

KHOA HỌC

**CHĂM SÓC SỨC KHỎE
TUỔI DẬY THÌ**

(Tiết 4)

Thực hiện chăm sóc, vệ sinh cơ thể:

- Liệt kê một số việc em cần làm để chăm sóc, vệ sinh cơ thể.
- Theo dõi việc thực hiện những việc đó trong một tuần và nhận xét theo gợi ý:

Việc làm	Số lần (x) thực hiện trong tuần	Đánh giá
Rửa mặt ít nhất 2 lần một ngày bằng nước sạch	xxx	Chưa phù hợp
Thay quần lót, rửa cơ quan sinh dục hằng ngày	xxxxxxx	Phù hợp
Tập thể dục buổi sáng	?	?
?	?	?

Kết luận

Để có một cơ thể khỏe mạnh chúng ta cần chăm sóc và vệ sinh cơ thể thật tốt. Ngoài ra chúng ta cần ăn uống đủ chất, ngủ đủ giấc và tích cực vận động cơ thể để cơ xương phát triển tốt, giúp tăng chiều cao, vui chơi giải trí lành mạnh.

Sử dụng xà phòng khi tắm, vệ sinh cơ thể bằng nước sạch; lau khô, thấm hết nước toàn bộ cơ thể; không mặc quần áo ẩm, giữ cơ quan sinh dục luôn khô thoáng. Khi đi vệ sinh cần lau, thấm bằng giấy vệ sinh mềm hoặc rửa đúng cách để tránh vi khuẩn từ hậu môn đi vào cơ quan sinh dục, gây viêm nhiễm.