

Bài 11

TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

MỤC TIÊU

Sau bài học, HS biết:

- *Nêu được những việc làm hàng ngày để tự chăm sóc bản thân như đánh răng, giữ ấm cơ thể, tắm rửa, tập thể dục, ngồi học đúng tư thế...*
- *Nhận biết được sự cần thiết của việc tự chăm sóc bản thân;*
- *Đồng tình với những việc làm có lợi cho sức khoẻ, không đồng tình với những thói quen trong sinh hoạt có hại cho sức khoẻ;*
- *Thực hiện được những việc tự chăm sóc bản thân ở nhà hay ở trường.*

KHỞI ĐỘNG

HS lớp 1 đã biết nhiều bài hát ngắn, vui, dễ hát về các hoạt động thể dục, vệ sinh buổi sáng. Bài hát *Tập thể dục buổi sáng* (Nhạc và lời: Minh Trang) mà SGK giới thiệu chỉ là một gợi ý. GV có thể chọn một bài hát khác cùng chủ đề (ví dụ *Con cào cào* – Khánh Vinh, *Rửa mặt như mèo* – Hàn Ngọc Bích, v.v.) cho cả lớp hát hoặc kể cho HS nghe một đoạn truyện *Bạn Lợn lười tắm* (Tác giả: Hiền Bùi)... để vừa tạo tâm thế, hứng thú, vừa kết nối HS với nội dung bài học.

KHÁM PHÁ

Hoạt động 1: Xem hình và trả lời câu hỏi

Khi xem hình, HS có thể trả lời câu hỏi *Các bạn đã tự làm những việc gì? Những việc đó có lợi ích như thế nào?* theo nội dung quan sát được ở từng hình. Ví dụ:

Hình 1: Bạn nữ đang đánh răng. Việc đánh răng giúp cho bạn ấy có hàm răng sạch sẽ, hơi thở thơm tho.

Hình 2: Bạn nữ mặc áo dài tay đang choàng khăn vào cổ. Việc này giúp giữ ấm cổ và cơ thể.

Hình 3: Bạn nam đang tắm với xà phòng. Việc tắm rửa giúp cho cơ thể sạch sẽ, mát mẻ, thoái mái.

Hình 4: Hai chị em đang tập thể dục. Việc tập thể dục giúp cho cơ thể dẻo dai, khoẻ mạnh, tinh thần sảng khoái.

Sau khi nghe HS trả lời, GV cần động viên, khích lệ những ý đúng trong các câu trả lời của HS để từ đó giúp cho HS hiểu rõ những việc làm trên đều mang lại lợi ích thiết thực cho sức khoẻ và người biết tự mình làm những công việc vừa nêu là biết chăm sóc bản thân, biết yêu thương chính mình.

Hoạt động 2: Thảo luận

a. Em đồng tình với việc làm của các bạn không? Vì sao?

Hoạt động này có yêu cầu cao hơn hoạt động 1 ở chỗ: HS phải biết nêu các chi tiết (nhân vật, khung cảnh, hoàn cảnh ...) có trong hình, hành động của các nhân vật, thái độ của từng nhân vật thể hiện biết hay không biết tự chăm sóc bản thân.

Tuỳ vào tình hình của lớp, GV có thể chia lớp thành các nhóm 4 HS, mỗi nhóm thảo luận nội dung một hình về việc làm của các bạn có thể hiện biết tự chăm sóc bản thân hay không. Sau đó cho các nhóm trình bày, cả lớp phát biểu về từng việc làm trong mỗi hình:

Hình 1: Hai bạn nam và nữ đang cùng nhau đi bộ (tập thể dục) trong một không gian thoáng đãng (xanh mát). Trông gương mặt của hai bạn rất vui vẻ và thoải mái.

Hình 2: Bạn nữ đang ngồi quay màn hình ti vi để xem phim hoạt hình.

Hình 3: Bạn nam đang làm vệ sinh buổi sáng nhưng chỉ súc miệng và nghĩ không cần phải đánh răng.

Hình 4: Bạn nam đang trên đường đi học với mái tóc bù xù, gương mặt lem bẩn, quần áo xộc xệch, ba lô chỉ mang một bên vai.

Sau khi HS đã thảo luận về từng việc làm, GV cho cả lớp phát biểu.

