

# BÀI 8 VỆ SINH Ở TUỔI DẬY THÌ

## MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có khả năng :

- Nêu những việc nên làm để giữ vệ sinh cơ thể ở tuổi dậy thì.
- Xác định những việc nên và không nên làm để bảo vệ sức khoẻ về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì.

## ĐỒ DÙNG DẠY – HỌC

- Hình trang 18, 19 SGK.
- Các phiếu ghi một số thông tin về những việc nên làm để bảo vệ sức khoẻ ở tuổi dậy thì.
- Mỗi HS chuẩn bị một thẻ từ, một mặt ghi chữ Đ (đúng), mặt kia ghi chữ S (sai).

## HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC

### Hoạt động 1 : ĐỘNG NÃO

\* *Mục tiêu* : HS nêu được những việc nên làm để giữ vệ sinh cơ thể ở tuổi dậy thì.

\* *Cách tiến hành* :

#### Bước 1 :

GV giảng và nêu vấn đề :

Ở tuổi dậy thì, các tuyến mồ hôi và tuyến dầu ở da hoạt động mạnh.

- Mồ hôi có thể gây ra mùi hôi, nếu để đọng lại lâu trên cơ thể, đặc biệt là ở các chỗ kín sẽ gây ra mùi khó chịu.
- Tuyến dầu tạo ra chất mỡ nhờn làm cho da, đặc biệt là da mặt trở nên nhờn. Chất nhờn là môi trường thuận lợi cho các vi khuẩn phát triển và tạo thành mụn "trứng cá".

Vậy ở tuổi này, chúng ta nên làm gì để giữ cho cơ thể luôn sạch sẽ, thơm tho và tránh bị mụn "trứng cá" ?

## **Bước 2 :**

- GV sử dụng phương pháp động não, yêu cầu mỗi HS trong lớp nêu ra một ý kiến ngắn gọn để trả lời cho câu hỏi nêu trên.
- GV ghi nhanh tất cả các ý kiến của HS lên bảng (có thể HS sẽ nêu được những việc làm như : rửa mặt, gội đầu, tắm rửa, thay quần áo,...).
- Tiếp theo, GV yêu cầu HS nêu tác dụng của từng việc làm đã kể trên.  
Ví dụ :
  - + Rửa mặt bằng nước sạch thường xuyên sẽ giúp chất nhờn trôi đi, tránh được mụn "trứng cá".
  - + Tắm rửa, gội đầu, thay quần áo thường xuyên sẽ giúp cơ thể sạch sẽ, thơm tho.
  - + ...
- Kết thúc hoạt động này, GV nói : Tất cả những việc làm trên là cần thiết để giữ vệ sinh cơ thể nói chung. Nhưng ở lứa tuổi dậy thì, cơ quan sinh dục mới bắt đầu phát triển, vì vậy, chúng ta cần phải biết cách giữ vệ sinh cơ quan sinh dục.

## **Hoạt động 2 : LÀM VIỆC VỚI PHIẾU HỌC TẬP**

### **Bước 1 :**

GV chia lớp thành các nhóm nam và các nhóm nữ riêng tùy theo thực tế của lớp học. Phát cho mỗi nhóm một phiếu học tập :

- Nam nhận phiếu "Vệ sinh cơ quan sinh dục nam".
- Nữ nhận phiếu "Vệ sinh cơ quan sinh dục nữ".

### **Phiếu học tập số 1**

*Vệ sinh cơ quan sinh dục nam : Hãy khoanh vào chữ cái trước các câu đúng.*

1. Cần rửa cơ quan sinh dục :

- a) Hai ngày một lần.
- b) Hằng ngày.

2. Khi rửa cơ quan sinh dục cần chú ý :

- a) Dùng nước sạch.
- b) Dùng xà phòng tắm.
- c) Dùng xà phòng giặt.
- d) Kéo bao quy đầu về phía người, rửa sạch bao quy đầu và quy đầu.

3. Dùng quần lót cần chú ý :

- a) Hai ngày thay một lần.
- b) Mỗi ngày thay một lần.
- c) Giặt và phơi trong bóng râm.
- d) Giặt và phơi ngoài nắng.

