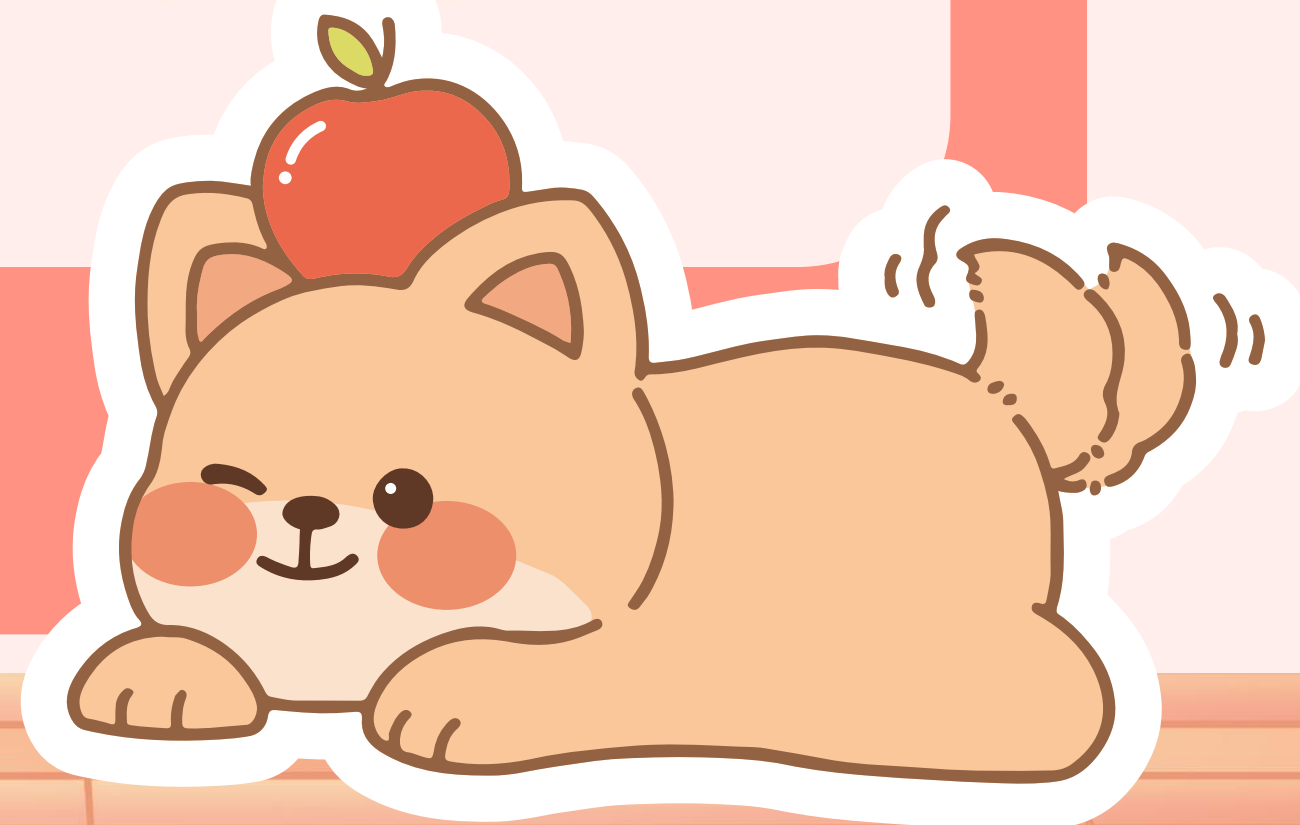
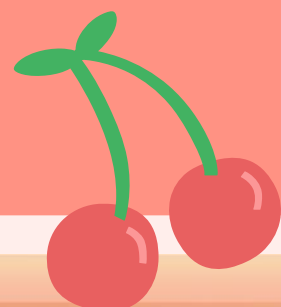
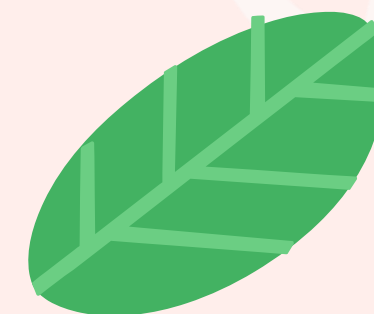


