



Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục

(Trích)

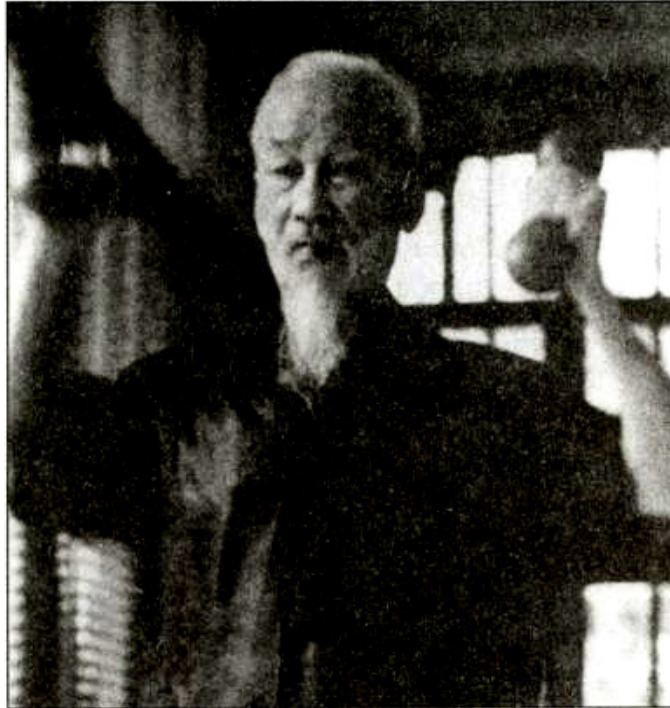
Giữ gìn dân chủ, xây dựng nước nhà, gây đời sống mới, việc gì cũng cần có sức khoẻ mới làm thành công. Mỗi một người dân yếu ớt tức là cả nước yếu ớt, mỗi một người dân mạnh khoẻ là cả nước mạnh khoẻ.

Vậy nên luyện tập thể dục, bồi bổ sức khoẻ là bổn phận của mỗi một người yêu nước. Việc đó không tốn kém, khó khăn gì. Gái trai, già trẻ ai cũng nên làm và ai cũng làm được. Ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khoẻ.

Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi, ngày nào tôi cũng tập.

Ngày 27 - 3 - 1946

HỒ CHÍ MINH



- ⊙
- **Dân chủ** : chế độ xã hội đảm bảo quyền làm chủ của người dân.
 - **Bồi bổ** : làm cho khoẻ mạnh hơn.
 - **Bổn phận** : việc phải làm.
 - **Khí huyết** : hơi sức và máu, tạo nên sức sống của con người.
 - **Lưu thông** : thông suốt, không bị ứ đọng.
- ⊙
1. Sức khoẻ cần thiết như thế nào trong xây dựng và bảo vệ Tổ quốc ?
 2. Vì sao tập thể dục là bổn phận của mỗi người yêu nước ?
 3. Em sẽ làm gì sau khi đọc bài *Lời kêu gọi toàn dân tập thể dục* của Bác Hồ ?