### **Phiếu học tập số 2**

*Vệ sinh cơ quan sinh dục nữ : Hãy khoanh vào các chữ cái trước các câu đúng.*

1. Cần rửa cơ quan sinh dục :

- a) Hai ngày một lần.
- b) Hằng ngày.
- c) Khi thay băng vệ sinh.

2. Khi rửa cơ quan sinh dục cần chú ý :

- a) Dùng nước sạch.
- b) Dùng xà phòng tắm.
- c) Dùng xà phòng giặt.
- d) Không rửa bên trong, chỉ rửa bên ngoài.

3. Sau khi đi vệ sinh cần chú ý :

- a) Lau từ phía trước ra phía sau.
- b) Lau từ phía sau lên phía trước.

4. Khi hành kinh cần thay băng vệ sinh :

- a) Ít nhất 4 lần trong ngày.
- b) Ít nhất 3 lần trong ngày.
- c) Ít nhất 2 lần trong ngày.

**Bước 2 :** Chữa bài tập theo từng nhóm nam, nhóm nữ riêng.

Dưới đây là đáp án :

- **Phiếu học tập số 1 :** 1 – b ;      2 – a, b, d ;      3 – b, d.
- **Phiếu học tập số 2 :** 1 – b, c ; 2 – a, b, d ;      3 – a ;      4 – a.

**Lưu ý :**

- Khi các nhóm chữa bài tập, GV đi đến các nhóm giúp đỡ và giải đáp thắc mắc cho các em (nếu có).
- Đối với nhóm nữ : GV có thể trò chuyện thân mật và hướng dẫn các em cần lưu ý về chế độ làm việc, chế độ nghỉ ngơi, ăn uống khi hành kinh, đồng thời hướng dẫn cho các em biết sử dụng băng vệ sinh.
- Kết thúc hoạt động này, GV yêu cầu HS đọc đoạn đầu trong mục *Bạn cần biết* trang 19 SGK.

### **Hoạt động 3 : QUAN SÁT TRANH VÀ THẢO LUẬN**

\* **Mục tiêu :** HS xác định được những việc nên và không nên làm để bảo vệ sức khoẻ về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì.

\* **Cách tiến hành :**

**Bước 1 :** Làm việc theo nhóm

GV yêu cầu các nhóm trưởng điều khiển nhóm mình lần lượt quan sát các hình 4, 5, 6, 7 trang 19 SGK và trả lời các câu hỏi :

- Chỉ và nói nội dung của từng hình.  
(Hình 4 : Vẽ 4 bạn, một bạn tập võ, một bạn chạy, một bạn đánh bóng, một bạn đá bóng. Hình 5 : Vẽ một bạn đang khuyên các bạn khác không nên xem loại phim không lành mạnh, không phù hợp với lứa tuổi. Hình 6 : Vẽ các loại thức ăn bổ dưỡng. Hình 7 : Vẽ các chất gây nghiện).
- Chúng ta nên làm gì và không nên làm gì để bảo vệ sức khoẻ về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì ?

**Bước 2 :** Làm việc cả lớp

- Đại diện từng nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.
- GV khuyến khích HS đưa thêm những ví dụ khác với SGK về những việc nên và không nên làm để bảo vệ sức khoẻ về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì nói riêng và tuổi vị thành niên nói chung.

### **Kết luận :**

Ở tuổi dậy thì, chúng ta cần ăn uống đủ chất, tăng cường luyện tập thể dục thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh ; tuyệt đối không sử dụng các chất gây nghiện như thuốc lá, rượu,... ; không xem phim ảnh hoặc sách báo không lành mạnh.

### **Hoạt động 4 : TRÒ CHƠI "TẬP LÀM DIỄN GIẢ"**

\* *Mục tiêu* : Giúp HS hệ thống lại những kiến thức đã học về những việc nên làm ở tuổi dậy thì.

\* *Cách tiến hành* :

#### **Bước 1** : GV giao nhiệm vụ và hướng dẫn

- GV nói : Cô (thầy) đã giúp các em sưu tầm một số thông tin có liên quan đến bài học. Bạn nào xung phong trình bày "diễn cảm" những thông tin này với cả lớp ?
- GV chỉ định 6 HS trong số các em đã xung phong.
- GV phát cho mỗi HS một phiếu ghi rõ nội dung các em cần trình bày. Dành cho các em vài phút để chuẩn bị. Khi trình bày, HS có thể cầm phiếu để đọc.
- Trong khi 6 HS chuẩn bị, GV yêu cầu các HS còn lại trong lớp cần chăm chú lắng nghe để xem rút ra được điều gì qua phần trình bày của các bạn.

