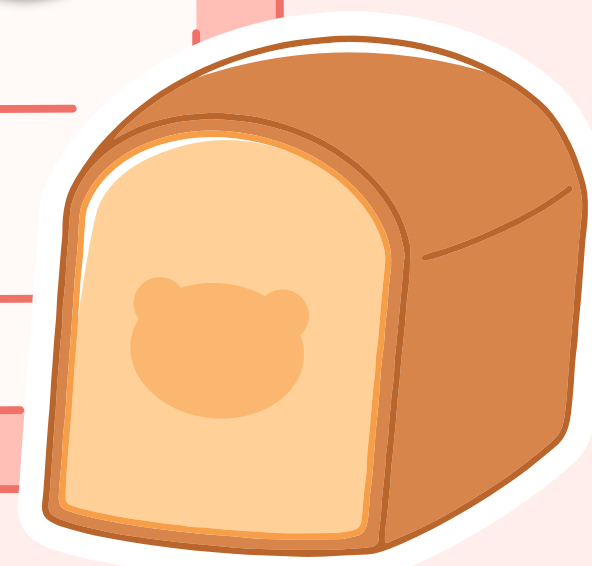
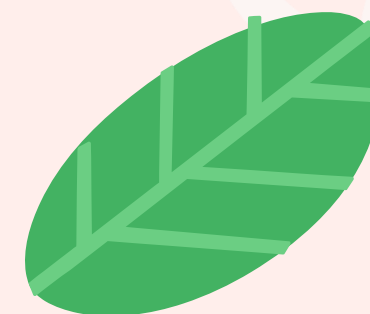
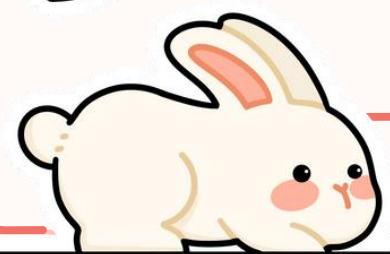




Khởi động

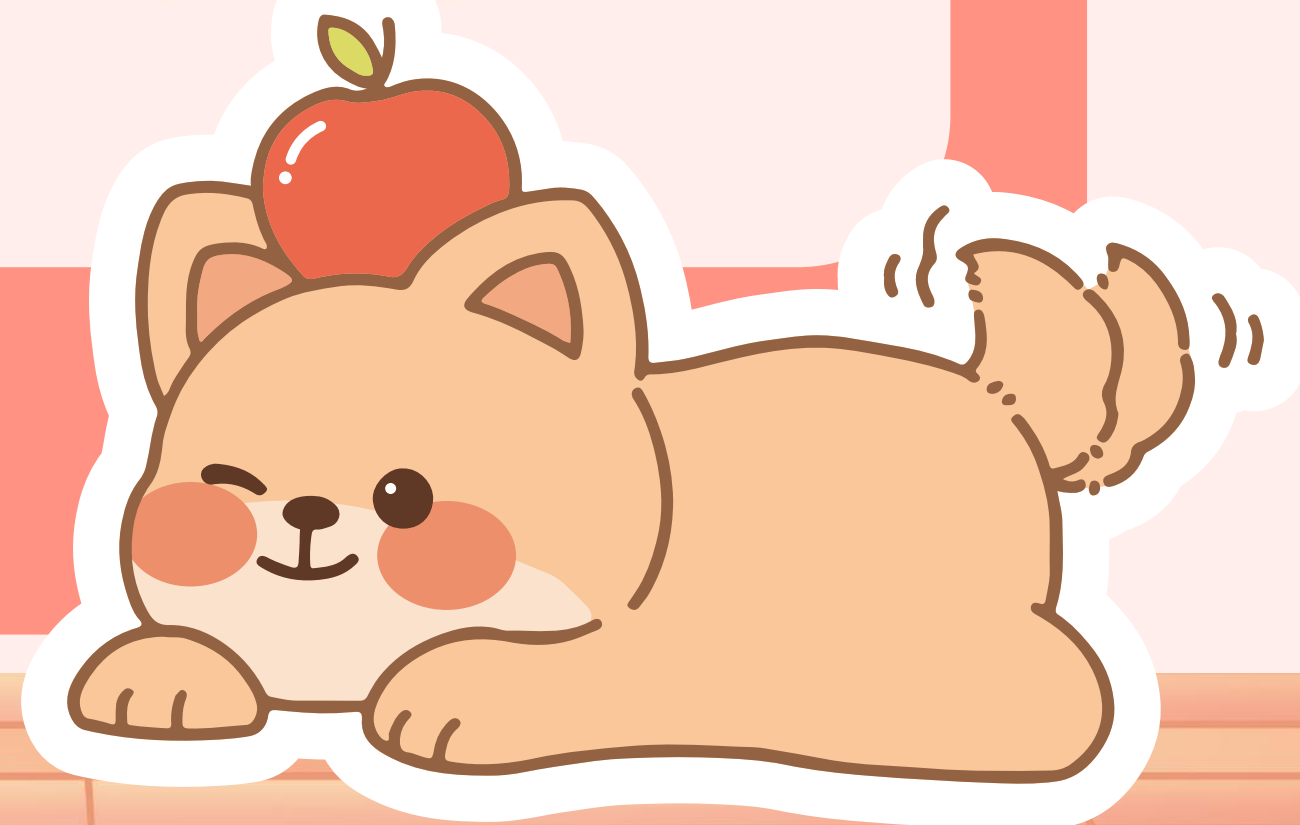
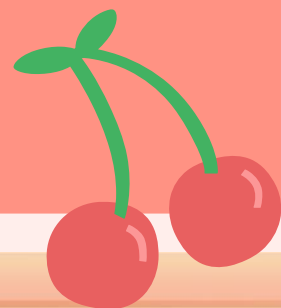


