

I VỆ SINH CÁ NHÂN

Trong mỗi tiết học Giáo dục thể chất, GV dành thời gian thích hợp để dạy cho HS biết và thực hiện được vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường, vệ sinh tập luyện; hình thành thói quen tự giác và thường xuyên giữ gìn vệ sinh theo 5 điều Bác Hồ dạy thiếu niên nhi đồng, nhằm bảo vệ tăng cường sức khỏe cho bản thân và cho mọi người.

GV cần tích hợp kiến thức liên môn và kinh nghiệm của bản thân để giảng giải, hướng dẫn, làm mẫu, từng bước giúp HS trả lời được các câu hỏi: Thế nào là vệ sinh cá nhân? Vì sao hằng ngày phải làm vệ sinh cá nhân? Vệ sinh cá nhân bao gồm những việc gì? Những kĩ năng cơ bản nhất về vệ sinh cá nhân cần được hình thành cho HS lớp 2 khi học môn Giáo dục thể chất bao gồm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch (trước và sau khi ăn; sau khi tập luyện; sau khi đi vệ sinh; trước khi đi ngủ).

- Tắm rửa sạch sẽ, thay quần áo sau khi hoạt động thể dục thể thao ở nhà.
- Uống đủ nước sạch hằng ngày, nhất là trước và sau khi tập luyện, không nên uống nhiều nước có ga.
- Ngủ đủ giấc, hạn chế chơi trò chơi điện tử và xem ti vi. Thường xuyên tập thể dục, không tập luyện khi ăn no hoặc khi đói, nên tập vào sáng sớm hoặc chiều muộn để tránh nắng làm hại da.