chữ Tự nhiên và Xã hội Kỳ 3* dành riêng cho các học viên theo học Chương trình xóa mù chữ tại các cơ sở giáo dục thường xuyên, cơ sở giáo dục được phép tổ chức giảng dạy Chương trình giáo dục thường xuyên về xóa mù chữ. Tài liệu này không chỉ giúp học viên có được những kiến thức, kinh nghiệm về cuộc sống; phát huy trí tò mò khoa học, hướng đến sự phát triển các mối quan hệ tích cực của học viên với môi trường tự nhiên và xã hội xung quanh mình. Qua đó, học viên có thể học cách giải quyết một số vấn đề thường gặp, ứng xử phù hợp với sức khỏe, sự an toàn của bản thân, những người xung quanh và có ý thức bảo vệ môi trường sống.

Để học tốt môn Tự nhiên và Xã hội, học viên hãy làm theo hướng dẫn của các thầy cô, tham gia các hoạt động giáo dục do giáo viên tổ chức. Đặc biệt, học viên hãy tích cực trao đổi, thảo luận nhóm trong các hoạt động hình thành kiến thức và vận dụng kiến thức vào thực tế cuộc sống.

Hy vọng cuốn sách này sẽ là người bạn đồng hành, thân thiết, gắn bó với các học viên trong suốt cả kỳ học.

Chúc các anh/chị học viên học tập chăm chỉ và thành công.






Nhóm tác giả xin trân trọng cảm ơn những đóng góp quý báu để Tài liệu này được hoàn thiện hơn trong lần xuất bản sau.

Trân trọng!

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU

Gửi các anh/chị học viên Kỳ 3!

Trong Tài liệu, các bài học đều được thiết kế theo cấu trúc gồm những phần, theo thứ tự và ý nghĩa của biểu tượng như sau:

	<b>Mở đầu</b>	Là một hoạt động từ những tình huống thực tiễn liên quan tới kiến thức tự nhiên và xã hội cần tìm hiểu cụ thể trong bài học.
	<b>Khám phá</b>	Là hoạt động khám phá các nội dung kiến thức trọng tâm, cốt lõi mà học viên cần đạt được trong bài học.
	<b>Thực hành</b>	Những hoạt động sử dụng trực tiếp các kiến thức bài học để học viên luyện tập, rèn luyện kỹ năng.
	<b>Vận dụng</b>	Các hoạt động có tính vận dụng kiến thức để giải quyết các công việc thực tiễn mà học viên cần làm để tăng cường thực hành, trải nghiệm, hướng tới hình thành năng lực/phẩm chất; gắn kiến thức tự nhiên và xã hội đã học với cuộc sống, lao động và sản xuất.
	<b>Thông tin tổng kết</b>	Tổng kết những kiến thức học viên cần ghi nhớ sau các bài học và hoạt động.
<b>Bạn có biết</b>	<b>Bạn có biết</b>	Những thông tin, kiến thức thực tế liên quan đến bài học mà học viên cần biết.

(Lưu ý: Các anh/chị giữ gìn Tài liệu cẩn thận, không viết vào Tài liệu để sử dụng được lâu dài).



# MỤC LỤC

## CHỦ ĐỀ: GIA ĐÌNH

Bài 1. Các thế hệ trong gia đình và họ hàng nội ngoại .....	7
Bài 2. Một số kỉ niệm đáng nhớ của gia đình.....	13
Bài 3. Phòng tránh hoả hoạn khi ở nhà và vệ sinh xung quanh nhà .....	17
Bài 4. Ôn tập chủ đề Gia đình.....	22

## CHỦ ĐỀ: CỘNG ĐỒNG ĐỊA PHƯƠNG

Bài 5. Hoạt động kết nối với xã hội .....	24
Bài 6. Hoạt động sản xuất nông nghiệp .....	31
Bài 7. Hoạt động sản xuất công nghiệp và thủ công.....	36
Bài 8. Tiêu dùng tiết kiệm, bảo vệ môi trường .....	42
Bài 9. Di tích lịch sử - văn hoá và cảnh quan thiên nhiên .....	46
Bài 10. Ôn tập chủ đề Cộng đồng địa phương .....	51

## CHỦ ĐỀ: THỰC VẬT VÀ ĐỘNG VẬT

Bài 11. Các bộ phận của thực vật .....	53
Bài 12. Các bộ phận của động vật .....	61
Bài 13. Sử dụng hợp lí thực vật và động vật .....	65
Bài 14. Ôn tập chủ đề Thực vật và động vật.....	69

## **CHỦ ĐỀ: CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ**

<b>Bài 15.</b> Cơ quan vận động .....	70
<b>Bài 16.</b> Cơ quan hô hấp .....	75
<b>Bài 17.</b> Cơ quan bài tiết nước tiểu .....	80
<b>Bài 18.</b> Cơ quan tiêu hoá .....	85
<b>Bài 19.</b> Cơ quan tuần hoàn .....	89
<b>Bài 20.</b> Cơ quan thần kinh .....	94
<b>Bài 21.</b> Thức ăn, đồ uống có lợi cho sức khỏe và một số chất gây hại đối với cơ thể .....	98
<b>Bài 22.</b> Ôn tập chủ đề Con người và sức khỏe.....	102

## **CHỦ ĐỀ: TRÁI ĐẤT VÀ BẦU TRỜI**

<b>Bài 23.</b> Bốn phương trong không gian .....	104
<b>Bài 24.</b> Các đới khí hậu trên Trái Đất.....	107
<b>Bài 25.</b> Bề mặt Trái Đất.....	110
<b>Bài 26.</b> Trái Đất trong hệ Mặt Trời.....	112
<b>Bài 27.</b> Ôn tập chủ đề Trái Đất và bầu trời.....	115

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nêu được các thành viên trong gia đình hai thế hệ, ba thế hệ và (hoặc) bốn thế hệ.
- Nêu được mối quan hệ và cách xưng hô với các thành viên trong gia đình thuộc họ hàng nội, ngoại.
- Trình bày được sơ đồ các thế hệ của gia đình mình và họ hàng nội, ngoại theo mẫu.
- Nói và thể hiện được sự quan tâm, chăm sóc yêu thương và gắn bó của bản thân với các thế hệ trong gia đình và họ hàng nội, ngoại.



Hãy kể những thành viên trong gia đình hoặc những người họ hàng mà bạn biết.

### 1. Các thế hệ trong gia đình

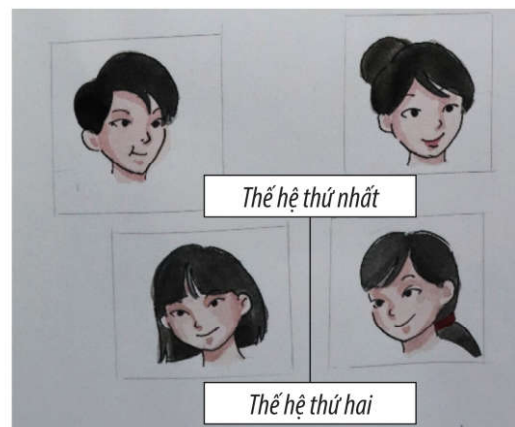


Quan sát hình 1, 2 và cho biết:

- Gia đình bạn A Chứ và bạn Lan có những ai?
- Các gia đình đó có mấy thế hệ?



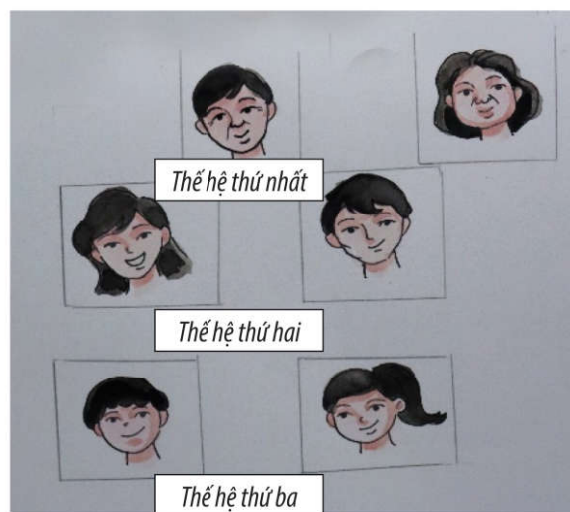
**Hình 1.** Gia đình bạn A Chứ



**Sơ đồ 1**



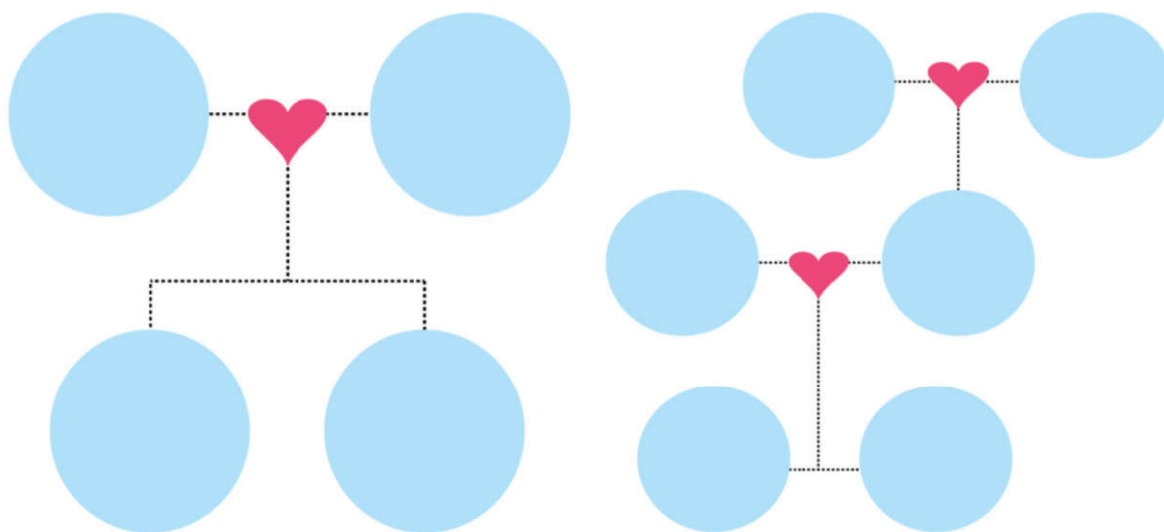
Hình 2. Gia đình bạn Lan



Sơ đồ 2



- Gia đình bạn có mấy thế hệ? Hãy vẽ, dán ảnh hoặc viết tên từng thành viên trong gia đình bạn vào sơ đồ gợi ý dưới đây:



- Giới thiệu sơ đồ các thế hệ trong gia đình bạn.



Gia đình hai thế hệ thường có bố mẹ và các con. Gia đình ba thế hệ có ông bà, bố mẹ và các con.



### Bạn có biết

Gia đình bốn thế hệ có các cụ, ông bà, bố mẹ và các con cùng chung sống.



Hình 3

## 2. Mối quan hệ họ hàng nội, ngoại



Quan sát hình 4 và cho biết:

- Gia đình bạn An có những ai?
- Kể những người thuộc họ nội, họ ngoại của bạn An.



Hình 4

- Hãy nói cách xưng hô của bạn với những người thuộc họ nội, họ ngoại.



Hình 5





Họ hàng bên nội gồm ông bà sinh ra bố, anh chị em ruột của bố cùng các con của họ.

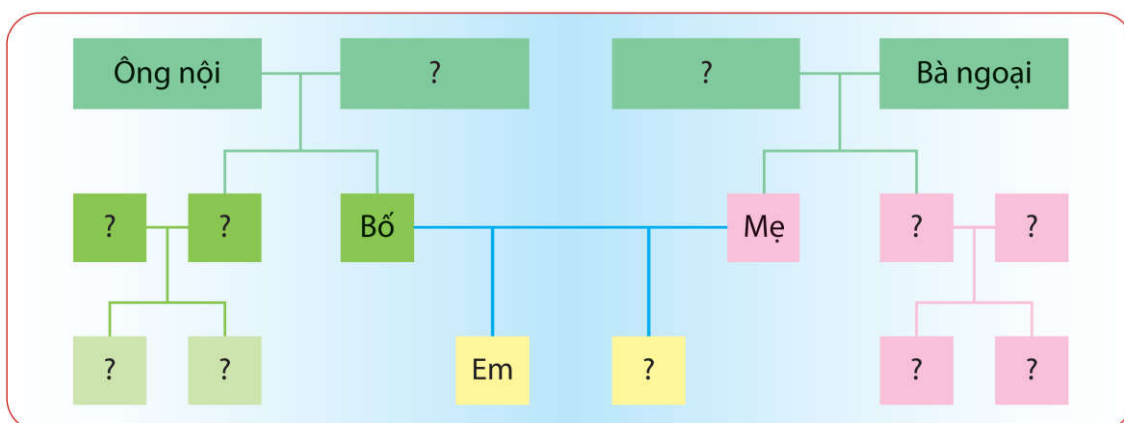
Họ hàng bên ngoại gồm ông bà sinh ra mẹ, anh chị em ruột của mẹ cùng với các con của họ.

Giữa các vùng miền có sự khác nhau trong cách xưng hô với những thành viên trong họ hàng.



- Giới thiệu một số người trong họ nội, họ ngoại của bạn và nói cách xưng hô của bạn với những người đó.

- Vẽ, viết hoặc cắt dán ảnh các thành viên thuộc họ nội, họ ngoại của bạn vào sơ đồ gợi ý dưới đây và giới thiệu với các bạn.



Sơ đồ 3

### 3. Tình cảm, sự gắn bó của bạn với họ hàng nội, ngoại



- Hãy nói những việc làm nào thể hiện tình cảm, sự gắn bó của các bạn trong từng hình với họ hàng nội, ngoại.



Hình 6





Hình 7



Hình 8



- Kể những việc bạn đã làm thể hiện được tình cảm, sự gắn bó của bạn với họ hàng nội, ngoại.
- Nói cảm nhận của bạn khi làm những việc đó.



- Bạn đồng tình với việc làm nào trong các tình huống dưới đây? Vì sao?
- Lựa chọn một tình huống, trao đổi trong nhóm và đóng vai tình huống đã chọn.



Hình 9



Hình 10



Quan tâm, yêu quý và giúp đỡ những người họ hàng của mình bạn nhé!

## BÀI 2

# MỘT SỐ KỈ NIỆM ĐÁNG NHỚ CỦA GIA ĐÌNH

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nêu được tên một số ngày kỉ niệm hay sự kiện quan trọng của gia đình và thông tin có liên quan đến những sự kiện đó (ví dụ: một chuyến đi dã ngoại, du lịch đáng nhớ của cả gia đình; thay đổi nơi ở, nơi học, công việc của thành viên gia đình...).
- Vẽ được đường thời gian theo thứ tự các sự kiện lớn, các mốc quan trọng đã xảy ra trong gia đình.
- Nhận xét được sự thay đổi của gia đình theo thời gian.



Bạn nhớ nhất sự kiện hoặc ngày kỉ niệm nào của gia đình mình? Hãy nói về sự kiện hoặc ngày kỉ niệm đó.

### 1. Một số ngày kỉ niệm đáng nhớ của gia đình



Quan sát hình 1, 2 và cho biết:

- Tên các ngày kỉ niệm của gia đình bạn Lan và bạn A Phủ.
- Trong những ngày kỉ niệm đó có những hoạt động nào?



Hình 1





Hình 2. Lễ hội ở địa phương



- Chia sẻ một số ngày kỉ niệm hoặc sự kiện đáng nhớ của gia đình bạn theo gợi ý:

- Tên sự kiện hoặc ngày kỉ niệm.
- Thời gian diễn ra.
- Người tham gia.
- Các hoạt động.
- ...



Hình 3

- Sự kiện hay ngày kỉ niệm đó có ý nghĩa như thế nào đối với bạn và gia đình?



Mỗi gia đình đều có những ngày kỉ niệm hoặc sự kiện đáng nhớ. Trong những dịp đó, mọi người cùng nhau tham gia các hoạt động. Đó là những kỉ niệm đáng nhớ.

## 2. Gia đình thay đổi theo thời gian



Quan sát hình từ 4 đến 6 và cho biết:

- Tên các sự kiện của gia đình bạn Lan và bạn A Phủ.



Hình 4



Hình 5

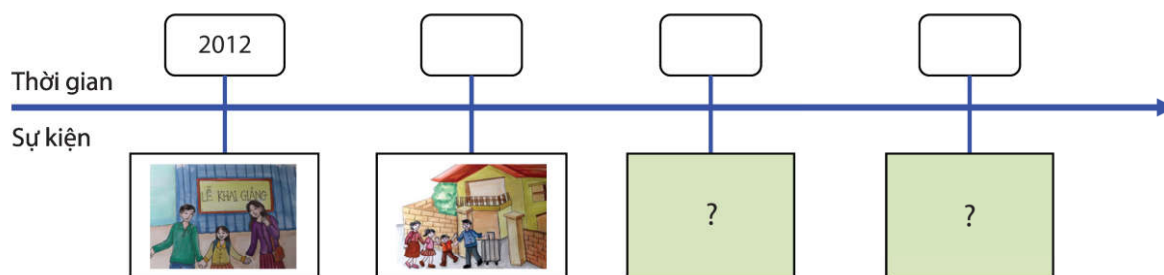


Hình 6



- Vẽ đường thời gian theo thứ tự các sự kiện lớn, các mốc quan trọng trong gia đình bạn Lan theo gợi ý:

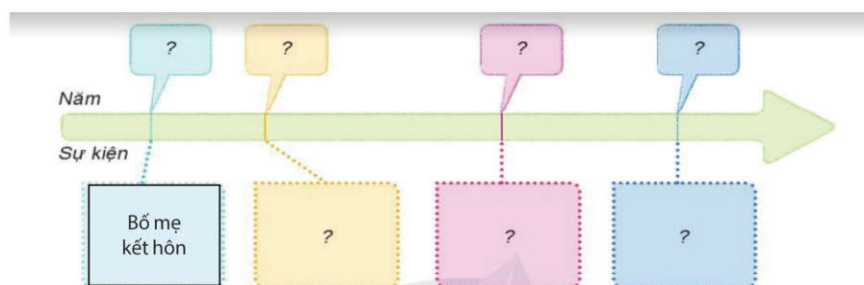
- + Vẽ đường thẳng và mũi tên thể hiện đường thời gian.
- + Sắp xếp thông tin về các ngày kỉ niệm hoặc sự kiện theo thứ tự thời gian.
- + Viết thông tin hoặc dán ảnh của gia đình theo đường thời gian.



- Nêu nhận xét về sự thay đổi của gia đình bạn Lan theo thời gian.



- Kể một số sự kiện của gia đình bạn theo thời gian.
- Vẽ đường thời gian theo thứ tự các sự kiện lớn, các mốc quan trọng trong gia đình bạn theo gợi ý dưới đây:



- Nhận xét sự thay đổi theo thời gian của gia đình bạn.



Hãy làm một món quà tặng người thân nhân dịp ngày kỉ niệm hoặc sự kiện của gia đình và viết những lời yêu thương thể hiện tình cảm của mình.



Theo thời gian, gia đình nào cũng có sự thay đổi, và đó cũng là những kỉ niệm không thể lãng quên.

# BÀI 3

## PHÒNG TRÁNH HOẢ HOẠN KHI Ở NHÀ VÀ VỆ SINH XUNG QUANH NHÀ

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nêu được một số nguyên nhân dẫn đến cháy nhà và nêu được thiệt hại có thể xảy ra (về người và tài sản...) do hoả hoạn.
- Đưa ra cách ứng xử phù hợp trong tình huống có cháy xảy ra; nhận xét cách ứng xử đó.
- Thực hành ứng xử trong tình huống giả định khi có cháy xảy ra.
- Điều tra, phát hiện những thứ có thể gây cháy trong nhà và thực hiện được biện pháp để phòng tránh.
- Kể tên và làm được một số việc phù hợp để giữ vệ sinh xung quanh nhà.
- Giải thích được một cách đơn giản tại sao cần phải giữ vệ sinh xung quanh nhà.



Hằng ngày, bạn và mọi người trong gia đình thường làm gì để phòng cháy và giữ vệ sinh xung quanh nhà?

