

1 TRUYỆN ĐỌC

MÙA HÈ KÌ DIỆU

So với các bạn trong lớp 6A, Minh vào loại thấp nhất. Một hôm, sau tiết học thể dục ở sân trường, Minh ngập ngừng hỏi thầy Quân :

- Thưa thầy, em muốn người cao lên thì làm thế nào ạ ?

Thầy Quân đặt tay lên vai Minh và nói :

- Thầy sẽ hướng dẫn em cách tập luyện, nhưng phải kiên trì đấy ! À, em biết bơi chưa ?

- Dạ, chưa ạ !

- Thế thì em tập bơi đi ! Bơi sẽ giúp em phát triển chiều cao và sẽ khoẻ.

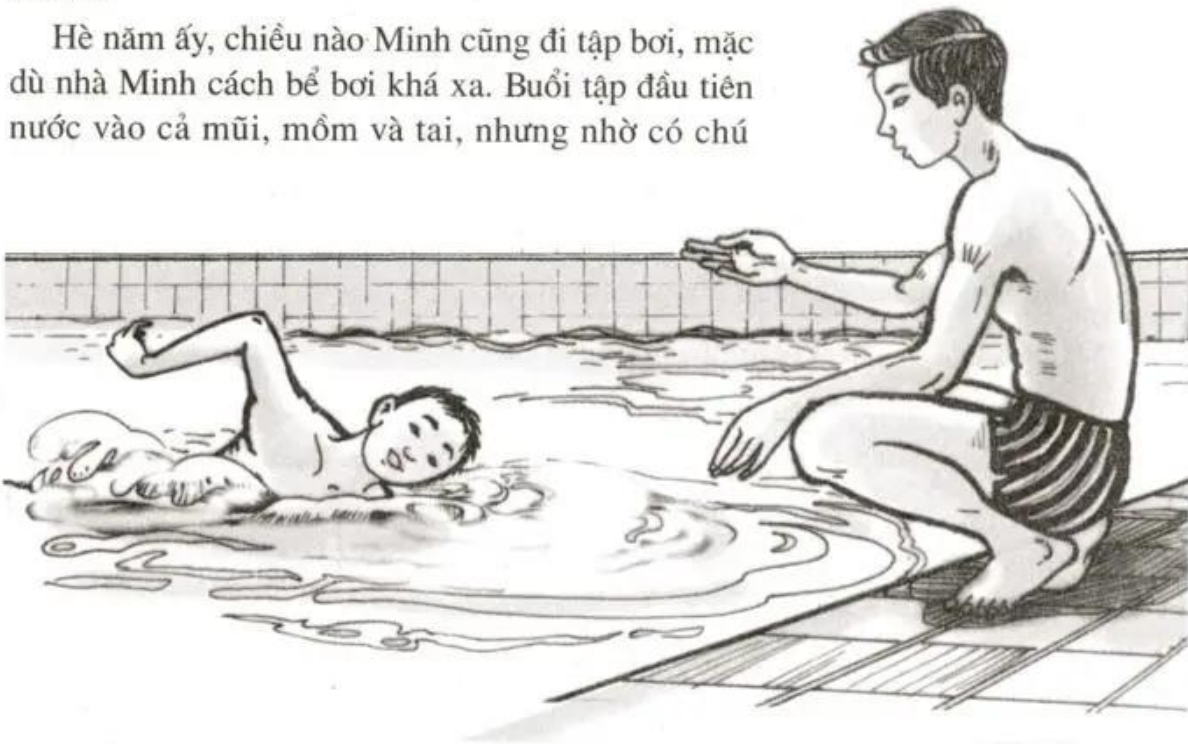
Tan học, trên đường về nhà, Minh nghĩ : "Phải tập bơi, nhất định phải tập bơi ! Nhưng từ nhà đến bể bơi Tăng Bạt Hổ xa quá, làm cách nào nhỉ ?".

Minh nói với bố :

- Bố ơi, bố cho con tập bơi nhé. Thầy giáo bảo con phải tập bơi thì người mới cao. Nhưng tập bơi ở đâu ạ ?

- Bố sẽ cho con chiếc xe đạp để đến bể bơi Tăng Bạt Hổ. Chiều mai bố sẽ dẫn con đi.

Hè năm ấy, chiều nào Minh cũng đi tập bơi, mặc dù nhà Minh cách bể bơi khá xa. Buổi tập đầu tiên nước vào cả mũi, mồm và tai, nhưng nhờ có chú



huấn luyện viên của bể bơi hướng dẫn, Minh không sợ. Những ngày đầu tập bơi, tối về nằm ngủ toàn thân Minh ê ẩm, mỏi nhừ..., nhưng Minh không bỏ buổi tập nào.

Mùa hè kết thúc, nhìn Minh chân tay rắn chắc, dáng đi nhanh nhẹn, trông em như cao hẳn lên. Thật là một mùa hè kì diệu !

YÊN THÁI

Gợi ý

- Điều kì diệu nào đã đến với Minh trong mùa hè vừa qua ?
- Vì sao Minh có được điều kì diệu ấy ?
- Sức khoẻ có cần cho mỗi người không ? Tại sao ?

② NỘI DUNG BÀI HỌC

- Sức khoẻ là vốn quý của con người. Mỗi người phải biết giữ gìn vệ sinh cá nhân, ăn uống điều độ, hằng ngày luyện tập thể dục, năng chơi thể thao để sức khoẻ ngày một tốt hơn.
Chúng ta cần tích cực phòng bệnh. Khi mắc bệnh, phải tích cực chữa cho khỏi bệnh.
- Sức khoẻ giúp chúng ta học tập, lao động có hiệu quả và sống lạc quan, vui vẻ.

③ BÀI TẬP

- Hãy đánh dấu × vào ô trống tương ứng những việc làm biểu hiện biết tự chăm sóc sức khoẻ :
 - Mỗi buổi sáng, Đông đều tập thể dục.
 - Khi ăn cơm, Hà không ăn vội vàng, mà từ tốn nhai kĩ.
 - Hằng ngày, Bắc đều súc miệng nước muối.
 - Đã bốn ngày, Nam không thay quần áo vì trời lạnh.
 - Trời nóng, nhưng Tuấn cứ thấy trong người lạnh lạnh. Sờ lên trán thấy nóng, Tuấn vội nói với mẹ cho ra trạm y tế để khám bệnh.
- Hãy kể một việc làm chứng tỏ em biết tự chăm sóc sức khoẻ bản thân.
- Em biết gì về tác hại của việc nghiện thuốc lá, rượu, bia đến sức khoẻ con người ?
- Em hãy tự đặt cho mình một kế hoạch luyện tập thể dục, thể thao để người khoẻ mạnh.