HS có thể dễ dàng đồng tình với việc làm của hai bạn ở hình 1, không đồng tình với việc làm của các bạn ở các hình 2, 3, 4. Tuy nhiên để phát triển toàn diện nhận thức của HS, GV nên tổ chức cho HS thảo luận thêm về hình 2, 3, 4 bằng cách nêu các câu hỏi như:

- Vì sao em không đồng tình với việc làm của bạn?
- Em sẽ khuyên bạn thế nào trong tình huống này?
- Em sẽ làm gì trong tình huống đó?

Có thể khi trả lời, HS sẽ đưa ra những ý kiến khác nhau, vì vậy GV cần chuẩn bị các phương án đối thoại sao cho vừa tôn trọng suy nghĩ của các em, vừa bảo đảm định hướng giáo dục cho bài học.

Mục tiêu cuối cùng ở đây là giúp các em nhận biết được điều cơ bản: cần đồng tình với những việc làm biết tự chăm sóc bản thân để khỏe mạnh, tự tin, đáng yêu mỗi ngày; không đồng tình với hành vi, suy nghĩ cho rằng những việc như đánh răng, thể dục, tắm rửa không quan trọng, xem ti vi thi ngồi thế nào và bao lâu cũng được... không ảnh hưởng đến sức khỏe.

b. Việc làm của bạn Hùng có gì đúng, có gì sai? Lợi ích việc làm đúng, tác hại của việc làm sai là gì?

Để giúp HS trả lời được dễ dàng, GV cần chuẩn bị một số gợi ý, tạo điều kiện cho HS nhận ra những việc làm đúng và lợi ích mang lại, cũng như tác hại của những việc làm sai. Ví dụ: Hùng thích chơi bóng đá, đó là việc làm đúng, có lợi cho việc tăng cường sức khỏe và rèn luyện tinh thần mạnh mẽ. Việc uống nước bù vào lượng mồ hôi thoát ra ngoài khi

choi thể thao của Hùng cũng rất có lợi cho sức khoẻ. Tuy nhiên, sau khi chơi thể thao, mồ hôi ra như tắm liền uống nước đá, bật quạt ngay, để gió từ quạt thổi tóc thẳng vào người có thể gây nguy hiểm cho sức khoẻ. Trên cơ sở câu trả lời của HS, GV có thể đưa kết luận để HS biết tự chăm sóc bản thân đúng cách. Để bạn Hùng được mát mẻ trong tinh thần nêu trên, cách xử lý tốt nhất là lấy khăn lau sạch mồ hôi rồi bật quạt từ xa để làm mát cơ thể từ từ nhằm bảo đảm an toàn cho sức khoẻ.

Hoạt động 3: Chia sẻ

Để bước chuyển tiếp từ hoạt động 2 sang hoạt động 3 được tự nhiên, liền mạch, GV cần có những lời dẫn phù hợp.

a. Khi ngồi học, tư thế nào là đúng, tư thế nào chưa đúng? Tác hại của việc ngồi chưa đúng tư thế là gì?

Sau khi quan sát hình (HS quan sát cá nhân hay thảo luận nhóm – tuỳ vào GV và điều kiện của lớp học), HS dễ dàng nhận thấy ở hình 1, bạn nam ngồi sai tư thế (còng lưng, co chân, đầu cúi thấp; ghế ngồi không có chỗ tựa sau lưng); ở hình 2, bạn nam ngồi đúng tư thế (lưng thẳng, đầu hơi cúi, không ti ngực vào thành bàn, chân chạm đất thoải mái; ghế ngồi có chỗ tựa sau lưng).

Sau khi HS trình bày ý kiến, GV cho HS so sánh hai tư thế ngồi học, lợi ích và tác hại của hai tư thế ngồi đó và đưa ra kết luận: Ngồi học đúng tư thế sẽ giúp cho cơ thể không bị mệt mỏi, vóc dáng cơ thể cân đối. Việc ngồi sai tư thế dễ gây mệt mỏi, cong vẹo cột sống, gù lưng, về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ và vóc dáng cơ thể.

b. Kể thêm một số việc làm để tự chăm sóc bản thân.

GV hướng dẫn HS kể cho nhau nghe theo từng cặp đôi hoặc nhóm, sau đó mời các em trình bày trước lớp. GV khích lệ những HS có những việc làm thể hiện tích cực, biết tự phục vụ bản thân, không làm phiền lòng những người thân trong gia đình.

c. Vì sao phải biết tự chăm sóc bản thân?

