

BÀI 16: VỆ SINH THẦN KINH (TIẾP THEO)

Câu hỏi trang 34

a) Theo bạn, khi ngủ cơ quan nào của cơ thể được nghỉ ngơi? Nêu những điều kiện để có giấc ngủ tốt

b) Hàng ngày, bạn thức dậy và đi ngủ vào lúc mấy giờ? Bạn đã làm những việc gì trong ngày?



Trả lời

a)

- Khi ngủ, cơ quan thần kinh đặc biệt là bộ não được nghỉ ngơi.

- Ngoài ra các bộ phận khác của cơ thể cũng được nghỉ ngơi như mắt, các thớ cơ sau một ngày hoạt động, các bộ phận nội tạng cơ thể.

- Điều kiện một giấc ngủ tốt:

- Tư thế ngủ thoải mái
- Đủ chăn, màn, gối để cơ thể dễ chịu nhất.
- Ngủ trong ánh sáng dịu nhẹ hoặc tối.
- Không khí trong lành không có mùi khó chịu.

b)

- Em thức dậy lúc 6 giờ sáng và đi ngủ lúc 10 giờ tối.
- Trong ngày em đi học, chiều về chơi thể thao và tối học bài.

Câu hỏi trang 35

a) Lập thời gian biểu hàng ngày theo bảng dưới

b) Thời gian nào trong này bạn học tập có kết quả nhất? Thời gian nào bạn thường mệt mỏi, buồn ngủ?

Trả lời

a)

Buổi	Giờ	Công việc/ Hoạt động
Sáng	- 6h	- Ngủ dậy và vệ sinh cá nhân
	- 6h15'	- Ăn sáng
	- 6h30'	- Đi học
Trưa	- 11h30'	- Ăn trưa
	- 12h	- Ngủ trưa
Chiều	- 14h	- Học buổi chiều
	- 16h	- Về nhà
	- 16h15'	- Tập thể thao
Tối	- 18h	- Về nhà tắm rửa
	- 18h30'	- Ăn cơm tối
	- 19h30'	- Học bài
Đêm	- 22h	- Vệ sinh cá nhân và đi ngủ

b)

- Thời gian học tập có kết quả tốt nhất là buổi sáng.
- Thời gian thường mệt mỏi, buồn ngủ là buổi trưa và ban đêm.

