



## TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN



### TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

- 1** Em đã làm được những việc gì để tự chăm sóc bản thân?  
(Đánh dấu X vào  ở những phương án em chọn)
- a/ Tập thể dục hằng ngày
  - b/ Vệ sinh cá nhân sạch sẽ
  - c/ Ăn uống vệ sinh, phù hợp, đảm bảo sức khoẻ
  - d/ Có chế độ ngủ, nghỉ hợp lí
  - e/ Phân bổ thời gian hợp lí cho học tập, lao động giúp gia đình, rèn luyện sức khoẻ và vui chơi, giải trí
  - g/ Lạc quan, suy nghĩ tích cực
  - h/ Biết giải toả nỗi buồn, sự khó chịu
  - i/ Lựa chọn quần áo, trang phục phù hợp
  - k/ Rèn luyện tư thế đi, đứng, ngồi phù hợp
  - l/ Thay đổi những thói quen chưa phù hợp trong việc chăm sóc bản thân
- 2** Phỏng vấn người thân trong gia đình và những người sống xung quanh xem em cần phát huy và khắc phục điều gì để chăm sóc bản thân tốt hơn.
- Điểm cần phát huy:  
.....
  - Điểm cần khắc phục:  
.....
- 3** Minh là một học sinh giỏi của lớp. Bài kiểm tra môn Toán lần này của Minh bị điểm dưới trung bình. Minh cảm thấy rất buồn và nuối tiếc.

*Nếu là bạn của Minh, em sẽ khuyên bạn như thế nào?*

.....  
.....

- 4** Do ăn nhiều thức ăn chế biến sẵn nên Tiến có thân hình của người béo phì. Bác sĩ đã tư vấn cho Tiến là cần giảm ăn đồ nhiều dầu mỡ và chế biến sẵn, đồng thời phải tập thể dục hằng ngày, nhưng nhiều khi Tiến không thể cưỡng lại sự cám dỗ của những đồ ăn khoái khẩu và vẫn lười tập thể dục.

*Nếu là Tiến, em sẽ làm gì?*

.....  
.....

- 5** Bước vào môi trường trung học cơ sở, do yêu cầu và phương pháp học tập ở lớp 6 khác nhiều so với cấp Tiểu học, nên Nam luôn cảm thấy căng thẳng.

*Nếu là Nam, em cần làm gì?*

.....  
.....

- 6** Viết ra mục tiêu chăm sóc bản thân của em về các khía cạnh sau:

– Sức khoẻ thể chất:

.....  
.....

– Sức khoẻ tinh thần:

.....  
.....

– Hình dáng, vẻ bề ngoài:

.....  
.....