

## Giải GDCD lớp 6 VNEN Bài 2: Hoạt động khởi động

### 1. Chơi trò chơi “vật tay”.

### 2. Chia sẻ và lắng nghe

Hãy chia sẻ cảm nhận khi là người thắng/ người thua. Nêu những nguyên nhân dẫn đến thắng bạn/ thua bạn trong trò chơi.

#### Bài làm:

Khi thắng bạn, em cảm thấy rất vui và hãnh diện.

Nguyên nhân em thắng bạn trong trò chơi là:

- Em có sức khỏe tốt hơn
- Em có sức bền hơn

## Giải Giáo Dục Công Dân lớp 6 VNEN Bài 2: Hoạt động hình thành kiến thức

### 1. Tìm hiểu về sức khỏe và ý nghĩa của sức khỏe

#### a. Quan sát hình ảnh và thực hiện các yêu cầu dưới đây:

- Hãy mô tả các hoạt động diễn ra trong từng bức ảnh
- Các hoạt động đó có tác dụng như thế nào đối với con người nói chung và đối với Bác Hồ nói riêng?

#### Bài làm:

Những hoạt động trong từng bức ảnh:

- Ảnh 1: Bác Hồ tập tạ
- Ảnh 2: Bác Hồ cùng mọi người tập võ
- Ảnh 3: Bác Hồ cùng mọi người chơi đánh bóng chuyền

=> Các hoạt động đó có tác dụng giúp cho mọi người nói chung và Bác Hồ nói riêng tăng cường sức khỏe, giúp sức khỏe bền bỉ vượt qua bệnh tật.

#### b. Em hãy nêu các biểu hiện của sức khỏe:

Biểu hiện
-----------

Thể chất	
Tinh thần	

c. Sức khỏe có cần cho mỗi người không? Vì sao

Kể ít nhất 5 việc làm/ hoạt động chúng ta có sức khỏe thì mới hoàn thành tốt các việc làm/ hoạt động đó.

**Bài làm:**

b.

Biểu hiện	
Thể chất	Cơ thể vạm vỡ, săn chắc Da dẻ hồng hào
Tinh thần	Thoải mái, sáng khoái Vui vẻ, lạc quan

c. Sức khỏe rất cần cho mỗi người, con người có sức khỏe thì mới tham gia tốt các hoạt động như: học tập, lao động, vui chơi, giải trí...

Năm việc làm/ hoạt động chúng ta có sức khỏe thì mới hoàn thành tốt các việc làm/ hoạt động đó là:

- Leo núi
- Khiêng vác đồ nặng
- Chạy bộ
- Tham gia tình nguyện
- Chơi thể thao.

## 2. Tìm hiểu sự cần thiết phải tự chăm sóc sức khỏe

a. Đọc truyện và trả lời câu hỏi: Cậu bé “tốc độ” Toàn Minh Thành

**Câu hỏi:**

Bí quyết mang đến thành công của Toàn Minh Thành là gì? Em học được gì từ bạn Toàn Minh Thành?

**Bài làm:**

- Bí quyết mang đến thành công của Toàn Minh Thành là: Ăn uống điều độ, ăn tất cả các loại thức ăn và uống nhiều sữa. Ngoài ra, sống vui vẻ và lạc quan, chăm chỉ thể dục thể thao...
- Từ bạn Toàn Minh Thành em học tập được ở bạn rằng ăn uống và tập luyện thể thao là những yếu tố quan trọng giúp em có được sức khỏe tốt.

**b. Suy ngẫm về những ý kiến sau:**

- Ý kiến của Nam: Tự chăm sóc sức khỏe giúp mình có cơ thể khỏe mạnh, cân đối, sức chịu đựng dẻo dai, nhờ có việc học tập, lao động của mình rất tốt, lúc nào mình cũng cảm thấy tinh thần sảng khoái, vui vẻ, lạc quan.
- Ý kiến của Bình: Mình chẳng biết chơi môn thể thao nào, tập thể dục với mình là một cực hình. Mình thích gì thì ăn đấy, ăn càng nhiều càng tốt, thế mà mình có sao đâu, vẫn khỏe mạnh chẳng kém ai. Theo mình, sức khỏe là Trời cho vì vậy không cần phải chăm sóc.

