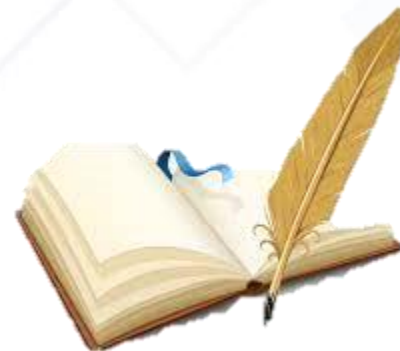


ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 6
TRƯỜNG THCS HOÀNG LÊ KHA

CHÀO MỪNG CÁC EM ĐẾN VỚI
TIẾT HỌC NGÀY HÔM NAY

NHÓM HĐTNHN 6



CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

7

Sáng tạo chiếc lọ thần kỳ

8

Chiến thắng bản thân

9



NHIỆM VỤ 7:
SUY NGHĨ
TÍCH CỰC ĐỂ KIỂM
SOÁT CẢM XÚC

**Theo em, bạn nào có tư duy tích cực,
bạn nào có tư duy tiêu cực?**

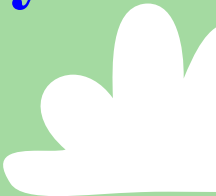


Em hãy cho
một số ví dụ
thực tiễn mà
các em đã gặp
tương tự như
tình huống
trong tranh.



QUAN SÁT TRANH

Người tích cực sẽ nhìn thấy điều gì qua
bức tranh và người tiêu cực sẽ nhìn thấy
điều gì qua bức tranh



HÌNH THỨ NHẤT



Tích cực

Cảm thấy đây là điều tự nhiên trong cuộc sống, lá héo sẽ rụng đi nhường chỗ cho những chiếc lá mới mọc ra.

Tiêu cực

Cây khô, lá héo cây sắp chết không còn sống được nữa

HÌNH THỨ 2



Tích cực

Vẫn còn có ánh sáng để thoát ra khỏi bóng tối.

Tiêu cực

Tăm tối và tuyệt vọng.

HÌNH THỨ 3

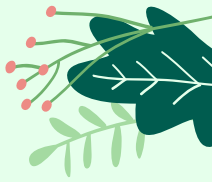
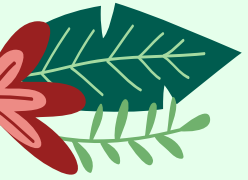


Tích cực

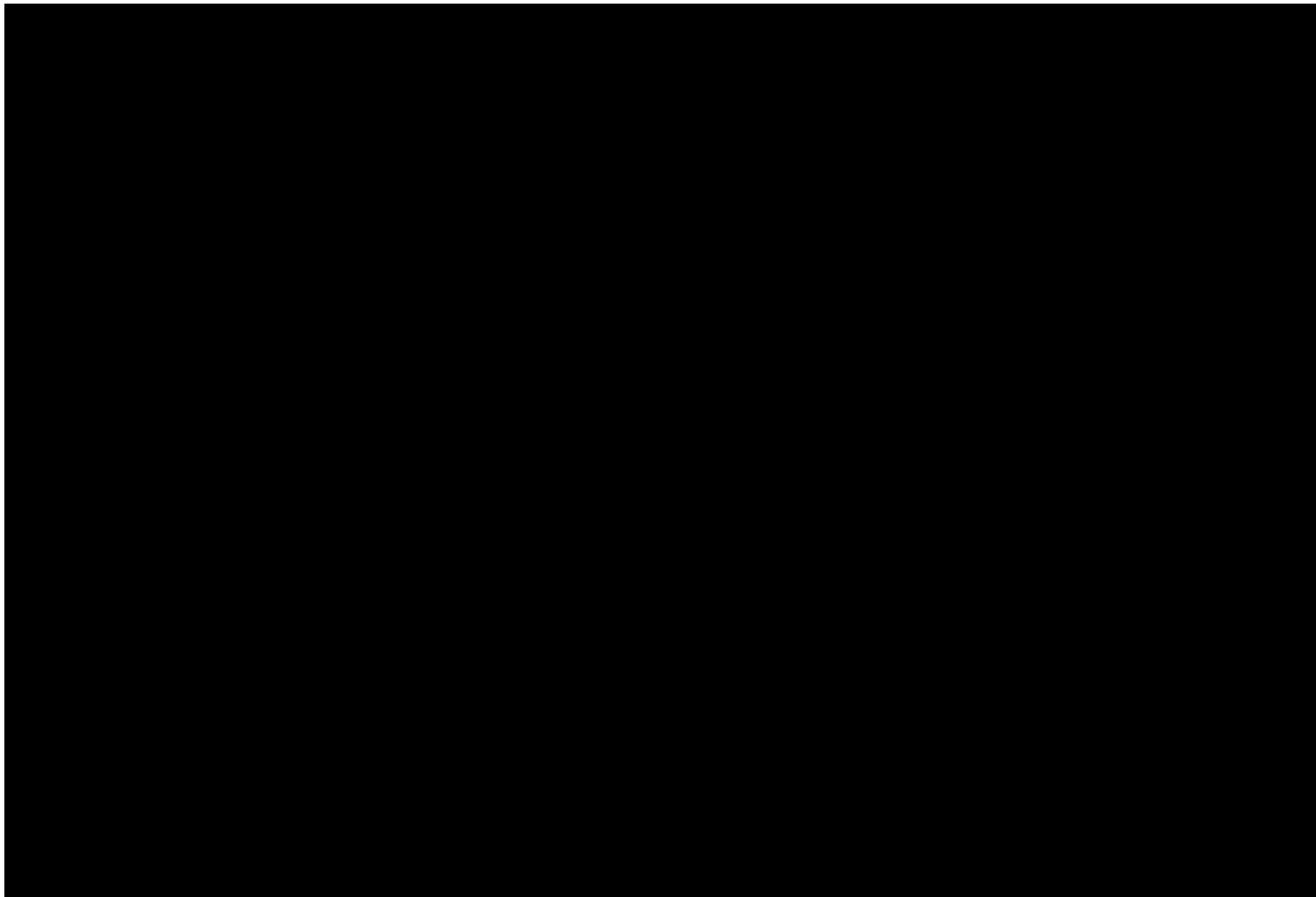
Không sao chỉ là trời đổ gió, mọi thứ sẽ ổn, nhất định sẽ an toàn