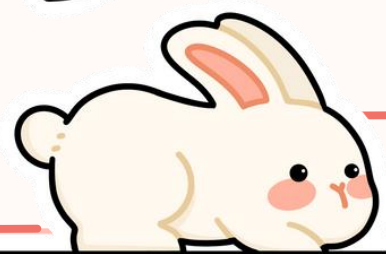
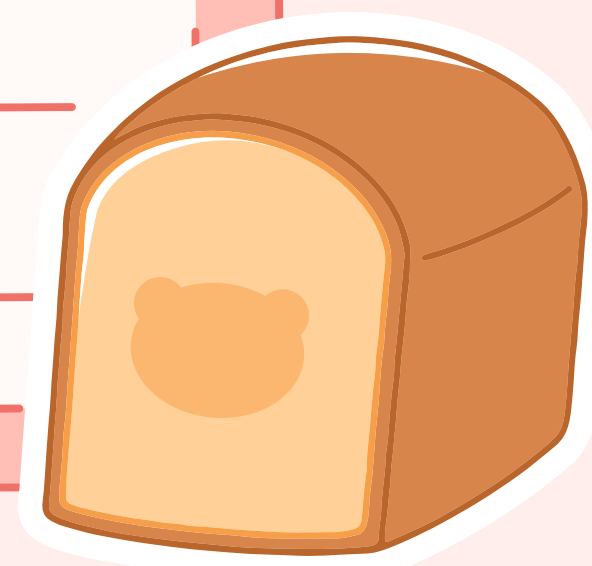
khóa học

CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TUỔI DẬY THÌ

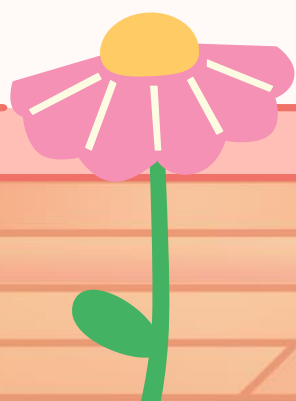
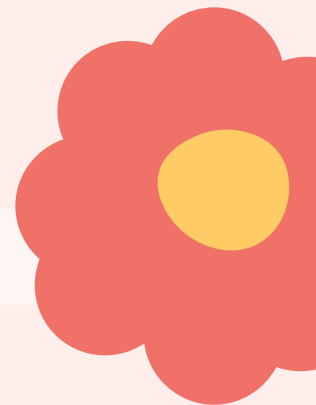




Khám phá



Hoạt động 1: Chăm sóc và bảo vệ sức khỏe tuổi dậy thì.



Quan sát hình 1 đến hình 8, nêu những việc các bạn cần làm để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần tuổi dậy thì.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8



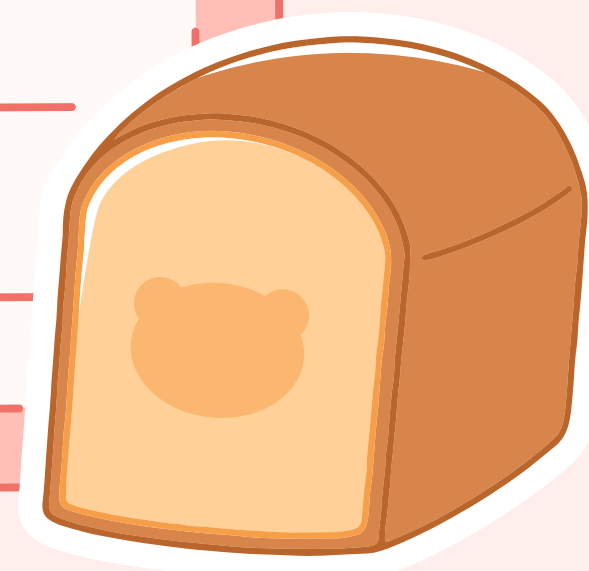
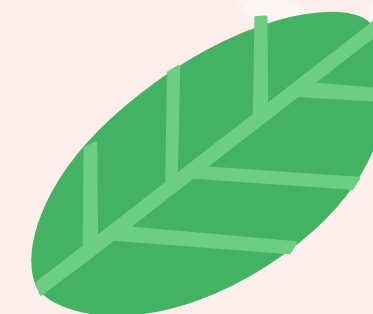
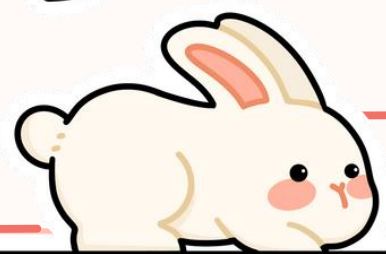
Một số việc khác để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần tuổi dậy thì:

