



KHỞI ĐỘNG



DỌN DẸP THẬT LÀ VUI

Mẹ tớ sắp về rồi,
các bạn hãy
cùng tớ dọn dẹp
đồ chơi nhé!



Các em hãy giúp bạn nhỏ dọn dẹp đồ chơi thật ngay ngắn và gọn gàng bằng cách trả lời đúng các câu hỏi nhé!



Học tiếp



Đặc điểm phát triển cơ thể tuổi dậy thì:



Tăng nhanh về chiều cao.



Mọc đủ răng sữa.



Phát triển nhanh về ngôn ngữ.





**Đâu là việc em nên làm để chăm sóc,
bảo vệ sức khoẻ tuổi dậy thì.**



Ăn nhiều đồ chiên rán



Chỉ ăn món ăn mình yêu thích



Ăn đủ chất, đa dạng thức ăn khác nhau





Đâu là việc em không nên làm để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tuổi dậy thì.



Chơi cầu lông, đá cầu, đu xà, tưới cây



Ăn uống đầy đủ dưỡng chất



Ăn kiêng/ăn ít để không bị béo





KHOA HỌC



**CHĂM SÓC SỨC KHOẺ
TUỔI DẬY THÌ**

(TIẾT 2)





KHÁM PHÁ





**Hoạt động 1: Sự cần
thiết phải giữ vệ sinh
cơ thể ở tuổi dậy thì.**

Quan sát hình 9 đến hình 11 và cho biết:

- Các bạn trong hình đang gặp vấn đề gì?
- Các bạn cần làm gì? Ý nghĩa của việc làm đó.



Hình 9



Hình 10



Hình 11



CÙNG
CHIA SẺ





Hình 9

Hình 9: vấn đề ngứa da do không tắm.

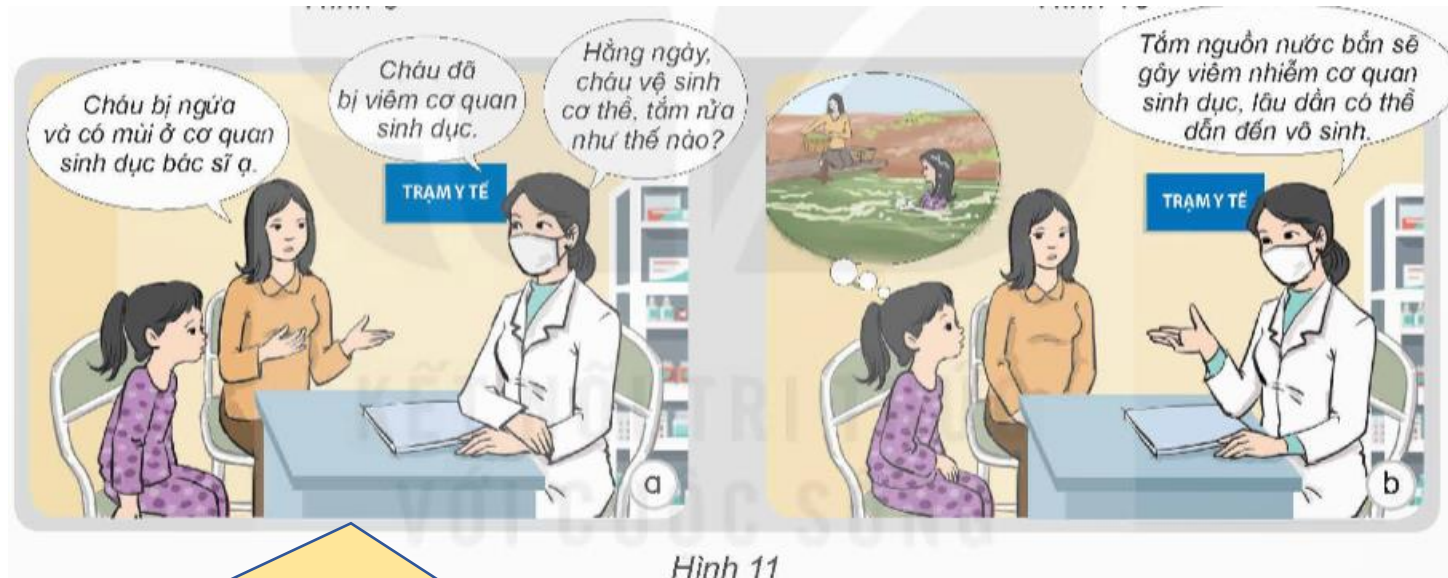
- Việc cần làm tắm rửa thường xuyên bằng nước ấm, nơi kín gió.
- Ý nghĩa da (cơ thể) sạch sẽ da thông thoáng không bị ngứa.

làm đó.



