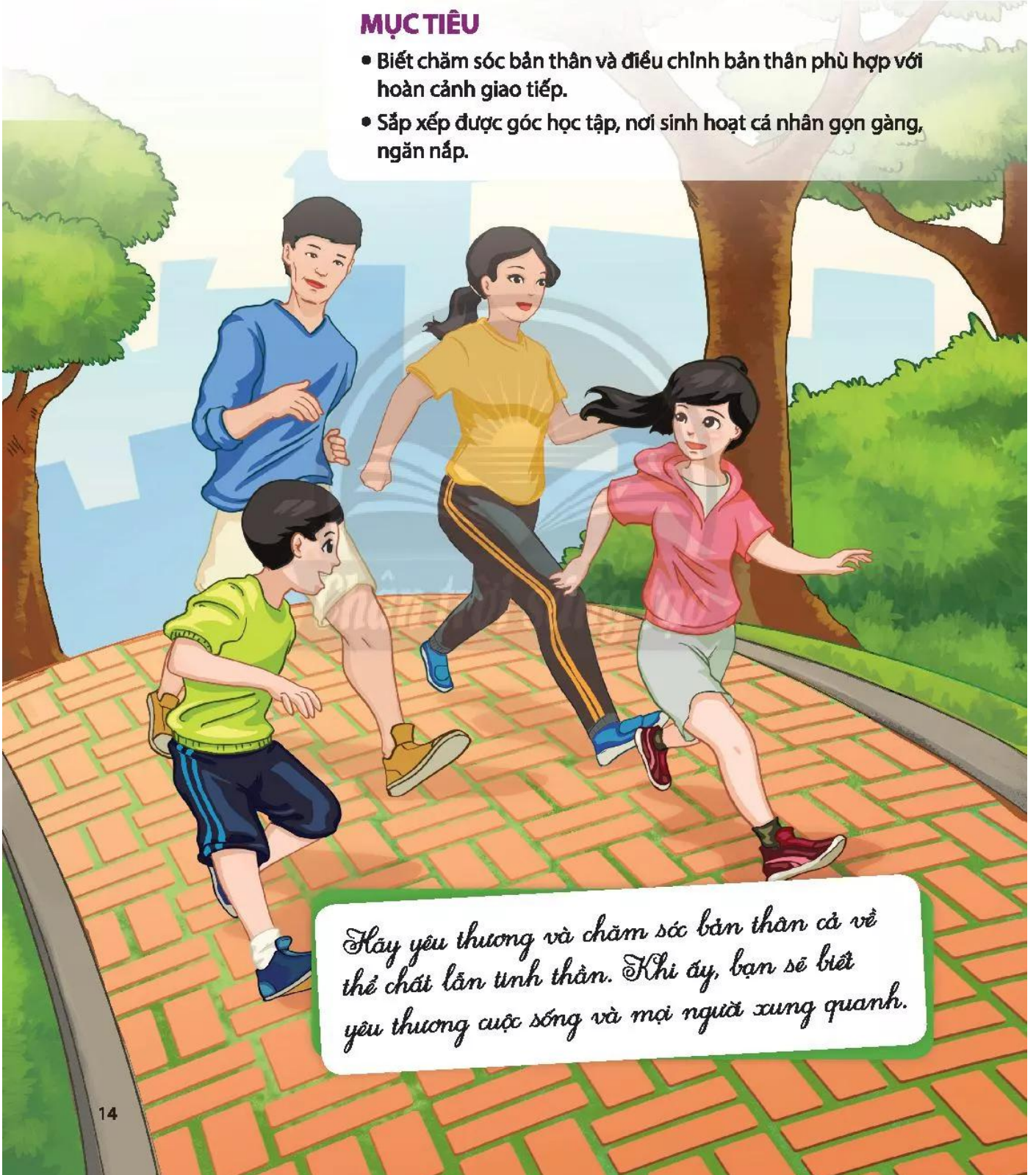


## Chăm sóc cuộc sống cá nhân

### MỤC TIÊU

- Biết chăm sóc bản thân và điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.
- Sắp xếp được góc học tập, nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.



*Hãy yêu thương và chăm sóc bản thân cả về thể chất lẫn tinh thần. Khi ấy, bạn sẽ biết yêu thương cuộc sống và mọi người xung quanh.*

## Định hướng nội dung

Chăm sóc cuộc sống cá nhân là sự chăm sóc bản thân về sức khỏe thể chất, tinh thần cùng với không gian sống, học tập của chính mình.

Chăm sóc cuộc sống cá nhân thường xuyên và đúng cách giúp em có một sức khỏe tốt, tinh thần vui vẻ, trí tuệ minh mẫn, tự tin và thành công trong cuộc sống. Tuy nhiên, việc chăm sóc cuộc sống cá nhân đòi hỏi phải có nghị lực và ý chí.

