

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



Chăm sóc sức khoẻ qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

1. Viết những điểm giống và khác nhau giữa chế độ sinh hoạt của em và chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khoẻ thể chất vào bảng sau:

Chế độ sinh hoạt	Điểm giống nhau	Điểm khác nhau
<p>1</p> <p>Chế độ dinh dưỡng cân đối</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2</p> <p>Tập thể dục – thể thao hằng ngày</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3</p> <p>Ngủ đủ giấc</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4</p> <p>Nghỉ ngơi hợp lí</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>5</p> <p>Vệ sinh cá nhân hằng ngày</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

2. Đánh dấu X vào dưới những thay đổi của em khi thực hiện tốt chế độ sinh hoạt. Bổ sung những thay đổi khác của em vào chỗ trống.

Khoẻ mạnh hơn	Tinh thần sảng khoái hơn	Vui vẻ hơn	Tự tin hơn	Cơ thể đẹp hơn	Thay đổi khác:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

Viết vào chỗ trống những ảnh hưởng của tư thế dưới đây đến sức khoẻ.

1		2

B. RÈN LUYỆN KỸ NĂNG



Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt

1. Dán ảnh hoặc vẽ tranh về không gian sinh hoạt và học tập của em để mang đến lớp và chia sẻ với các bạn.

2. Đánh dấu X vào trước cảm xúc của em khi ngồi học hoặc sinh hoạt trong không gian sạch sẽ, gọn gàng và thoáng mát.

Dễ chịu, thoải mái
 Bình thường
 Khó chịu



Kiểm soát nóng giận

1. Đánh dấu X vào trước những biểu hiện của cơ thể khi em nóng giận. Điền thêm biểu hiện khác của em vào chỗ trống.

Người nóng dần

Tim đập nhanh

Hơi thở gấp gáp

Hai hàm răng nghiến lại

Cơ mặt căng, giật giật

Khác:


2. Viết những việc em làm để kiểm soát nóng giận trong các tình huống dưới đây:

1 *Em bức xúc khi bị bạn vô cớ cao giọng với mình.*



.....
.....
.....

2 *Em khó chịu vì bị mẹ mắng do để nhà cửa bừa bộn.*



.....
.....
.....

3 *Em tức giận và quát em trai vì đã làm xáo trộn sách vở của em.*



.....
.....
.....



Tạo niềm vui và sự thư giãn

Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với những việc em đã thực hiện để tạo niềm vui và sự thư giãn. Viết kết quả đạt được sau khi thực hiện những việc làm này.

Việc làm	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Kết quả đạt được
1. Chia sẻ, nói chuyện với bạn bè, người thân về các chủ đề khác nhau.			
2. Lao động: trồng cây, làm vườn,...			
3. Nghệ thuật: học đàn, cắm hoa, nghe nhạc,...			
4. Viết nhật kí.			
5. Chơi thể thao, tập thể dục.			
6. Đọc sách, xem phim.			
7. Việc khác:.....			



Kiểm soát lo lắng

Em hay lo lắng về vấn đề gì? Chia sẻ một tình huống ấn tượng nhất mà em đã giải toả lo lắng thành công.

.....

.....

.....

.....

.....





Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

Viết những nội dung cụ thể của từng biện pháp suy nghĩ tích cực sau:

1. Tìm ra những điểm tốt của bạn và nghĩ về những điểm tốt đó khi em gặp vấn đề với bạn.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2. Nghĩ về những kỉ niệm đẹp của bạn với mình khi em gặp vấn đề với bạn.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3. Nghĩ đến những bức tranh tươi đẹp của thiên nhiên, của tình người, của lòng tốt trong cuộc sống,... khi em thấy buồn, thấy chán nản.	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Sáng tạo chiếc lọ thần kì

Chia sẻ việc chế tạo và sử dụng chiếc lọ thần kì của em. Viết một số nội dung mà em thấy thú vị nhất ở mỗi chiếc lọ.

Chiếc lọ nhắc nhở		Chiếc lọ thú vị	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

Chiếc lọ thử thách



.....

.....

.....

.....

Chiếc lọ cười



.....

.....

.....

.....



Chiến thắng bản thân

Trả lời các câu hỏi sau:



1 Em đã làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông reo và tập thể dục mỗi sáng?

.....

.....

.....



2 Em đã làm gì để vượt qua khoảnh khắc thèm uống nước ngọt để thể hiện mình là người biết nghe và làm theo điều tốt?

.....

.....

.....



3 Em đã làm gì để mình có kỉ luật với chính mình hơn, không trốn tránh việc nhà?

.....

.....

.....

.....



Xử lí tình huống

Chủ đề này đã giúp em kiểm soát cảm xúc nóng giận và lo lắng trong các tình huống giao tiếp như thế nào?

.....

.....

.....

.....

.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi:

.....

.....

Khó khăn:

.....

.....

2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung chăm sóc bản thân	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra.			
2	Em ăn đủ bữa và hợp lí về dinh dưỡng.			
3	Em không uống các loại nước có chất gây nghiện.			
4	Em tập thể dục đều đặn.			
5	Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên.			
6	Em bước đầu biết kiểm soát nóng giận.			
7	Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng.			
8	Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết.			
9	Em biết cách suy nghĩ tích cực.			
10	Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.			
11	Em sắp xếp nơi học tập và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

4. Nhận xét khác.

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....
