

3

**THIẾT LẬP THÓI QUEN
TỐT TRONG ĂN UỐNG**





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



TIẾT 6

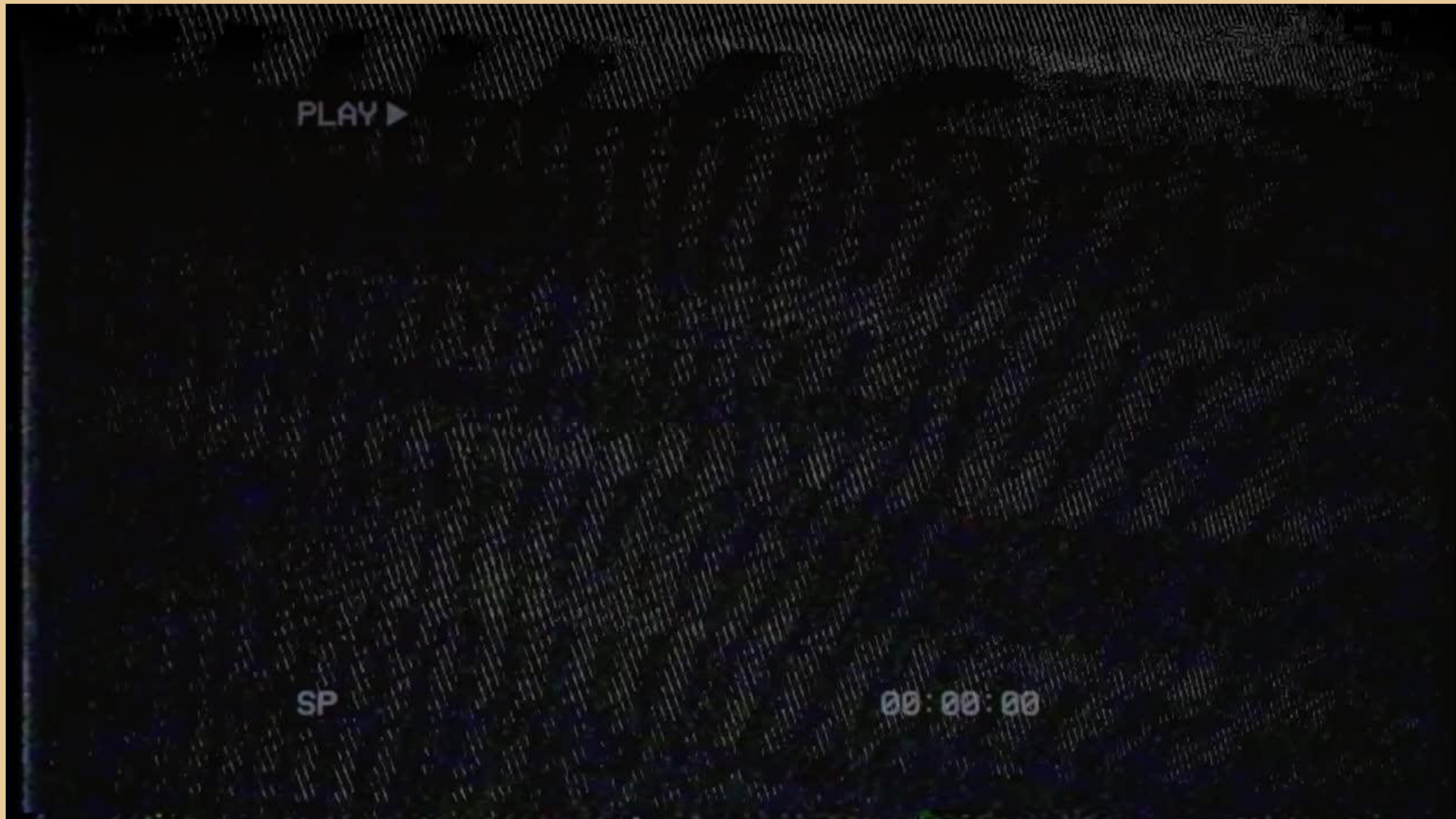


KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



ÔN TẬP BÀI CŨ





**LÀM THẾ NÀO CÁC
EM CÓ THỂ XÂY
DỰNG MỘT THÓI
QUEN ĂN UỐNG
LÀNH MẠNH, TỐT
CHO SỨC KHỎE?**

1/ Hãy viết ra một danh sách món ăn các em thích và không thích ăn.

