

Chủ đề 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Tuần 5: CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT

I. Chăm sóc sức khỏe qua thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

1. Chế độ dinh dưỡng:

- Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.
- Chế độ ăn cân bằng và hợp lí về dinh dưỡng.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

2. Tập thể dục - thể thao:

- Tập thể dục hằng ngày.
- Tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.

3. Ngủ đủ giấc: mỗi ngày dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ, kết hợp nghỉ trưa khoảng 30 phút.

4. Nghỉ ngơi hợp lí: trong ngày cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.

5. Vệ sinh cá nhân: thực hiện hằng ngày, thay giặt quần áo thường xuyên.

- Những thay đổi của bản thân khi thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hằng ngày: khỏe mạnh hơn, tinh thần sáng khoái hơn, vui vẻ hơn, tự tin hơn, cơ thể đẹp hơn, ...

II. Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

- Tư thế đi đúng: đi thẳng người, không đờ đẫn lưng
- Tư thế đứng đúng: để hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất, giữ thẳng hai chân để trọng lực cơ thể cân bằng, giữ lưng thẳng, đầu cổ giữ thẳng trục với lưng, mắt nhìn về phía trước.
- Tư thế ngồi đúng: hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất, hai đầu gối giữ vuông góc, hông giữ vuông góc với thân người, lưng thẳng, đầu cổ giữ thẳng trục với lưng, mắt nhìn về phía trước.
- Nếu đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ bị vẹo cột sống ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người.

III. Sắp xếp không gian học tập và sinh hoạt

- Thường xuyên dọn dẹp, sắp xếp góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ. Tùy mỗi cá nhân việc dọn dẹp có thể diễn ra mỗi ngày, mỗi tuần, ...

- Các công việc em có thể làm để không gian học tập, sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ: quét bụi; lau bàn ghế, sàn nhà,...; sắp xếp sách vở, chăn gối,..; ngoài ra, để góc học tập đẹp hơn em có thể sử dụng thêm các đồ vật trang trí như hoa, sticker, gấu bông,...

Kết luận: Khi học tập hoặc sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ, bản thân sẽ thấy thoải mái, dễ chịu hơn.

Bài tập củng cố:

- 1.Em hãy chia sẻ chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khỏe cho bản thân?
- 2.Em hãy cho biết tư thế như thế nào được xem là đi – đứng – ngồi đúng?

-----o0o-----