**PHIẾU HỌC TẬP MÔN GDCD 7**

**TUẦN 16,17**

**BÀI 7: ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÍ CĂNG THẲNG**

**Câu 1: Em hãy đánh dấu X vào lựa chọn một số cách thức tích cực để ứng phó với tâm lí căng thẳng.**

|  |  |
| --- | --- |
| Có kế hoạch học tập, làm việc rõ ràng. |  |
| Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao. |  |
| Không đặt ra những mục tiêu quá cao cho bản thân. |  |
| Tập thiền, yoga. |  |
| Sử dụng các chất kích thích. |  |
| Nghe nhạc thư giãn. |  |
| Gặp gỡ những người bạn vui vẻ. |  |
| Đổ lỗi cho người khác. |  |
| Thường xuyên trì hoãn công việc của mình đến phút cuối. |  |
| Không giao lưu, nói chuyện với bạn bè, người thân. |  |
| Đi du lịch cùng bạn bè, người thân. |  |
| Viết nhật kí. |  |
| Tâm sự với bạn bè, người thân. |  |

**Câu 2: Em hãy trình bày suy nghĩ về câu nói của Mac Anderson: “Thái độ tích cực chính là bí quyết nhỏ làm nên sự khác biệt lớn”.**

….……………………………………………………………………………………….

….……………………………………………………………………………………….

….……………………………………………………………………………………….

….……………………………………………………………………………………….