### 1. Một số nguyên nhân gây cháy nhà và thiệt hại do cháy



Quan sát các hình từ 1 đến 4 và cho biết:

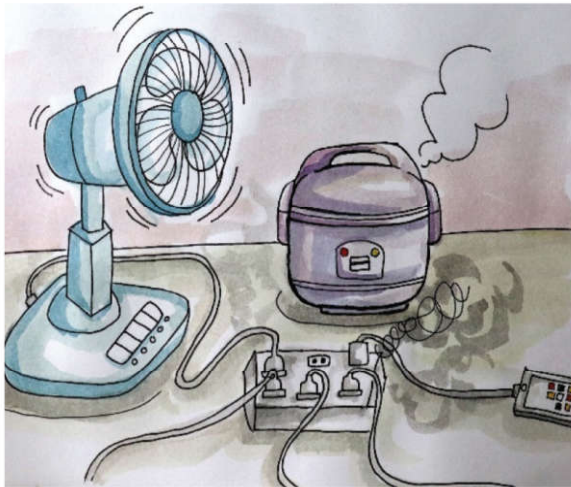
- Điều gì có thể xảy ra trong mỗi hình?
- Những nguyên nhân dẫn đến cháy nhà.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

- Kể một số nguyên nhân khác có thể dẫn đến cháy nhà mà bạn biết.
- Nêu những thiệt hại trong các tình huống trên nếu có cháy hoặc những thiệt hại do cháy qua xem tivi, đọc báo, nghe kể.



- Điều tra những thứ dễ gây cháy trong nhà bạn và đề xuất cách xử lý theo gợi ý dưới đây:

Các thứ dễ gây cháy	Nguy cơ gây cháy	Cách xử lý
Thùng sơn	Gần bếp lửa	Đề ngoài hiên nhà
?	?	?
?	?	?

- Nói với mọi người trong gia đình những thông tin bạn đã tìm hiểu để phòng tránh cháy nhà.

## 2. Cách ứng xử khi có cháy



Quan sát hình từ 5 đến 8 và cho biết:

- Mọi người trong từng hình đang làm gì?
- Cách xử lý đúng, chưa đúng trong mỗi hình.





Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8



Có nhiều nguyên nhân gây hoả hoạn. Để phòng tránh, không đặt các thứ dễ cháy gần bếp lửa; tắt bếp khi nấu xong, ngắt nguồn điện khi không sử dụng... Nếu có cháy xảy ra, cần bình tĩnh tìm cách xử lí.



- Chia sẻ với bạn về những việc cần làm khi có cháy.
- Thực hành xử lí tình huống: Các bạn đang học nhóm tại nhà, bỗng trong bếp phát cháy. Trao đổi và đưa ra cách xử lí, sau đó thực hành theo cách xử lí của nhóm.

### 3. Sự cần thiết phải giữ vệ sinh xung quanh nhà



Quan sát hình từ 9 đến 11, thảo luận và trả lời các câu hỏi:

- Những người trong từng hình dưới đây đang làm gì? Nêu tác dụng của việc làm đó.

- Vì sao phải giữ vệ sinh xung quanh nhà?



Hình 9



Hình 10



Hình 11



Mỗi người chúng ta cần làm những việc phù hợp để giữ vệ sinh xung quanh nhà, tạo môi trường sống sạch, đẹp, bảo vệ sức khỏe, phòng tránh dịch bệnh...



Hãy tự đánh giá việc giữ vệ sinh xung quanh nhà ở của bạn theo gợi ý:

Việc làm	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không làm
1. Đổ rác đúng nơi quy định	x		
2. Vệ sinh chuồng trại			x
?	?	?	?



Chia sẻ những việc bạn đã làm hằng ngày để phòng tránh hoả hoạn và vệ sinh xung quanh nhà.



# BÀI 4

## ÔN TẬP CHỦ ĐỀ GIA ĐÌNH



1. Mỗi nhóm lựa chọn và thực hành một trong hai hoạt động dưới đây:

**Hoạt động 1:** Hãy tìm hiểu và chia sẻ thông tin về một số người thuộc họ hàng nội, ngoại của bạn theo gợi ý:



Hình 1

- Họ tên.
- Họ nội hay họ ngoại.
- Cách xưng hô.
- Nghề nghiệp/công việc.
- Sở thích.
- .....

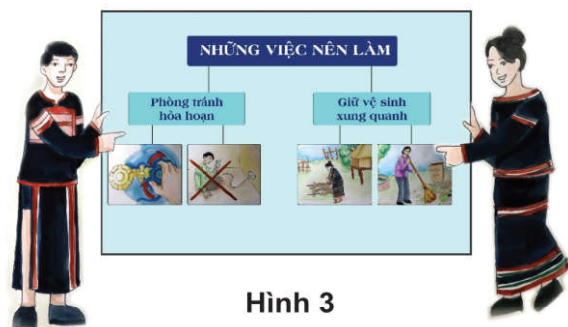
**Hoạt động 2:** Giới thiệu một sự kiện đáng nhớ của gia đình bạn theo gợi ý:

- Tên, thời gian, địa điểm diễn ra sự kiện.
- Những người đã tham gia.
- Các hoạt động trong sự kiện đó.
- .....



Hình 2

2. Chia sẻ với bạn những việc cần làm để phòng tránh hỏa hoạn và giữ vệ sinh xung quanh nhà.



Hình 3



- Nhận xét cách ứng xử của các bạn trong mỗi tình huống dưới đây. Bạn ứng xử thế nào khi gặp tình huống đó? Vì sao?

- Hãy trao đổi trong nhóm và cùng các bạn đóng vai xử lý tình huống đã chọn.



Hình 4



Hình 5

- Viết cam kết và cùng gia đình bạn thực hiện giữ vệ sinh xung quanh nhà và phòng tránh hoả hoạn.

### BẢN CAM KẾT

Hôm nay, ngày ... tháng ... năm ...

Tôi xin cam kết thực hiện những việc sau:

1/.....

2/.....

3/.....

Học viên:.....

## CHỦ ĐỀ: CỘNG ĐỒNG ĐỊA PHƯƠNG

### BÀI

# 5

## HOẠT ĐỘNG KẾT NỐI VỚI XÃ HỘI

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nêu được tên và ý nghĩa một đến hai hoạt động kết nối với xã hội (ví dụ hoạt động bảo vệ môi trường, hoạt động truyền thông về an toàn giao thông, hoạt động ủng hộ đồng bào bị thiên tai...) và mô tả được hoạt động đó.
- Nhận xét được sự tham gia của học viên trong các hoạt động.
- Có ý thức giữ gìn và thực hiện giữ vệ sinh khi tham gia các hoạt động.



Kể tên những hoạt động mà bạn đã tham gia ở địa phương. Nói ý nghĩa của những hoạt động đó.

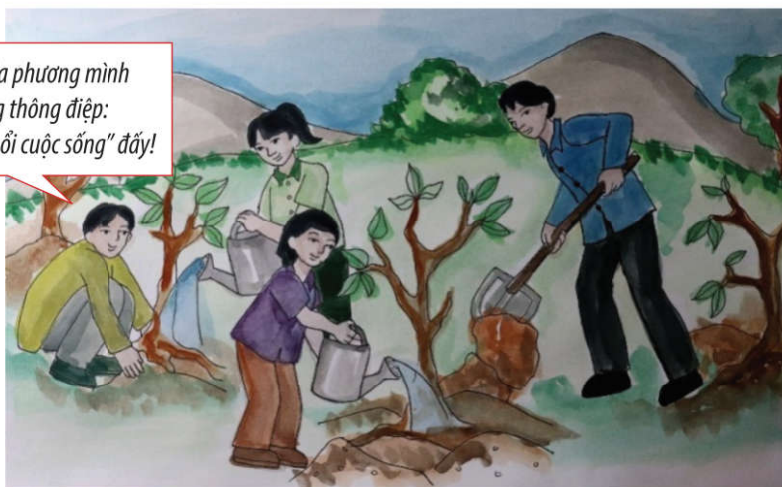
### 1. Hoạt động kết nối với xã hội



Quan sát hình từ 1 đến 4 và thực hiện:

- Kể tên hoạt động kết nối với xã hội trong mỗi hình.
- Nêu ý nghĩa của hoạt động đó.

Thế này là địa phương mình  
hưởng ứng thông điệp:  
"Cây xanh-lá phổi cuộc sống" đấy!



Hình 1





Hình 2



Hình 3



Hình 4





- Kể về các hoạt động bạn đã tham gia với cộng đồng. Những hoạt động đó được tổ chức vào dịp nào và có ý nghĩa gì?

- Khi tham gia các hoạt động với cộng đồng, bạn thích hoạt động nào nhất? Vì sao?

## 2. Ngày hội an toàn giao thông



Quan sát hình từ 5 đến 7 và kể các hoạt động trong Ngày hội an toàn giao thông.



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Bạn đã tham gia những hoạt động nào trong Ngày hội an toàn giao thông? Hãy nói về những hoạt động đó.

### 3. Học viên tham gia các hoạt động kết nối với cộng đồng



- Các bạn trong mỗi hình từ 8 đến 10 đã tham gia những hoạt động nào với cộng đồng?
- Nhận xét về sự tham gia của các bạn trong những hoạt động đó.



Hình 8





Hình 9



Hình 10



Thông qua các hoạt động kết nối với cộng đồng, mỗi người được trải nghiệm, được học hỏi những điều bổ ích và cũng là cơ hội để lan toả yêu thương.



- Giới thiệu một hoạt động kết nối với xã hội mà bạn đã tham gia theo gợi ý.

- Tên hoạt động.
- Địa điểm tổ chức.
- Ý nghĩa của hoạt động.
- Những việc bạn và mọi người tham gia.
- Nhận xét sự tham gia của các bạn.

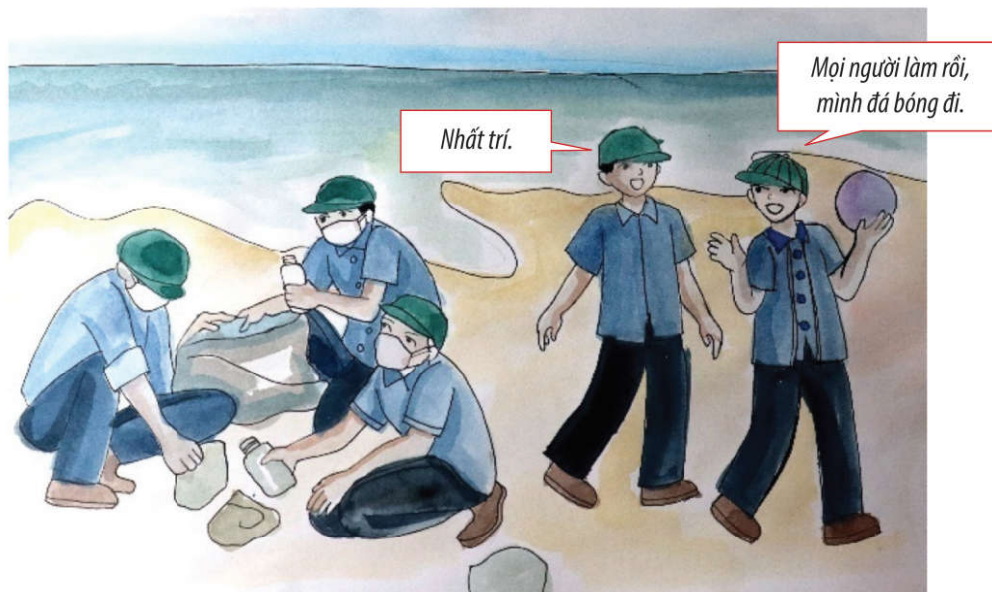


Hình 11

- Nhận xét về những việc làm của các bạn trong các hình dưới đây:



Hình 12



Hình 13



Hãy tự nhận xét việc bạn đã tham gia các hoạt động kết nối với cộng đồng theo gợi ý sau:

Hoạt động	Việc làm	Tự nhận xét
Trồng cây	?	?
?	?	?
?	?	?



Chúng mình cùng tích cực tham gia các hoạt động kết nối với cộng đồng bạn nhé!



# BÀI 6

## HOẠT ĐỘNG SẢN XUẤT NÔNG NGHIỆP

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Trình bày, giới thiệu được một số hoạt động sản xuất và sản phẩm nông nghiệp của địa phương dựa trên các thông tin, tranh ảnh, vật thật... sưu tầm được.
- Trân trọng và có ý thức quảng bá những giá trị nông nghiệp của địa phương.



Hằng ngày, bạn và các thành viên trong gia đình thường ăn những món gì? Các món ăn đó làm từ nguyên liệu nào?

### 1. Một số hoạt động sản xuất nông nghiệp



Quan sát các hình từ 1 đến 6 và thực hiện:

- Kể tên những hoạt động sản xuất trong mỗi hình.
- Hoạt động sản xuất đó đem lại lợi ích gì?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6



Hoạt động sản xuất nông nghiệp bao gồm: Trồng trọt, chăn nuôi; đánh bắt, nuôi trồng thủy sản; trồng và chăm sóc rừng,... Những hoạt động đó cung cấp lương thực, thực phẩm cho con người và nguyên liệu để sản xuất, xuất khẩu.



Hãy kể một số hoạt động sản xuất nông nghiệp khác mà bạn biết theo gợi ý:

- Tên hoạt động sản xuất nông nghiệp và nơi diễn ra hoạt động đó.
- Lợi ích của những hoạt động sản xuất nông nghiệp đã nêu.



## 2. Sản phẩm của một số hoạt động sản xuất nông nghiệp



- Kể tên các sản phẩm của hoạt động sản xuất nông nghiệp dưới đây. Mỗi sản phẩm đó thuộc hoạt động sản xuất nông nghiệp nào?

- Nêu lợi ích của những sản phẩm đó.



Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10



Hình 11



Hình 12

- Hãy kể những sản phẩm khác của hoạt động sản xuất nông nghiệp mà bạn biết và nêu lợi ích của những sản phẩm đó.



- Chơi trò chơi: Ai nhanh, ai đúng.

Xếp những sản phẩm của hoạt động sản xuất nông nghiệp vào từng nhóm theo gợi ý dưới đây và nêu lợi ích của từng sản phẩm:

Trồng trọt và  
chăn nuôi

Đánh bắt và nuôi  
trồng thủy sản

Lâm nghiệp



Hình 13



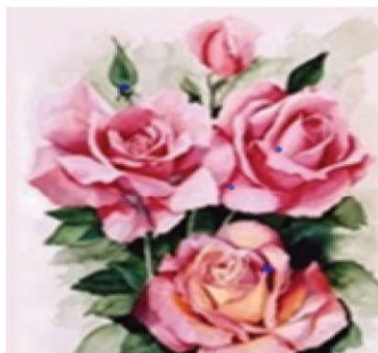
Hình 14



Hình 15



Hình 16



Hình 17



Hình 18



Hình 19



Hình 20



Hình 21

- Kể tên và lợi ích của một số hoạt động sản xuất nông nghiệp ở địa phương bạn theo gợi ý:

Hoạt động sản xuất	Tên sản phẩm	Lợi ích
Trồng lúa	Gạo	Làm lương thực; xuất khẩu
?	?	?
?	?	?

- Giới thiệu một sản phẩm nông nghiệp ở địa phương bạn.



- Sưu tầm tranh, ảnh, tư liệu về một số sản phẩm của hoạt động sản xuất nông nghiệp ở địa phương bạn và làm thành bộ sưu tập sản phẩm ở địa phương.

- Giới thiệu với bạn bè, người thân bộ sưu tập của bạn.



# BÀI 7

## HOẠT ĐỘNG SẢN XUẤT CÔNG NGHIỆP VÀ THỦ CÔNG

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Kể được tên, sản phẩm và lợi ích của một số hoạt động sản xuất công nghiệp và thủ công.
- Trình bày, giới thiệu được một số hoạt động sản xuất và sản phẩm công nghiệp, thủ công của địa phương dựa trên các thông tin, tranh ảnh, vật thật... sưu tầm được.



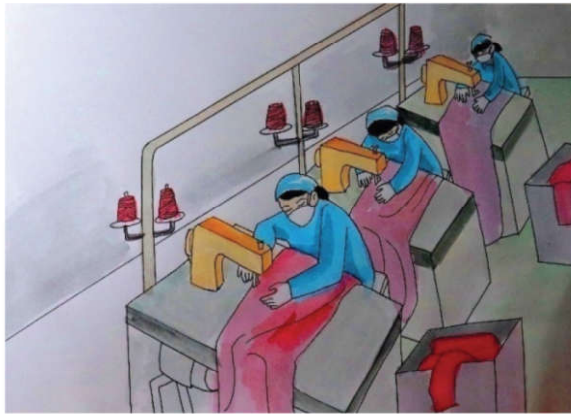
Chỉ và nói những đồ dùng, thiết bị nào được làm bằng máy móc, bằng tay.



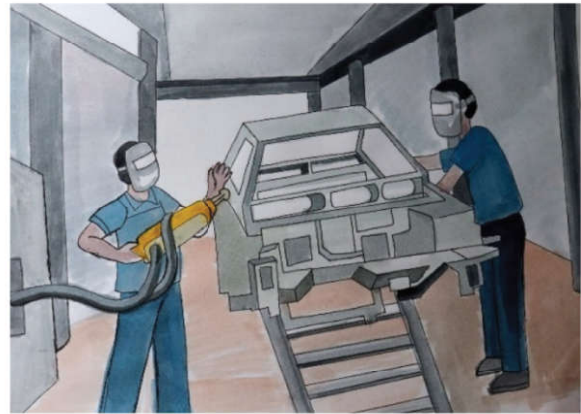
### 1. Một số hoạt động sản xuất công nghiệp



- Kể tên những hoạt động trong các hình từ 1 đến 6.
- Cho biết hoạt động sản xuất đó tạo ra những sản phẩm gì?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6

- Nêu lợi ích của những hoạt động sản xuất công nghiệp trên.



Hoạt động sản xuất công nghiệp ở nước ta hiện nay đang phát triển, không chỉ phục vụ sản xuất, tiêu dùng trong nước mà còn có giá trị xuất khẩu.

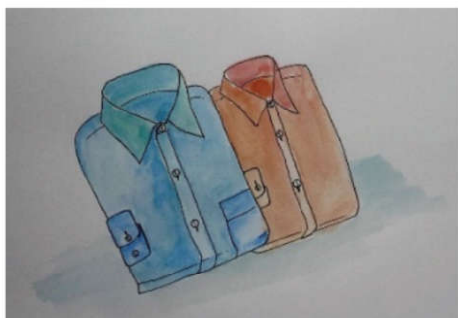


- Chia sẻ một số hoạt động sản xuất công nghiệp khác mà bạn biết và sản phẩm của hoạt động sản xuất đó theo gợi ý:

- Tên hoạt động sản xuất công nghiệp.
- Sản phẩm của hoạt động sản xuất công nghiệp đó.
- Lợi ích của những hoạt động sản xuất công nghiệp đã nêu.

- Chơi trò chơi: Ai nhanh, ai đúng.

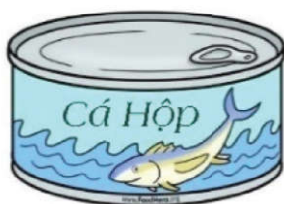
Ghép hình sản phẩm phù hợp với hoạt động sản xuất công nghiệp.



**Hình 7.** Quần áo

Công nghiệp  
khai thác  
khoáng sản

Công nghiệp  
dệt may



**Hình 9.** Thịt hộp

Công nghiệp  
chế biến  
thực phẩm



**Hình 11.** Phích nước

Công nghiệp  
sản xuất  
vật liệu

Công nghiệp  
sản xuất hàng  
tiêu dùng



**Hình 8.** Xe máy



**Hình 10.** Khai thác dầu khí



**Hình 12.** Sản xuất thép





Hoạt động sản xuất công nghiệp tạo ra những sản phẩm như máy móc, nguyên vật liệu, thiết bị, hàng tiêu dùng...

## 2. Một số hoạt động sản xuất thủ công



Quan sát các hình từ 13 đến 18 và thực hiện:

- Nói tên hoạt động sản xuất và sản phẩm trong mỗi hình.
- Nêu lợi ích của những hoạt động sản xuất thủ công đó.



Hình 13



Hình 14



Hình 15



Hình 16



Hình 17



Hình 18



Hoạt động sản xuất thủ công tạo ra sản phẩm chủ yếu bằng tay và thường sử dụng công cụ đơn giản và nguyên liệu chủ yếu từ thiên nhiên.

Nhiều sản phẩm thủ công ở Việt Nam được ưa thích và được xuất khẩu ra nước ngoài như: lụa Vạn Phúc, gốm Bát Tràng...



- Kể tên và nêu lợi ích của một số sản phẩm thủ công ở địa phương bạn.
- Chơi trò chơi: Ai nhanh, ai đúng.

