

### III. VỆ SINH CÁ NHÂN, ĐẢM BẢO AN TOÀN TRONG TẬP LUYỆN

#### 1. Vai trò và tầm quan trọng

Vấn đề vệ sinh cá nhân không chỉ tác động trực tiếp đến sức khỏe của trẻ mà còn ảnh hưởng đến sự phát triển về tinh thần. Những thói quen vệ sinh chưa tốt có thể làm tăng nguy cơ trẻ bị phát ban và nhiễm trùng như nhiễm trùng đường tiểu, nhiễm nấm,... Đặc biệt, trong các hoạt động thể dục thể thao, học sinh thường tiết nhiều mồ hôi, đây là điều kiện để vi khuẩn sinh sôi và dễ gây các bệnh về da như: viêm da, viêm lỗ chân lông,... nếu không được vệ sinh đúng cách và thường xuyên. Phần lớn các bệnh ở trẻ em đều lây lan từ trường học, nơi mà vi khuẩn dễ dàng phát tán. Vì vậy việc giáo dục trẻ em có thói quen vệ sinh từ khi còn nhỏ dựa trên sự hình thành phản xạ có điều kiện sẽ giúp trẻ có được những thói quen tốt có lợi cho sức khỏe.

Việc vệ sinh cá nhân nói chung và trong tập luyện nói riêng có ý nghĩa bảo vệ sức khỏe, chống lại bệnh tật (nhất là các bệnh truyền nhiễm), giúp học sinh biết cách sinh hoạt trong tập thể, tập luyện một cách hợp lý và khoa học. Vệ sinh cá nhân hằng ngày giúp học sinh có ý thức, thói quen tập luyện khoa học và sạch sẽ. Đây là cơ sở tốt để giáo dục nhân cách, góp phần xây dựng con người hiện đại, văn minh, lịch sự. Học sinh có ý thức giữ gìn vệ sinh

cá nhân, tự giác bảo vệ sức khỏe bản thân, tôn trọng và bảo vệ sức khỏe cộng đồng sẽ góp phần tạo nên một xã hội tốt đẹp và văn minh.

Bên cạnh đó, cần giáo dục cho học sinh về việc đảm bảo an toàn trong tập luyện. Ở lứa tuổi của trẻ, hệ xương và hệ cơ chưa phát triển hoàn thiện nên rất dễ dẫn tới chấn thương. Việc đảm bảo an toàn trong tập luyện sẽ giúp học sinh tránh được những chấn thương, để cơ thể trẻ có thể phát triển một cách toàn diện nhất. Ngoài ra, việc hướng dẫn đảm bảo an toàn trong tập luyện còn giúp học sinh rèn luyện tính cẩn thận, tỉ mỉ từ đó có trách nhiệm với bản thân hơn.