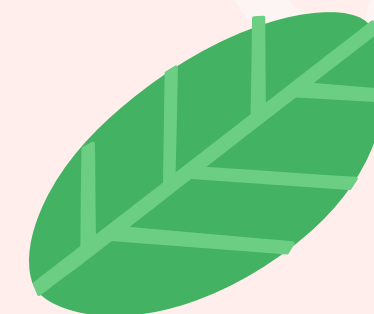
**Kể những việc em
đã làm thường ngày
để chăm sóc và bảo
vệ bản thân**



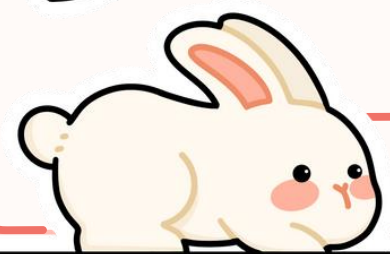
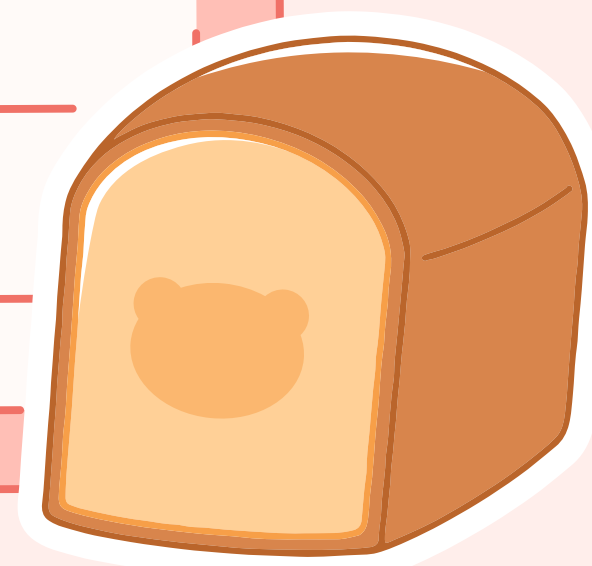
khóa học

CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TUỔI DẬY THÌ

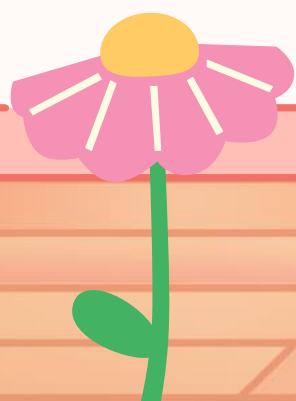
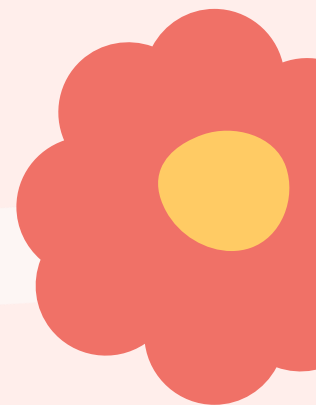




Khám phá



Hoạt động 1: Chăm sóc và bảo vệ sức khỏe tuổi dậy thì.