Đây là câu hỏi khó. Để giúp HS trả lời câu hỏi được dễ dàng hơn, GV cần gợi ý, tạo điều kiện để HS có thể nhìn nhận vẫn đề xuất phát từ thực tế gia đình của các em. Trong khi một số em phải tự làm những việc như tắm rửa, thay quần áo... và nhiều việc khác nữa do bố mẹ, người thân trong gia đình bận biju việc khác, không có thời gian chăm sóc các em, thì một số em chỉ thích được bố mẹ tắm rửa, thay quần áo, chải tóc, mang vớ, đút cơm,... thích được phục vụ mọi việc nên không biết tự chăm sóc bản thân; ngược lại, những em biết tự chăm sóc bản thân sẽ thấy những việc làm này giúp cho các em vui vẻ, tự tin khi tiếp xúc với mọi người, tinh thần thoải mái...

Trên cơ sở những lí giải của các em, GV giúp HS khắc sâu ý nghĩa của việc tự chăm sóc bản thân: biết tự chăm sóc bản thân sẽ giúp cơ thể khoẻ mạnh, tri tuệ minh mẫn, tâm hồn lành mạnh, năng động, tự tin và đáng yêu.

LUYỆN TẬP

Hoạt động 1: Xử lý tình huống

Em sẽ khuyên bạn Dũng như thế nào khi bạn chạy ra đường tắm mưa?

Sau khi HS hình dung được tình huống, GV hướng dẫn để HS suy nghĩ và đề xuất lời khuyên đưa ra cho bạn Dũng. Ví dụ: Tắm mưa dễ làm cho cơ thể bị nhiễm lạnh và cảm lạnh. Cũng cần nói thêm, khi mưa dông thường kèm theo sét nên khu ở ngoài trời hay đứng dưới các cây to, dễ bị sét đánh. Vì thế lời khuyên ở đây là không nên tắm mưa.

Khi HS đưa ra những cách xử lý tình huống, GV nên rèn luyện thêm kỹ năng bằng những câu hỏi gợi mở sau:

- Ngoài ý kiến của bạn..., em nào có ý kiến khác?
- Các em thích ý kiến của bạn... hay ý kiến của bạn...?
- Các em thấy có thể làm cách này được không?, v.v.

Hoạt động 2: Liên hệ bản thân

Chia sẻ với các bạn những việc em đã làm và chưa làm được để tự chăm sóc bản thân.

Để HS có thể kể ra những việc đã hoặc chưa làm để chăm sóc bản thân, GV gợi ý cho các em nêu các việc làm chăm sóc bản thân mỗi ngày theo nhóm trước khi chia sẻ trước lớp.

- Những việc đã làm để tự chăm sóc bản thân: biết tự đánh răng, rửa mặt mỗi buổi sáng; tự mặc quần áo khi đi học; mặc thêm áo khoác khi trời lạnh; đi ra nắng biết mang nón và nước uống; biết tắm rửa sau khi đi học về; biết chải đầu gọn ghẽ...
- Những việc chưa làm được để tự chăm sóc bản thân: ví dụ, lười tắm khi trời lạnh; chưa đi ngủ đúng giờ; thích uống nước đá khi trời nóng hoặc khi đi từ ngoài trời nắng về; thích đá bóng dưới trời mưa..., đợi mẹ mặc quần áo cho; đợi bố mẹ nhắc mới đi tắm hoặc đi đánh răng...

GV khích lệ HS thay đổi các thói quen chưa tốt để tự chăm sóc bản thân, đỡ phiền bố mẹ, người thân.

THỰC HÀNH

Hoạt động 1: Đánh răng đúng cách

GV cho HS nêu cách các em chải răng (đánh răng) mỗi ngày, cho các em tự nhận xét. GV khích lệ những em nêu cách chải răng đúng và chỉ ra một số thao tác thường gặp ở trẻ như đưa bàn chải chải ngang mặt răng, thường chải mặt ngoài của răng, không chải mặt trong răng, không chải lưỡi, súc miệng qua loa... là cách đánh răng chưa đúng.

Sau đó, GV dựa vào các hình phóng to như trong SGK kết hợp với mô hình hàm răng và bàn chải (đồ dùng dạy học trong chương trình Nha học đường) để mô phỏng lại các bước đánh răng đúng cách:

Bước 1. Rửa sạch bàn chải. Lấy một lượng kem vừa đủ (đối với trẻ em, lượng kem đánh răng bằng hạt đậu).

