

TRƯỜNG THCS PHÚ HOÀ ĐÔNG Họ và Tên Giáo viên: Môn dạy: HDTN, HN	Họ và Tên Học sinh: Khối:6..... Lớp: Địa chỉ: số nhà:, tổ:, ấp:, xã PHD
--	---

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề - Khối lớp	<u>Tuần 6 – Tiết 6</u> CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	YÊU CẦU CẦN ĐẠT - HS trải nghiệm một số kĩ thuật kiểm soát nóng giận, từ đó biết cách giải tỏa tâm lí của mình trong cuộc sống - HS trải nghiệm với các biện pháp tự tạo cảm xúc tích cực, niềm vui cho bản thân và cảm nhận được ý nghĩa của việc làm đó khi bị căng thẳng. - HS biết kiểm soát lo lắng để không ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần và học tập. HS CẦN THỰC HIỆN Nhiệm vụ 4: Kiểm soát nóng giận - 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. Nhiệm vụ 5: Tạo niềm vui thư giãn -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,... Nhiệm vụ 6: Kiểm soát lo lắng - Tìm hiểu hướng dẫn cách kiểm soát lo lắng trong SGK/19

Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	THỰC HÀNH Câu 1: Luyện tập kiểm soát nóng giận khi đặt mình trong các tình huống trong SGK/18 Câu 2: Thực hành thư giãn, giải trí khi bị căng thẳng theo gợi ý trang 19/SGK Câu 3: Chia sẻ một vấn đề khiến em lo lắng?
--	--

GIÁO VIÊN