Tập thể dục, vận động giữa giờ, làm việc nhà, quét nhà, lau dọn nhà cửa, tưới cây, ăn hết suất ăn theo quy định, uống đủ nước, vệ sinh cơ quan sinh dục hằng ngày, khám sức khỏe đầu năm, khám răng định kỳ, ngủ trưa đầy đủ, tham gia hoạt động giải trí lành mạnh...





Luyện tập



Vì sao tuổi dậy thì cần tăng cường vận động kết hợp với chế độ ăn uống hợp lí và sử dụng thực phẩm giàu can-xi?



Thảo luận nhóm 4

Cơ thể tuổi dậy thì phát triển rất nhanh, đòi hỏi được cung cấp đủ chất dinh dưỡng và năng lượng. Ăn uống hợp lí sẽ đảm bảo sức khỏe, phòng một số bệnh về dinh dưỡng. Sử dụng thực phẩm giàu can-xi và tăng cường vận động giúp hệ vận động (cơ, xương) được cung cấp đầy đủ khoáng chất, giúp phát triển tối đa chiều cao. Nếu không thường xuyên vận động và ăn uống hợp lí, cơ thể thiếu chất dinh dưỡng, sẽ yếu, mệt và thậm chí dễ bị ốm. Điều này gây ảnh hưởng và làm chậm quá trình phát triển của trẻ em trong giai đoạn dậy thì.

Liệt kê những việc em nên làm và không nên làm để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tuổi dậy thì.

Nên làm	Không nên làm

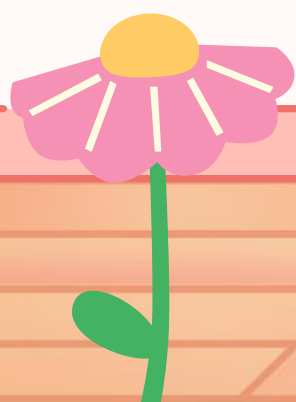
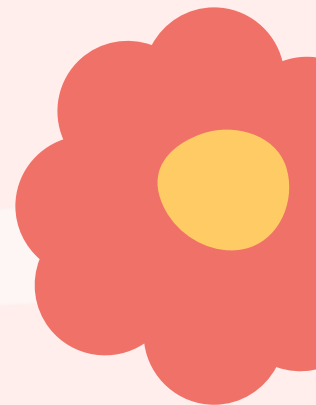
Nên làm

- Chơi cầu lông, đá cầu, đu xà, tưới cây, quét lớp;...
- Giữ tâm trạng vui vẻ, chơi với bạn cùng lứa tuổi;
Chia sẻ thắc mắc, cảm xúc không vui, sự thay đổi của cơ thể với bạn, người lớn.
- Ăn đủ chất, đa dạng thức ăn khác nhau.
- Rửa mặt ít nhất 2 lần/ngày, thay đồ lót hằng ngày, tắm hằng ngày;...

Không nên làm

- Chạy nhảy ở cầu thang, leo trèo, khu vực sân khấu,...; ngồi một chỗ.
- Thức khuya, chơi máy tính, điện thoại nhiều; tiếp xúc với mạng xã hội; ngại giao tiếp, chia sẻ với bạn với người lớn.
- Ăn kiêng/ăn ít; ăn mất kiểm soát; sờ/nặn mụn trứng cá;...

**Về nhà: thực hiện những
việc đã nêu để chăm sóc,
bảo vệ sức khoẻ thể chất
và tinh thần**



CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT!

