

**BÀI DỰ THI**  
**CUỘC THI VẬN DỤNG KIẾN THỨC LIÊN MÔN ĐỂ GIẢI QUYẾT CÁC**  
**TÌNH HUỐNG THỰC TIỄN DÀNH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC.**

**1. Tên tình huống:**

**HÃY BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG MÙA ĐÔNG.**

*( KEEP STAYING HEALTHY IN THE WINTER )*

Tranh thủ giờ ra chơi, Hương và Lan rủ nhau ôn lại bài cho tiết học sau. Vừa đi Lan và Hương vừa trao đổi bài rất sôi nổi. Bỗng nhiên Hương im lặng. Lan ngạc nhiên, nhìn sang thì thấy khuôn mặt Hương dường như đang tái đi, đôi môi thâm lại. Cả cơ thể như muốn run lên bần bật.

- Lan hoảng hốt, vội vàng đỡ lấy bạn và hỏi: Ôi! Bạn sao thế?

- Hương: Mình thấy rét quá, nên vào lớp thôi.

- Lan: Rét là phải rồi, hôm nay thời tiết xuống đến 12<sup>0</sup>C mà bạn chỉ mặc có một áo khoác với một áo len mỏng, lại không đội khăn mũ, đi giày ấm thì sao bạn có thể chống chọi được với thời tiết chứ.

- Hương: Mình sợ ý không xem dự báo thời tiết Lan ạ, mình nghĩ mặc như vậy cũng ấm rồi! Với cả mấy cái áo len dày, cùng với khăn, mũ và giày mà mẹ mình mua toàn là những màu rất sặc sỡ. Mình sợ không hợp với mình.

- Lan: Như vậy là bạn chưa biết tự bảo vệ sức khỏe của mình trong thời tiết lạnh và chưa biết phối hợp hài hòa màu sắc trang phục rồi. Mình sẽ giúp bạn nhé!

**2. Mục tiêu giải quyết tình huống:**

- Thứ nhất, hiện tại bây giờ đang là mùa đông nên đây là một tình huống xuất phát từ thực tế cuộc sống;

- Thứ hai: Việc rèn kỹ năng sống cho học sinh trong đó có việc bảo vệ sức khỏe trong mùa đông luôn được các thầy giáo, cô giáo trong nhà trường cùng với bố mẹ rất quan tâm nên em muốn việc giải quyết tình huống thực tế này của chúng em sẽ góp phần thiết thực cùng với các thầy, cô giáo và bố mẹ tuyên truyền, hướng dẫn giúp các bạn học sinh trong nhà trường có kỹ năng bảo vệ sức khỏe trong mùa đông. Bên cạnh đó các bạn sẽ là những tuyên truyền viên tới những người thân trong gia đình và những người xung quanh mình có kỹ năng bảo vệ sức khỏe trong mùa đông.

- Thứ 3: Với chúng em khi giải quyết tình huống này, chúng em sẽ được tìm hiểu sâu, rộng về kiến thức các môn học như Sinh học, Công nghệ, Mĩ thuật, Thể

dục, Vật lý, Giáo dục công dân...và từ đó chúng em tăng khả năng của mình trong việc vận dụng kiến thức các môn học vào thực tế đời sống.

### **3. Tổng quan về các nghiên cứu liên quan đến việc giải quyết tình huống:**

Để giải quyết tình huống này, nhóm chúng em đã tìm hiểu và thấy có thể vận dụng nhiều kiến thức các môn đã học trong nhà trường để giải quyết cho thấu đáo, cặn kẽ tình huống mà chúng em đã đưa ra ở trên. Cụ thể là: môn Sinh học, Thể dục, Vật lý, Công nghệ, Mĩ thuật, Giáo dục công dân, Tiếng Anh và Ngữ Văn ở các khối lớp mà chúng em đã được học. Ví dụ:

- Với môn Tiếng Anh: trong phần nhan đề tình huống (viết dưới hình thức như một khẩu hiệu song ngữ):

#### **HÃY BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG MÙA ĐÔNG.**

*(KEEP STAYING HEALTHY IN THE WINTER)*

để hòa cùng chủ trương, không khí xây dựng môi trường học tiếng anh ở trường THCS.