Tại sao em thích?

Tại sao em không thích?



2/Hãy ghi lại nhật ký về thói quen ăn uống nào của em mà em cảm thấy là chưa tốt.

Em có muốn thay đổi thói quen chưa tốt đó không?



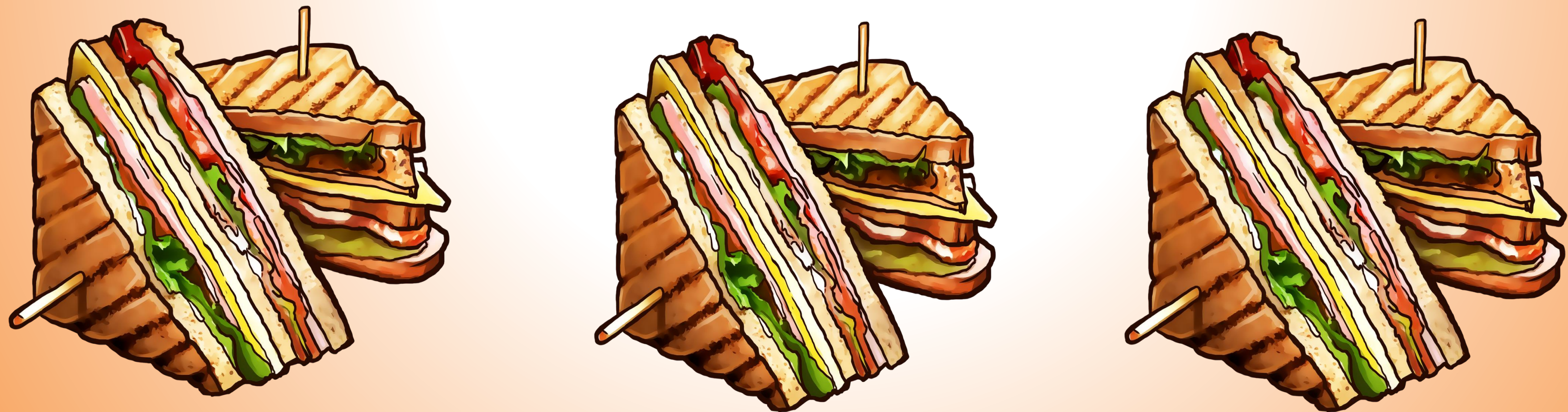
3/Trong những thói quen ăn uống em đang có thì đâu là thói quen tốt?

Em muốn phát huy thói quen tốt đó như thế nào?

