

Tuần: 16 (20/12/ 2021- 25/12/2021)

Tiết: 31

Bài 33: THÂN NHIỆT

A/ BÀI GHI:

I. Thân nhiệt:

- Thân nhiệt là nhiệt độ của cơ thể.
- Thân nhiệt luôn ổn định ở mức 37°C là do sự cân bằng giữa sinh nhiệt và tỏa nhiệt.

II. Sự điều hoà thân nhiệt:

1. Vai trò của da trong điều hoà thân nhiệt:

- Da có vai trò quan trọng nhất trong điều hoà thân nhiệt.
- + Khi trời nóng, lao động nặng mao mạch máu dưới da giãn để tỏa nhiệt, tăng tiết mồ hôi.
- + Khi trời rét mao mạch ở dưới da co lại, cơ chân lông co để giảm sự tỏa nhiệt. Trời quá lạnh cơ co giãn liên tục gây phản xạ run để tăng sinh nhiệt.

2. Vai trò của hệ thần kinh trong điều hoà thân nhiệt:

- Mọi hoạt động điều hoà thân nhiệt đều là phản xạ dưới sự điều khiển của hệ thần kinh.

III. Phương pháp phòng chống nóng, lạnh:

- Mùa hè: Đội mũ nón khi ra đường. Lao động, mồ hôi ra không nên tắm ngay, không ngồi nơi gió lộng, không bật quạt mạnh quá.
- Mùa đông: Giữ ấm cổ, tay chân, ngực, ăn thức ăn nóng.
- Rèn luyện TDTT hợp lý để tăng sức chịu đựng cho cơ thể.
- Trồng nhiều cây xanh quanh nhà và nơi công cộng.

B/ HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:

- Thân nhiệt là gì? Tại sao thân nhiệt luôn ổn định?
- Trình bày cơ chế điều hoà thân nhiệt khi trời nóng, lạnh?
- Trồng cây xanh có phải là biện pháp chống nóng không?
- Trời nắng nóng, chó thường thè lưỡi và thở mạnh. Tại sao có hiện tượng này?

C/ DẶN DÒ:

- Học bài 33.
- Chuẩn bị bài 34: Vitamin và muối khoáng.

Tuần: 16 (20/12/ 2021- 25/12/2021)

Tiết: 1

GIÁO DỤC GIỚI TÍNH SINH SẢN (Tiết 1)

A/ BÀI GHI:

I. TUỔI DẬY THÌ LÀ GÌ:

- Là giai đoạn chuyển tiếp của sự phát triển con người từ trẻ con thành người lớn.
- Đặc trưng của giai đoạn này là sự phát triển mạnh mẽ về thể chất, tâm lý, tình cảm và khả năng hòa nhập xã hội, cộng đồng. Tùy cơ thể và môi trường sống của trẻ có thể dậy thì sớm hay muộn.

+ Nữ khoảng 10 – 11 tuổi: Dấu hiệu hành kinh đầu tiên.

+ Nam khoảng 11 – 12 tuổi: Dấu hiệu xuất tinh lần đầu.

II. TUỔI VỊ THÀNH NIÊN LÀ GÌ?

- Là giai đoạn chuyển tiếp của sự phát triển con người từ trẻ con thành người trưởng thành 10 → 19 tuổi.

III. KHÁI NIỆM “XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM”

- Xâm hại tình dục trẻ em là việc dùng vũ lực, đe dọa dùng vũ lực, ép buộc, lôi kéo, dụ dỗ trẻ em tham gia vào các hành vi liên quan đến tình dục, bao gồm hiếp dâm, giao cấu, dâm ô với trẻ em và sử dụng trẻ em vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức. (Điều 4 Luật Trẻ em 2016)

- Những bộ phận nhạy cảm trên cơ thể: môi, cổ, ngực, vùng kín giữa 2 chân, mông, đùi.

IV. HẬU QUẢ XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM:

- Ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe, học tập.
- Thủ phạm XHTDTE có thể là bất cứ ai, thuộc mọi thành phần trong xã hội.

V. PHÒNG TRÁNH XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM:

➤ Một số tình huống không an toàn:

- + Đi 1 mình nơi tối tăm, vắng vẻ, không ở phòng kín 1 mình với người lạ.
- + Để người lạ vào nhà khi chỉ có 1 mình.
- + Đi chơi với người lạ, không đi nhờ xe người lạ.
- Hãy gọi điện hoặc trực tiếp báo tin cho người lớn mà em tin cậy khi có nguy cơ bị xâm hại tình dục.

➤ Để phòng tránh XHTD các em cần:

- Biết tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết, biết xử lý tình huống có nguy cơ bị XHTD.
- Sẵn sàng giúp đỡ và chia sẻ với người khác.

B/ DẶN DÒ:

- Chuẩn bị bài 34: Vitamin và muối khoáng.