

PHẦN HAI

HƯỚNG DẪN DẠY – HỌC CÁC BÀI TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC CÔNG DÂN LỚP 6

Bài 1

TỰ CHĂM SÓC, RÈN LUYỆN THÂN THỂ

I – MỤC TIÊU BÀI HỌC

Giúp HS :

- Hiểu những biểu hiện của việc tự chăm sóc, rèn luyện thân thể ; ý nghĩa của việc tự chăm sóc, rèn luyện thân thể.
- Có ý thức thường xuyên rèn luyện thân thể, giữ vệ sinh và chăm sóc sức khỏe bản thân.
- Biết tự chăm sóc, rèn luyện thân thể ; biết đề ra kế hoạch tập thể dục, hoạt động thể thao.

II – NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Về nội dung

- Bài này chủ yếu nói về những hành vi cụ thể trong việc tự chăm sóc và rèn luyện thân thể.
- GV cần nhấn mạnh vai trò quan trọng của sức khỏe con người. Cha ông ta vẫn thường nói : "Có sức khỏe là có tất cả", "Sức khỏe quý hơn vàng".
- Tự chăm sóc sức khỏe có nghĩa là biết giữ vệ sinh cá nhân, ăn uống điều độ, không hút thuốc lá và các chất gây nghiện khác. Phải biết phòng bệnh, khi có bệnh phải đến thầy thuốc để khám và điều trị.

– Tự rèn luyện thân thể là phải tập thể dục hàng ngày và năng hoạt động thể thao (như chạy, nhảy, đá bóng, bơi...) đúng mức để thân thể khoẻ mạnh, sức lực dẻo dai, hạn chế ốm đau, bệnh tật.

2. Về phương pháp

Dạy bài này, GV có thể tổ chức để HS trao đổi kinh nghiệm cho nhau về chăm sóc và rèn luyện thân thể hoặc kiểm tra lẫn nhau về vệ sinh cá nhân theo các tiêu chí : áo quần sạch sẽ ; đầu tóc gọn gàng ; móng chân, móng tay cắt ngắn ; không hút thuốc lá...

3. Tài liệu và phương tiện

Tranh Bài 6 trong Bộ tranh GDCD 6 do Công ti Thiết bị Giáo dục I sản xuất.

III – CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC CHỦ YẾU

*** Hoạt động 1 : *HS tự kiểm tra và có thể kiểm tra lẫn nhau về vệ sinh thân thể***

– GV tổ chức cho HS tìm hiểu nội dung bài học, liên hệ với bản thân.
– Có thể cho HS tự giới thiệu các hình thức tự chăm sóc, rèn luyện thân thể và nêu tác dụng của việc tự chăm sóc, giữ gìn sức khoẻ ; rèn luyện thân thể.

*** Hoạt động 2 : *Chia nhóm thảo luận về ý nghĩa của việc chăm sóc, rèn luyện thân thể***

GV cho HS thảo luận thế nào là tự chăm sóc, rèn luyện thân thể, giữ gìn sức khoẻ. Có thể chia nhóm giải quyết các tình huống như "Nếu bị dụ dỗ hít hêrôin, chúng ta sẽ ứng xử thế nào ? Vì sao ?".

*** Hoạt động 3 : *Làm bài tập***

GV có thể hướng dẫn cho HS làm các bài tập ở lớp hoặc giao bài tập về nhà cho các em.

IV – TƯ LIỆU THAM KHẢO

– GV có thể cung cấp cho HS những thông tin mới nhất về tình trạng sức khoẻ đáng lo ngại của trẻ em lứa tuổi từ lớp 1 đến hết lớp 9 ở địa phương hoặc ở nơi nào đó (số lượng trẻ bị còi xương, đau mắt hột, khuyết tật bẩm sinh, vàng da...), qua đó nhấn mạnh cho HS thấy rõ sự cần thiết phải chăm sóc sức khoẻ và rèn luyện thân thể.

– Lời dạy của Chủ tịch Hồ Chí Minh ngày 27 tháng 3 năm 1946 :

Sức khoẻ và thể dục

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 tức 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. Mỗi ngày lúc ngủ dậy, tập một ít thể dục. Ngày nào cũng tập thì khí huyết lưu thông, tinh thần đầy đủ, như vậy là sức khoẻ.

Bộ Giáo dục có Nha Thể dục, mục đích là để khuyên và dạy cho đồng bào tập thể dục, đặng giữ gìn và bồi đắp sức khoẻ.

Dân cường thì quốc thịnh. Tôi mong đồng bào ta ai cũng gắng tập thể dục. Tự tôi, ngày nào tôi cũng tập.

(Hồ Chí Minh : *Toàn tập*, tập 4,
NXB Chính trị Quốc gia, Hà Nội, 1995, tr.212)