

CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

Tuần 8

Nhiệm vụ 9: Chiến thắng bản thân

Học sinh đọc và giải quyết các tình huống trong SGK/21

- 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?
- 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?
- 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?

Nhiệm vụ 10: Xử lí tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng

HS thảo luận nhóm về 2 tình huống theo yêu cầu của nhiệm vụ 10 SGK/22

Nhiệm vụ 11: Tự đánh giá

- HS chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi trải nghiệm chủ đề này.
- Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp với em

STT	Nội dung chăm sóc bản thân	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch đề ra			
2	Em đảm bảo các bữa ăn hợp lí			
3	Em không uống nhiều 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 bắt 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 gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.			