**Bài làm:**

Theo em, ý kiến của Nam là đúng còn ý kiến của Bình là không đúng. Bởi vì, khi mình biết chăm sóc sức khỏe cho mình thì mình sẽ có sức khỏe tốt, dẻo dai và dễ dàng hoàn thành mọi công việc. Còn với Bình, có thể giờ còn trẻ, Bình chưa phải làm việc gì nhiều nên sức khỏe Bình vẫn bình thường. Nhưng Bình thử làm một việc nặng và cần độ dẻo dai thì chắc chắn Bình sẽ không làm được. Bởi vậy, chúng ta hãy luôn chăm sóc sức khỏe của mình để có sức khỏe tốt.

**c. Thảo luận:** Nếu không biết tự rèn luyện và chăm sóc sức khỏe thường xuyên sẽ dẫn đến hậu quả gì? Nêu ví dụ thực tế minh họa.

**Bài làm:**

Nếu chúng ta không biết tự rèn luyện và chăm sóc sức khỏe thường xuyên sẽ khiến cho sức khỏe bị suy giảm, phát sinh nhiều bệnh tật khác nhau.

Ví dụ: Tuấn thường xuyên ăn gà rán nên Tuấn mắc bệnh béo phì.

**3. Tìm hiểu các cách tự chăm sóc sức khỏe**

**a.** Hãy chỉ ra những cách tự chăm sóc sức khỏe từ thông tin sau (trang 15 sgk)

**Bài làm:**

Cách tự chăm sóc sức khỏe là:

- Chăm chỉ luyện tập thể dục thể thao
- Có chế độ dinh dưỡng ăn uống hợp lí
- Có thói quen vệ sinh sạch sẽ nhằm nâng cao sức khỏe.
- Giữ cho tinh thần luôn vui vẻ và tích cực

**b.** Thảo luận và hoàn thành bảng sau:

Những việc làm có lợi cho sức khỏe	Giải thích lí do
- Tập thể dục thể thao	.....
- Ăn uống điều độ	.....
.....	.....

Những việc làm có hại cho sức khỏe	Giải thích lí do
- Hút thuốc lá	.....
- Uống rượu	.....
.....	.....

**Bài làm:**

Những việc làm có lợi cho sức khỏe	Giải thích lí do
- Tập thể dục thể thao	- Tập thể dục giúp phát triển và duy trì sức khỏe thể chất và sức khỏe toàn diện.
- Ăn uống điều độ	- Ăn uống điều độ sẽ cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng làm tăng sức khỏe.
- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ	- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ nhằm giúp ngăn ngừa các loại vi khuẩn có hại xâm nhập vào cơ thể nhằm nâng cao sức khỏe.
- Ăn nhiều rau củ tươi	- Ăn nhiều rau củ giúp cung cấp nhiều loại Vitamin và thanh lọc cơ thể.
- Luôn sống lạc quan, suy nghĩ tích cực	- Luôn sống lạc quan, suy nghĩ tích cực giúp giảm bớt tính khí bất lợi cho sức khỏe, giúp cơ thể luôn trong trạng thái tươi mới, tràn đầy sức sống.

