



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP. HCM  
**TRƯỜNG THPT LÊ THÁNH TÔN**

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  
**Độc lập-Tự do-Hạnh phúc**

Số: 20/KH-LTT

Quận 7, ngày 03 tháng 10 năm 2023

**KẾ HOẠCH**  
**Thực hiện chuyên đề dinh dưỡng và tăng cường hoạt động thể lực**  
**Năm học: 2023 – 2024**

Căn cứ công văn số 8898/LT-YT-GDDT về việc triển khai thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT của Bộ Y tế và Bộ Giáo dục & Đào tạo ngày 09 tháng 09 năm 2016

Trường Ban chăm sóc sức khỏe học sinh trường THPT Lê Thánh Tôn xây dựng kế hoạch về tăng cường dinh dưỡng và hoạt động thể lực năm học 2023-2024 với những nội dung cụ thể như sau:

**1. Mục tiêu**

**a. Mục tiêu về dinh dưỡng:**

- Giúp các em học sinh khỏe mạnh, cơ thể phát triển cân đối, hài hòa, có khả năng thích nghi với môi trường sống.
- Nhận biết lợi ích của thực phẩm đối với sức khỏe và sự cần thiết của việc ăn uống đầy đủ, hợp lý, sạch sẽ

**b. Mục tiêu về hoạt động thể lực:**

- Bảo vệ và tăng cường sức khỏe trẻ.
- Hình thành thói quen vận động cho trẻ.
- Định hình về tính cách cho trẻ.

**2. Đối tượng truyền thông**

- Toàn thể học sinh nhà trường.
- Toàn thể giáo viên, CNV và phụ huynh

**3. Thời gian thực hiện**

Lúc 7 giờ 10 ngày 09 tháng 10 năm 2023

**4. Nội dung thực hiện**

**a. Chế độ dinh dưỡng**

- Xây dựng giáo dục dinh dưỡng- sức khỏe là một việc rất cần thiết.
- Các món ăn từ rau củ, quả và cách chế biến từ rau củ, quả
- Nhận biết được một số nguy cơ không an toàn khi ăn uống: ăn rau quả chưa được rửa sạch, uống nước lã.
- Thực phẩm được chế biến theo nhiều cách khác nhau; ăn sống, ăn chín, đóng hộp...
- Làm quen với một số cách chế biến món ăn trong ngày tết cổ truyền.
- Biết cách sơ chế một số loại thực phẩm bằng rau, quả.
- Dạy các em biết cách ăn uống sạch sẽ ở các cửa hàng bán đồ ăn, nhận biết các hành vi văn minh ăn uống nơi công cộng.



- Những loại thực phẩm có nguồn gốc từ động vật có lợi cho sức khỏe.
- Gọi đúng tên Những loại thực phẩm có nguồn gốc từ động vật cung cấp cho cơ thể nhiều đạm, chất béo.
- Chọn thức ăn sạch sẽ, không ôi thiu và bảo quản thực phẩm.
- Gọi đúng tên các món ăn và các sản phẩm có nguồn gốc từ động vật.
- Nhân biết và làm quen, gọi tên các dạng chế biến của thực phẩm như kho, luộc, nấu canh, xào, rán, làm nộm, hầm...
- Nhận biết gọi tên và cách phòng tránh được nguồn lây nhiễm các bệnh từ động vật
- Những loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật có lợi cho sức khỏe.
- Gọi đúng tên những loại thực phẩm có nguồn gốc từ thực vật cung cấp cho cơ thể nhiều đạm, và chất xơ..
- Chọn thức ăn sạch sẽ không ôi thiu và cách bảo quản thực phẩm.