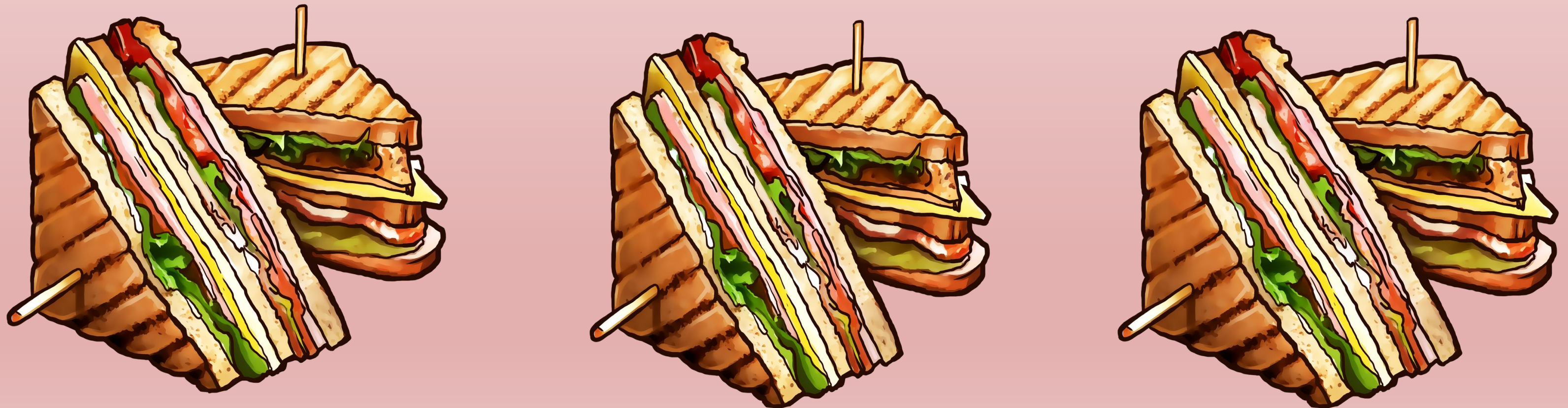


4/Em có xác định được tác nhân mà khiến em vướng những thói quen xấu đấy là do cái gì không?

Em hãy tránh xa những tác nhân làm ảnh hưởng đến mình như thế này nhé.



5/Em hãy chia sẻ những điều đã học với gia đình để có ba mẹ ủng hộ em thay đổi những thói quen chưa tốt nhé.