Bước 2. Xoay tròn bàn chải, chải mặt ngoài của răng.

Bước 3. Chải hàm trên hất xuống, hàm dưới hất lên (chải lên, xuống mặt ngoài của răng).

Bước 4. Chải lên, xuống (hoặc xoay tròn) mặt trong của răng.

Bước 5. Chải mặt nhai của răng. Đặt lông bàn chải song song với mặt nhai của răng, sau đó kéo từ trong ra ngoài khoảng 10 lần.

Bước 6. Dùng bàn chải chải lưỡi từ trong ra ngoài.

Bước 7. Súc miệng bằng nước sạch. Sau khi chải răng, em có một nụ cười tươi tắn.

Sau khi thao tác vài lượt, GV cho HS sử dụng bàn chải đánh răng và kem đánh răng để thực hành (mô phỏng) các thao tác đánh răng và sử dụng bàn chải đúng cách (tùy vào điều kiện của lớp học, GV có thể cho HS thực hành cùng với việc rửa tay với xà phòng trong thời gian còn lại của tiết học sau khi hướng dẫn HS cách rửa tay sạch).

GV có thể gợi HS nêu cách làm sạch bàn chải và bảo quản bàn chải. Dựa trên trả lời của HS, GV giúp HS biết lưu ý đến thời hạn sử dụng tốt nhất của bàn chải là từ 1 tháng đến 1,5 tháng; sau khi chải răng xong thì rửa sạch bàn chải rồi đặt bàn chải theo chiều đúng với lông bàn chải hướng lên trên và đặt nơi khô ráo.

Gợi ý: GV có thể cho HS đọc bài thơ *Đánh răng đúng cách* cho không khí lớp học thêm vui vẻ trước khi chuyển sang hướng dẫn HS cách rửa tay với xà phòng:

Đánh răng đúng cách

Rửa sạch bàn chải

Lần lượt ra – vào

Bôi vào chút kem (hình 1)

Nhẹ nhàng tinh cảm!

Em chải trong, ngoài

Sau hết chải lưỡi (hình 6)

Hàm trên, hàm dưới

Súc miệng là xong!

Xoay tròn, lên – xuống (hình 2, 3, 4)

– Kết quả xem nào?

Đều đặn bàn tay.

– Hàm răng sạch mát

Tiếp đến mặt nhai (hình 5)

Nụ cười tươi tắn

Đặt nghiêng bàn chải

Hơi thở thơm tho! (hình 7)

Hoạt động 2: Rửa tay đúng cách

HS nêu vì sao phải rửa tay, lợi ích của việc rửa tay và cách rửa tay hàng ngày. GV cho các em nhận xét. Sau đó, GV hướng dẫn quy trình rửa tay cho HS (có nhiều quy trình rửa tay, trong SGK chọn giới thiệu quy trình rửa tay mà các em đã được học ở mầm non).

Quy trình rửa tay bằng xà phòng:

Bước 1: Làm ướt hai bàn tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.

Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay.

Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).

Bước 6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô tay.

Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu là 30 giây. Các bước 2, 3, 4, 5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.

Sau khi HS thực hiện xong, GV gọi vài em HS so sánh cách thực hiện ở nhà và cách vừa thực hiện. GV nhận xét, đánh giá, biểu dương, rút kinh nghiệm.

GHI NHỚ

Trước khi kết thúc bài học, GV giúp HS hiểu việc tự chăm sóc bản thân là một thói quen tốt, không chỉ mang lại lợi ích cho sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật, giúp tự tin, nâng cao chất lượng cuộc sống, mà còn làm cho bố mẹ vui lòng vì thấy con mình đã lớn. Biết làm những việc trên cũng thể hiện tình yêu thương đối với bố mẹ, không làm bố mẹ bận tâm và mất nhiều thời giờ cho mình bởi những việc mà mình tự làm được.

GV cho HS học thuộc lòng câu ghi nhớ: *Biết tự chăm sóc bản thân là biết yêu thương chính mình.*

Lưu ý

Để tăng cảm xúc vui vẻ và yêu thích tiết học, giúp HS nhớ bài học tự nhiên, GV có thể dành thời gian vào cuối tiết học cùng các em xem (và làm theo) video clip *Vũ điệu rửa tay* (trên nền nhạc Chicken dance) hoặc bài hát về bé tập đánh răng.