

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
MÔN: HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM 6 - TUẦN 6
CHỦ ĐỀ 2:

CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (Tiết 2)

1. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề Khối lớp	Chủ đề 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (Tiết 2) Lớp 6
Hoạt động 1: Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu	- Đọc tài liệu nhiệm vụ 4, trang 17 - Trả lời câu hỏi: + Em làm gì khi người khác vô cớ cao giọng quát mắng mình? - Đọc tài liệu nhiệm vụ 5, trang 18 - Thực hành: chia sẻ những cách nghỉ ngơi, thư giãn mà em đã thực hiện - Đọc tài liệu nhiệm vụ 6, trang 19 - Thực hành: Kiểm soát lo lắng của bản thân để xử lý các tình huống

2. Các câu hỏi thách thức các trở ngại của hs khi thực hiện các nhiệm vụ học tập

Trường:

Lớp:

Họ tên học sinh:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của hs
HĐ TRẢI NGHIỆM	Mục 1..	1
	Mục 2...	2
	Mục 3...	3

Bài ghi của học sinh

CHỦ ĐỀ 2:

CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (Tiết 2)

4. Kiểm soát nóng giận

Điều hòa hơi thở

Khi tập trung vào hơi thở, bản thân sẽ không chú ý đến những việc trước đó, những điều làm chúng ta cáu giận. Khi điều hoà hơi thở, chúng ta điều hoà nhịp tim và vì thế sẽ bình tĩnh lại.

Thực hành nghĩ về những điều tốt đẹp ở người khác

Khi nghĩ đến những điều tích cực của bạn thì sự nóng giận cũng sẽ giảm. Các em cần thực hành thường xuyên điều này trong cuộc sống để kiểm soát nóng giận tốt hơn

Kiểm soát cảm xúc

Kiểm soát nóng giận là một kỹ năng quan trọng với mỗi cá nhân, Nóng giận làm gia tăng nhịp tim, huyết áp, không tốt cho bộ não và còn làm ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội. Để kiểm soát nóng giận, chúng ta có thể điều hoà hơi thở, nghĩ về điều tốt đẹp của đối phương hoặc tránh đi chỗ khác...

5. Tạo niềm vui thư giãn

Tạo niềm vui là cách chăm sóc đời sống tinh thần rất hiệu quả. Niềm vui giống như liều thuốc bổ cho tâm hồn tươi mới. Chúng ta không thể chờ ai đó tặng cho mình niềm vui mà hãy tự mình biết cách làm cho mình vui vẻ.

6. Kiểm soát lo lắng

Nguyên nhân dẫn đến lo lắng

- Lo lắng về học tập.
- Lo lắng về quan hệ bạn bè.
- Lo lắng về việc gia đình.
- Lo lắng về hành vi khi vi phạm lỗi

Cách kiểm soát sự lo lắng

Kiểm soát lo lắng là một trong những kỹ năng điều chỉnh cảm xúc mà mỗi cá nhân cần rèn luyện mới có. Lo lắng làm ta bất an. Biết kiểm soát lo lắng sẽ thấy bình yên trong tâm trí.