Sắp xếp các sản phẩm của hoạt động sản xuất công nghiệp và thủ công dưới đây vào nhóm phù hợp:

### Sản phẩm công nghiệp



Hình 19. Ô tô



Hình 21. Dầu thô



Hình 23. Tivi



Hình 25. Đĩa sơn mài

### Sản phẩm thủ công



Hình 20. Liềm cắt



Hình 22. Xe đạp



Hình 24. Hàng mây tre đan





Hình 26. Xe đạp điện

### 3. Giới thiệu hoạt động sản xuất công nghiệp hoặc thủ công ở địa phương



- Kể tên một số hoạt động sản xuất công nghiệp hoặc thủ công ở địa phương bạn theo gợi ý sau:

Hoạt động sản xuất	Sản phẩm	Lợi ích
 Dệt	Vải, khăn mặt...	Phục vụ nhu cầu may mặc và xuất khẩu.
 Làm nón	Nón, mũ lá	Phục vụ đời sống của người dân và xuất khẩu.
?	?	?
?	?	?

- Giới thiệu một sản phẩm công nghiệp hoặc thủ công ở địa phương bạn.



- Sưu tầm thông tin, tranh ảnh, vật thật về một số sản phẩm công nghiệp, thủ công ở địa phương bạn theo gợi ý dưới đây và chia sẻ với bạn bè, người thân:

Tên sản phẩm	Nơi sản xuất	Lợi ích
Quần áo	Xã .../phường...	Phục vụ đời sống và xuất khẩu
?	?	?
?	?	?

- Trưng bày và giới thiệu những sản phẩm mà nhóm bạn sưu tầm được. Chia sẻ lợi ích của những sản phẩm đó.



Mỗi địa phương có những hoạt động sản xuất khác nhau. Các hoạt động này đã tạo ra sản phẩm không chỉ phục vụ đời sống con người mà còn góp phần phát triển kinh tế địa phương.



## BÀI 8

# TIÊU DÙNG TIẾT KIỆM, BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Sau bài học, học viên sẽ:

Viết, vẽ hoặc sử dụng tranh ảnh, video... để chia sẻ với những người xung quanh về sự cần thiết của việc tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường.



Kể những việc bạn làm hằng ngày để thực hiện tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường

### 1. Sự cần thiết tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường



- Các bạn trong hình từ 1 đến 6 đang làm gì?
- Những việc làm nào thể hiện tiêu dùng tiết kiệm, bảo vệ môi trường?



Hình 1



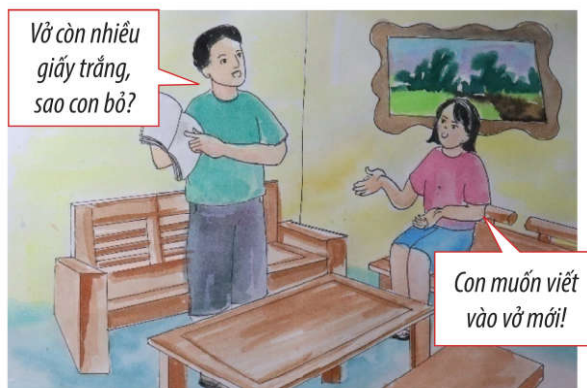
Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6

- Vì sao cần tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường?



Quan sát việc làm của những người trong các hình từ 7 đến 12 và cho biết: Việc làm nào thể hiện tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường, việc làm nào là lãng phí?



Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10





Hình 11



Hình 12

## 2. Thực hiện tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường



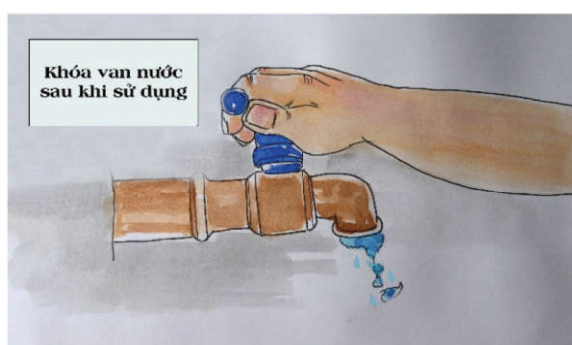
- Nhận xét việc làm của những người trong các hình từ 13 đến 16. Theo bạn, việc làm nào nên làm, việc làm nào không nên làm? Tại sao?



Hình 13



Hình 14



Hình 15



Hình 16

- Kể những việc bạn và người thân đã làm thể hiện tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường.





Hình 17

#### Bạn có biết

Con người dùng rất nhiều cây gỗ để sản xuất giấy. Chúng ta cần sử dụng giấy hợp lí trong học tập và sinh hoạt hằng ngày.



- Sưu tầm tranh, ảnh và những việc làm của người dân địa phương về việc tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường theo gợi ý:

Việc làm	Lợi ích
Thu gom vỏ cà phê.	Làm phân hữu cơ vi sinh và bảo vệ môi trường.
?	?
?	?

- Chia sẻ và tuyên truyền với những người xung quanh để nâng cao nhận thức về sự cần thiết phải tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường.



Bạn tự giác thực hiện và nhắc nhở mọi người cùng tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường nhé!

## BÀI 9

# DI TÍCH LỊCH SỬ - VĂN HOÁ VÀ CẢNH QUAN THIÊN NHIÊN

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Giới thiệu được một di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên ở địa phương.
- Thể hiện được sự tôn trọng và có ý thức giữ vệ sinh khi tham quan di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên.



Hãy kể tên một di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên ở địa phương bạn.

### 1. Tìm hiểu một số di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên



Quan sát các hình từ 1 đến 5 và thực hiện yêu cầu:

- Nói tên các di tích lịch sử - văn hoá và cảnh quan thiên nhiên trong mỗi hình.
- Cho biết mỗi di tích và cảnh quan đó thuộc địa phương nào?



**Hình 1.** Kinh thành Huế



**Hình 2.** Văn Miếu - Quốc Tử Giám



**Hình 3.** Nhà tù Phú Quốc



**Hình 4.** Bến Nhà Rồng



**Hình 5.** Vịnh Hạ Long

#### **Bạn có biết**

Đến năm 2020, UNESCO đã công nhận 8 di sản văn hoá vật thể thế giới tại Việt Nam, bao gồm Vịnh Hạ Long (Quảng Ninh); quần thể di tích cố đô Huế (Thừa Thiên - Huế); khu di tích Mỹ Sơn, phố cổ Hội An (Quảng Nam); Vườn quốc gia Phong Nha - Kẻ Bàng (Quảng Bình); quần thể danh thắng Tràng An (Ninh Bình); Hoàng thành Thăng Long (Hà Nội) và Thành nhà Hồ (Thanh Hóa).

- Kể tên, địa điểm các di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên khác mà bạn biết.



- Thảo luận và ghi vào bảng gợi ý tên những di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên ở địa phương bạn:



Tên di tích hoặc cảnh quan	Địa điểm	Đặc điểm nổi bật
 <p>Hang Sơn Đoòng</p>	Huyện Bố Trạch, tỉnh Quảng Bình.	Là hang động tự nhiên lớn nhất thế giới.
 <p>Lăng đá Dinh Hương</p>	Thị trấn Thắng, huyện Hiệp Hoà, tỉnh Bắc Giang.	Quần thể kiến trúc điêu khắc đá độc đáo từ thời Hậu Lê.
?	?	?

- Sưu tầm tranh ảnh, thông tin về một di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên ở địa phương bạn và giới thiệu theo gợi ý:

- Tên di tích/cảnh quan thiên nhiên.
- Di tích hoặc cảnh quan đó ở đâu?
- Ở đó có những gì?
- Điều ấn tượng khi đến đó.



Hình 6

## 2. Tôn trọng di tích lịch sử - văn hoá, cảnh quan thiên nhiên và giữ vệ sinh khi đi tham quan



Quan sát các hình từ 7 đến 12 và cho biết:

- Những người trong mỗi hình đang làm gì?
- Những việc nào nên làm, không nên làm để thể hiện sự tôn trọng và giữ vệ sinh khi đi tham quan.



Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10



Hình 11



Hình 12





Bạn đồng tình hoặc không đồng tình với hành động nào trong các tình huống sau? Vì sao?



Hình 13



Hình 14



Hình 15



Hình 16



- Cùng bạn tham quan một di tích lịch sử - văn hoá hoặc cảnh quan thiên nhiên ở địa phương và chia sẻ những điều bạn đã trải nghiệm.

- Nói những việc bạn đã làm, nên làm thể hiện sự tôn trọng và giữ gìn các di tích lịch sử - văn hoá và cảnh quan thiên nhiên.

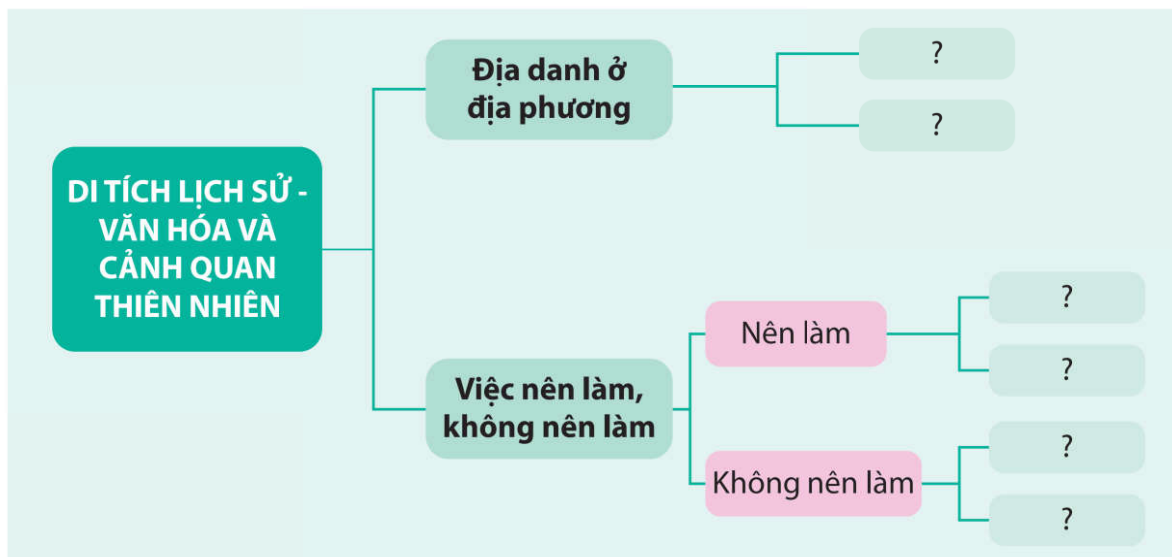
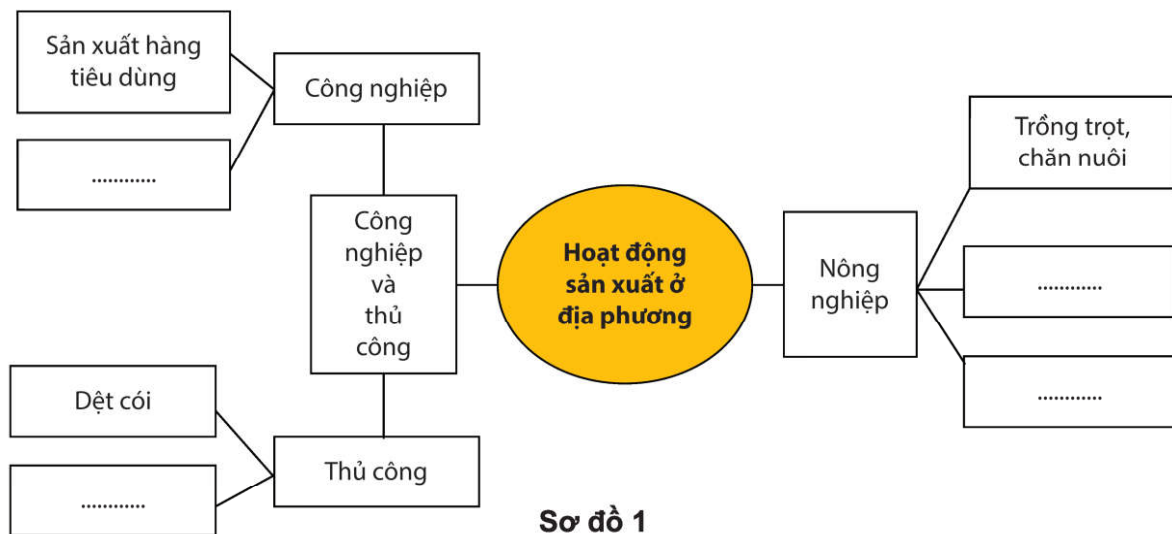


# BÀI 10

## ÔN TẬP CHỦ ĐỀ CỘNG ĐỒNG ĐỊA PHƯƠNG



- Mỗi nhóm chọn và hoàn thành 1 trong 2 sơ đồ về hoạt động sản xuất hoặc di tích lịch sử - văn hoá, cảnh quan thiên nhiên ở địa phương theo gợi ý sau:



- Giới thiệu một sản phẩm nông nghiệp, thủ công, công nghiệp hoặc cảnh quan thiên nhiên ở địa phương mà bạn ấn tượng.

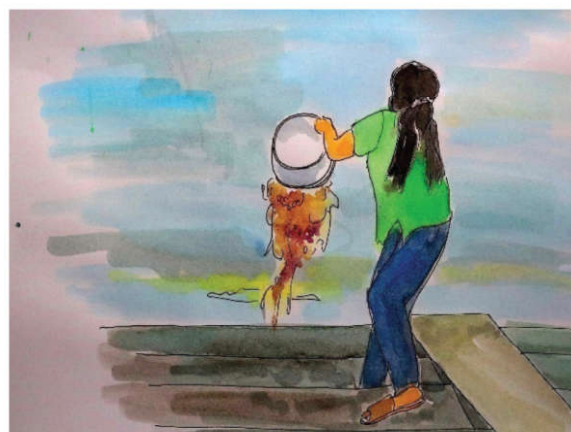


Hình 1

- Kể một số việc hằng ngày bạn và gia đình đã làm để thực hiện tiêu dùng tiết kiệm và bảo vệ môi trường.
- Bạn sẽ ứng xử thế nào khi gặp tình huống như trong mỗi hình sau?



Hình 2



Hình 3



Viết, vẽ hoặc sưu tầm tranh ảnh về sự cần thiết phải tiêu dùng tiết kiệm các sản phẩm nông nghiệp, công nghiệp, thủ công và bảo vệ môi trường.

## CHỦ ĐỀ: THỰC VẬT VÀ ĐỘNG VẬT

### BÀI 11

### CÁC BỘ PHẬN CỦA THỰC VẬT

Sau bài học, học viên sẽ:

- Trình bày được chức năng các bộ phận của thực vật.
- Phân loại được thực vật dựa trên đặc điểm của thân, rễ, lá.



Hãy nói tên, chức năng các bộ phận của cây trong hình hoặc một cây khác mà bạn biết.

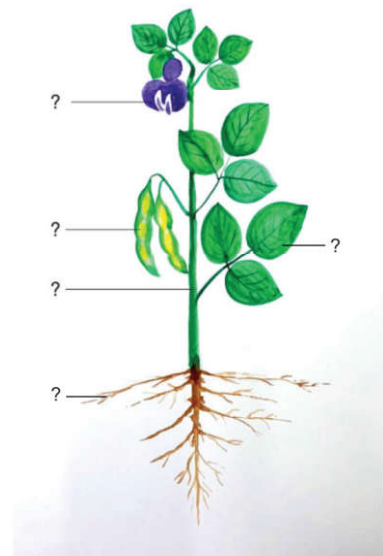
#### 1. Rễ cây



- Đọc thông tin trong mỗi hình từ 2 đến 4 và cho biết:

+ Rễ cây có chức năng như thế nào đối với đời sống của cây?

+ Đặc điểm của rễ cọc, rễ chùm.



Hình 1. Cây đậu tương



Hình 2. Chức năng của rễ



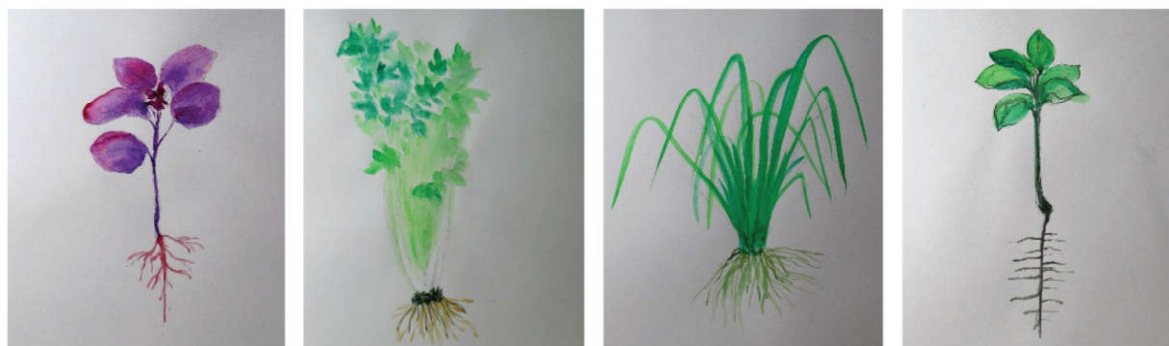
Hình 3. Rễ cọc



Hình 4. Rễ chùm



- Quan sát hình 5 và sắp xếp cây vào 2 nhóm: cây có rễ cọc, cây có rễ chùm.



Cây rau dền

Cây cần tây

Cây lúa

Cây bưởi

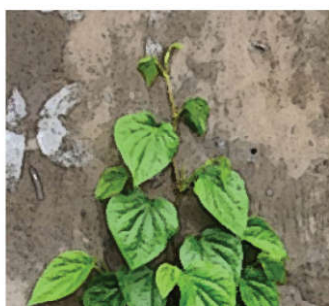
Hình 5

### Bạn có biết

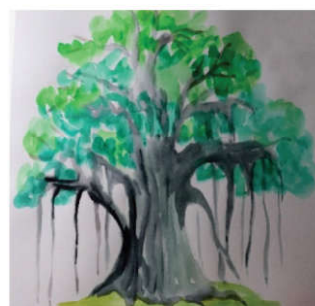
Một số cây có rễ phình to thành củ, một số cây có rễ mọc từ thân, một số cây có rễ bám vào các vật thể khác.



Rễ củ



Rễ bám



Rễ chống



- Tìm hiểu và chia sẻ với bạn những lưu ý về cách bảo vệ bộ rễ khi chúng ta thực hiện một số việc để chăm sóc cây như: tưới nước, bón phân cho cây...
- Sưu tầm hình ảnh một số cây và phân loại chúng vào hai nhóm:

Cây có rễ cọc

Cây có rễ chùm



Rễ cây có nhiệm vụ hút nước, chất khoáng để nuôi cây, ngoài ra còn giúp cây bám chặt vào đất. Rễ cây có hai loại chính là rễ cọc và rễ chùm.

## 2. Thân cây



- Đọc thông tin trong mỗi hình từ 6 đến 10 và cho biết:
- + Thân cây có chức năng gì đối với đời sống của cây?
- + Cây ở hình nào có thân gỗ, cây ở hình nào có thân thảo?
- + Cây ở hình nào có thân mọc đứng, cây ở hình nào có thân leo hoặc thân bò?



Hình 6



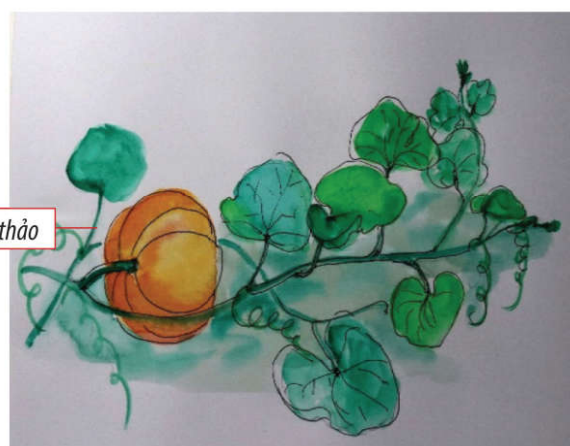
Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10

### Bạn có biết

Một số cây có thân phình to thành củ như su hào, khoai tây...

- Dựa vào đặc điểm của thân các cây được liệt kê trong khung, hoàn thành bảng dưới:

cây rau muống,	cây bằng lăng,	cây hoa cúc,	cây xoài,
cây sưa,	cây mía,	cây lá lốt,	cây đước,
cây thông,	cây dừa,	cây trầu không	

Tên cây	Thân gỗ	Thân thảo	Thân đứng	Thân leo	Thân bò
Cây phượng	x		x		
Cây rau má		x			x
Cây rau muống	?	?	?	?	?
?	?	?	?	?	?