Hi vọng khi trải nghiệm với chủ đề này, em sẽ thêm quyết tâm để thực hiện tốt hơn việc chăm sóc cuộc sống cá nhân của mình. Chúc em thành công!

### Chăm sóc sức khỏe thể chất

- Thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày một cách khoa học.
- Rèn luyện tác phong đi, đứng, ngồi đúng tư thế.

### Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Kiểm soát nóng giận.
- Kiểm soát lo lắng.
- Tạo niềm vui và thư giãn.
- Suy nghĩ tích cực.

### Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt cá nhân

- Trang trí góc học tập.
- Sắp xếp nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

### Rèn luyện ý chí và tạo động lực

- Quyết tâm thay đổi một số thói quen chưa tốt.
- Tự tạo động lực để duy trì việc chăm sóc bản thân.



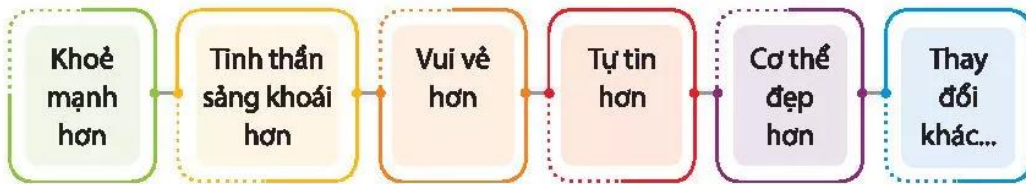


## Chăm sóc sức khoẻ qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

1. Chế độ sinh hoạt của em có điểm gì giống và khác với chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khoẻ dưới đây?

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b></p> <p><b>Chế độ dinh dưỡng</b></p> <p>Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.<br/>Chế độ ăn cân bằng và hợp lí về dinh dưỡng.<br/>Uống đủ nước mỗi ngày.</p> |                                                                                                             |
| <p><b>2</b></p>                                                                                                                                                 | <p><b>3</b></p>                                                                                             |
| <p><b>Tập thể dục – thể thao</b></p> <p>Tập thể dục hằng ngày.<br/>Tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.</p>                                     | <p><b>Ngủ đủ giấc</b></p> <p>Mỗi ngày, dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút.</p> |
| <p><b>4</b></p>                                                                                                                                                 | <p><b>5</b></p>                                                                                             |
| <p><b>Nghỉ ngơi hợp lí</b></p> <p>Trong ngày, cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.</p>                                                | <p><b>Vệ sinh cá nhân</b></p> <p>Vệ sinh cá nhân hằng ngày; thay giặt quần áo thường xuyên.</p>             |

2. Thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hằng ngày mang lại cho cá nhân những thay đổi gì?



3. Em hãy thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày để đảm bảo sức khỏe. Ghi chép lại sự thay đổi tích cực của bản thân.



### Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

1. Quan sát các tư thế đi, đứng, ngồi dưới đây và xác định tư thế đúng.



2. Nếu không giữ cho tư thế đi, đứng, ngồi đúng thì sức khỏe cá nhân sẽ bị ảnh hưởng như thế nào, đặc biệt ở độ tuổi của em?



### Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt

1. Sắp xếp không gian sinh hoạt, học tập của em gọn gàng, sạch sẽ.

2. Chụp ảnh hoặc vẽ lại góc học tập, nơi sinh hoạt của em và chia sẻ với thầy cô, bạn bè.



### Kiểm soát nóng giận

1. Nhận diện các biểu hiện nóng giận và luyện tập kiểm soát cảm xúc bản thân theo hướng dẫn sau:

Khi bắt đầu nóng giận, em thấy cơ thể có một số biểu hiện sau: người nóng dần lên, sau đó tim đập nhanh hơn, thở bắt đầu gấp hơn,... Vào lúc này, em hãy hít sâu, thở ra chậm, luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác để giảm nóng giận.



## 2. Luyện tập kiểm soát nóng giận khi đặt mình trong các tình huống sau:

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

#### 1. Tạo niềm vui và sự thư giãn cho bản thân theo hướng dẫn sau:

- Dành thời gian giao tiếp với người thân và bạn bè:
  - Chia sẻ, nói chuyện về các chủ đề khác nhau.
  - Lắng nghe và ghi nhận các ý kiến trong khi trò chuyện để câu chuyện luôn vui vẻ.
- Làm một điều mới mẻ: trồng cây, cắm hoa, học đàn, xem phim,...

Chia sẻ với bạn kết quả em đã đạt được khi tự tạo niềm vui và sự thư giãn cho mình theo hướng dẫn trên.

2. Thực hành giải trí, thư giãn khi em bị căng thẳng theo những gợi ý sau. Chia sẻ những cách nghỉ ngơi, thư giãn khác mà em đã thực hiện.