#### **b. Hoạt động thể lực;**

##### **• Bảo vệ và tăng cường sức khỏe:**

- Đây là mục tiêu duy nhất mà hoạt động phát triển thể chất cần đạt, dù ở bất kỳ lứa tuổi nào. Ở độ tuổi này, trẻ đang trong thời kỳ phát triển nhanh, cơ thể phát triển trẻ mềm dẻo nhưng sức đề kháng lại yếu, các cơ quan chưa phát triển toàn diện.
- Mục tiêu này hoàn thành sẽ giúp trẻ cũng cố và tăng cường sức khỏe, hoàn thiện chức năng sinh lý của cơ thể. Bên cạnh đó cơ thể các em cũng phản ứng và chống lại tốt hơn các tác hại và ảnh hưởng xấu của môi trường.
- Mục tiêu bảo vệ và tăng cường sức khỏe này bao gồm việc chăm sóc và rèn luyện có khoa học, các hoạt động vận động và kết hợp với một chế độ dinh dưỡng khoa học và hợp lý; các em cần được ăn uống đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh; đảm bảo thời gian biểu nhất định cho các em.

##### **• Hình thành thói quen vận động;**

- Ở lứa tuổi học sinh, việc phát triển thể chất cần và giúp các em hình thành và phát triển những thói quen vận động cơ bản như: đi, chạy, nhảy....những thói quen vận động không chỉ giúp các em tiết kiệm sức khi di chuyển mà còn giúp cho sự phát triển của các cơ quan bên trong hoàn thiện hơn. Bên cạnh đó, trong giai đoạn này, mục tiêu phát triển thể chất ở các em còn nhằm phát triển những tố chất về mặt thể lực như: nhanh nhẹn, khéo léo, bền bỉ...Hình thành thói quen vận động giúp các em có ý thức hơn trong việc vận động để rèn luyện và giữ gìn sức khỏe sau này.
- Đối với các em trong giai đoạn này, ý thức tập luyện chưa được hình thành, do đó mục tiêu của hoạt động phát triển thể chất, ngoài hình thành thói quen vận động còn giáo dục các em yêu thích các hoạt động thể chất, say mê và hứng thú hơn với các buổi tập.
- Để thực hiện mục tiêu này, giáo viên nên dạy các em những bài tập có sử dụng các dụng cụ thể thao đơn giản như: bóng, vòng, gậy....Các bài tập chuyên biệt dành riêng cho các bài tập cơ thể như: tay, chân, bụng, ngực...; các bài tập hướng về chuyển động: trên, dưới, sau, trước...; Những bài tập đó không chỉ giúp các em hình thành thói quen vận động tốt mà còn giúp các em phát triển khả năng định hướng trong không gian.



• **Định hướng về tính cách:**

- Thanh thiếu niên cũng là giai đoạn quan trọng trong hình thành và định hướng tính cách của học sinh. Trong các trò chơi vận động hay các giờ thể dục, giáo viên có thể dễ dàng có những đánh giá về tính cách của các em thông qua các hành vi hay phản ứng của các em trước những lời khen chê của giáo viên.
- ở giai đoạn này, các bài tập hay các hoạt động liên quan đến việc nhóm là rất cần thiết để trẻ hình thành ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập trung hay tính trung thực. Bên cạnh đó, các hoạt động vận động có tác động tích cực đến hệ thần kinh đang được phát triển của các em, hỗ trợ các quá trình tâm lý phát triển và định hình tốt hơn, cảm xúc và cách cư xử của các em học sinh với mọi người cũng theo đó mà tốt hơn.
- Nhờ các hoạt động thể chất, các em có thể bước đầu hình thành một số thao tác tư duy như: so sánh, phân tích, tổng hợp và khái quát vấn đề. Những công việc đó sẽ làm các em cảm thấy yêu thích và hứng thú hơn với lao động.
- Đối với trẻ em lứa tuổi này, giúp các em phát triển hài hòa các mặt thể chất qua đó phát triển nhân cách, bồi dưỡng tình cảm thẩm mỹ và kỹ năng xã hội cho các em là nhiệm vụ không chỉ của nhà trường mà còn cần sự giúp sức của các bậc phụ huynh. Đồng thời cần thiết có những phương pháp, giáo án phù hợp với từng lứa tuổi. Có như vậy việc đặt mục tiêu phát triển thể chất cho các em học sinh mới đạt hiệu quả và đem lại giá trị thiết thực.