Quan sát hình 1 đến hình 8, nêu những việc các bạn cần làm để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần tuổi dậy thì.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Hình 1

Ăn uống đủ lượng
đủ chất.

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Tắm và vệ sinh cơ thể
hàng ngày đặc biệt sau
khi vận động cơ thể.

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Thay băng vệ sinh
khi có kinh nguyệt

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Chia sẻ với người lớn về những thay đổi của cơ thể.

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Hình 5

Không thức khuya

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



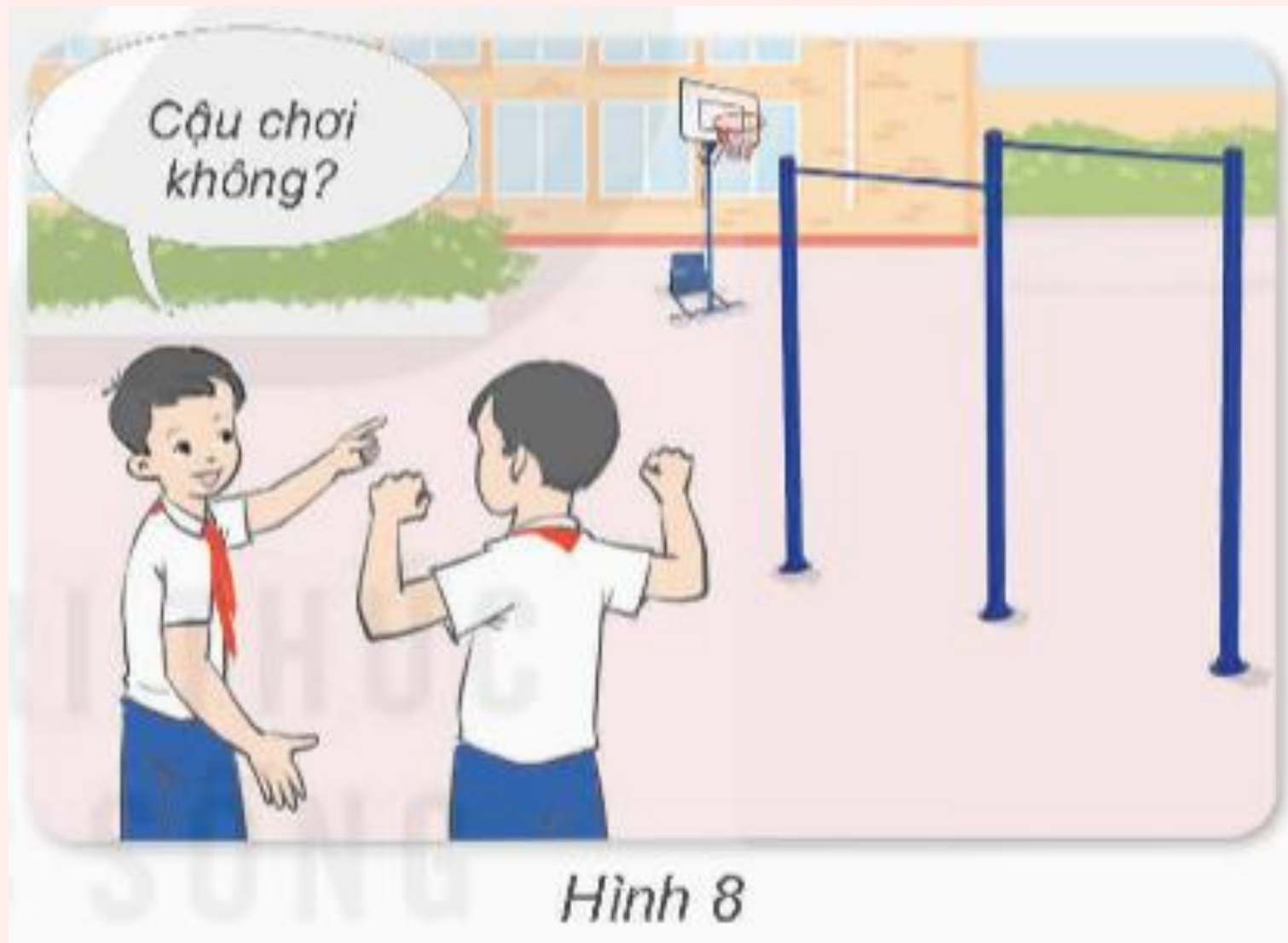
Không tò mò đọc truyện về tình cảm nam nữ