- Với môn Ngữ văn: lối văn nghị luận trong thuyết minh tiến trình giải quyết tình huống.

Còn các môn học khác chúng em xin trình bày cụ thể trong phần thuyết minh giải quyết tình huống dưới đây.

### **4. Giải pháp giải quyết tình huống:**

4.1. Trình bày khái niệm sức khỏe là gì? Tầm quan trọng của sức khỏe đối với mỗi người và đặc biệt với mỗi học sinh.

4.2. Bảo vệ sức khỏe là gì?

4.3. Bảo vệ sức khỏe trong mùa đông là gì? Và làm như thế nào?

4.4. Hiện trạng về việc rèn kĩ năng bảo vệ sức khỏe của trường THCS Tân Hưng và việc học sinh trường THCS Tân Hưng bảo vệ sức khỏe trong mùa đông => đưa một vài hình ảnh về cách ăn mặc ấm. Từ đó nói đến việc cần thiết bạn phải biết cách bảo vệ sức khỏe bản thân.

4.5. Tác hại của việc không biết cách và không biết tự bảo vệ sức khỏe trong mùa đông.

4.6. Tác dụng của việc hiểu và tự bảo vệ sức khỏe trong mùa đông.

4.7. Trách nhiệm của học sinh về việc tự bảo vệ sức khỏe trong mùa đông.

### **5. Thuyết minh về tiến trình giải quyết tình huống:**

Các bạn biết không, sức khỏe là sức sống của cơ thể không bị nguy cơ của bệnh tật, thần kinh thoải mái, sự sống diễn ra một cách bình thường (ăn ngủ, tiêu hóa, cảm xúc, nhận thức, phản xạ). Trái với khái niệm sức khỏe là bệnh tật. Vậy sức khỏe là không bệnh tật, không có nguy cơ bị bệnh.

Bảo vệ sức khỏe rất quan trọng với mỗi học sinh và với tất cả mọi người, vì vậy người ta thường nói: Bảo vệ sức khỏe là bảo vệ cuộc sống của chính mình.

Trong mùa động lạnh giá, khi nhiệt độ xuống thấp thì việc bảo vệ sức khỏe lại càng trở nên quan trọng hơn. Bảo vệ sức khỏe trong mùa đông là tăng cường khả năng miễn dịch cho cá nhân và tránh xa các mầm bệnh, đảm bảo cơ thể có đủ sức khỏe để học tập và làm việc.

Sau đây chúng mình sẽ cùng thảo luận về cách bảo vệ sức khỏe trong mùa đông nhé.

Việc trước tiên bạn cần phải biết và làm ngay đó là giữ ấm cơ thể đấy. Hôm nay, bạn mặc như vậy trong khi nhiệt độ hạ thấp đến  $12^{\circ}\text{C}$  thì đúng là bạn không biết cách tự bảo vệ sức khỏe của mình rồi. Bạn có biết tại sao da mặt bạn thì tái đi, môi thâm lại và cơ thể run lên như vậy không, đó chính là phản ứng của cơ thể với thời tiết lạnh đấy, vì cơ thể của chúng ta rất nhạy cảm với những thay đổi của nhiệt độ... và khi mặc ít áo, không quàng khăn, đội mũ, không đi giày tất, bạn thấy rét vì nhiệt độ cơ thể đang truyền ra môi trường (cơ thể mất nhiệt), bình thường nhiệt độ cơ thể khoảng  $37^{\circ}\text{C}$ , trong mùa đông nhiệt độ cơ thể bao giờ cũng cao hơn nhiệt độ ngoài môi trường. Vì có sự truyền nhiệt từ nơi nhiệt độ cao đến nơi nhiệt độ thấp. Môn Vật Lý đã nói rất rõ điều đó.