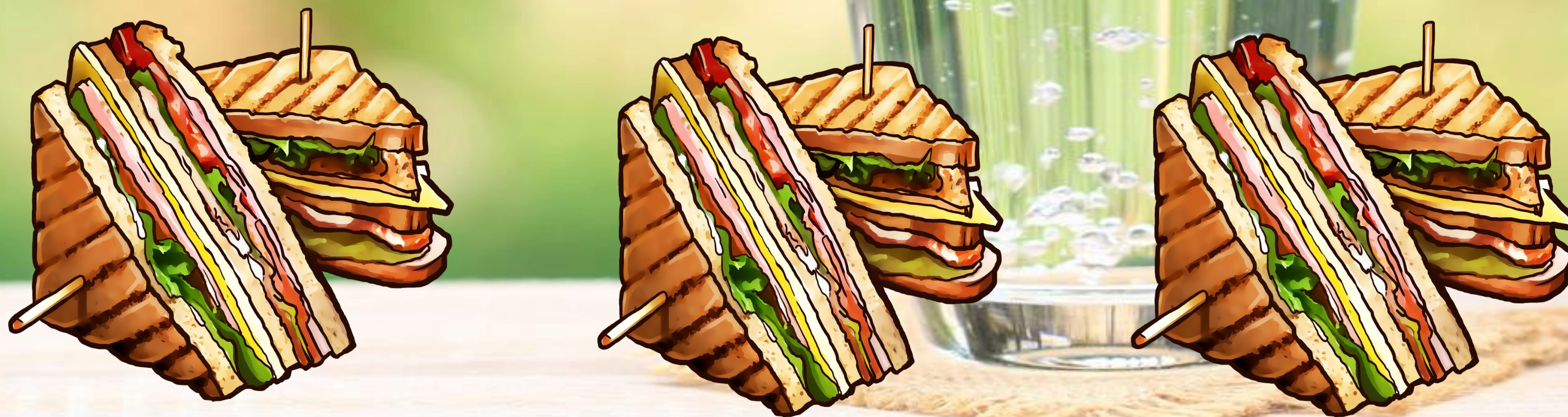




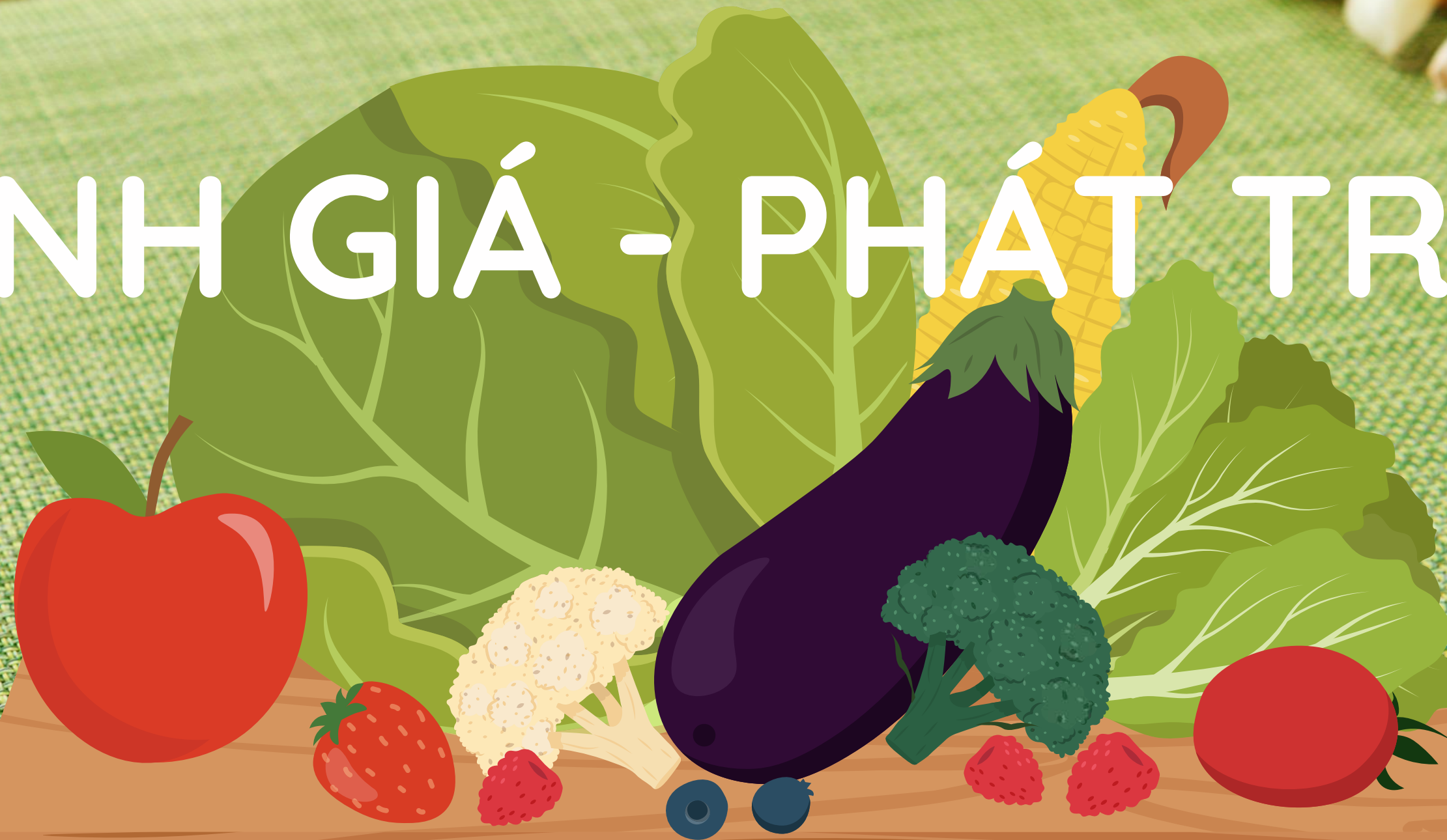
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Thói quen là cần nuôi dưỡng, thực hiện mỗi ngày, suốt một thời gian dài mới thành. Do vậy, các em hãy cố gắng duy trì cho bản thân những thói quen ăn uống đang tốt và điều chỉnh lại những thói quen ăn uống chưa tốt nhé.

Chúng ta hãy cùng nhau có một sức khỏe tốt nhé.