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Chia sẻ động viên
khi bạn buồn

CHIA SẺ TRƯỚC LỚP



Tham gia các hoạt động thể thao vận động cơ thể.

Nêu những việc làm khác để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần tuổi dậy thì?





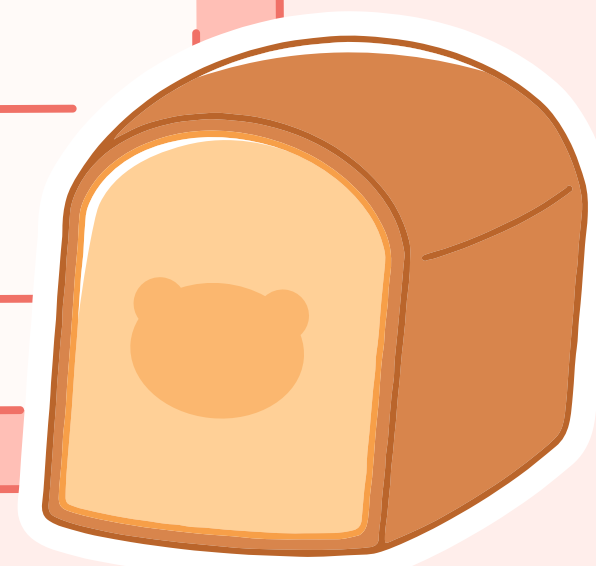
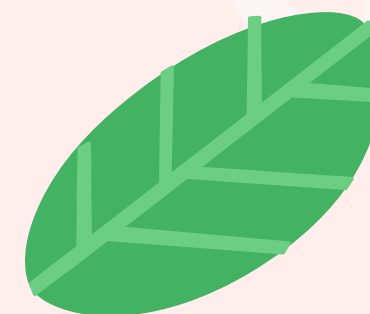
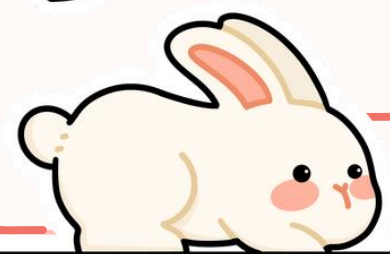
Một số việc khác để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần tuổi dậy thì:

Tập thể dục, vận động giữa giờ, làm việc nhà, quét nhà, lau dọn nhà cửa, tưới cây, ăn hết suất ăn theo quy định, uống đủ nước, vệ sinh cơ quan sinh dục hằng ngày, khám sức khỏe đầu năm, khám răng định kỳ, ngủ trưa đầy đủ, tham gia hoạt động giải trí lành mạnh...





Luyện tập



Hoàn thành phiếu bài tập

PHIẾU BÀI TẬP

Khoanh vào một ý đúng ở mỗi câu sau:

Câu 1. Đặc điểm phát triển cơ thể tuổi dậy thì:

- a) Tăng nhanh về chiều cao.
- b) Phát triển nhanh về ngôn ngữ.
- c) Chiều cao, cân nặng tăng chậm.
- d) Mọc đủ răng sữa.

Câu 2. Chất dinh dưỡng giúp xương vững chắc và tăng chiều cao của cơ thể

- a) Chất đạm và chất béo.
- b) Vi-ta-min D và chất khoáng (can-xi).
- c) Chất bột đường và chất đạm.
- d) Chất béo và chất bột đường.