**5. Biện pháp thực hiện**

**a. Đối với trẻ suy dinh dưỡng:**

**\* Chế độ dinh dưỡng:**

- Nhắc nhở các em ăn đủ các nhóm thực phẩm và các chất dinh dưỡng ;
- Bổ sung thêm rau, trái cây, sữa mỗi ngày.
- Uống đủ nước, ăn sáng đều đặn mỗi ngày;
- Tăng cường thức ăn giàu năng lượng: thêm dầu, mỡ vào thức ăn của trẻ đồng thời dùng các loại thực phẩm nhiều năng lượng ( trứng, thịt, sữa, rau xanh, cá, tôm...)
- Tăng số lần ăn trong ngày nếu trẻ không thể ăn nhiều trong một lần ,
- Bổ sung thêm các vi chất dinh dưỡng ( sắt, kẽm, canxi, I ốt)

**\* Chế độ vận động :**

- Chăm sóc dinh dưỡng cho học sinh qua những bữa ăn hợp lý
- tẩy giun định kỳ mỗi 6 tháng một lần;
- Cung ứng lương thực, thực phẩm đầy đủ cho phù hợp với lứa tuổi học sinh;
- Tăng cường hoạt động các môn thể thao ( bơi lội, đánh cầu, đá banh.....)

**b. Đối với trẻ thừa cân, béo phì**

**\* Chế độ dinh dưỡng:**

- Không uống những loại sữa đặc có đường
- Chế biến thức ăn: không ăn các món chiên, xào nên thay bằng các món nướng, luộc, hấp, kho..

- Nên nhai kỹ và ăn chậm, đều đặn, không bỏ bữa, không để trẻ quá đói vì nếu quá đói trẻ ăn nhiều vào bữa sáng, tránh ăn vặt, giảm ăn về chiều và tối;
- Nên ăn nhiều rau xanh, ăn trái cây ít ngọt nên ăn nhiều thức ăn giàu chất xơ;

**\* Chế độ vận động:**

**- Tại trường:**

- Để các em tham gia vào việc vệ sinh lớp, giờ chơi buộc tất cả học sinh đều ra sân chơi hết;
- Tăng cường vận động vào giờ thể dục của lớp;
- Nhắc nhở các em không ăn uống các loại thức uống có gaz, ăn bánh, kẹo ngọt, giảm bột, đường, béo.

**- Ở nhà:**

- Hướng dẫn các em thực hiện theo chế độ ăn và tập luyện thể thao
- Nhắc các em không nên vào buổi tối. Đặc biệt sau 20h00
- Hạn chế ngồi xem tivi quá lâu, máy vi tính, máy game, thường xuyên đi bộ, lên xuống cầu thang nhiều lần...

**- Đối với phụ huynh:**

- Nhà trường thông báo cho phụ huynh số đo cân nặng của các em học sinh (dựa vào kết quả khám sức khỏe đầu năm học)

**6. Phương thức thực hiện**

- Địa điểm; Sinh hoạt đầu tuần dưới cờ, sinh hoạt giờ chủ nhiệm
- Hình thức thực hiện: tuyên truyền dưới sân cờ, sinh hoạt giờ sinh hoạt chủ nhiệm, dán tờ bướm truyền thông ở bảng tin Y tế của trường

Trên đây là Kế hoạch tuyên truyền “Tăng cường dinh dưỡng và hoạt động thể lực” của trường THPT Lê Thánh Tôn

**Nơi nhận:**

- CB-GV-NV nhà trường
- Lưu YT, VT

**KT HIỆU TRƯỞNG**  
**P. HIỆU TRƯỞNG**



**Ngô Thị Tường Loan**