

Nội dung bài viết

1. [Hoạt động cơ bản - Vệ sinh ở tuổi dậy Khoa học VNEN lớp 5](#)
2. [Hoạt động thực hành - Vệ sinh ở tuổi dậy thì Khoa học lớp 5 VNEN](#)
3. [Hoạt động ứng dụng - Vệ sinh ở tuổi dậy thì Khoa học 5 VNEN](#)

Hoạt động cơ bản - Vệ sinh ở tuổi dậy Khoa học VNEN lớp 5

1. Liên hệ thực tế

Nêu những việc em đã thực hiện hằng ngày để giữ vệ sinh cơ thể

Lời giải chi tiết:

Những việc em đã thực hiện hằng ngày để giữ vệ sinh cơ thể là:

- Hằng ngày tắm gội sạch sẽ
- Đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ
- Rửa mặt và rửa tay thường xuyên.

2. Quan sát và thảo luận

Quan sát các hình từ 1 đến 5 và thảo luận câu hỏi: Nên làm gì và không nên làm gì để bảo vệ sức khỏe về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì?



Lời giải chi tiết:

Bảo vệ sức khỏe về thể chất và tinh thần ở tuổi dậy thì

Nên làm	Không nên làm
Tập thể dục, thể thao, các hoạt động vui chơi, giải trí lành mạnh	Dùng nhiều thời gian để chơi các trò chơi điện tử, máy tính
Ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh	Sử dụng các chất kích thích như bia rượu, thuốc lá...

3. Đọc và trả lời:

a) Đọc nội dung sau:

Ở bất cứ lứa tuổi nào, chúng ta cũng cần giữ vệ sinh cá nhân, thường xuyên tắm giặt, gội đầu, thay quần áo. Ở tuổi dậy thì, các tuyến nhờn, tuyến sinh dục đang phát triển, chúng ta phải thay quần áo lót, tắm rửa bằng nước sạch và xà phòng tắm hằng ngày, đặc biệt là bộ phận sinh dục. Với nữ, khi hành kinh cần thay băng vệ sinh ít nhất 4 lần trong ngày.

Để bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần, chúng ta cần ăn uống đủ chất, tăng cường luyện tập thể dục thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh; không sử dụng các chất gây

nghiện như thuốc lá, rượu, bia, ma túy, ...; không xem phim ảnh và sách báo không lành mạnh

b) Trả lời câu hỏi:

- Kể tên những việc bạn nữ hoặc nam cần làm để giữ vệ sinh cơ thể.
- Kể tên những việc làm có hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần.

Lời giải chi tiết:

Để giữ vệ sinh cơ thể, bạn nữ hoặc bạn nam nên:

- Thường xuyên tắm giặt, gội đầu, thay quần áo.
- Chúng ta phải thay quần áo lót, tắm rửa bằng nước sạch và xà phòng tắm hằng ngày, đặc biệt là bộ phận sinh dục.
- Với nữ, khi hành kinh cần thay băng vệ sinh ít nhất 4 lần trong ngày.

Những việc làm có hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần là:

- Sử dụng các chất kích thích như bia, rượu hay là chất gây nghiện như ma túy, thuốc lá....
- Xem phim ảnh và sách báo không lành mạnh.

Hoạt động thực hành - Vệ sinh ở tuổi dậy thì Khoa học lớp 5 VNEN

1. Trò chơi “Ai nhanh, ai đúng?”

a. Đến góc học tập lấy bộ thẻ ghi tên những đồ dùng vệ sinh cá nhân, trong đó có những đồ dùng chung cho cả nam và nữ và những đồ dùng riêng



b. Nhiệm vụ của các nhóm là sắp xếp hình vẽ các đồ dùng trên vào bảng dưới đây cho phù hợp.

Bạn gái cần	Cả bạn trai và bạn gái đều cần	Bạn trai cần

Lời giải chi tiết:

Bạn gái cần	Cả bạn trai và bạn gái đều cần	Bạn trai cần
Áo lót nữ, băng vệ sinh	Lược, thuốc đánh răng, khăn mặt, gương, giấy vệ sinh, xà phòng, dầu gội, bàn chải răng	Dao cạo râu, quần lót

2. Liên hệ thực tế

Nói với bạn về những hoạt động em thường thực hiện để bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần của em.

Lời giải chi tiết:

Để bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần, em cần ăn uống đủ chất, tăng cường luyện tập thể dục thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh; không sử dụng các chất gây nghiện như thuốc lá, rượu, bia, ma túy...; không xem phim ảnh và sách báo không lành mạnh.

Hoạt động ứng dụng - Vệ sinh ở tuổi dậy thì Khoa học 5 VNEN

Thực hiện những việc nên làm để giữ vệ sinh cá nhân và bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần của em.