#### **Bước 2** : HS trình bày

- HS 1 (người dẫn chương trình) : Xin giới thiệu diễn giả đầu tiên : Bạn "khử mùi".
- HS 2 : Khi trời nóng, chúng ta thường toát mồ hôi, mồ hôi giúp điều hoà nhiệt độ cơ thể và có thể gây ra mùi hôi. Khi chúng ta lo lắng, sợ hãi hay hồi hộp, mồ hôi cũng toát ra. Đến tuổi dậy thì, tuyến mồ hôi hoạt động mạnh, tiết ra nhiều mồ hôi làm cơ thể có mùi hôi. Điều này không có gì đáng lo lắng cả. Bạn hãy tắm rửa hàng ngày, dùng chanh để xát trong khi tắm, người bạn sẽ không có mùi gì cả.
- HS 1 : Cảm ơn bạn "khử mùi" và bây giờ là "cô trứng cá".
- HS 3 (có thể đeo mặt nạ trên vẽ các nốt trứng cá) : Khi bạn lớn lên, tuyến dầu ở da hoạt động nhiều tạo ra một chất mỡ nhờn. Chất này có thể kết hợp với các vi khuẩn tạo thành trứng cá. Để hạn chế trứng cá, bạn cần

rửa mặt ít nhất 2 lần trong ngày bằng xà phòng tắm hoặc nước rửa mặt. Không nên gãi hay nặn mụn trứng cá sẽ dẫn đến nhiễm trùng, để lại vết sẹo hoặc làm trứng cá nhiều thêm.

- HS 1 : Xin cảm ơn "cô trứng cá" và xin giới thiệu bạn "nụ cười".
- HS 4 : Tay cầm hình vẽ phóng to nụ cười để lộ hai hàm răng trắng, đẹp giờ lên miệng và nói :

Xin chào các bạn, các bạn có thể gọi tôi là nụ cười. Việc giữ cho bộ răng luôn sạch sẽ và hơi thở thơm tho là một điều rất quan trọng. Những chất bẩn giắt trong răng sẽ bị trôi đi nếu bạn dùng bàn chải đánh răng thường xuyên. Nếu bạn không làm được như thế, bạn sẽ không bao giờ dám cười to nữa đâu. Cảm ơn các bạn, cảm ơn các bạn.

- HS 1 : Tiếp theo, xin mời bạn "dinh dưỡng".
- HS 5 : Ở tuổi dậy thì, cơ thể của bạn sẽ có nhiều thay đổi, bạn có thể cao vống lên, người bạn cũng to ra, bạn có thể tăng cân, tất cả những điều đó là bình thường. Các bạn chỉ cần chú ý ăn cho đủ chất và ăn nhiều chất bổ như thế này này (tay chỉ vào tranh vẽ các loại thức ăn).
- HS 1 : Xin cảm ơn. Tiếp theo, khách mời cuối cùng của chúng ta là một "vận động viên".
- HS 6 : Có thể các bạn đang ở trong quá trình trưởng thành, nhưng hiện nay các bạn vẫn đang còn là những đứa trẻ. Tập thể dục, thể thao sẽ giúp cho bạn có một hình thể đẹp, cơ thể khỏe mạnh và tinh thần thoải mái, làm cho bạn trở nên linh hoạt, tim hoạt động tốt và xương cứng cáp. Có rất nhiều cách để tập (chỉ vào tranh vẽ) : chạy, tập võ, chơi bóng chày, đá bóng,... Chúng ta chỉ cần thực hiện mà thôi.

### **Bước 3 :**

- GV khen ngợi các HS đã trình bày rồi gọi một vài HS khác trả lời câu hỏi :  
Các em đã rút ra được điều gì qua phân trình bày của các bạn ?
- Tiết học kết thúc bằng lời dặn dò HS của GV :
  - + Thực hiện những việc nên làm của bài học.
  - + Nếu có điều kiện, các em hãy sưu tầm tranh ảnh, sách báo nói về tác hại của rượu, bia, thuốc lá, ma túy.