Câu 3. Chơi môn thể thao vận động nhiều giúp:

- a) Phát triển trí thông minh.
- b) Phát triển cơ bắp và cân nặng.
- c) Phát triển chiều cao.
- d) Phát triển hệ cơ và xương

Hoàn thành phiếu bài tập

PHIẾU BÀI TẬP

Khoanh vào một ý đúng ở mỗi câu sau:

Câu 1. Đặc điểm phát triển cơ thể tuổi dậy thì:

- a) Tăng nhanh về chiều cao.
- b) Phát triển nhanh về ngôn ngữ.
- c) Chiều cao, cân nặng tăng chậm.
- d) Mọc đủ răng sữa.

Câu 2. Chất dinh dưỡng giúp xương vững chắc và tăng chiều cao của cơ thể

- a) Chất đạm và chất béo.
- b) Vi-ta-min D và chất khoáng (can-xi).
- c) Chất bột đường và chất đạm.
- d) Chất béo và chất bột đường.

Câu 3. Chơi môn thể thao vận động nhiều giúp:

- a) Phát triển trí thông minh.
- b) Phát triển cơ bắp và cân nặng.
- c) Phát triển chiều cao.
- d) Phát triển hệ cơ và xương

Vì sao tuổi dậy thì cần tăng cường vận động kết hợp với chế độ ăn uống hợp lí và sử dụng thực phẩm giàu can-xi?



Thảo luận nhóm 4

Cơ thể tuổi dậy thì phát triển rất nhanh, đòi hỏi được cung cấp đủ chất dinh dưỡng và năng lượng. Ăn uống hợp lí sẽ đảm bảo sức khỏe, phòng một số bệnh về dinh dưỡng. Sử dụng thực phẩm giàu can-xi và tăng cường vận động giúp hệ vận động (cơ, xương) được cung cấp đầy đủ khoáng chất, giúp phát triển tối đa chiều cao. Nếu không thường xuyên vận động và ăn uống hợp lí, cơ thể thiếu chất dinh dưỡng, sẽ yếu, mệt và thậm chí dễ bị ốm. Điều này gây ảnh hưởng và làm chậm quá trình phát triển của trẻ em trong giai đoạn dậy thì.

Liệt kê những việc em nên làm và không nên làm để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tuổi dậy thì.

Nên làm	Không nên làm

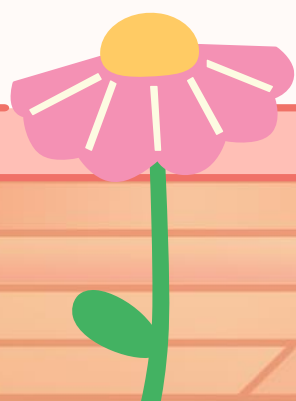
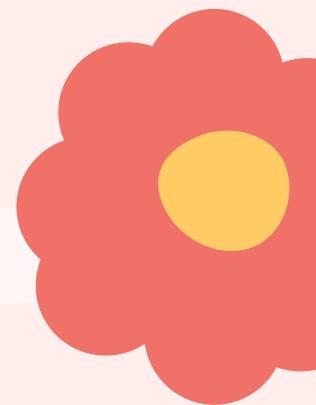
Nên làm

- Chơi cầu lông, đá cầu, đu xà, tưới cây, quét lớp;...
- Giữ tâm trạng vui vẻ, chơi với bạn cùng lứa tuổi;
Chia sẻ thắc mắc, cảm xúc không vui, sự thay đổi của cơ thể với bạn, người lớn.
- Ăn đủ chất, đa dạng thức ăn khác nhau.
- Rửa mặt ít nhất 2 lần/ngày, thay đồ lót hằng ngày, tắm hằng ngày;...

Không nên làm

- Chạy nhảy ở cầu thang, leo trèo, khu vực sân khấu,...; ngồi một chỗ.
- Thức khuya, chơi máy tính, điện thoại nhiều; tiếp xúc với mạng xã hội; ngại giao tiếp, chia sẻ với bạn với người lớn.
- Ăn kiêng/ăn ít; ăn mất kiểm soát; sờ/nặn mụn trứng cá;...

Về nhà: thực hiện những
việc đã nêu để chăm sóc,
bảo vệ sức khoẻ thể chất
và tinh thần



CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT!