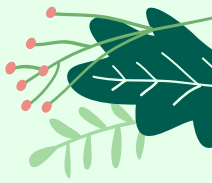
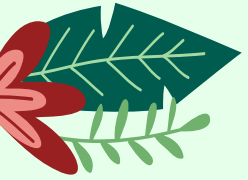
Tiêu cực

Thuyền sẽ không chống cự nổi, chắc mình sẽ chết mất.



Suy nghĩ tích cực là yếu tố quyết định để mỗi chúng ta có cái nhìn lạc quan, vui vẻ và có một tâm hồn khoẻ mạnh. Người có suy nghĩ tích cực luôn tin rằng mình sẽ làm được, sẽ vượt qua mọi trở ngại nếu mình cố gắng.





Khi nghĩ về những kỉ niệm đẹp thường làm chúng ta vui vẻ, phấn chấn.

Để tạo ra cách suy nghĩ tích cực, chúng ta hãy thường xuyên nghĩ về điều tốt của mọi người, về những kỉ niệm đẹp, xem những clip phong cảnh, phim,... có nội dung hay, lành mạnh.



NHIỆM VỤ 8

SÁNG TẠO CHIẾC LỘ THẦN KỲ

Chiếc lọ thần kỳ của em có bao nhiêu tờ giấy?





Lọ
nhắc
nhở



Lọ
thú vị



Lọ
thử
thách



Lọ
cười

Chúng ta sẽ làm gì
với chiếc lọ này?



Em hãy lấy một
mảnh giấy trong
từng chiếc lọ và nói
cảm xúc của mình
khi đọc thông tin
này nhé!



NHIỆM VỤ 9

CHIẾN THẮNG BẢN THÂN

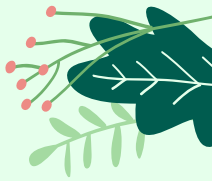
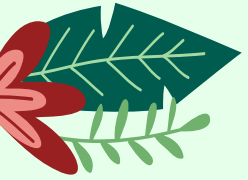


Hoạt động:
Xử lý tình huống



Nhiệm vụ:

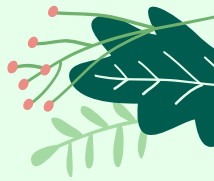
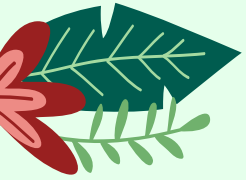
- Thảo luận ghi lại các cách xử lý mà nhóm đưa ra
- Sắp xếp các cách đó theo thứ tự từ nhiều bạn lựa chọn đến ít bạn lựa chọn
- Đại diện nhóm chia sẻ
- Ghi lại những cách ứng xử mà em cho là phù hợp với mình



Xử lý tình huống sau:

Tình huống 1:

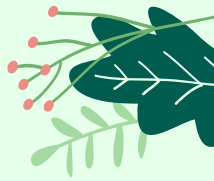
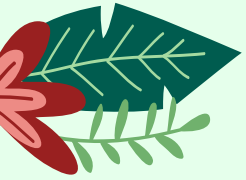
Em đặt chuông báo thức vào lúc 6h mỗi sáng để dậy tập thể dục nhưng chuông reo rồi mà em vẫn rất khó ra khỏi giường. Em nên làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông reo để tập thể dục mỗi sáng?



Xử lý tình huống sau:

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 điều tốt?



Xử lý tình huống sau:

Tình huống 3:

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

Em hãy chia sẻ những
tình huống “tranh
đấu” của bản thân để
có thể ra quyết định
đúng/ chưa đúng.





Thank you