Viết nhật kí



Chơi thể thao



Đọc sách hoặc xem một bộ phim yêu thích



Thư giãn cơ bắp bằng cách căng và thả lỏng các cơ



Tìm sở thích mới; nghe những bài hát nhẹ nhàng



## Kiểm soát lo lắng

1. Tìm hiểu hướng dẫn cách kiểm soát lo lắng.

| Bước 1                                                                    | Bước 2                                                                               | Bước 3                                                                                                                                          | Bước 4                                      |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Xác định vấn đề mà em lo lắng (Ví dụ: chưa làm bài tập, đi học muộn,...). | Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng (Ví dụ: sợ bị trách mắng, sợ bị điểm thấp,...). | Đề xuất và thực hiện biện pháp giải quyết vấn đề lo lắng (Ví dụ: dành thời gian làm bài tập về nhà, đặt đồng hồ báo thức trước giờ đi ngủ,...). | Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng. |

2. Luyện tập kiểm soát lo lắng của bản thân để xử lí các tình huống mà em gặp phải.

Chia sẻ với bạn cách em giải quyết tình huống sau:

- Em lo lắng vì đến lớp không có bạn thân.
- Em lo sợ bị bắt nạt ở lớp.





## Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc của bản thân theo gợi ý sau:

1

Tìm ra những điểm tốt của bạn và nghĩ về những điểm tốt đó khi em gặp vấn đề với bạn.

2

Nghĩ về những kỉ niệm đẹp của bạn với mình khi em gặp vấn đề với bạn.

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.



## Sáng tạo chiếc lọ thần kì

Em hãy sáng tạo những chiếc lọ thần kì để chăm sóc tinh thần giúp bản thân tốt hơn. Cách làm và sử dụng những chiếc lọ như sau:

### Chiếc lọ nhắc nhở



- Dành thời gian cuối ngày để viết vào mảnh giấy những điều tốt đẹp em làm được và nhận được trong ngày rồi bỏ vào lọ.
- Bất cứ lúc nào em cũng có thể lấy ra đọc lại chúng (đọc xong lại cho vào lọ). Điều này để nhắc nhở em luôn nghĩ đến những điều tích cực.

### Chiếc lọ thú vị



- Viết vào mỗi mảnh giấy một điều giản dị làm em thích thú rồi bỏ vào lọ.
- Khi cần, em hãy lấy ra một mảnh giấy bất kì và tự thưởng cho mình niềm vui đó.

### Chiếc lọ thử thách



- Viết vào mỗi mảnh giấy một từ chỉ tính cách tốt đẹp và cho những mảnh giấy này vào lọ.
- Mỗi ngày em lấy ra một mảnh giấy bất kì xem từ nào xuất hiện thì suy nghĩ xem hôm nay làm gì để đạt được tính cách đó.

### Chiếc lọ cười



- Viết vào mỗi mảnh giấy một kiểu cười và bỏ chúng vào lọ.
- Những lúc em thấy không vui, hãy nhặt một mảnh giấy và cười điệu cười được ghi trên đó.



## Chiến thắng bản thân

Đọc và giải quyết các tình huống sau:

### Tình huống 1

Em đặt chuông báo thức vào lúc 6 giờ mỗi sáng để dậy tập thể dục, nhưng chuông reo rồi mà em vẫn rất khó ra khỏi giường. Em nên làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông reo để tập thể dục mỗi sáng?



### Tình huống 2

Bố dặn em không nên uống nước đá vì sẽ hỏng răng và viêm họng. Tuy nhiên, em đang rất khát nước và muốn phá lệ. Em nên làm gì để thể hiện mình là người biết nghe và làm theo điều tốt?

### Tình huống 3

Theo thời gian biểu, sau khi đi học về em giúp đỡ bố mẹ dọn dẹp nhà cửa. Nhưng về đến nhà, em mở ti vi ra xem và không muốn làm gì. Em cần làm gì để mình có kỉ luật hơn và thực hiện đúng thời gian biểu?







## Xử lý tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng

1. Hãy mô tả một tình huống giả định mà em có thể nóng giận hoặc lo lắng theo gợi ý sau:

*Thời gian diễn ra; nội dung tình huống; điều làm em khó chịu hay tức giận; biểu hiện khi em tức giận; việc em đã làm để giảm cơn tức giận.*



**Tình huống nóng giận**

*Vấn đề em lo lắng; thời điểm em bắt đầu lo lắng; nguyên nhân làm em lo lắng; biểu hiện khi lo lắng; việc em đã làm để giảm lo lắng.*



**Tình huống lo lắng**

2. Sắm vai xử lý các tình huống trên.



## Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.  
2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Hoàn toàn đồng ý

B. Đồng ý

C. Không đồng ý

| TT | Nội dung đánh giá                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------|
| 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 hàng 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.        |