Những việc làm có hại cho sức khỏe	Giải thích lí do
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hút thuốc lá</li> <li>- Uống rượu</li> <li>- Lười tập thể dục thể thao</li> <li>- Hay ăn đồ xào, rán</li> <li>- Thức khuya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hút thuốc lá có thể gây ung thư lên các mô và cơ quan trong cơ thể, như phá huỷ thị giác và làm yếu xương.</li> <li>- Uống nhiều rượu gây các bệnh về gan, phổi và các chứng bệnh khác như giảm trí nhớ, loãng xương, tiêu cơ...</li> <li>- Lười vận động sẽ khiến cho chúng ta không có sức bền, béo phì và tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh nguy hiểm.</li> <li>- Ăn nhiều đồ chiên, rán sẽ có nguy cơ béo phì và mắc nhiều căn bệnh nguy hiểm.</li> <li>- Thức khuya thường xuyên sẽ khiến cơ thể bạn mệt mỏi và tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đột quỵ ...</li> </ul>

**c. Cùng chia sẻ**

- Em đã làm gì để có thể vượt qua trạng thái lo lắng, buồn bực, cáu giận? Hãy chia sẻ các cách đó với bạn của em?
- Hằng ngày em đã tự chăm sóc sức khỏe của mình như thế nào? Hãy chia sẻ với bạn

**Bài làm:**

Để vượt qua trạng thái lo lắng, buồn bực, cáu giận em đã:

- Những lúc lo lắng em thường hít thở thật sâu để trấn an lại mình, sau đó tưởng tượng về một thứ êm đềm, nhẹ nhàng... để bạn thả lỏng cơ thể mình, sau đó tập trung quan sát vào hiện tại và những hoạt động có ý nghĩa để quên đi sự lo lắng của bản thân.
- Những lúc buồn bực, cáu giận em sẽ cách kiểm chế cơn nóng lại bằng cách vận động, có thể chạy bộ, chơi môn thể thao mình thích hoặc cũng có thể nghe những bản nhạc nhẹ nhàng, êm dịu...

Hằng ngày em đã tự chăm sóc sức khỏe của mình bằng cách:

- Vệ sinh cá nhân sạch sẽ như đánh răng, tắm gội, vệ sinh tai, mắt....
- Chạy bộ 30 phút vào buổi sáng

- Ăn uống đủ bữa, đủ chất, cố gắng ăn nhiều rau củ.
- Luôn vui vẻ, hòa đồng và hoạt bát với mọi người.
- Không uống nước ngọt có ga và thức quá khuya.
- Chăm chỉ làm việc nhà giúp mẹ để vận động chân tay...

## **Giải VNEN GDCD 6 Bài 2: Hoạt động luyện tập**

### **1. Quan sát, thảo luận và nhận xét về những hoạt động, việc làm trong mỗi ảnh dưới đây:**

(ảnh trang 16, 17 sgk)

#### **Bài làm:**

Những hoạt động, việc làm ở hình 1, hình 2 và hình 4 là những việc có lợi cho sức khỏe. Bởi việc tập thể dục, vệ sinh chân tay sạch sẽ hay học võ đều là những hoạt động lành mạnh, có tác dụng giúp cho chúng ta bảo vệ sức khỏe, phòng ngừa bệnh tật.

Ngược lại, hình 3 và hình 5 là những việc làm có hại cho sức khỏe. Việc ăn nhiều đồ chiên rán hay hút thuốc lá sẽ gây nguy cơ mắc nhiều căn bệnh cho cơ thể như ăn nhiều mắc bệnh béo phì, hút thuốc lá mắc bệnh về gan, phổi và có nguy cơ mắc bệnh ung thư.

### **2. Xử lí tình huống**

#### **Tình huống 1:**

Đá cầu là một thể thao mà Tuấn rất yêu thích. Chiều nào cũng vậy, sau khi ra sân và làm vài trận cầu, người còn nhể nhại mồ hôi. Tuấn đã chạy luôn vào phòng tắm và dội nước lạnh ào ào lên người.

- Em có nhận xét gì về việc làm của bạn Tuấn?
- Nếu em là bạn của Tuấn, em sẽ khuyên Tuấn như thế nào?