Dựa trên đặc điểm của thân có thể chia thành cây thân gỗ, cây thân thảo. Dựa vào cách mọc có thể có cây thân đứng, thân leo, thân bò.



- Tìm hiểu và giải thích với bạn:

+ Vì sao cây giống sau khi được trồng vào đất, tưới đủ nước có thể tươi trở lại.

+ Những người bán hàng đã làm những cách nào để rau lâu bị héo? Giải thích cách làm của họ.



Hình 11



Hình 12



- Sưu tầm hình ảnh một số cây và phân loại chúng vào hai nhóm:

Cây thân gỗ

...?...

...?...

Cây thân thảo

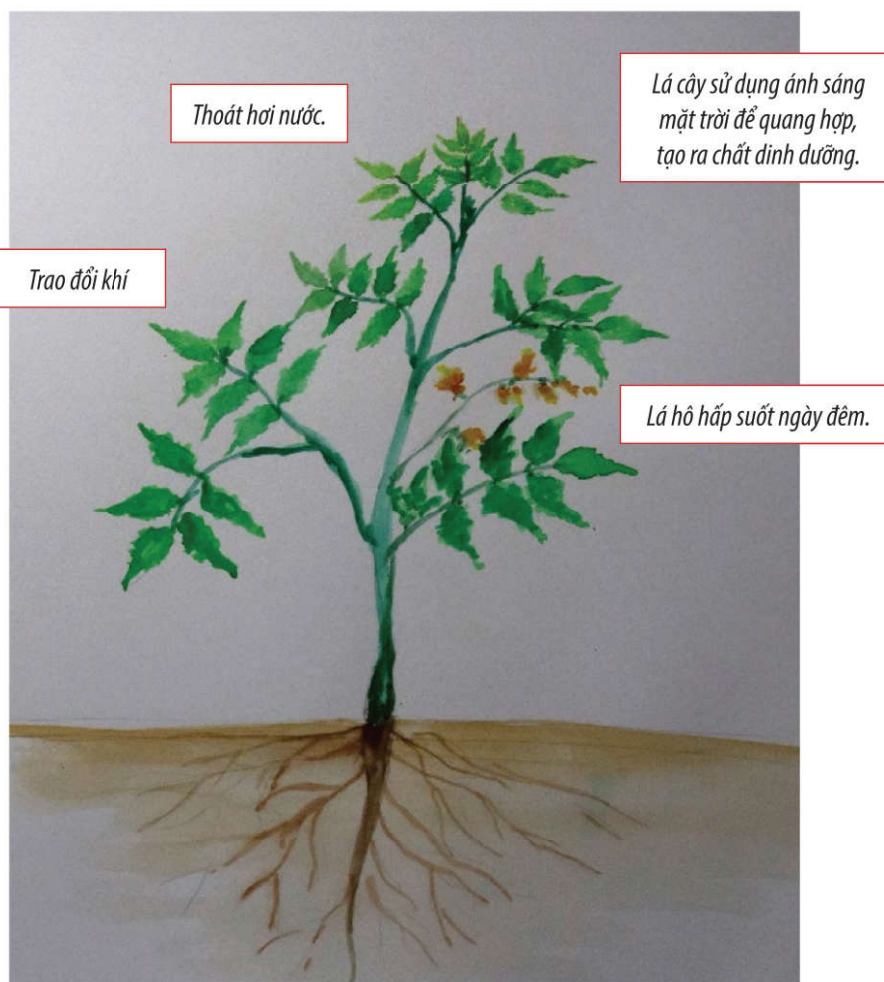
...?...

...?...

### 3. Lá cây

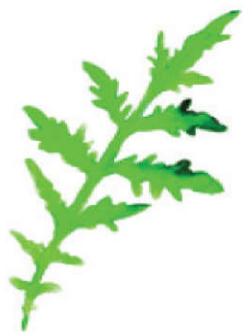


- Đọc thông tin trong hình 13 và nói về chức năng của lá cây.



Hình 13

- Nhận xét và so sánh về hình dạng, độ lớn, màu sắc của lá các cây trong hình 14.



Lá cây ngải cứu



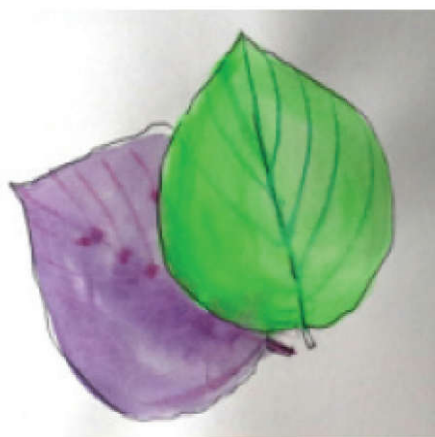
Lá cây lúa



Lá cây huyết dụ



Lá cây dong



Lá cây tía tô



Lá cây sen

Hình 14

#### Bạn có biết

Trong lá cây có chất diệp lục giúp cây thực hiện quá trình quang hợp. Chất diệp lục có ở trong các loại lá mang màu sắc khác nhau.



- Tìm hiểu và giải thích với bạn khác:
- + Vì sao khi bảo quản các loại rau, củ, quả trong tủ lạnh nếu bọc chúng trong túi nilong sẽ tươi lâu; ngược lại, khi không được bọc trong túi nilong, rau, củ, quả nhanh bị héo.
- + Vì sao vào những ngày nắng nóng đứng dưới tán cây lại mát hơn đứng nơi không có tán cây.
- Sưu tầm hình ảnh và giới thiệu với bạn một số loại lá cây có đặc điểm khác nhau.

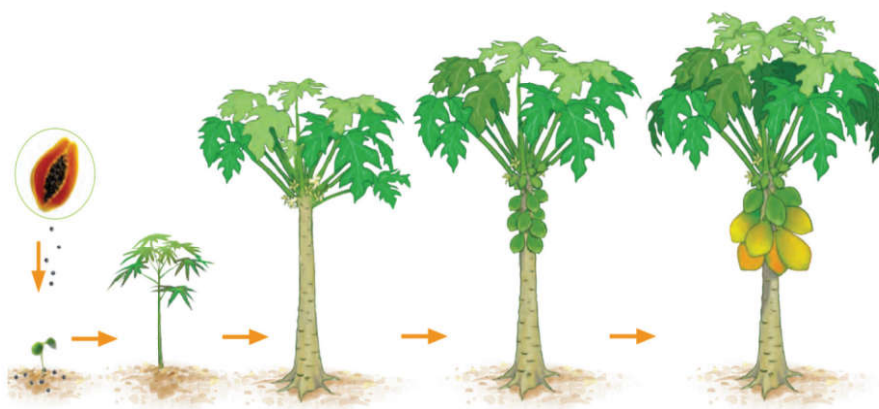


Lá cây có chức năng quang hợp, trao đổi khí và thoát hơi nước. Lá thường có màu xanh lục, một số có màu đỏ, vàng với nhiều hình dạng, kích thước khác nhau.

#### 4. Hoa và quả của cây



- Hãy mô tả cách trồng cây từ hạt mà bạn biết.
- Quan sát hình 15 và nói về chức năng của quả và hạt.



Hình 15



- Thực hành trồng một cây từ hạt:
- Chọn một loại hạt, tiến hành gieo trồng và ghi chép lại kết quả.
  - Chia sẻ những lưu ý về cách làm đất trồng, tưới nước để hạt có thể nảy mầm và phát triển thành cây con.





Hoa là cơ quan sinh sản của cây. Hoa tạo thành quả. Quả chứa hạt. Khi gặp điều kiện thích hợp, hạt mọc thành cây mới.



Từ các hình ảnh đã sưu tầm về các loại rễ, thân, lá, hãy làm bộ sưu tập về các bộ phận của thực vật và giới thiệu với các bạn.

# BÀI 12

## CÁC BỘ PHẬN CỦA ĐỘNG VẬT

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Trình bày được chức năng một số bộ phận của động vật.
- Phân loại được động vật dựa trên đặc điểm về lớp bao phủ bên ngoài, cơ quan di chuyển của chúng.



Kể về một con vật mà bạn biết và hoạt động hằng ngày của nó.



### 1. Chức năng một số bộ phận của động vật

- Quan sát các hình từ 1 đến 4, liên hệ thực tế và mô tả hoạt động của con vật trong mỗi hình.
- Nêu chức năng một số bộ phận của con vật giúp chúng thực hiện được những hoạt động đó.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

## 2. Lớp bao phủ bên ngoài con vật

Quan sát, đọc thông tin trong mỗi hình từ 5 đến 8 và cho biết:

- Lớp bao phủ bên ngoài của con vật có đặc điểm gì khác nhau.
- Ích lợi của lớp che phủ bên ngoài với đời sống của chúng.



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8







- Thu thập hình ảnh một số động vật và phân loại chúng theo đặc điểm của:

+ Cơ quan di chuyển:

Nhóm động vật di chuyển bằng cách đi	Nhóm động vật di chuyển bằng cách bay	Nhóm động vật di chuyển bằng cách bơi
		
?	?	?

+ Lớp bao phủ bên ngoài:

Nhóm động vật có lông mao	Nhóm động vật có lông vũ
	
?	?

Nhóm động vật có vỏ cứng	Nhóm động vật có vảy
	
?	?

- Tìm hiểu thực tế và ghi lại hình ảnh:
- + Những cách di chuyển khác của con vật.
- + Các bộ phận có chức năng riêng biệt, giúp con vật có thể kiếm ăn, sinh sống ở những nơi khác nhau.
- Giới thiệu với bạn về nội dung, hình ảnh đã tìm được.



Các bộ phận cơ thể của con vật có những chức năng riêng: chân, cánh, vây... giúp con vật di chuyển; lớp bao phủ bên ngoài giúp bảo vệ cơ thể.



- Từ các hình ảnh đã sưu tầm, hãy làm bộ sưu tập về những động vật có lớp che phủ bên ngoài khác nhau.
- Tìm hiểu và chia sẻ một số sáng kiến, cách làm của con người để bảo vệ con vật nếu điều kiện thời tiết, môi trường sống bất lợi cho chúng.

## BÀI 13

# SỬ DỤNG HỢP LÝ THỰC VẬT VÀ ĐỘNG VẬT

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Thu thập thông tin, nhận xét được về cách sử dụng thực vật và động vật của gia đình và cộng đồng địa phương.
- Đề xuất được cách sử dụng thực vật và động vật hợp lý. Chia sẻ với những người xung quanh cùng thực hiện.



Hãy kể những sản phẩm được làm từ thực vật và động vật mà bạn biết.



### 1. Sử dụng thực vật và động vật trong đời sống

- Hãy kể tên:

+ Những thực vật và động vật là nguyên liệu để tạo ra thực phẩm, đồ uống trong hình 1.

+ Những thực vật và động vật là nguyên liệu để tạo ra những đồ vật trong hình 1.



Hình 1

- Trong gia đình bạn sử dụng thực vật, động vật vào những việc nào khác nữa?



## 2. Cách sử dụng hợp lí thực vật và động vật

- Nhận xét việc sử dụng thực vật và động vật của những người trong hình 2 và 3.



Hình 2



Hình 3

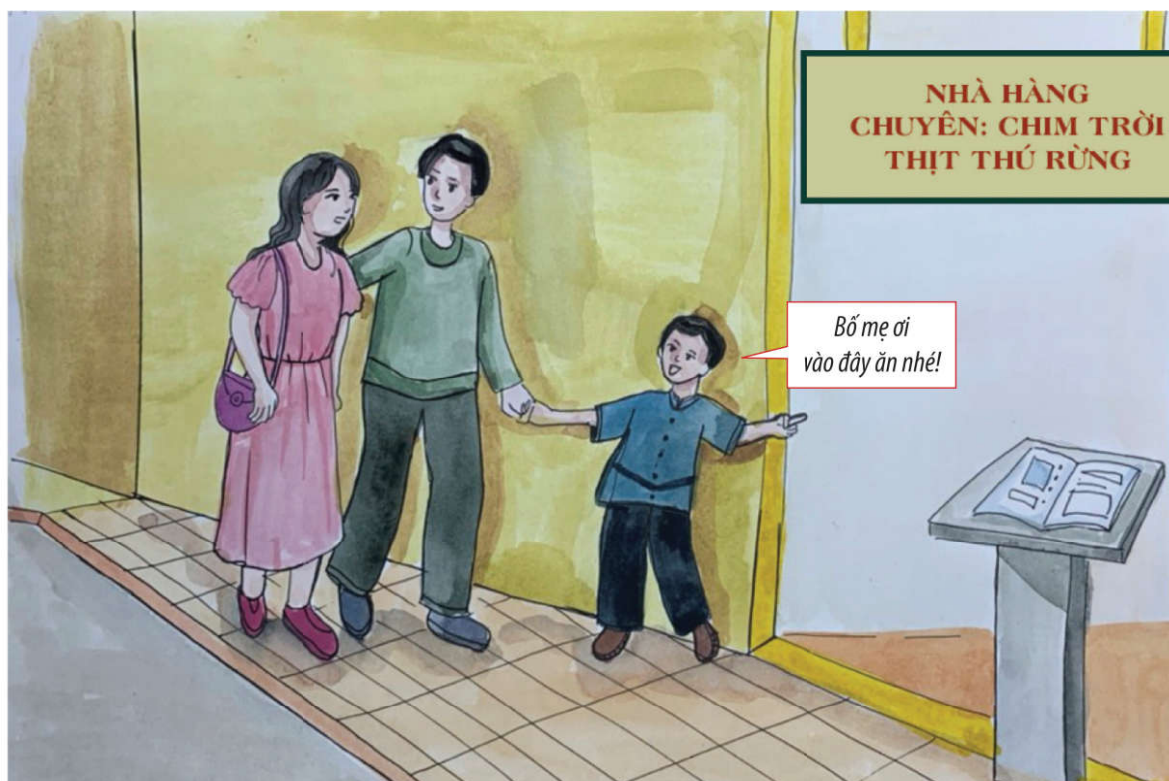
- Tìm hiểu và chia sẻ với bạn:
  - + Những việc làm để tránh lãng phí thức ăn, đồ uống được chế biến từ thực vật và động vật.
  - + Thông tin và hình ảnh những đồ vật được tái sử dụng vào những việc khác nhau.



- Thảo luận và đưa ra cách ứng xử trong các tình huống sau:



Hình 4



Hình 5

- Thu thập thông tin về cách sử dụng thực vật và động vật trong gia đình, ở cộng đồng địa phương của bạn theo gợi ý sau:

Cách sử dụng thực vật và động vật	Nhận xét
Nấu vừa đủ đồ ăn và sử dụng hết.	<i>Không bỏ thừa thức ăn. Sử dụng hợp lí.</i>
Ăn thịt thú rừng.	<i>Làm cho nhiều loài động vật trong tự nhiên có nguy cơ tuyệt chủng. Sử dụng không hợp lí.</i>
?	?

- Dựa trên thông tin thu thập được, hãy thảo luận và đưa ra một số biện pháp phù hợp để sử dụng hợp lí thực vật và động vật.

- Viết, vẽ thông điệp, áp phích để tuyên truyền về cách sử dụng hợp lí thực vật và động vật.



Thực vật và động vật mang lại nhiều ích lợi cho con người. Để sử dụng hợp lí thực vật và động vật bạn hãy tận dụng quần áo, sách vở cũ... vào những việc khác; không sử dụng sản phẩm từ thực vật và động vật hoang dã.



Chia sẻ với những người trong gia đình, ở cộng đồng thông điệp hoặc áp phích về sử dụng hợp lí thực vật và động vật; kêu gọi mọi người cùng thực hiện.

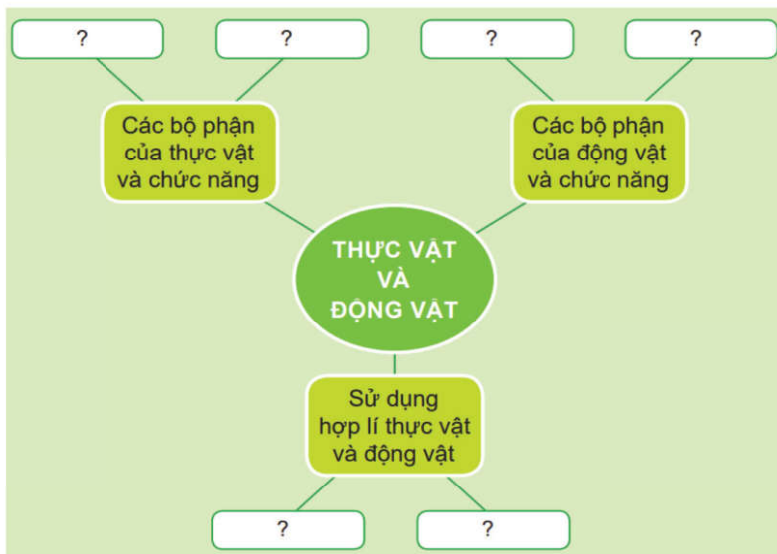


# BÀI 14

## ÔN TẬP CHỦ ĐỀ THỰC VẬT VÀ ĐỘNG VẬT



1. Giới thiệu với bạn những nội dung bạn đã tìm hiểu theo sơ đồ gợi ý.



2. Hãy chia sẻ điều bạn thích hoặc ấn tượng nhất khi học chủ đề thực vật và động vật.

3. Chia sẻ một số việc của bản thân và gia đình đã làm để những người xung quanh cùng sử dụng thực vật và động vật hợp lý.



**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nhận biết được các bộ phận chính của cơ quan vận động trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nêu được chức năng của cơ quan vận động qua hoạt động hằng ngày của bản thân.
- Nhận biết và thực hiện đi, đứng, ngồi, mang vác đồ đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.
- Nêu và thực hiện được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan vận động.

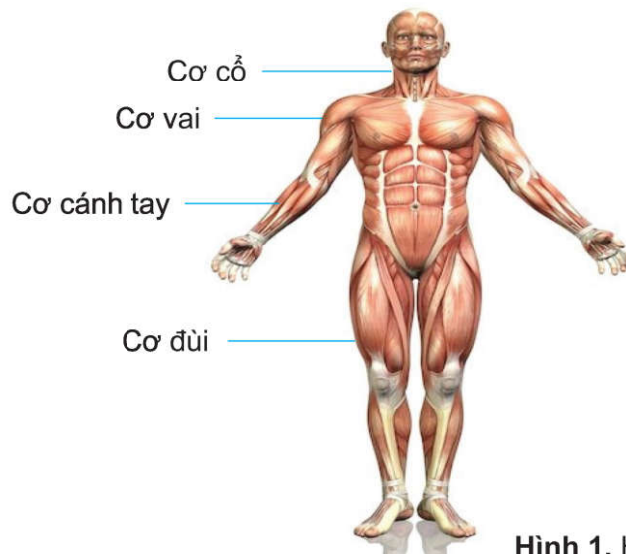


Kể một số hoạt động hằng ngày và cho biết bộ phận nào của cơ thể thực hiện hoạt động đó.

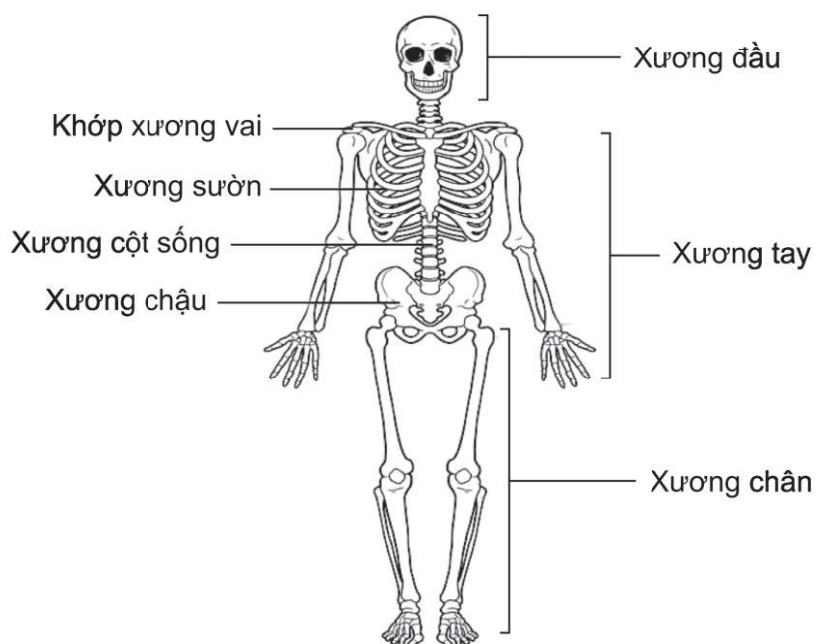
#### 1. Các bộ phận chính và chức năng của cơ quan vận động



- Chỉ và nói tên một số cơ, xương, khớp xương trong hình 1, 2.