ĐÁNH GIÁ - PHÁT TRIỂN



MỨC ĐỘ HOÀN THÀNH CÁC NỘI DUNG HỌC TẬP THEO CHỦ ĐỀ






TỐT



ĐẠT



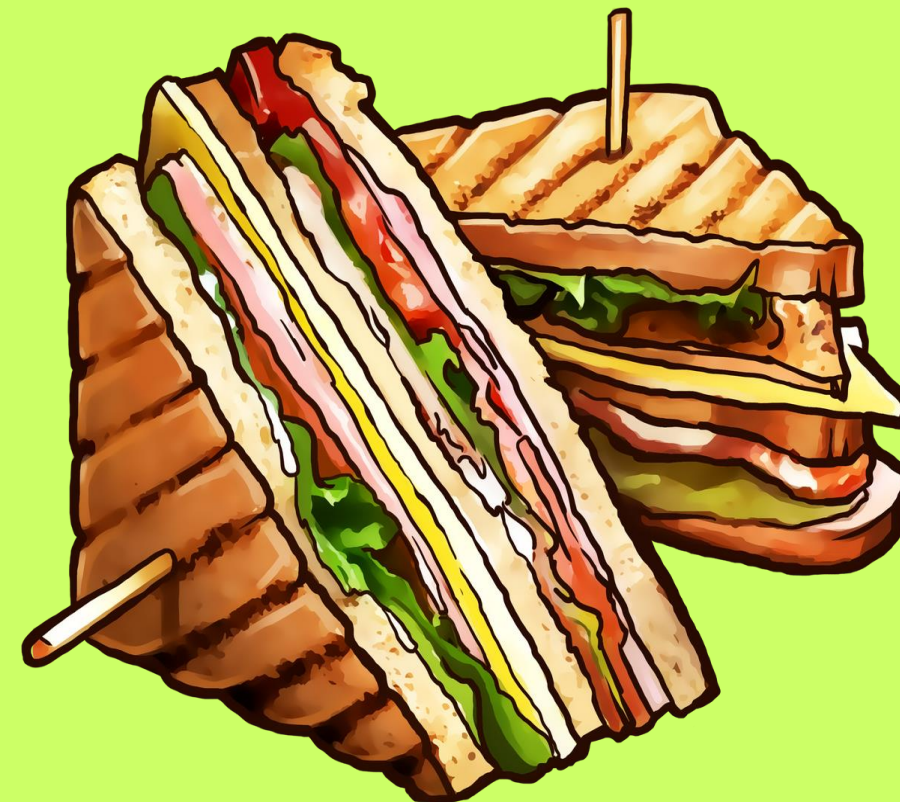
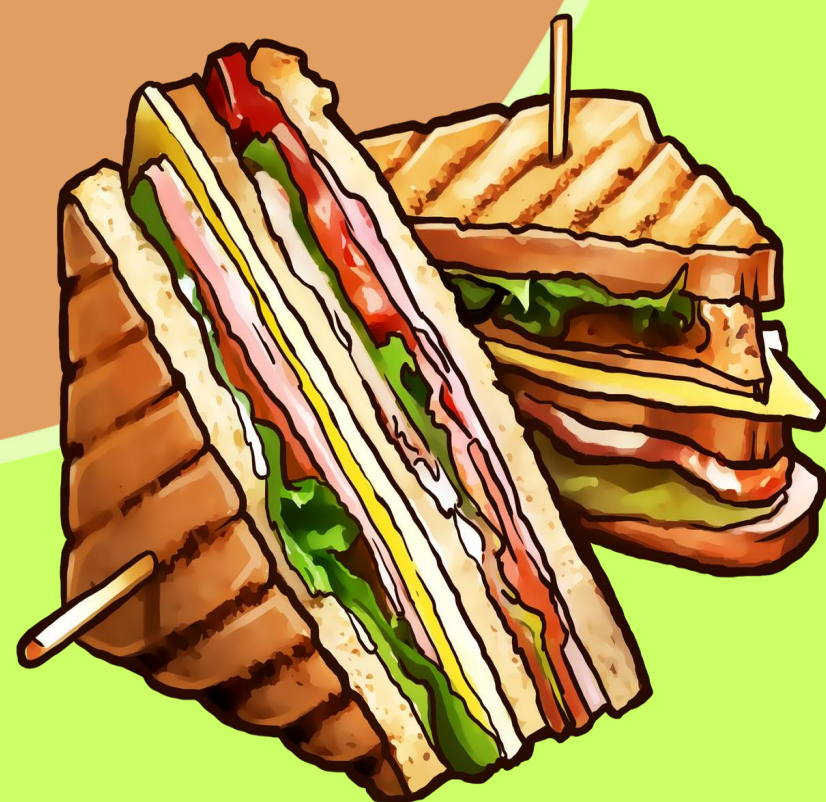
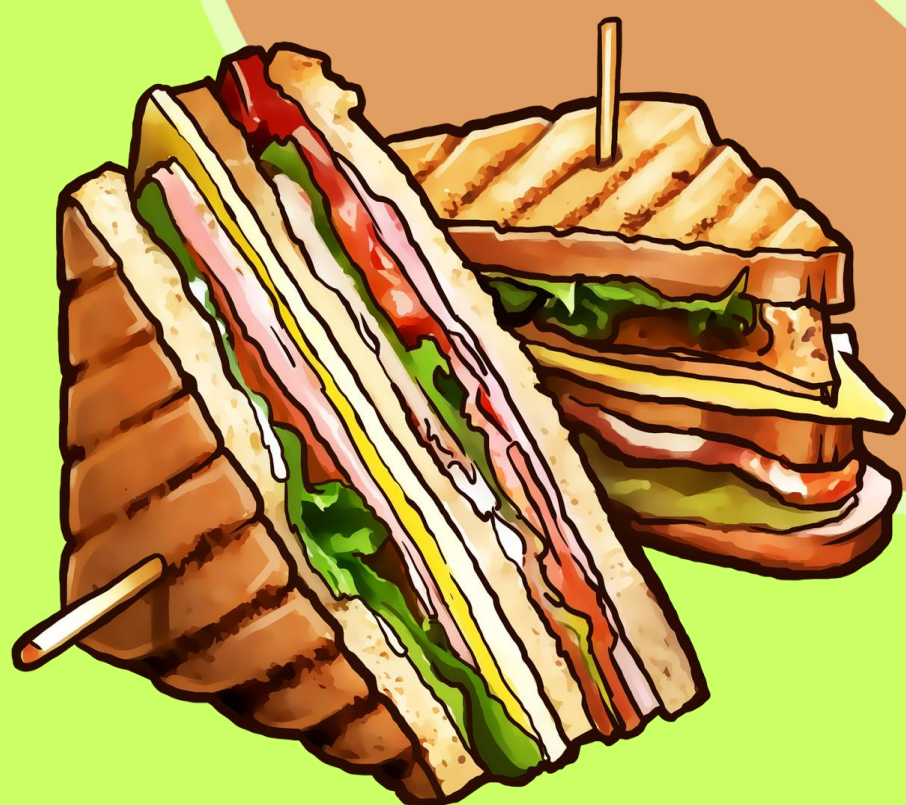
CẦN CỐ GẮNG

NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ	EM TỰ ĐÁNH GIÁ
Chỉ ra được những thói quen tốt trong ăn uống	
Nêu ra được những thói quen chưa tốt trong ăn uống	
Thực hiện được việc điều chỉnh thói quen trong ăn uống	



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

Ý KIẾN ĐÁNH GIÁ CỦA THẦY CÔ VÀ GIA ĐÌNH





VĂN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TÂN
VIỆT NAM

CHÚC MỪNG CÁC EM ĐÃ HOÀN TẤT CHỦ ĐỀ

**THIẾT LẬP THÓI QUEN TỐT
TRONG ĂN UỐNG**