#### **Bài làm:**

Việc làm của Tuấn như vậy sẽ rất có hại cho sức khỏe. Bởi vì khi Tuấn vừa mới vận động mạnh, các lỗ chân lông nở ra. Lúc đó Tuấn tắm ngay sẽ gặp phải tình trạng “nhiễm nước” – nghĩa là thấp khí của nước thấm vào cơ thể sẽ gây ra cảm giác ớn lạnh, nhức đầu, nhức mỏi cơ thể, nhão cơ, cảm thấy tay chân nặng nề, ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, giảm sức đề kháng của da trước các tác nhân bên ngoài.

Bởi vậy, nếu em là bạn của Tuấn, em sẽ khuyên Tuấn sau khi đi đá cầu về hãy lấy khăn lau khô mồ hôi, làm những việc nhẹ nhàng như phụ mẹ nhặt rau, đọc báo hay xem vô tuyến... Đợi đến lúc cơn mệt qua thì lúc đó bạn hãy đi tắm, như vậy mới đảm bảo cho sức khỏe của bạn.

**Tình huống 2:**

Là học sinh lớp 6, Hoa có chiều cao 1,32m và cân nặng 61kg. Hoa luôn tự hào mình là người khỏe nhất. Thực đơn trong các bữa ăn của Hoa chủ yếu là thịt, trứng, bánh ngọt, bơ, sữa và nước ngọt.

- Em hãy tư vấn cho bạn Hoa biện pháp để tăng chiều cao và giảm cân nặng.

**Bài làm:**

Bạn Hoa có chiều cao 1,32m nhưng cân nặng tới 61kg tức là bạn đang trong tình trạng béo phì. Sở dĩ, vì thực đơn của bạn toàn chất đạm và chất béo.

Bởi vậy, để có thể cao hơn và giảm cân an toàn, bạn Hoa nên chăm chỉ vận động bằng cách chạy bộ mỗi ngày, nhảy dây hoặc tập yoga đều đặn mỗi ngày. Điều này sẽ giúp bạn tiêu hao năng lượng thừa trong cơ thể và có thể kéo dẫn các cơ bắp ở tay, chân để cơ thể bạn cao hơn. Bên việc tập luyện, bạn Hoa cũng cần điều chỉnh lại chế độ ăn hợp lí, bạn chú ý bổ sung các thực phẩm giàu canxi, magie, vitamin... và đặc biệt không nên ăn kiêng bởi sẽ khiến cơ thể bạn suy nhược. Ngoài ra, bạn nên duy trì chế độ ăn giảm tinh bột và đồ ngọt để hạn chế tăng cân mà vẫn phát triển chiều cao ổn định.

**Tình huống 3:**

Để chứng tỏ người lớn, Hùng và Hải rủ nhau hút thuốc lá. Nếu chứng kiến việc đó, em sẽ khuyên bạn như thế nào?

**Bài làm:**

Việc hút thuốc lá có hại cho sức khỏe, nhất là đối với trẻ nhỏ. Bởi vậy, khi thấy Hùng và Hải hút thuốc lá, em sẽ khuyên hai bạn không nên hút nữa vì nó sẽ gây nguy hiểm đến sức khỏe cho hai bạn và cả những người xung quanh. Em sẽ phân tích cho bạn hiểu việc hút thuốc không phải là việc để thể hiện mình người lớn mà đó là việc làm xấu, bị mọi người lên án. Mình còn nhỏ, mình chưa cần phải thể hiện là người lớn, mình chỉ cần chăm ngoan, học tập tốt là được mọi người yêu quý và kính trọng.

**Tình huống 4:**

- Lớp em có bạn Tâm thấp bé, nhẹ cân nhất lớp. Bạn rất hay bị ốm khi thời tiết thay đổi. Lúc nào Tâm cũng buồn phiền về tình trạng sức khỏe của mình.
- Nhóm hãy tư vấn giúp Tâm cách tự chăm sóc sức khỏe để nâng cao thể lực, chiều cao, cân nặng.

