

TUẦN 7:

CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Nhiệm vụ 7: Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

- 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 lọ thần kì

Em hãy sáng tạo những chiếc lọ thần kì trong SGK/20 để chăm sóc tinh thần giúp bản thân tốt hơn.

- Ví dụ:

Chiếc lọ nhắc nhở	Chiếc lọ thú vị	Chiếc lọ thử thách	Chiếc lọ cười
Cảm thấy vui khi thấy bạn H cười với mình.	Thích nghe bài hát dân ca	Bình tĩnh, tự tin	Cười mỉm, cười duyên
Bạn X đã giúp mình bê chồng sách nặng	Thích nói chuyện với bản thân	Đúng giờ, đúng hẹn	Cười khúc khích
Mình đã hoàn thành bài tập về nhà sớm hơn dự định	Thích làm bánh cùng mẹ	Vui vẻ, hoà đồng	Cười phá lên, cười sảng khoái