**Hình 1. Hệ cơ**



**Hình 2. Hệ xương**

- Thực hiện cử động co - duỗi tay, đứng lên - ngồi xuống, đi bộ và chia sẻ:
- + Những bộ phận nào giúp cơ thể thực hiện được cử động đó?
- + Các khớp xương có vai trò như thế nào trong hoạt động cử động của cơ thể?



**Hình 3**



**Hình 4**



- Chỉ vị trí và nói tên một số cơ, xương, khớp xương trên cơ thể mình.
- Liệt kê một số cử động hằng ngày và cùng nhau thực hiện. Hoàn thành bảng theo gợi ý:



Tên cử động	Tên cơ, xương, khớp xương thực hiện cử động
Đứng thẳng bằng 1 chân, 1 chân vuông góc.	Khớp xương háng, xương chân, cơ đùi.
?	?

## 2. Bảo vệ cơ quan vận động



- Quan sát và nhận xét cách đi, đứng, xách đồ... của những người trong mỗi hình từ 5 đến 10.



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10

- Chia sẻ với bạn: Những tư thế không đúng ở các hình trên có thể gây hại như thế nào với cơ quan vận động?



- Thảo luận và nêu cách điều chỉnh những tư thế chưa phù hợp ở các hình trên để giữ gìn, bảo vệ cơ quan vận động.



a)



b)

Hình 11

- Chia sẻ những tư thế chưa phù hợp khác mà bạn biết và nói cách có thể điều chỉnh cho phù hợp để bảo vệ cơ quan vận động.



Cơ quan vận động gồm có bộ xương và hệ cơ.

Bộ xương có chức năng nâng đỡ và bảo vệ các cơ quan bên trong cơ thể. Cơ bám vào xương, cùng nhau phối hợp giúp cơ thể cử động được.

Cần thực hiện đi, đứng, ngồi... đúng tư thế để bảo vệ cơ quan vận động.



Quan sát hình mình trong gương, rèn tư thế đi, đứng, ngồi, bê đồ nặng đúng cách để phòng tránh cong vẹo cột sống.



# BÀI 16

## CƠ QUAN HÔ HẤP

### Sau bài học, học viên sẽ:

- Nhận biết được các bộ phận chính của cơ quan hô hấp trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nêu được chức năng của cơ quan hô hấp qua hoạt động hằng ngày của bản thân.
- Nêu được ích lợi và thực hiện được việc hít vào, thở ra đúng cách và tránh xa nơi có khói bụi để bảo vệ cơ quan hô hấp.
- Trình bày và thực hiện được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan hô hấp.

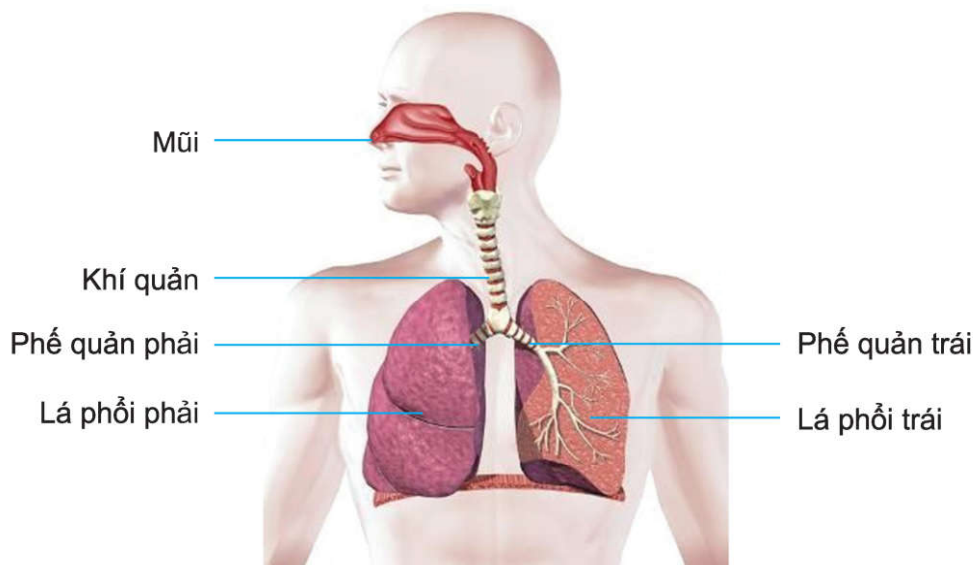


Theo bạn hoạt động hít thở hằng ngày của chúng ta là do cơ quan nào của cơ thể đảm nhận.

### 1. Các bộ phận chính và chức năng của cơ quan hô hấp

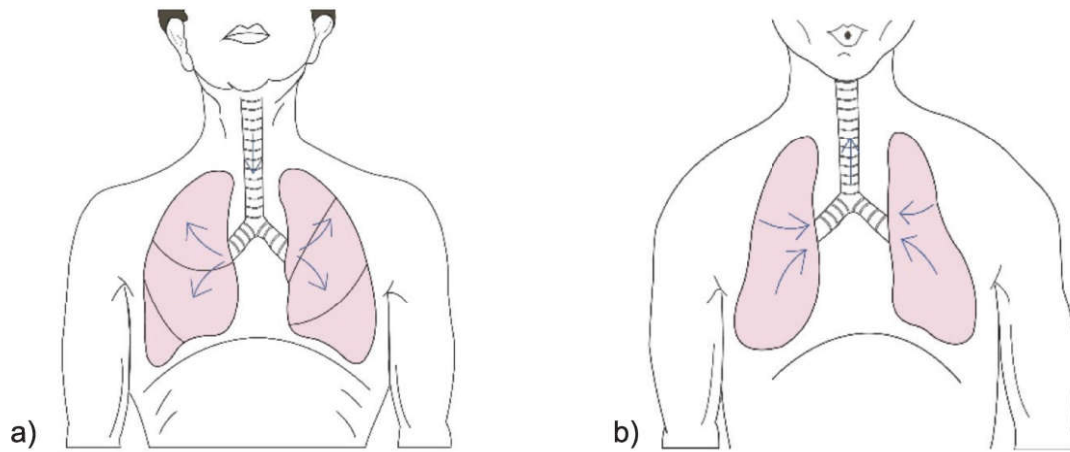


- Chỉ và nói tên các bộ phận chính của cơ quan hô hấp trong hình 1.



**Hình 1.** Các bộ phận chính của cơ quan hô hấp

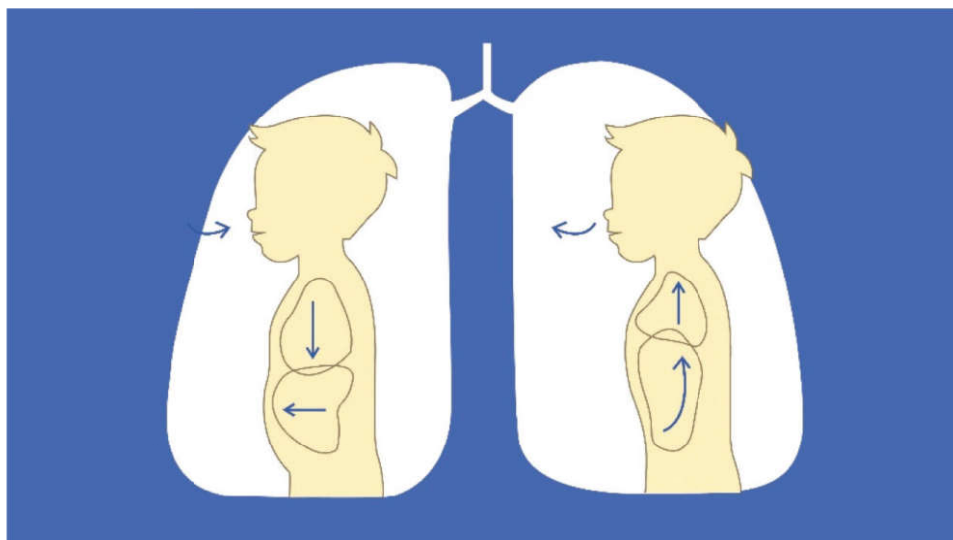
- Quan sát hình 2 và chia sẻ:
- + Đường đi của không khí khi hít vào - thở ra như thế nào?
- + Mũi, khí quản, phế quản, hai lá phổi có chức năng như thế nào trong quá trình hô hấp?



**Hình 2**



- Thực hiện hít vào - thở ra bằng mũi đúng cách như hình 3.



1. Hít sâu bằng mũi → 2. Giữ hơi một chút → 3. Thở ra bằng mũi

**Hình 3**

- Mô tả sự thay đổi của lồng ngực khi thực hiện động tác hít vào thật sâu
- thở ra hết sức.

## 2. Bảo vệ cơ quan hô hấp



- Làm theo gợi ý và chia sẻ:
    - + Bóp nhẹ 2 cánh mũi, thở bằng miệng và nói cảm giác khi thở bằng miệng.
    - + Dùng gương quan sát bên trong lỗ mũi và cho biết trong lỗ mũi có gì?
- Giải thích vì sao nên thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng.
- Nếu đi qua những nơi như các hình dưới, bạn sẽ cảm thấy không khí ở đó như thế nào? Vì sao?



Hình 4



Hình 5



Hình 6



Hình 7

### Bạn có biết

Khói, bụi chứa nhiều chất gây độc hại cho sức khỏe con người. Những người hít phải khói, bụi có thể mắc bệnh về hô hấp như: chảy nước mũi, viêm mũi, viêm xoang, hen suyễn, lao phổi, ung thư phổi...





- Quan sát các hình từ 8 đến 13, thảo luận và nêu những việc cần làm hoặc cần tránh để bảo vệ cơ quan hô hấp và giải thích lí do.



Hình 8



Hình 9



Hình 10



Hình 11



Hình 12



Hình 13

- Chia sẻ những việc làm khác mà bạn biết để bảo vệ cơ quan hô hấp.



Cơ quan hô hấp bao gồm mũi, khí quản, phế quản và phổi. Mũi, khí quản, phế quản có chức năng dẫn khí. Phổi có chức năng trao đổi khí.

Ngoài ra trong mũi có lông mũi giúp cản bớt bụi bẩn đi vào phổi, các chất nhầy trong mũi giữ bụi lại, diệt vi khuẩn và làm ẩm, ấm không khí trước khi vào phổi.



Viết vào giấy nhớ những việc bạn cần thay đổi để bảo vệ cơ quan hô hấp và theo dõi việc thực hiện.

Những việc cần làm

## BÀI 17

### CƠ QUAN BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nhận biết được các bộ phận chính của cơ quan bài tiết nước tiểu trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nêu được chức năng của cơ quan bài tiết nước tiểu qua hoạt động hằng ngày của bản thân.
- Nêu được ích lợi và thực hiện được việc uống đủ nước, không nên nhịn tiểu để phòng tránh bệnh sỏi thận.
- Trình bày và thực hiện được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu.

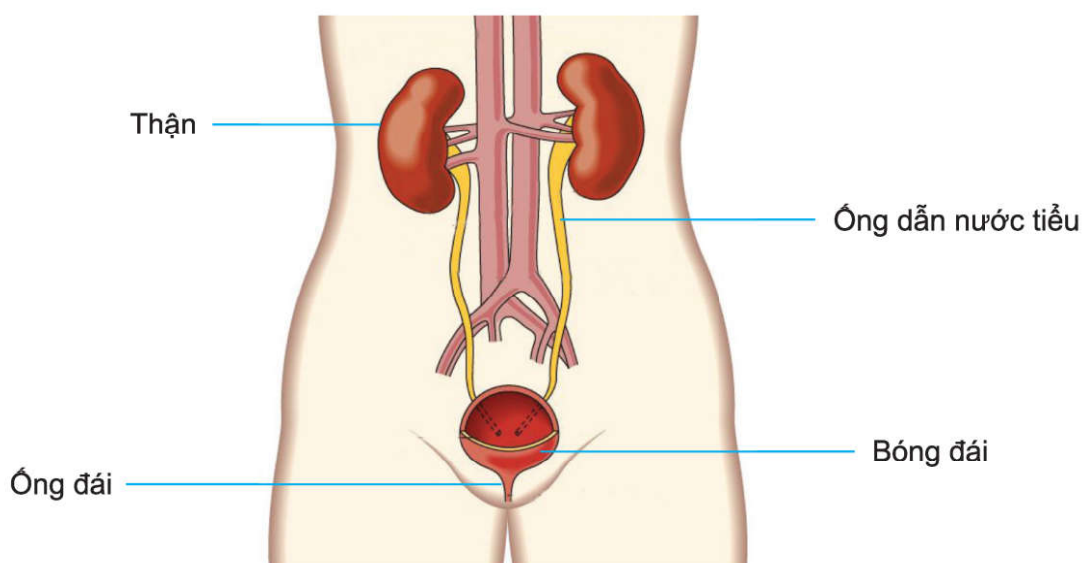


Bạn có biết quả thận nằm ở vị trí nào trên cơ thể? Hãy nói vai trò của quả thận với việc bài tiết nước tiểu.

#### 1. Các bộ phận chính và chức năng của cơ quan bài tiết nước tiểu



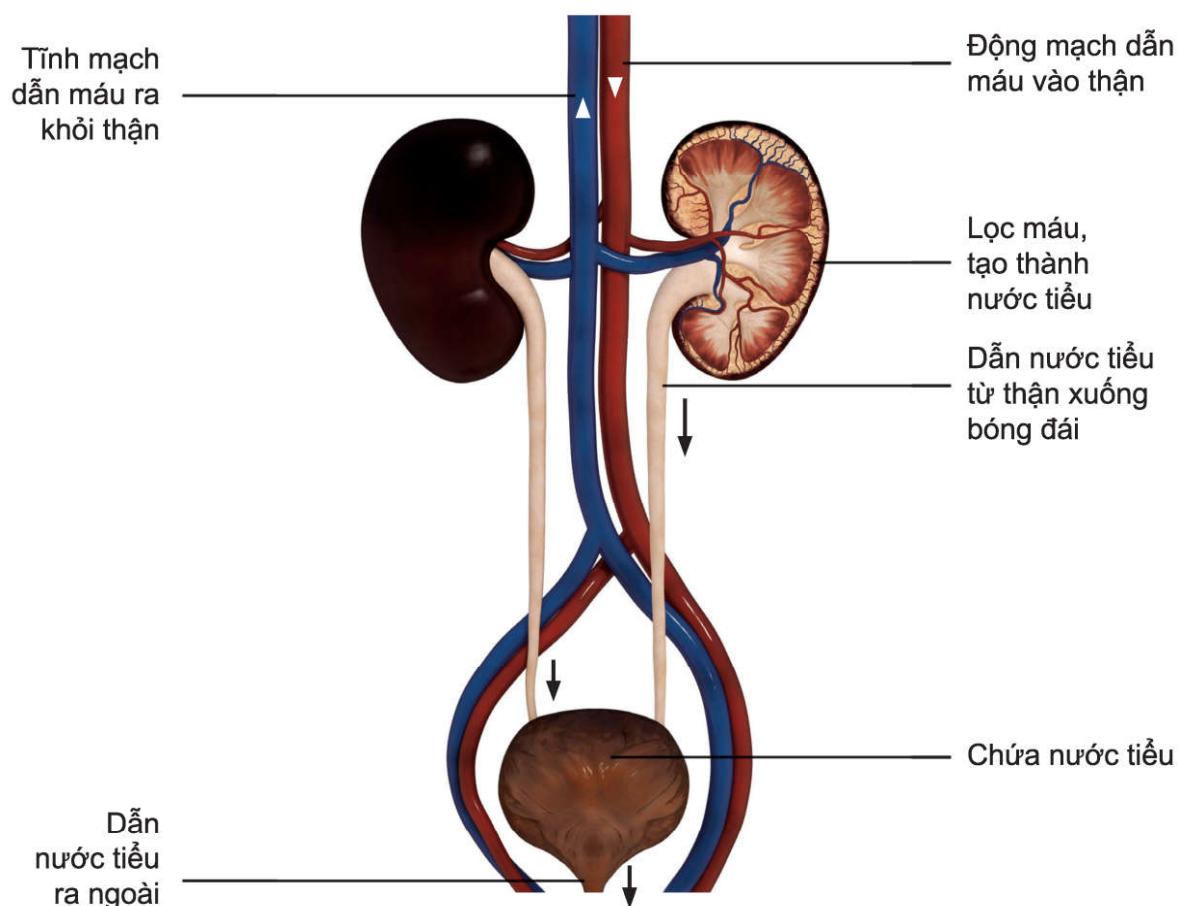
- Chỉ và nói tên các bộ phận của cơ quan bài tiết nước tiểu trong hình 1.



**Hình 1.** Các bộ phận của cơ quan bài tiết nước tiểu



- Quan sát thông tin trên hình 2 và cho biết:
- + Nước tiểu được tạo thành như thế nào?
- + Các bộ phận của cơ quan bài tiết nước tiểu có chức năng gì?



Hình 2



Xác định vị trí các bộ phận của cơ quan bài tiết nước tiểu trên cơ thể mình.

## 2. Bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu



- Liên hệ và cho biết những biểu hiện nào sau đây của cơ thể chứng tỏ cơ quan bài tiết nước tiểu hoạt động không tốt. Giải thích vì sao.



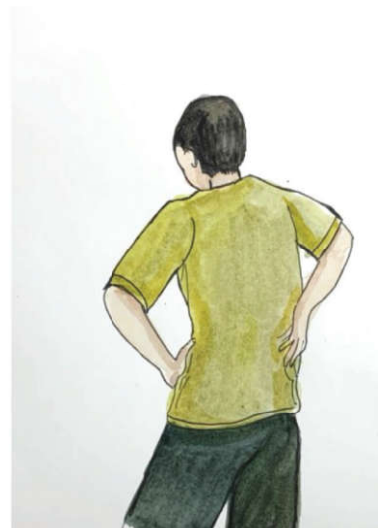
**Hình 3.** Nước tiểu trong, màu vàng nhạt



**Hình 4.** Đi tiểu buốt, tiểu gắt



**Hình 5.** Đau hạ sườn



**Hình 6.** Đau hông phía lưng

- Theo bạn những thói quen, hoạt động nào mô tả trong khung chữ ảnh hưởng không tốt đến hoạt động của cơ quan bài tiết nước tiểu? Giải thích vì sao.

Ăn nhiều đồ ăn, gia vị cay nóng.
Ăn đồ ăn nhiều muối, ăn mặn.
Uống đủ nước, kể cả khi không khát.
Thức khuya, ngủ không đủ giấc.
Nhịn tiểu.
Thay quần lót, rửa bộ phận bên ngoài của cơ quan bài tiết nước tiểu hằng ngày.
Uống nhiều rượu.



- Tìm hiểu và chia sẻ với bạn trong lớp:
  - + Việc uống đủ nước hằng ngày có ích lợi như thế nào với cơ quan bài tiết nước tiểu?
  - + Những việc làm nào để chăm sóc, bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu?
  - Xử lí tình huống:
- Nếu bắt gặp tình huống như trong hình 7 và 8, bạn sẽ nói gì, làm gì? Giải thích vì sao bạn ứng xử như vậy.



Hình 7



Hình 8





Cơ quan bài tiết nước tiểu gồm có hai quả thận, hai ống dẫn nước tiểu, bóng đái và ống đái.

Thận có chức năng lọc máu, loại bỏ các chất thừa, độc hại có trong máu và tạo thành nước tiểu.



Viết vào 2 tờ giấy nhớ những việc bạn cần làm, những việc cần tránh để bảo vệ cơ quan bài tiết nước tiểu và theo dõi việc thực hiện.

Những việc cần làm

Những việc cần tránh

## BÀI 18

### CƠ QUAN TIÊU HÓA

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nhận biết được các bộ phận chính của cơ quan tiêu hoá trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nêu được chức năng của cơ quan tiêu hoá qua hoạt động hằng ngày của bản thân.
- Trình bày và thực hiện được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tiêu hoá.