Hình 10: Da mặt dính nổi mụn đỏ, vệ sinh da mặt chưa phù hợp.

- Việc cần làm rửa mặt với nước sạch sẽ thường xuyên, ít nhất 2 lần/ngày.
- Ý nghĩa sạch chất nhờn trên da không gây tắc lỗ chân lông.



Hình 11: vấn đề ngứa xuất hiện mùi khác lạ do bị viêm cơ quan sinh dục.

→ Việc cần làm tắm rửa bằng nguồn nước sạch, vệ sinh cơ quan sinh dục, thay quần áo lót hàng ngày, cơ quan sinh dục luôn khô thoáng, phòng tránh viêm nhiễm, hạn chế vi khuẩn.

Chia sẻ những tác hại của việc không thường xuyên giữ vệ sinh cơ thể.

THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI



Kết luận

Nếu không thường xuyên giữ vệ sinh cơ thể sẽ có những tác hại rất lớn đối với cơ thể, đó là: *Làm cho cơ thể khó chịu gây cho chúng ta cảm giác mệt mỏi, có mùi khó chịu, dễ mắc các bệnh viêm nhiễm, lâu ngày sẽ mắc các bệnh mãn tính.*



Thảo luận nhóm



Thảo luận và giải thích vì sao cần:

- Thường xuyên rửa mặt, tắm và gội đầu bằng nước sạch.
- Thường xuyên giữ vệ sinh cơ thể, đặc biệt ở tuổi dậy thì.



- Thường xuyên rửa mặt, tắm và gội đầu bằng nước sạch vì nguồn nước bẩn có nhiều vi khuẩn có hại sẽ xâm nhập vào cơ thể gây nên các bệnh viêm nhiễm.
- Thường xuyên giữ vệ sinh cơ thể, đặc biệt ở tuổi dậy thì vì ở tuổi dậy thì đang có sự phát triển nhanh của cơ thể nên cần giữ vệ sinh để bảo vệ cơ thể.

LUYỆN TẬP





Sử dụng xà phòng khi tắm, vệ sinh cơ thể bằng nước sạch; lau khô, thấm hết nước toàn bộ cơ thể; không mặc quần áo ẩm, giữ cơ quan sinh dục luôn khô thoáng. Khi đi vệ sinh cần lau, thấm bằng giấy vệ sinh mềm hoặc rửa đúng cách để tránh vi khuẩn từ hậu môn đi vào cơ quan sinh dục, gây viêm nhiễm.

Quan sát hình 12, 13 và cho biết:

- Các bạn làm chưa đúng điều gì?
- Cách làm đúng để giữ vệ sinh cơ thể.



Hình 12



Hình 13



Hình 12

+ Việc làm chưa đúng: sau khi tắm xong mặc quần áo mà vẫn còn xà phòng trên người.

+ Cách làm đúng: xả kỹ cho sạch xà phòng trên người, lau người khô trước khi mặc quần áo.



- + **Việc làm chưa đúng:** có ý định mặc quần áo lót còn ẩm.
- + **Cách làm đúng:** không dùng quần áo khi còn ẩm, đặc biệt là đồ lót. Cần hong (sấy) khô quần áo trước khi mặc. Mang quần áo ra ngoài chỗ có ánh sáng phơi để diệt khuẩn và nhanh khô.

Vận dụng



Đọc thông tin và nêu cách giữ vệ sinh cơ thể của nam và nữ.



– Vệ sinh cơ quan sinh dục nam và nữ hằng ngày:

+ Vệ sinh vùng xung quanh cơ quan sinh dục và hậu môn.

+ Vệ sinh nhẹ nhàng bên ngoài cơ quan sinh dục ngoài bằng nước sạch từ trước ra sau.


+ Dùng khăn mềm thấm nhẹ cơ quan sinh dục cho đến khô.

– Đối với nữ, trong thời kì kinh nguyệt cần thay băng vệ sinh từ 3 đến 4 giờ một lần.





Em có biết



Mồ hôi và các chất bài tiết có thể tích tụ ở cơ quan sinh dục nên cần vệ sinh mỗi ngày. Tuy nhiên, không sử dụng các loại xà phòng để rửa vì dễ gây dị ứng, mãn ngứa cơ quan sinh dục.

**CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT!**