Thời tiết lạnh kéo dài sẽ ảnh hưởng lớn tới sức khỏe chúng ta, để phòng tránh bệnh tật, bảo vệ sức khỏe trong mùa đông, chúng ta cần chú ý:

Mặc ấm, đeo khẩu trang, đội mũ, quàng khăn, đi giày, tất là cách giữ ấm cơ thể tốt nhất. Trong đó, những chất liệu bằng len, dạ đều giúp giữ ấm cơ thể rất tốt bạn ạ. Vì đó đều là những chất liệu có bề mặt xù xì giúp giữ nhiệt và hấp thụ nhiệt rất tốt nên chúng ta rất dễ để lựa chọn cho mình những đôi găng tay bằng len hay găng tay bằng da, những chiếc khăn len thật ấm áp. Và mình nghĩ mẹ bạn mua cho bạn những trang phục có màu sắc sặc sỡ là mẹ bạn rất am hiểu đấy vì mùa đông thường thường khi ta dùng những trang phục có màu sắc sỡ như: vàng, đỏ hay da cam... sẽ giúp chúng ta có cảm giác ấm áp, đó là những gam màu nóng mà, ngược lại nếu chúng ta sử dụng những trang phục có gam màu lạnh, trầm nó sẽ không tạo

ra cho chúng ta cảm giác ấm áp như cô giáo môn Mĩ Thuật đã dạy chúng mình hôm trước đấy. Thế nhưng nếu bạn vẫn không thích thì lần sau bạn có thể nói với mẹ về sở thích của mình.

Tuy nhiên, mình nghĩ bạn cũng chưa sáng tạo đâu nhé, hôm nay rất lạnh bạn không thích những áo len đã có thì có thể mặc nhiều áo mỏng bên trong sẽ giúp giữ ấm cơ thể rất tốt. Theo môn Vật lý, với cùng một độ dày, khi chúng ta mặc nhiều áo mỏng thì giữa các lớp áo sẽ có lớp không khí giúp cho việc cách nhiệt rất tốt, hạn chế sự truyền nhiệt của cơ thể ra bên ngoài bởi không khí truyền nhiệt kém, như vậy mặc nhiều áo mỏng thay cho một áo dày cũng là một phương pháp giúp bạn giữ ấm cho cơ thể khi trời lạnh đấy.

Bên cạnh việc giữ ấm cho cơ thể, để đảm bảo một thể trạng tốt trong mùa đông bạn cũng cần có chế độ hoạt động hợp lí như việc tập thể dục đều đặn chẳng hạn. Thầy giáo dạy thể dục có nói, các hoạt động ngoài trời là liều thuốc tốt nhất chống lại tâm trạng chán nản, mệt mỏi trong mùa đông, vì đó là nguyên nhân dẫn đến việc lười học của các em, nếu thời tiết cho phép, hãy ra ngoài và cùng vui chơi với các bạn trong lớp hay ở nhà hãy cố gắng tập một vài động tác nhẹ nhàng để cải thiện tâm trạng. Một lý do nữa mà chúng ta cần tham gia hoạt động ngoài trời là vì vào mùa đông, ít khi trời nắng nên chúng ta luôn trong tình trạng thiếu vitamin D, một loại vitamin rất cần thiết cho da và giúp cơ thể tăng cường sức đề kháng, đây là kiến thức rất quan trọng của môn sinh học 8 đấy bạn ạ. Vì vậy hãy tận dụng những giây phút trời đẹp để vừa hít thở không khí bên ngoài vừa hấp thụ vitamin D bạn nhé.

Lựa chọn thực phẩm, ăn uống điều độ cũng là một biện pháp tốt. Trong mùa đông, hầu hết chúng ta thường có nhu cầu ăn nhiều hơn và thường ăn các món giàu đạm hay đồ ăn ngọt, trong môn Công nghệ lớp 6 chúng ta đã được học rồi, điều này có thể gây ra một số nguy cơ như: mắc một số bệnh về đường tiêu hóa và răng miệng hoặc làm cho cơ thể bị thừa đạm làm ảnh hưởng đến khả năng miễn dịch của cơ thể, vì vậy việc lựa chọn thực phẩm là rất quan trọng để đảm bảo sức khỏe cũng như tăng cường khả năng đề kháng của cơ thể, chống lại bệnh tật trong những ngày giá rét. Chúng ta không nên ăn thức ăn có quá nhiều calo trong mùa đông, những bữa ăn nhiều chất và nhiều mỡ sẽ làm chúng ta cảm thấy đầy bụng và khó chịu. Ngoài các loại thức ăn thường ngày, bạn hãy nên duy trì 3 phần rau và 2 phần trái cây trong thực đơn của mình. Bởi rau quả là nguồn cung cấp dồi dào các

vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho cơ thể. Hạn chế các loại đồ ngọt và thực phẩm có chứa nhiều chất béo. Và cũng đừng quên bổ sung thêm sữa chua, hay sữa tươi, ngũ cốc để tăng hàm lượng canxi cho xương chắc khỏe.

Bạn cũng cần uống đủ nước nữa đấy, theo kiến thức môn Hóa học lớp 8, việc uống đủ nước rất quan trọng, nước giúp đào thải và loại trừ các độc tố ra khỏi cơ thể, nước còn là môi trường để các phản ứng sinh lí- sinh hóa trong cơ thể diễn ra bình thường, ngoài ra còn có thể phòng tránh được căn bệnh cảm cúm hay cảm lạnh rất thường gặp. Nhiều người cho rằng, mùa đông không cần thiết phải uống nhiều nước vì không có cảm giác khát, điều này thật sai lầm. Trái lại, các chuyên gia về sức khỏe lại khuyên bạn nên uống nhiều nước trong những ngày mùa đông hơn cả những ngày hè. Lượng nước tối thiểu bạn cần uống mỗi ngày là từ 6 đến 8 cốc. Ngoài nước lọc thông thường, bạn có thể uống nước từ các loại rau, củ quả hay sữa cũng đem lại tác dụng như mong muốn.

Rửa tay cũng rất quan trọng đấy. Việc rửa tay tưởng chừng quá đơn giản nhưng lại mang đến những hiệu quả rất tích cực để phòng ngừa bệnh tật trong mùa đông. Thường xuyên rửa tay bạn sẽ loại trừ được các loại vi khuẩn gây hại tấn công, đặc biệt là mầm bệnh gây cảm cúm. Nên rửa tay với nước ấm và xà bông diệt khuẩn, nếu có thể hãy rửa tay lên tận khuỷu tay, sau đó dùng khăn khô lau sạch.

Cần phòng thoáng mát tự nhiên sẽ giúp chống ô nhiễm và các loại virus, không khí ở trong nhà kín luôn ô nhiễm và chứa nhiều virus, vì vậy mặc dù mùa đông lạnh nhưng bạn cũng nên mở hết các cửa sổ lớn 1 lần/ngày khoảng 10 phút vào những ngày đông để không khí trong nhà thoát ra và sự thông gió tự nhiên sẽ giúp không khí trong nhà trong lành hơn. Vì khi đó sẽ có sự khuếch tán không khí như mình đã được học trong môn Vật lý lớp 6.

Giữ ẩm hơi thở trong mùa đông là rất cần thiết. Theo như môn Sinh học 8, mùa đông là thời điểm mà các bệnh về phổi và phế quản phát triển mạnh do các yếu tố thời tiết: độ ẩm cao, khí áp thấp, nhiệt độ thấp cộng với khả năng đề kháng của cơ thể bị suy giảm, các vi sinh vật (vi trùng, virut, nấm mốc, ký sinh trùng...) phát triển.

Đặc biệt cơ thể dễ nhiễm trùng trong môi trường khói thuốc, bụi đường và môi trường ô nhiễm đang tăng cao. Thời tiết lạnh cơ thể có thể bị nhiễm lạnh và cơ quan chịu ảnh hưởng đầu tiên là hệ hô hấp trên tạo nên các bệnh như viêm mũi,

viêm họng, xoang lâu dần sẽ nhiễm trùng lan xuống khí quản và nhu mô phổi gây viêm phế quản, viêm phổi.