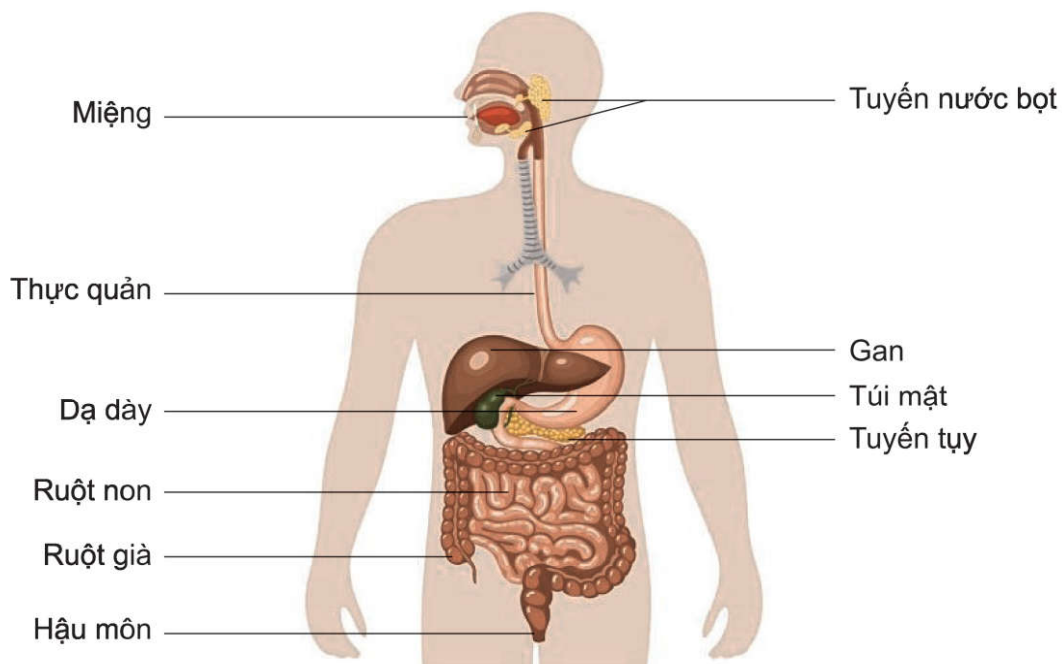


Hãy nói những điều bạn biết về việc tiêu hoá thức ăn hằng ngày.

#### 1. Các bộ phận chính và chức năng của cơ quan tiêu hoá

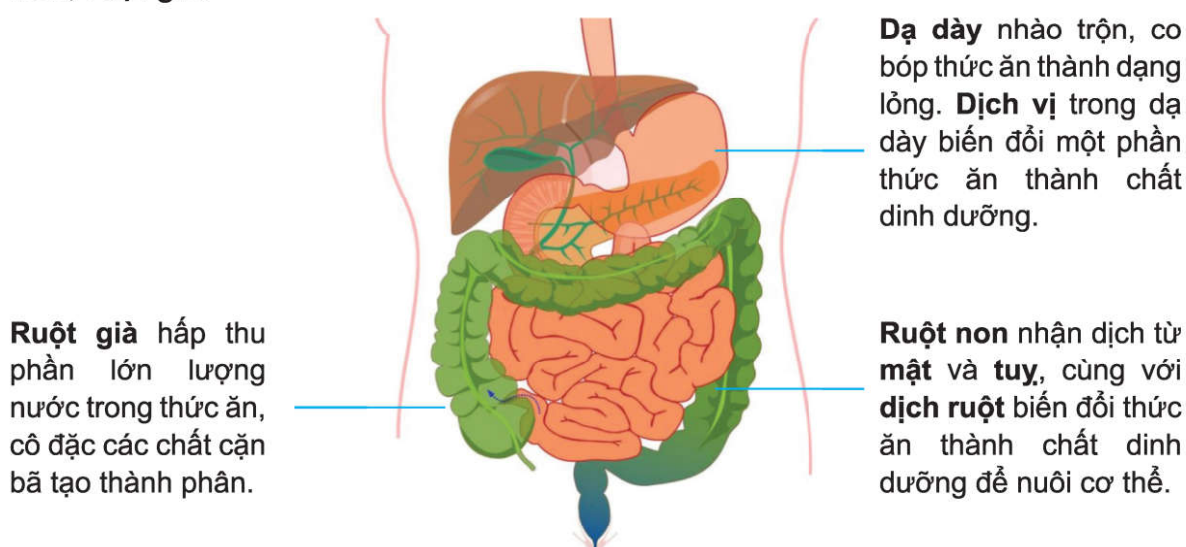


- Chỉ và nói tên các bộ phận của cơ quan tiêu hoá trong hình 1.



**Hình 1.** Các bộ phận của cơ quan tiêu hoá

- Liên hệ thực tế việc ăn uống hằng ngày và cho biết:
  - + Miếng thức ăn từ khi cho vào miệng đến khi có thể nuốt xuống thực quản có sự thay đổi như thế nào?
  - + Chức năng của răng, lưỡi và tuyến nước bọt đối với sự thay đổi của thức ăn trong miệng.
- Quan sát thông tin trong hình 2 và cho biết chức năng của dạ dày, ruột non, ruột già.



Hình 2. Chức năng một số bộ phận của cơ quan tiêu hoá



Xác định vị trí các bộ phận của cơ quan tiêu hóa trên cơ thể mình.



Cơ quan tiêu hoá gồm có ống tiêu hoá và tuyến tiêu hoá.

**Ống tiêu hoá gồm:** Miệng, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già, hậu môn.

**Tuyến tiêu hoá gồm:** tuyến nước bọt, túi mật, tuyến tụy.

Cơ quan tiêu hoá có chức năng biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể và thải các chất cặn bã ra ngoài.

## 2. Bảo vệ cơ quan tiêu hoá



- Hãy nói về những việc làm sau và cho biết việc nào cần làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tiêu hoá:



+ Thường xuyên ăn sáng, ăn trưa, ăn tối vào khung giờ nhất định trong ngày. Ví dụ: 7 giờ ăn sáng; 11 giờ 30 ăn trưa; 18 giờ 30 ăn tối.

+ Thường xuyên ăn nhanh, nuốt vội.

+ Thường xuyên ăn cố, ăn nhiều đến khi không thể ăn thêm được nữa.

- Đọc mô tả trong khung chữ về những thói quen, hoạt động và giải thích thói quen nào có lợi, thói quen nào có hại cho cơ quan tiêu hoá? Vì sao?



- Tìm hiểu và chia sẻ với bạn khác về:

+ Việc ăn rau xanh, uống đủ nước có ích lợi như thế nào với cơ quan tiêu hoá?

+ Ý nghĩa của câu: “Nhai kĩ no lâu”.

+ Những việc làm, hoạt động và thức ăn nào có lợi hoặc có hại cho cơ quan tiêu hoá?

- Xử lí tình huống:

Nếu bắt gặp tình huống như trong hình 3 và 4, bạn sẽ nói gì, làm gì? Giải thích lí do bạn ứng xử như vậy.

Ăn nhiều đồ ăn, gia vị cay nóng.
Ăn nhiều đồ ăn muối mặn.
Ăn đồ được chế biến sạch và nấu chín.
Uống đủ nước, kể cả khi không khát.
Uống nhiều rượu.
Chơi thể thao, vận động mạnh sau khi ăn no.
Nhịn đi đại tiện.



**Hình 3.** Xem điện thoại khi đang ăn



**Hình 4.** Ăn đồ ăn quá nóng

#### Bạn có biết

Bữa ăn sáng rất quan trọng vì cung cấp năng lượng để cơ thể hoạt động cả ngày.

Các hoạt động thể dục đơn giản hằng ngày giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm về đường tiêu hoá.



- Xây dựng thực đơn hằng ngày cho 1 tuần với các món ăn không gây hại cho hệ tiêu hoá.
- Thực hiện và điều chỉnh thực đơn hàng tuần cho phù hợp.

## BÀI 19

## CƠ QUAN TUẦN HOÀN

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Nhận biết được các bộ phận chính của cơ quan tuần hoàn trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nêu được chức năng của cơ quan tuần hoàn qua hoạt động hằng ngày của bản thân.
- Trình bày và thực hiện được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

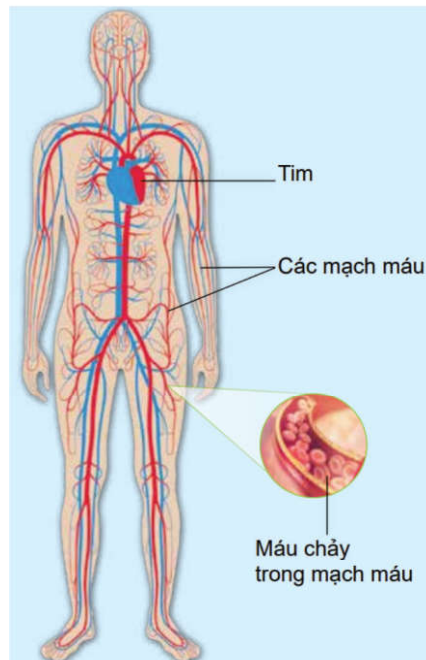


Quan sát các vị trí có lớp da mỏng ở tay, chân, bạn thấy gì dưới da? Hãy nói những điều bạn biết về chúng.

### 1. Các bộ phận chính và chức năng của cơ quan tuần hoàn



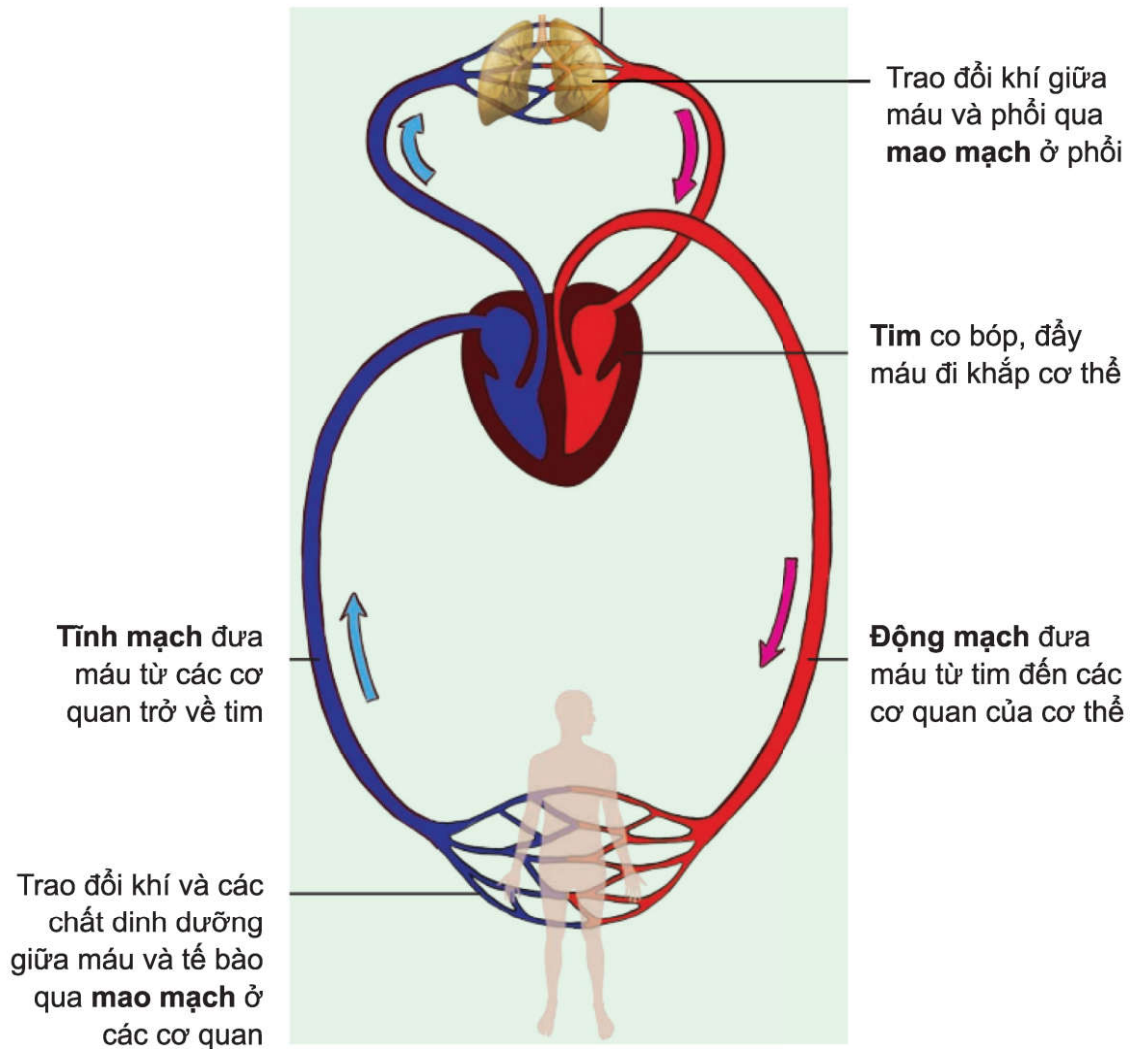
- Chỉ và nói tên các bộ phận chính của cơ quan tuần hoàn trong hình 1.



**Hình 1.** Các bộ phận của cơ quan tuần hoàn



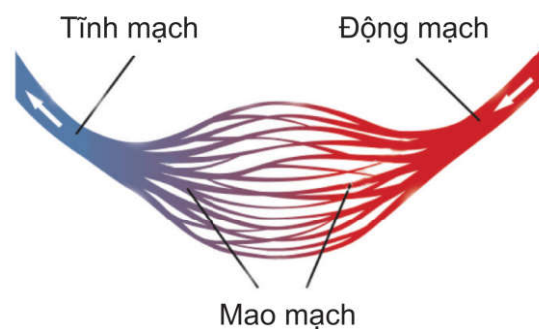
- Quan sát thông tin trên hình 2 nói chức năng các bộ phận của cơ quan tuần hoàn.



**Hình 2.** Chức năng cơ quan tuần hoàn

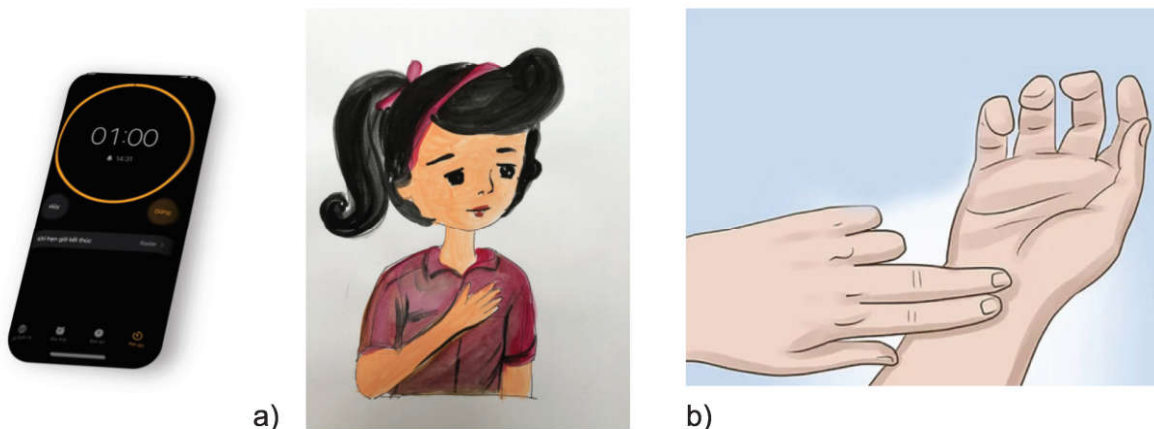
#### Bạn có biết

Các mạch máu chạy khắp cơ thể bao gồm: động mạch, tĩnh mạch, mao mạch - nối tĩnh mạch với động mạch.





- Xác định vị trí của tim, một số mạch máu trên cổ tay và thực hiện:
- + Đặt tay lên tim và đếm nhịp đập của tim trong một phút.
- + Đặt 2 ngón tay lên cổ tay của tay bên kia, ấn nhẹ và đếm nhịp đập của mạch trong một phút.



**Hình 3.** Đo nhịp đập của tim và mạch cổ tay

## 2. Bảo vệ cơ quan tuần hoàn



- Quan sát hình từ 4 đến 7, liên hệ thực tế và nhận xét việc làm nào có lợi, việc làm nào có hại đến cơ quan tuần hoàn? Giải thích vì sao.



**Hình 4.** Ăn đồ chiên rán



**Hình 5.** Đi tất chặt lằn cổ chân



**Hình 6.** Đi bộ thể dục



**Hình 7.** Làm việc đến 1 giờ đêm

- Tìm hiểu và chia sẻ với bạn về:
  - + Trạng thái cảm xúc tức giận có thể gây hại như thế nào với cơ quan tuần hoàn?
  - + Một số hoạt động, trạng thái khác có lợi hoặc có hại đối với cơ quan tuần hoàn.



- Nếu bị rơi vào tình huống khiến bạn tức giận, bạn sẽ chọn cách nào sau đây để kiểm soát cơn giận dữ? Giải thích vì sao.

- |   |
|---|
| a. Thử giả vờ là người ngoài cuộc để xem xét tình huống theo cách khác. |
| b. Hít thở thật sâu để làm chậm nhịp tim.                               |
| c. Ngồi thiền hoặc thư giãn tâm trí trong vài phút.                     |
| d. Đắm chìm vào tình huống và suy nghĩ về điều khiến mình tức giận.     |
| e. Tránh khỏi tình huống và cố gắng ngủ.                                |
| g. Uống rượu.   |
| h. Tập thể dục.   |
| i. Chia sẻ nguyên nhân gây tức giận với chuyên gia hoặc người tin cậy.  |

- Thảo luận và nêu những việc cần làm và cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.



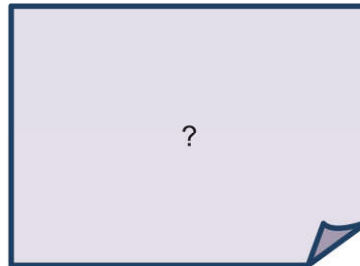
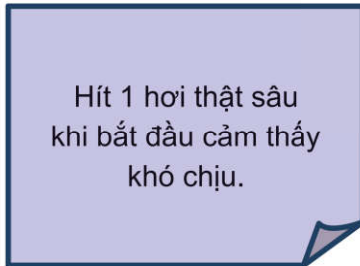


Cơ quan tuần hoàn bao gồm tim và các mạch máu chạy khắp cơ thể.

Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, hãy suy nghĩ những điều tích cực, vui vẻ, không căng thẳng, tức giận; ngủ đủ giấc; thường xuyên vận động, thể dục, thể thao vừa sức.



Viết vào mỗi tờ giấy nhớ từng việc em cần thay đổi để bảo vệ cơ quan tuần hoàn và theo dõi việc thực hiện.



## BÀI 20

## CƠ QUAN THẦN KINH

### Sau bài học, học viên sẽ:

- Nhận biết được các bộ phận chính của cơ quan thần kinh trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Nêu được chức năng của cơ quan thần kinh qua hoạt động hằng ngày của bản thân.
- Nêu được một số ví dụ về mối quan hệ với gia đình hoặc bạn bè có ảnh hưởng tốt hoặc xấu đến trạng thái cảm xúc của mỗi người.
- Trình bày và thực hiện được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ cơ quan thần kinh.
- Xây dựng và thực hiện được thời gian biểu phù hợp để có thói quen học tập, làm việc, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ giấc.

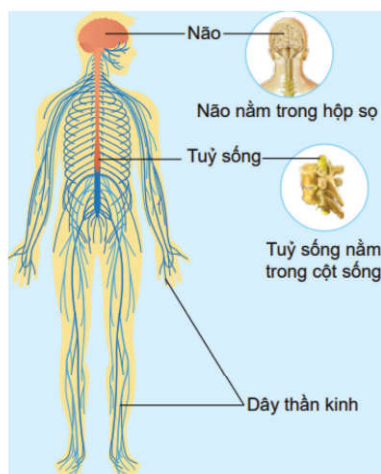


Kể lại một việc đã xảy ra. Theo bạn bộ phận nào giúp chúng ta ghi nhớ sự việc đó.