**Bài làm:**

Để giúp nâng cao thể lực, chiều cao và cân nặng, bạn Tâm nên:

Về chế độ dinh dưỡng: ăn uống đủ chất, đa dạng các loại thực phẩm, ăn đủ các nhóm thực phẩm gồm bột đường, đạm, béo, rau củ và trái cây trong mỗi bữa, ăn vừa đủ no. Chú ý các loại thực phẩm giàu canxi, sắt, kẽm như thịt, cá, trứng,.. và bổ sung thêm sữa mỗi ngày. Tránh ăn nhiều đồ chiên, rán và ăn quá nhiều đồ ngọt...

Về vận động: tham gia các trò chơi vận động, thể thao phù hợp độ tuổi. Chú ý các môn giúp tăng chiều cao như nhảy dây, cầu lông, bơi lội, bóng rổ, đu xà... Tốt nhất, mỗi ngày nên dành ít nhất một giờ để vận động, chơi thể thao.

Ngoài ra, bạn Tâm nên ngủ trước 22 giờ, bởi ngủ sâu suốt đêm giúp tăng chiều cao hiệu quả.

**Giải VNEN Giáo Dục Công Dân 6 Bài 2: Hoạt động vận dụng**

**1. Điều chỉnh chế độ ăn**

Nhìn vào tháp Cân đối dinh dưỡng, hãy đánh giá lại chế độ ăn uống của bản thân bằng cách điền vào bảng ở trang sau:

	Nhiều	Vừa	Ít
Muối			
Đường			
Dầu mỡ			
Thịt và đậu			
Hoa quả			
Rau			
Tinh bột			

**Bài làm:**

Đánh giá chế độ ăn uống của bản thân:

	Nhiều	Vừa	Ít
Muối		X	
Đường		X	
Dầu mỡ			X
Thịt và đậu	X		
Hoa quả	X		
Rau	X		
Tinh bột		x	

## 2. Lập kế hoạch luyện tập thể dục thể thao hằng ngày

Xây dựng kế hoạch theo các yêu cầu sau:

- Mục đích
- Những bài tập luyện
- Thời gian thực hiện hằng ngày
- Tìm kiếm nguồn hỗ trợ cho kế hoạch của mình (có thể từ ông bà, cha mẹ, người thân .... )
- Đánh giá kết quả sau một tháng luyện tập và chia sẻ với bố mẹ, bạn bè, thầy cô.

### Bài làm:

Kế hoạch luyện tập thể dục thể thao hằng ngày của em

- Mục đích: Tăng chiều cao và cân nặng phù hợp với lứa tuổi của mình.
- Bài tập: Đi bộ, nhảy dây và tập Yoga
- Nguồn hỗ trợ: Rủ mẹ cùng tập chung để giúp đỡ và tạo nguồn động lực để tập luyện đều đặn hằng ngày.

=> Kết quả tập luyện một tháng chiều cao tăng lên 0,5cm và cân nặng lên 1,2 kg.

Lưu ý: Bên cạnh tập luyện, cần phải có chế độ ăn và ngủ hợp lí.

## Giải VNEN GDCD lớp 6 Bài 2: Hoạt động tìm tòi mở rộng

- Em hãy sưu tầm những thông tin/ bài viết/ truyện kể về việc tự chăm sóc sức khỏe và chia sẻ với bạn trong nhóm, trong lớp.
- Qua việc sưu tầm đó, em học được những gì?

**Bài làm:**

Một số cách chăm sóc sức khỏe bản thân:

- Nên tắm nước ấm trước khi đi ngủ khoảng 2 tiếng
- Nên tập thể dục ngoài trời
- Uống đủ lượng nước mỗi ngày
- Bổ sung canxi đầy đủ
- Ăn uống điều độ, đủ chất dinh dưỡng
- Hãy giữ tâm trạng luôn vui vẻ

=> Từ đó, em nhận thấy việc chăm sóc sức khỏe vô cùng quan trọng. Bởi vì có sức khỏe tốt mới có thể sống và làm việc những điều mình muốn. Vì vậy, em luôn cố gắng tập luyện và ăn uống đều đặn để duy trì sức khỏe tốt.