Bạn cũng biết đấy, biết cách tự bảo vệ sức khỏe trong mùa đông là rất quan trọng nên tuần qua cô Tổng phụ trách Đội đã hướng dẫn trong giờ chào cờ đầu và yêu cầu học sinh phải mặc thật ấm khi đến trường. Trong giờ sinh hoạt cô chủ nhiệm lớp mình cũng đã dạy chúng mình cách giữ ấm trong thời tiết giá lạnh rồi đó thôi. Bạn không chịu để tâm rồi.

Bạn hãy nhìn kia, hình ảnh các bạn học sinh trường mình biết cách bảo vệ sức khỏe bản thân để học tập, vui chơi trong những ngày mùa đông lạnh giá.







*Trong trang phục ấm chúng em ôn bài*



*Một góc sân trường trong buổi sớm mùa đông*

Tác hại của việc không bảo vệ và không biết cách bảo vệ sức khỏe trong mùa đông thì thật là ghê gớm.

- Thời tiết lạnh cơ thể có thể bị nhiễm lạnh và cơ quan chịu ảnh hưởng đầu tiên là hệ hô hấp trên tạo nên các bệnh như viêm mũi, họng, xoang rồi lâu dần sẽ nhiễm trùng lan xuống khí quản và nhu mô phổi gây viêm phế quản, viêm phổi.

- Bạn có thấy khi thời tiết lạnh, các ngón chân bị ngứa, đau kèm theo sưng tấy, cảm giác rất khó chịu. Hiện tượng đó mẹ mình thường gọi là bị cước chân đấy.

- Tác hại nữa mà mình có thể thấy ngay đây này, vào mùa đông làn da trở nên khô và nứt nẻ, có người còn chảy cả máu chốc là đau lắm.

- Các bệnh cảm cúm cũng hoành hành làm ảnh hưởng sức khỏe của nhiều người.

Với mỗi chúng ta việc giữ gìn sức khỏe trong mùa đông là rất cần thiết vì có sức khỏe tốt chúng ta mới hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình trong học tập và rèn luyện để trở thành con ngoan, trò giỏi, cháu ngoan Bác Hồ các bạn ạ!

Vậy chúng ta hãy tích cực học hỏi để biết cách và tự chăm sóc sức khỏe trong mùa đông các bạn nhé.

## **6. Ý nghĩa của việc giải quyết tình huống**

Với tình huống trên, chúng em thiết nghĩ nếu được tuyên truyền rộng rãi đến tất cả các bạn học sinh nói chung và các bạn học sinh trường THCS Tân Hưng nói riêng sẽ có những ý nghĩa quan trọng như: Các bạn sẽ có ý thức tự bảo vệ đúng cách sức khỏe mùa đông cho mình và cho mọi người. Từ đó các bạn thấy rằng tất cả những điều chúng ta được học từ các bộ môn đều có tác dụng và ý nghĩa lớn trong đời sống, không kiến thức nào, không môn học nào được gọi là kiến thức hoặc môn học không quan trọng nữa. Như vậy tự các bạn sẽ có ý thức học tốt hơn ở tất cả các môn học, không xem nhẹ, coi thường môn học nào. Và hơn thế nữa thông qua cách vận dụng các kiến thức để giải quyết tình huống trên, mỗi bạn học sinh khi được tuyên truyền đều có ý thức vận dụng các kiến thức đã học để giải



quyết các tình huống, các hiện tượng mà các bạn thường gặp trong thực tiễn. Trên cơ sở đó sẽ kích thích tính tò mò, ham học hỏi, đồng thời xác định rõ việc học tập quan trọng như thế nào. Từ đó sẽ thúc đẩy mạnh mẽ phong trào học tập trong mỗi học sinh và mỗi nhà trường.

Trên đây là một trong nhiều tình huống thực tiễn mà nhóm học sinh trường THCS Tân Hưng đã gặp và giải quyết. Trong quá trình giải quyết tình huống có thể còn có những hạn chế nhất định, rất mong nhận được sự góp ý của các thầy cô và các bạn.

*Xin trân trọng cảm ơn!*

*Tân Hưng, ngày 16 tháng 01 năm 2013*

**TRƯỞNG NHÓM**

*Nguyễn Vũ Thu Hương*