### 1. Các bộ phận chính và chức năng của cơ quan thần kinh

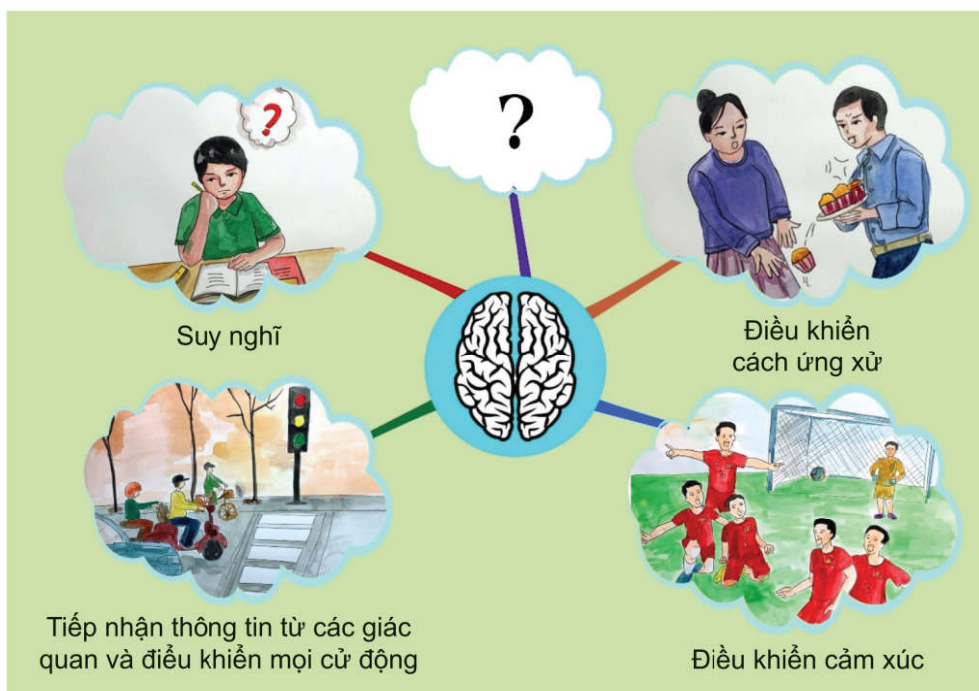


- Chỉ và nói tên các bộ phận chính của cơ quan thần kinh trong hình 1.



Hình 1. Các bộ phận chính của cơ quan thần kinh

- Quan sát thông tin trên hình 2 và cho biết:
- + Những người trong hình đang làm gì?
- + Não có những chức năng gì?



**Hình 2.** Chức năng của não

- Chia sẻ ví dụ khác trong thực tế về chức năng của não.



- Xác định vị trí của não, tủy sống trên cơ thể của mình.
- Liên hệ thực tế và cho biết những phản ứng, ứng xử của cơ thể khi:
  - + Bất ngờ chạm tay vào vật nóng như ấm đun nước, nắp nồi,...
  - + Bất ngờ bị ánh sáng chiếu vào mắt như đèn xe, ánh sáng đèn pin,...
  - + Bất cẩn bị rơi đồ và người khác nhặt được đưa trả lại cho mình.



Cơ quan thần kinh bao gồm: não, tủy sống và các dây thần kinh. Cơ quan thần kinh có chức năng tiếp nhận và trả lời kích thích từ bên trong và bên ngoài cơ thể, điều khiển, phối hợp mọi hoạt động của cơ thể.



## 2. Bảo vệ cơ quan thần kinh



- Quan sát hình từ 3 đến 6 và cho biết những trạng thái, hoạt động nào dưới đây có lợi hoặc có hại đối với cơ quan thần kinh? Giải thích vì sao.



Hình 3. Gặp gỡ, nói chuyện với bạn



Hình 4. Nhậu và tranh cãi



Hình 5. Đi xe máy hóng gió không đội mũ bảo hiểm



Hình 6. Buồn chuyện tình cảm

- Tìm hiểu và chia sẻ với bạn:
- + Trạng thái cảm xúc buồn hay tức giận có thể gây hại như thế nào với cơ quan thần kinh?
- + Một số trạng thái, hoạt động có lợi hoặc có hại đối với cơ quan thần kinh.
- + Ý nghĩa của giấc ngủ với cơ quan thần kinh và các cơ quan khác của cơ thể.



- Chia sẻ về một sự việc khiến bạn lo lắng, buồn phiền hoặc giận dữ và cách bạn đã ứng phó với những cảm xúc không tốt đó.
- Nhận xét về cách các bạn ứng phó với các sự việc đã nêu ở trên. Đề xuất cách ứng phó khác phù hợp (nếu có).
- Thảo luận về những việc cần làm và cần tránh để bảo vệ cơ quan thần kinh.



- Viết kế hoạch, thực hiện việc hoạt động ăn, ngủ, vui chơi, học tập trong ngày theo gợi ý và nhận xét việc thực hiện sau mỗi tuần.

Thời gian	Hoạt động	Nhận xét việc thực hiện
SÁNG: 6 giờ đến 6 giờ 30	Vệ sinh cá nhân, đi xe đạp.	Thực hiện các ngày rất tốt.
?	?	?
TRƯA:	?	?
	?	?
CHIỀU:	?	?
	?	?
TỐI:	?	?
	?	?

- Sau 1 tuần thực hiện, hãy chia sẻ với bạn và thay đổi những việc làm chưa phù hợp (nếu có).

## BÀI 21

# THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ LỢI CHO SỨC KHOẺ VÀ MỘT SỐ CHẤT GÂY HẠI ĐỐI VỚI CƠ THỂ

Sau bài học, học viên sẽ:

- Thu thập được thông tin về một số thức ăn, đồ uống, chất có lợi hoặc gây hại đối với cơ quan tiêu hoá, tuần hoàn, thần kinh.
- Đề xuất việc làm phòng tránh tiếp xúc với chất gây nghiện.

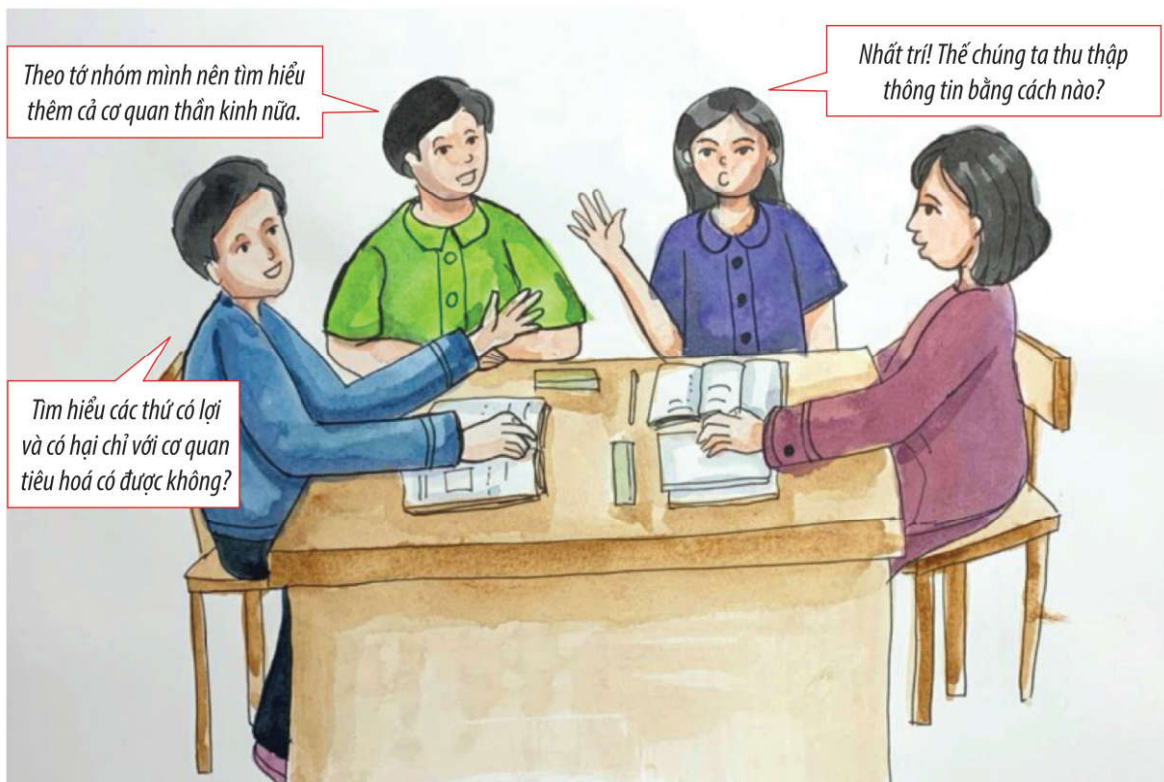


Kể tên những thức ăn, đồ uống bạn thường sử dụng trong một ngày.

### 1. Chuẩn bị thu thập thông tin



- Quan sát hình và thảo luận về một số nội dung cần thu thập thông tin.



Hình 1



- Cùng nhau xây dựng kế hoạch, phân công nhiệm vụ và trả lời một số câu hỏi:

- + Ai? Làm gì? Thời gian trong bao lâu?
- + Thông tin thu thập từ nguồn nào?
- + Ghi chép thông tin bằng cách nào?
- + Dự kiến sản phẩm thu thập là gì?



## 2. Tiến hành thu thập thông tin

- Các nhóm thực hiện kế hoạch, ghi chép thông tin theo phiếu gợi ý:

<b>PHIẾU THU THẬP THÔNG TIN</b> Nội dung: Thức ăn, đồ uống có lợi, có hại với cơ quan tiêu hoá Người thực hiện - Nhóm: .....?.....			
Tên thức ăn, đồ uống, chất	Ích lợi/ tác hại	Dự kiến sản phẩm	Nguồn thông tin
1. Rau xanh, quả chín	Có lợi, giúp ruột hoạt động tốt.	Thông tin, hình ảnh.	Sách, báo, tạp chí khoa học...
2. Nước lọc, nước quả tươi	?	?	?
3. Chất gây nghiện (rượu, thuốc lá, ma túy)	?	?	?
?	?	?	?

- Chia sẻ kết quả trong nhóm và lựa chọn các thông tin phù hợp, tin cậy để trả lời một số câu hỏi:

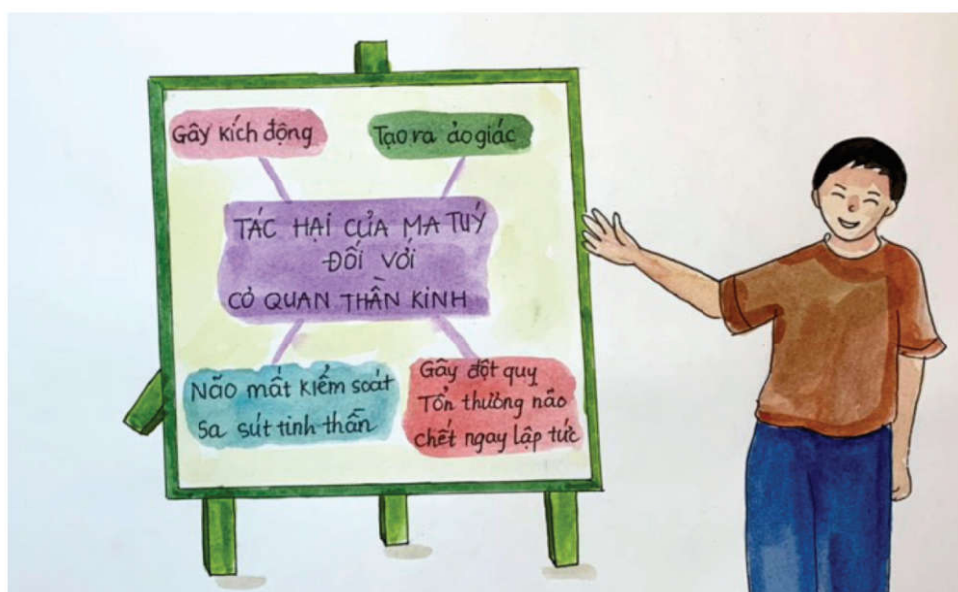
- + Thức ăn, đồ uống nào có lợi cho các cơ quan?
- + Thức ăn, đồ uống, chất nào gây hại cho các cơ quan?

### 3. Công bố kết quả thu thập thông tin

Xây dựng sản phẩm và báo cáo.



Hình 2



Hình 3

### 4. Đề xuất việc làm phòng tránh các chất gây nghiện

- Thảo luận và đề xuất một số việc làm để phòng và tránh tiếp xúc với các chất gây nghiện.



Hình 4

- Xây dựng các sản phẩm tuyên truyền và chia sẻ kết quả với nhóm bạn.



Ăn nhiều rau, củ, trái cây, các loại hạt, thịt, cá; uống đủ nước là những việc làm có lợi cho sức khỏe. Tránh xa ma túy, rượu và các chất gây nghiện để bảo vệ cơ thể.



Lựa chọn ít nhất một cách để tuyên truyền với những người xung quanh không sử dụng các chất gây nghiện.



## BÀI 22

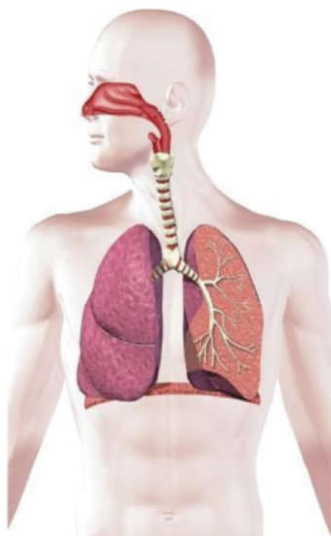
## ÔN TẬP CHỦ ĐỀ CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ



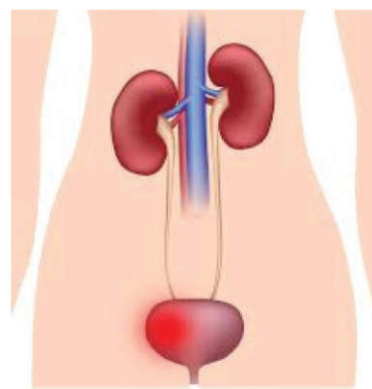
- Hãy nói tên cơ quan ở các hình từ 1 đến 6 và giới thiệu một số bộ phận chính, chức năng của chúng.



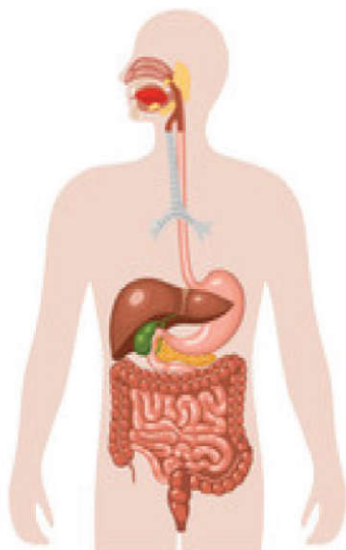
Hình 1



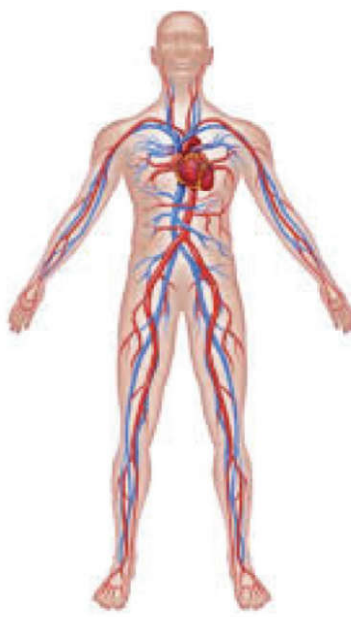
Hình 2



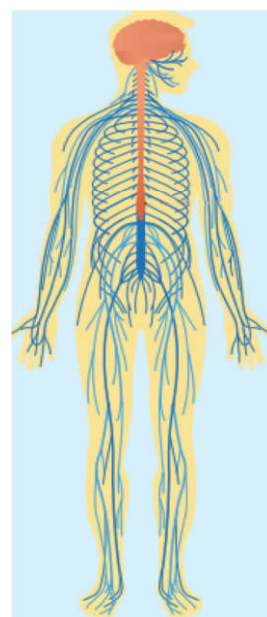
Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6

- Bạn thích nhất nội dung nào trong chủ đề con người và sức khỏe?  
Vì sao?

- Xử lí tình huống:

Nếu bản thân hoặc nhìn thấy một người chẳng may bị thương ở chân khi vận động và không thể cử động được, bạn sẽ làm gì? Giải thích vì sao.

- a. Lập tức dùng dầu xoa bóp.
- b. Cố gắng đứng lên, đi về nhà.
- c. Nằm im không cử động và nhờ gọi người lớn giúp.
- d. Chia sẻ ý kiến khác.



## CHỦ ĐỀ: TRÁI ĐẤT VÀ BẦU TRỜI

### BÀI 23

### BỐN PHƯƠNG TRONG KHÔNG GIAN

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Kể được bốn phương chính trong không gian theo quy ước.
- Thực hành xác định được các phương chính dựa trên phương Mặt Trời mọc, lặn hoặc sử dụng la bàn.

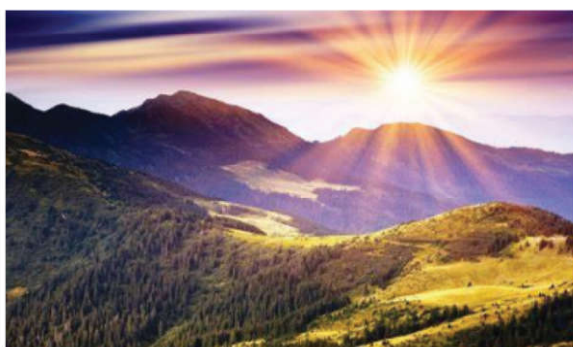


Cửa chính nhà bạn quay về hướng nào?

Vì sao bạn biết?



- Mặt Trời mọc khi nào và lặn khi nào?



Hình 1. Mặt Trời mọc



Hình 2. Mặt Trời lặn

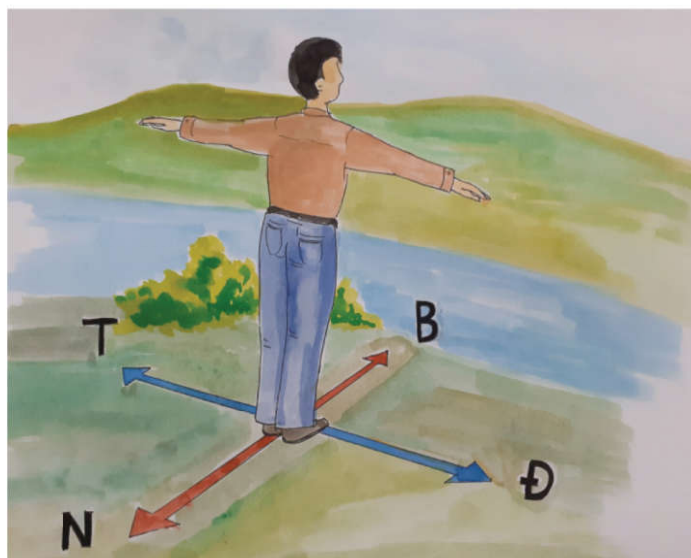
Theo quy ước, trong không gian có bốn phương chính là: phương đông, phương tây, phương bắc, phương nam.

- Mặt Trời mọc ở phương nào và lặn ở phương nào?





- Xác định các phương chính dựa trên phương Mặt Trời mọc, lặn:
- + Quan sát phương Mặt Trời mọc vào buổi sáng.
- + Đứng hai tay dang ngang, sao cho tay phải hướng về phía Mặt Trời mọc.
- + Xác định các phương đông, tây, bắc, nam.



Hình 3

- Quan sát phương Mặt Trời lặn vào buổi chiều, bạn sẽ xác định các phương còn lại như thế nào?
- Thực hành xác định các phương chính trong không gian.



Mặt Trời mọc ở phương đông, lặn ở phương tây. Nếu đứng thẳng, hai tay dang ngang, tay phải hướng về phía Mặt Trời mọc thì trước mặt là phương bắc, sau lưng là phương nam, tay phải là phương đông, tay trái là phương tây.

- Xác định các phương chính dựa vào la bàn:

- + Chỉ và nói tên các phương chính được viết trên la bàn.
- + Nhận xét về kim của la bàn.

N - Phương bắc  
S - Phương nam  
E - Phương đông  
W - Phương tây



Hình 4

- Thực hành xác định các phương chính bằng la bàn:

+ Bước 1: Trước tiên cần xác định phương bắc - nam của kim la bàn, tùy vào nhà sản xuất mà phương bắc - nam của kim la bàn sẽ được đánh dấu khác nhau.

Phương bắc thường được đánh dấu bằng sơn màu đỏ hoặc kí hiệu bằng chữ “N”, phương còn lại là phương nam.



