

CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Chăm sóc sức khỏe thể chất

- Thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày một cách khoa học.
- Rèn luyện tác phong đi, đứng, ngồi đúng tư thế.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Kiểm soát nóng giận.
- Kiểm soát lo lắng.
- Tạo niềm vui và thư giãn.
- Suy nghĩ tích cực.

Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt cá nhân

- Trang trí góc học tập.
- Sắp xếp nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

Rèn luyện ý chí và tạo động lực

- Quyết tâm thay đổi một số thói quen chưa tốt.
- Tự tạo động lực để duy trì việc chăm sóc bản thân.

NHIỆM VỤ 1:

**Chăm sóc sức khỏe
qua việc thực hiện
chế độ dinh dưỡng
hàng ngày**



Em hãy quan sát hình hoặc trong SGK trang 16

1

Chế độ dinh dưỡng

Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.
Chế độ ăn cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng.
Uống đủ nước mỗi ngày.

Muối (ăn hạn chế)
Dưới 4g

Dầu mỡ
5 - 6 đơn vị ăn

Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm
4 - 6 đơn vị ăn

Rau lá, rau củ quả
2 - 3 đơn vị ăn

Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến
8 - 13 đơn vị ăn

Đường/ đồ ngọt (ăn ít)
Dưới 15g

Sữa và chế phẩm sữa
4 - 6 đơn vị ăn

Trái cây/ quả chính
1,5 - 2,5 đơn vị ăn

Uống đủ nước hàng ngày

Nguồn: Viện dinh dưỡng, Bộ Y tế

2

Tập thể dục - thể thao

Tập thể dục hàng ngày.
Tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.

3

Ngủ đủ giấc

Mỗi ngày, dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút.

4

Nghỉ ngơi hợp lý

Trong ngày, cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.

5

Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân hàng ngày; thay giặt quần áo thường xuyên.

LÀM VIỆC NHÓM

Bước 1: Cá nhân tự suy nghĩ và viết ý kiến bản thân về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc bản thân.

Bước 2: Nhóm thảo luận và trình bày ý kiến chung của cả nhóm về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc bản thân.



Nhóm thảo luận và báo cáo kết quả



Chế độ sinh hoạt của em có điểm gì giống và khác với chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khỏe dưới đây:

1

Muối (ăn hạn chế)
Dưới 4g

Đường/ đồ ngọt (ăn ít)
Dưới 15g

Chế độ dinh dưỡng

Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.
Chế độ ăn cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng.
Uống đủ nước mỗi ngày.

Dầu mỡ
5 - 6 đơn vị ăn

Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm
4 - 6 đơn vị ăn

Rau lá, rau củ quả
2 - 3 đơn vị ăn

Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến
8 - 13 đơn vị ăn

Sữa và chế phẩm sữa
4 - 6 đơn vị ăn

Trái cây/ quả chính
1,5 - 2,5 đơn vị ăn

Uống đủ nước hằng ngày

Nguồn: Viện dinh dưỡng.
Bộ Y tế

2

Tập thể dục - thể thao

Tập thể dục hằng ngày.
Tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.

3

Ngủ đủ giấc

Mỗi ngày, dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút.

4

Nghỉ ngơi hợp lý

Trong ngày, cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.

5

Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân hằng ngày; thay giặt quần áo thường xuyên.



Việc thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hàng ngày đã và sẽ mang lại cho bản thân điều gì?

Mỗi cá nhân hãy ghi chép lại những thay đổi tích cực vào một tờ giấy để bỏ vào chiếc lọ nhắc nhở hoặc lọ thú vị của mình.





NHIỆM VỤ 2:

**Tìm hiểu và thực hành tư
thế đi, đứng và ngồi đúng**

Em hãy quan sát hình ảnh các tư thế đi, đứng, ngồi, chỉ ra tư thế đúng và phân tích tư thế đó gọi là đúng hay không đúng?



a



b



c



d



e



g

Thế nào là tư thế đứng đúng?

Để hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất.

Giữ thẳng hai chân để trọng lực cơ thể cân bằng.

Giữ lưng thẳng.

Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng, mắt nhìn về phía trước.



Thế nào là
tư thế đi
đúng?

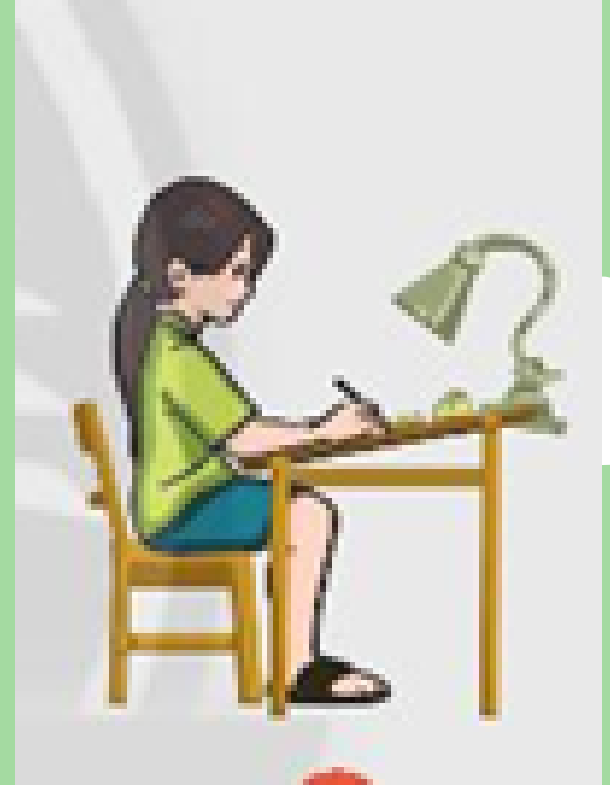
Đi thẳng người.
Không được gù lưng.



Thế nào là tư thế ngồi đúng?

Hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Hai đầu gối giữ vuông góc.

Hông giữ vuông góc với thân người. Lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng. Mắt nhìn về phía trước.



Tư thế không đúng sẽ ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể mỗi cá nhân?

Nếu đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ bị vẹo cột sống, ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người.



NHIỆM VỤ 3:

**Sắp xếp không gian học tập,
sinh hoạt của em**

Góc học tập



Em hãy chia sẻ theo nhóm dựa trên ảnh/tranh vẽ của mỗi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình.

YÊU CẦU:

- + Kể những việc mình làm để góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.
- + Mức độ thường xuyên của việc làm đó (hàng ngày/ hàng tuần).
- + Cảm xúc của bản thân khi học tập, sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ.