

Bài 1

TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I – CÂU HỎI HƯỚNG DẪN HỌC TẬP

1. Theo em, vì sao nói sức khoẻ là vốn quý nhất đối với mỗi người ?
2. Việc tự chăm sóc và rèn luyện thân thể có ý nghĩa như thế nào ?
3. Bản thân em đã tự chăm sóc và rèn luyện thân thể như thế nào ?

II – BÀI TẬP

Bài tập 1

Câu tục ngữ nào sau đây thể hiện rõ nhất sự khuyên bảo về chăm sóc sức khoẻ ?

- A. Học ăn, học nói, học gói, học mở.
- B. Đói ăn rau, đau uống thuốc.
- C. Đói cho sạch, rách cho thơm.
- D. Ăn vóc, học hay.

Bài tập 2

Việc làm nào sau đây có lợi cho sức khoẻ ?

- A. Uống nước chè để qua đêm.
- B. Đi ngoài nắng về tắm nước lạnh ngay.
- C. Mặc màn khi đi ngủ.
- D. Khi ngủ trùm chăn kín đầu.

Bài tập 3

Em đồng ý với ý kiến nào sau đây về chăm sóc, rèn luyện thân thể ?

- A. Chỉ cần ăn nhiều là cơ thể sẽ khoẻ mạnh.

- B. Muốn có sức khoẻ tốt nên suốt ngày ở nhà để tránh bụi bẩn do môi trường bị ô nhiễm.
- C. Chỉ những người chịu khó luyện tập thể thao và kết hợp ăn uống điều độ thì mới có sức khoẻ tốt.
- D. Môn thể thao nào cũng phải tham gia thì mới có sức khoẻ tốt.

Bài tập 4

Việc làm nào sau đây thể hiện hành vi chưa biết cách tự chăm sóc và rèn luyện thân thể?

- A. Mai tập thể dục buổi sáng thường xuyên.
- B. Tuần vệ sinh thân thể sạch sẽ.
- C. Vì học buổi chiều nên Nga thường ngủ đến 10 giờ sáng mới dậy.
- D. Nam thường chơi bóng rổ sau giờ học.

Bài tập 5

Có ý kiến cho rằng, chiều cao của con người là do gen di truyền quyết định, việc tập thể dục thể thao và ăn uống đủ dinh dưỡng không có tác dụng gì trong việc cải thiện chiều cao.

Câu hỏi :

Theo em, ý kiến đó đúng hay sai? Vì sao?

Bài tập 6

Bạn Nam có thân hình nhỏ bé và yếu ớt nhất lớp. Bất cứ hoạt động thể dục thể thao nào bạn cũng từ chối tham gia. Một lần, để chuẩn bị cho Hội khoẻ Phù đồng, nhằm động viên và khích lệ bạn rèn luyện sức khoẻ, thầy giáo đã chọn Nam vào đội thi kéo co, nhưng Nam đã từ chối ngay : "Thưa thầy, sức em yếu lắm, em không thể tham gia bất cứ môn thể thao nào đâu ạ".

Câu hỏi :

- 1/ *Theo em, bạn Nam đã biết cách tự chăm sóc và rèn luyện thân thể chưa? Hành động của Nam trong tình huống trên cho thấy điều gì?*
- 2/ *Nếu em là bạn thân của Nam thì em sẽ nói với Nam như thế nào trong tình huống này?*

Bài tập 7

Biết Thắng sáng nào cũng dậy sớm chạy bộ vài vòng quanh sân vận động, Kiên liền cười bảo :

– Cậu không nghe thấy người ta nói gì sao ? “Trẻ thì uống trà, già tập thể dục”. Cậu già rồi hay sao mà gia nhập vào đội ngũ thể dục thể thao thế ? Cứ như tớ đây, sáng nào tớ cũng tập uống trà cho sành điệu và mang phong cách của giới trẻ.

– Thắng...

Câu hỏi :

1/ Theo em, bạn nào biết cách chăm sóc và rèn luyện thân thể ?

2/ Nếu em là Thắng thì em sẽ trả lời Kiên như thế nào để bạn ấy thay đổi suy nghĩ ?

Bài tập 8

Em hiểu thế nào về câu : "Sức khoẻ là vàng" ?

Bài tập 9

Nếu em bị bạn xấu rủ rê, lôi kéo hút thuốc lá và uống rượu thì em sẽ làm gì ?

Bài tập 10

Em hãy tìm hiểu về cách chăm sóc và rèn luyện thân thể của các bạn trong lớp ; tập hợp và nêu nhận xét xem các bạn đã biết cách tự chăm sóc, rèn luyện thân thể chưa.

III – TRUYỆN ĐỌC

TRUYỆN CỦA MAI

Năm nay Mai lên lớp 6 rồi nhưng bạn vẫn chưa biết cách tự chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể. Bạn rất thích ăn uống và đặc biệt thích ăn vặt, bạn có thể ăn mọi lúc, mọi nơi. Không những thế, bạn còn rất ít vận động và rất ham mê đọc truyện tranh nữa. Mọi chuyện cứ thế trôi đi nếu như không có buổi sáng hôm ấy, nhà trường tổ chức khám sức khoẻ định kì cho học sinh toàn trường.

Đến lượt Mai vào khám, Bác sĩ cho biết bạn cao 138 cm, nặng 40 kg, huyết áp 120/80 và nhịp tim là 110 lần/phút. Bác sĩ rất lo ngại về các chỉ số sức khoẻ của Mai và đã mời bố mẹ bạn đến để trao đổi về sức khoẻ của bạn. Bác sĩ kết luận rằng Mai bị thừa cân, nhịp tim hơi nhanh, có nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp do béo phì và ít vận động.

Bố mẹ Mai vô cùng lo lắng. Sau khi được bác sĩ tư vấn, bố mẹ Mai đã kiên trì tập cho Mai biết cách tự chăm sóc sức khoẻ bản thân.

Trước tiên là việc hình thành thói quen ăn uống điều độ, đảm bảo đủ chất và đúng giờ giấc, ngoài ra còn phải biết giữ gìn vệ sinh thân thể hàng ngày như bảo vệ răng miệng, bảo vệ mắt. Ngày nào Mai cũng chải răng sau các bữa ăn và buổi sáng sớm, bạn cũng không ngồi quá gần khi xem tivi, không chơi điện tử trong thời gian dài, giữ tư thế ngay ngắn khi ngồi đọc sách và đúng cự li giữa mắt và trang sách, bạn cũng không đọc sách ở nơi thiếu ánh sáng.

Mai còn tập đi ngủ đúng giờ, không thức khuya vì giấc ngủ sẽ giúp cơ thể được thư giãn, bộ não được nghỉ ngơi. Mai còn thức dậy sớm để học bài vì buổi sớm rất tỉnh táo, học bài rất hiệu quả.

Các bạn biết không ? Mai còn biết cách rèn luyện sức khoẻ bằng cách tham gia môn bơi lội tại câu lạc bộ bơi lội thiếu nhi nữa đấy.

Đỗ Thuý Hàng

Câu hỏi :

- 1/ *Chuyện gì đã xảy ra với Mai trong buổi khám sức khoẻ định kì ở trường ? Vì sao Mai lại có nguy cơ mắc bệnh như vậy ?*
- 2/ *Sau khi được tư vấn, Mai đã tự biết chăm sóc và rèn luyện thân thể như thế nào ?*
- 3/ *Qua Truyện của Mai, em rút ra được những điều gì bổ ích trong việc tự chăm sóc và rèn luyện thân thể ?*