+ Bước 2: Đặt la bàn trên mặt phẳng hoặc trong lòng bàn tay sao cho la bàn ở vị trí thẳng bằng.



+ Bước 3: Xoay la bàn sao cho đầu kim phương bắc chỉ vào đúng vị trí chữ “N”, hoặc số “0”, hoặc “360”, khi này hướng chỉ của kim la bàn chính là phương bắc.

Chú ý: Để kết quả đo chính xác thì bạn không để la bàn gần các vật bằng kim loại, các vật nhiễm từ, các thiết bị điện tử như điện thoại, đồng hồ, chìa khoá...



Dựa vào phương Mặt Trời mọc, lặn hoặc dùng la bàn để xác định cửa lớp học, cửa nhà bạn hướng về phương nào.

## BÀI 24

### CÁC ĐỐI KHÍ HẬU TRÊN TRÁI ĐẤT

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Chỉ được cực bắc, cực nam, đường xích đạo, bán cầu bắc, bán cầu nam và các đới khí hậu trên quả địa cầu.
- Trình bày được một vài hoạt động tiêu biểu của con người ở từng đới khí hậu.



Quan sát quả địa cầu và ảnh Trái Đất chụp từ vệ tinh, bạn thấy Trái Đất có hình dạng như thế nào?



Ảnh chụp Trái Đất từ vệ tinh

#### 1. Các đới khí hậu



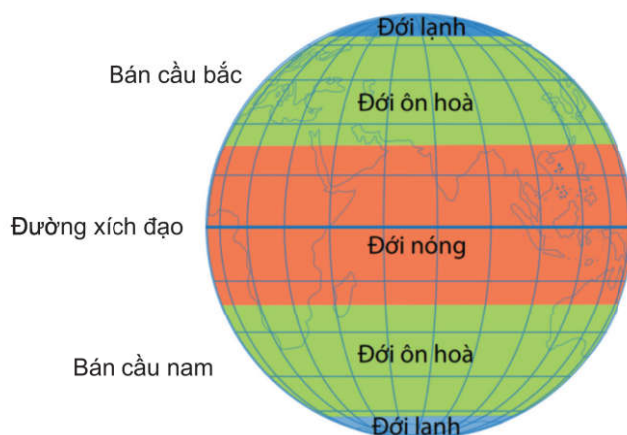
- Chỉ trên quả địa cầu và nói: đường xích đạo, bán cầu bắc, cực bắc, bán cầu nam, cực nam.



Hình 1. Quả địa cầu



- Chỉ và nói tên các đới khí hậu trên Trái Đất trong hình 2.



**Hình 2.** Sơ đồ các đới khí hậu trên Trái Đất



- Bạn có nhận xét gì về vị trí của các đới khí hậu trên Trái Đất.
- Chỉ vị trí của các đới khí hậu trên quả địa cầu.



Trên Trái Đất có các đới khí hậu: đới nóng, đới ôn hoà và đới lạnh.

## 2. Một số hoạt động tiêu biểu của con người ở các đới khí hậu



Hãy nói về một số hoạt động tiêu biểu của con người ở các đới khí hậu qua các hình từ 3 đến 8:

- Đới nóng:



**Hình 3**



**Hình 4**

- Đới lạnh:

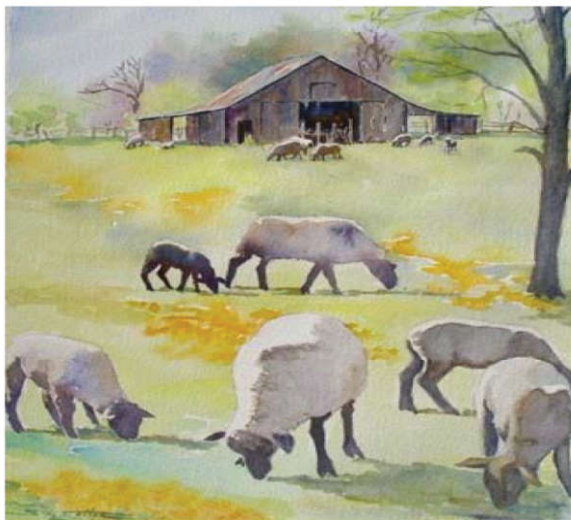


Hình 5

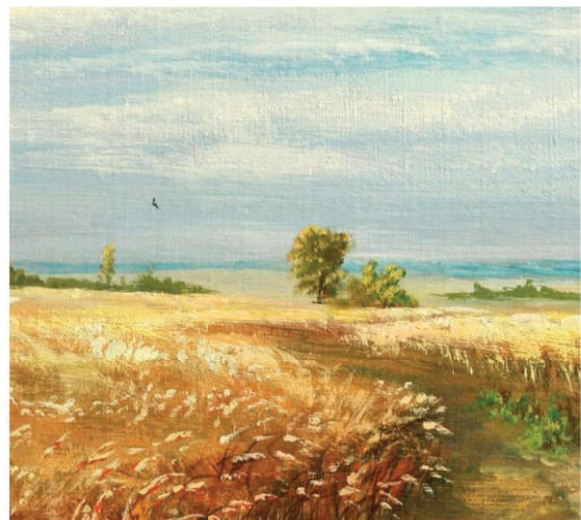


Hình 6

- Đới ôn hoà:



Hình 7



Hình 8



Việt Nam thuộc đới khí hậu nào? Kể một số hoạt động đặc trưng cho đới khí hậu của người dân Việt Nam.



## BÀI 25

### BỀ MẶT TRÁI ĐẤT

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Tìm và nói được tên các châu lục và các đại dương trên quả địa cầu. Chỉ được vị trí của Việt Nam trên quả địa cầu.
- Nêu được một số dạng địa hình của Trái Đất: đồng bằng, đồi, núi, cao nguyên; sông, hồ; biển, đại dương dựa vào tranh ảnh và (hoặc) video.
- Xác định được nơi học viên đang sống thuộc dạng địa hình nào.



Bạn biết những châu lục và đại dương nào trên Trái Đất?

#### 1. Các châu lục và đại dương



Trên bề mặt Trái Đất, có phần là nước có phần là đất.

- Những khối đất liền lớn trên bề mặt Trái Đất gọi là lục địa. Lục địa được chia thành sáu châu lục: châu Á, châu Âu, châu Đại Dương, châu Mỹ, châu Nam Cực và châu Phi.
- Những khoảng nước mênh mông bao bọc các lục địa gọi là các đại dương. Có bốn đại dương: Ấn Độ Dương, Bắc Băng Dương, Đại Tây Dương và Thái Bình Dương.

Phần đại dương nằm sát lục địa gọi là biển.

- Các màu trên quả địa cầu cho biết điều gì?

- Hãy chỉ trên quả địa cầu: phần đại dương, biển; phần núi, đồi, cao nguyên, đồng bằng.



- Núi
- Cao nguyên
- Đồi
- Đồng bằng
- Biển, đại dương

Hình 1



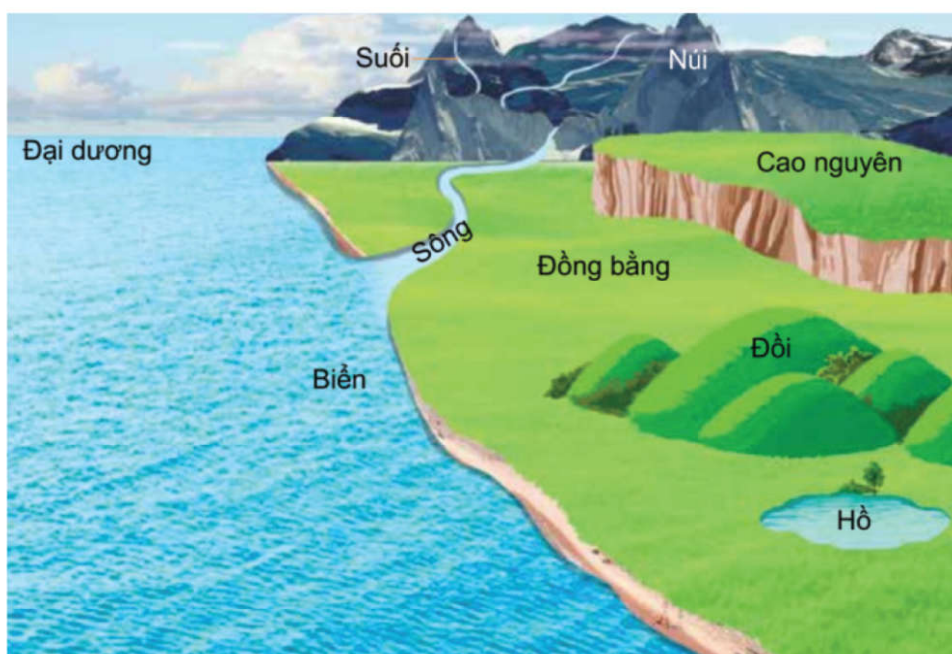


- Tìm và nói tên các châu lục và các đại dương trên quả địa cầu.
- Việt Nam nằm ở châu lục nào? Việt Nam tiếp giáp với đại dương nào?

## 2. Một số dạng địa hình trên bề mặt Trái Đất



Chỉ và nói tên các dạng địa hình trên bề mặt Trái Đất trong hình 2.



Hình 2. Sơ đồ các dạng địa hình trên bề mặt Trái Đất



Kể tên một số núi, đồi, cao nguyên, sông, suối, hồ, biển mà bạn biết.



Trên bề mặt Trái Đất có nhiều dạng địa hình như: đại dương, biển, hồ, sông, suối, núi, đồi, cao nguyên, đồng bằng...



Nơi bạn sống có những dạng địa hình nào? Có thể sưu tầm tranh ảnh về các dạng địa hình nơi bạn sống để giới thiệu với các bạn.

## BÀI 26

# TRÁI ĐẤT TRONG HỆ MẶT TRỜI

**Sau bài học, học viên sẽ:**

- Chỉ và nói được vị trí của Trái Đất trong hệ Mặt Trời trên sơ đồ, tranh ảnh.
- Chỉ và trình bày được chiều chuyển động của Trái Đất quanh mình nó và quanh Mặt Trời trên sơ đồ và (hoặc) mô hình.
- Giải thích được ở mức độ đơn giản hiện tượng ngày và đêm, qua sử dụng mô hình hoặc video.
- Chỉ được chiều chuyển động của Mặt Trăng quanh Trái Đất trên sơ đồ và (hoặc) mô hình.
- Nêu được Trái Đất là một hành tinh trong hệ Mặt Trời, Mặt Trăng là vệ tinh của Trái Đất.

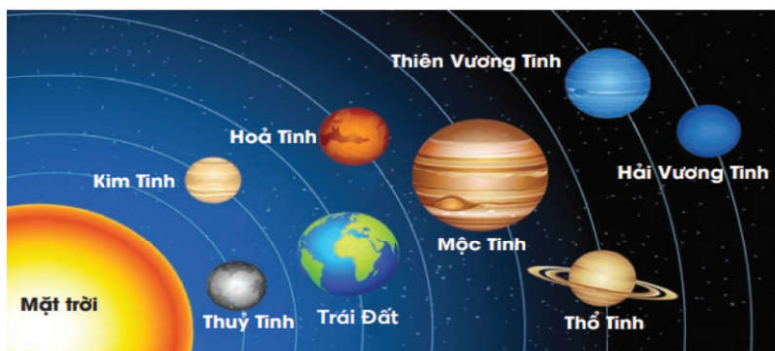


Bạn biết những hành tinh nào trong hệ Mặt Trời?



### 1. Vị trí của Trái Đất trong hệ Mặt Trời

- Chỉ và nói tên các hành tinh trong hệ Mặt Trời ở hình 1.
- Từ Mặt Trời ra xa dần, Trái Đất là hành tinh thứ mấy?



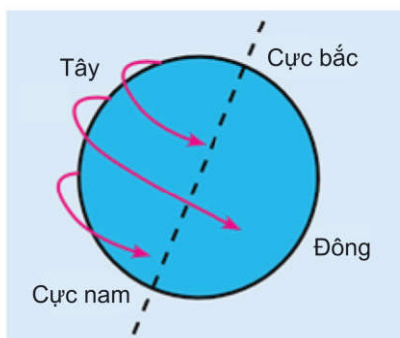
Hình 1. Sơ đồ các hành tinh trong hệ Mặt Trời



Trái Đất là một trong tám hành tinh của hệ Mặt Trời. Từ Mặt Trời ra xa dần, Trái Đất là hành tinh thứ ba.

## 2. Chuyển động của Trái Đất

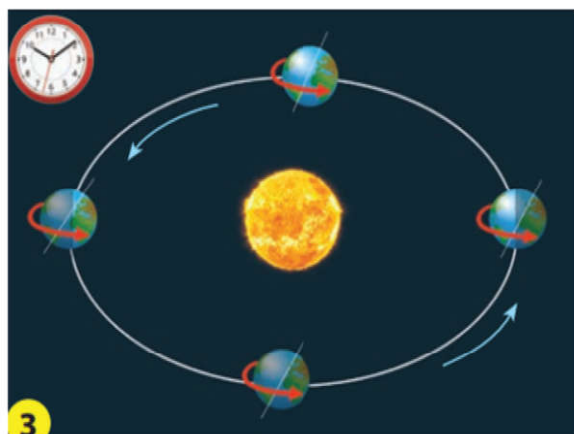
- Quan sát hình 2 và trả lời câu hỏi: Nếu nhìn từ cực bắc xuống, Trái Đất chuyển động quanh mình nó cùng chiều hay ngược chiều kim đồng hồ?



Hình 2

Trái Đất chuyển động quay quanh mình nó theo chiều từ tây sang đông. Thời gian để Trái Đất chuyển động một vòng quanh mình nó là 24 giờ.

- Chỉ và nói chiều chuyển động của Trái Đất quanh Mặt Trời trên hình 3.



Hình 3

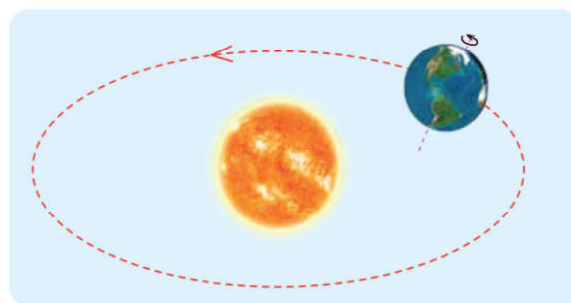
Trái Đất chuyển động quanh Mặt Trời theo một đường gần tròn. Thời gian để Trái Đất chuyển động hết một vòng quanh Mặt Trời là một năm.

- Trái Đất có những chuyển động nào?



- Xoay quả địa cầu theo chiều Trái Đất quay quanh mình nó.

- Chỉ và nói chiều chuyển động của Trái Đất quanh mình nó và chiều chuyển động của Trái Đất quanh Mặt Trời trên hình 4.



Hình 4





Tìm hiểu vì sao có ngày và đêm:

- Đánh dấu một vị trí trên quả địa cầu.
- Chiếu đèn pin vào quả địa cầu trong phòng tối.
- Xoay quả địa cầu theo chiều quay của Trái Đất quanh mình nó.
- Quan sát và cho biết:
  - + Mặt Trời có chiếu sáng toàn bộ bề mặt Trái Đất cùng một thời điểm không? Vì sao?
  - + Phần nào của Trái Đất là ban ngày, phần nào của Trái Đất là ban đêm?
  - + Sự thay đổi ngày và đêm của vị trí được đánh dấu.

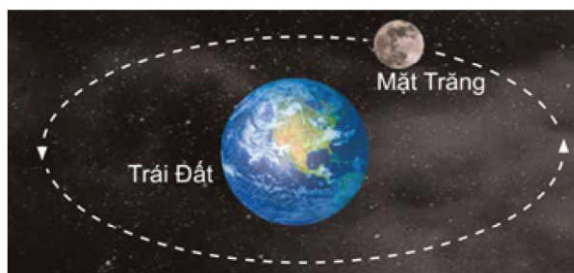


Trái Đất vừa chuyển động quanh Mặt Trời, vừa chuyển động quanh mình nó. Tại một nơi trên Trái Đất, khoảng thời gian được Mặt Trời chiếu sáng là ngày, khoảng thời gian không được chiếu sáng là đêm. Ngày và đêm kế tiếp nhau liên tục.

### 3. Chuyển động của Mặt Trăng quanh Trái Đất



Chỉ chiều chuyển động của Mặt Trăng quanh Trái Đất trong hình 5.

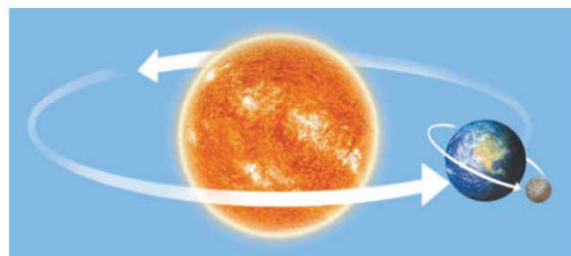


Hình 5

Mặt Trăng không tự phát sáng. Mặt Trăng phản chiếu ánh sáng của Mặt Trời. Chỉ có thể nhìn thấy một mặt của Mặt Trăng.



Chỉ và nói sự chuyển động của Trái Đất, Mặt Trăng trong hình 6.



Hình 6



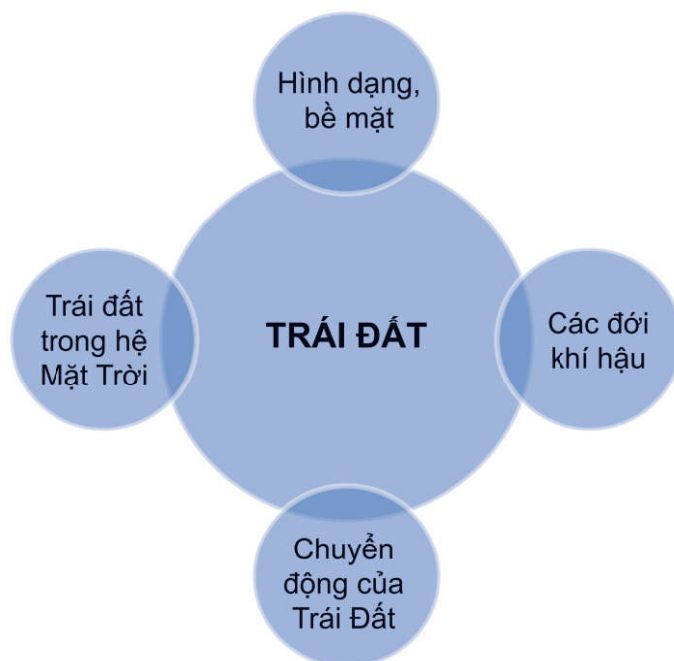
Mặt Trăng chuyển động quanh Trái Đất. Mặt Trăng là vệ tinh của Trái Đất.

## BÀI 27

# ÔN TẬP CHỦ ĐỀ TRÁI ĐẤT VÀ BẦU TRỜI



Giới thiệu về Trái Đất:



Giới thiệu với bạn bè về du lịch ở địa phương nơi bạn đang sống thông qua các tranh ảnh đã sưu tầm được về các dạng địa hình.

## **TÀI LIỆU HỌC XÓA MÙ CHỮ TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI KỲ 3**

---

### **NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ**

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 278 Tôn Đức Thắng - Q. Đống Đa - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860753

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

**BÙI THỊ HƯƠNG**

**Chịu trách nhiệm nội dung:**

**LÊ QUANG KHÔI**

Biên tập: Nguyễn Thảo Nguyên

Vẽ bìa: Vũ Thị Bình Minh

Sửa bản in: Quang Minh

Trình bày sách: Nguyễn Ngọc Dũng

Chế bản: Nguyễn Ngọc Dũng

**LIÊN KẾT XUẤT BẢN: CÔNG TY CP SÁCH ĐẠI HỌC - DẠY NGHỀ**

---

In 1.140 bản, khổ 19 × 26,5 cm tại Nhà máy in Bộ Quốc phòng, Địa chỉ:  
Thôn Lưu Phái - xã Ngũ Hiệp - huyện Thanh Trì - Hà Nội

Số xác nhận đăng ký xuất bản số: 3671-2023/CXBIPH/30-132/DT

Quyết định xuất bản số: 3225/QĐXB-NXBĐT do Nhà xuất bản Dân Trí cấp  
ngày 20 tháng 11 năm 2023

Mã ISBN: 978-604-40-0252-1

In xong, nộp lưu chiểu Quý IV năm 2023