

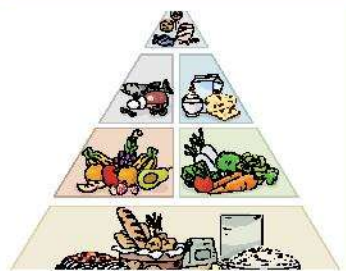
Chăm sóc cuộc sống cá nhân



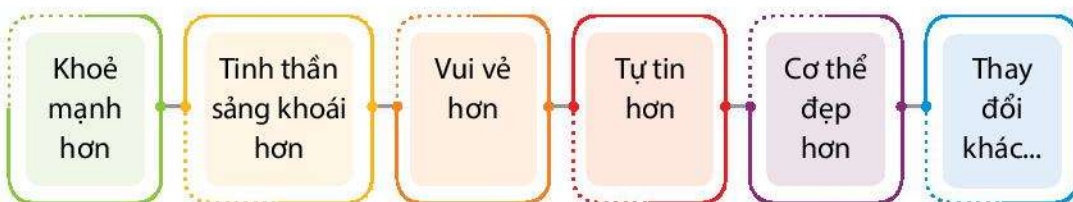


Chăm sóc sức khoẻ qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

1. Hãy viết vào ô trống những điểm giống và khác nhau giữa chế độ sinh hoạt của em và chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khỏe thể chất dưới đây.

Chế độ sinh hoạt	Giống	Khác
		
		
		
		
		

2. Đánh dấu X vào vòng tròn phù hợp và bổ sung thêm những thay đổi của em khi thực hiện tốt chế độ sinh hoạt.



Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

Viết vào ô trống những ảnh hưởng của tư thế này đến sức khỏe cá nhân.



Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt

1. Chụp hoặc vẽ tranh về không gian sinh hoạt và học tập của em để mang đến lớp và chia sẻ với các bạn.
2. Đánh dấu X vào ô trống thích hợp chỉ cảm xúc của em thế nào khi được ngồi học hay sinh hoạt trong không gian sạch sẽ, gọn gàng và thoáng mát.

☐ Dễ chịu, thoải mái

☐ Bình thường

☐ Khó chịu



Kiểm soát nóng giận

1. Đánh dấu X vào ô phù hợp chỉ những biểu hiện cơ thể của em khi em nóng giận. Điền thêm dấu hiệu khác của em vào chỗ trống.

☐ Người nóng dần

☐ Tim đập nhanh

☐ Hơi thở gấp gáp

☐ Hai hàm răng nghiến lại

☐ Cơ mặt căng, giật giật

☐ Khác.....

2. Em đã làm gì để không trở nên nóng giận trong các tình huống dưới đây.

Em bức xúc khi bị bạn
vô cớ cao giọng với mình.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Em nổi cáu vì bị mẹ mắng
do để nhà cửa bừa bộn.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Em tức giận và quát em trai
vì đã làm xáo trộn sách vở
của em.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tạo niềm vui và sự thư giãn

Đánh dấu X vào ô trống mức độ phù hợp của những việc em đã thực hiện để tạo niềm vui và sự thư. Điền vào chỗ trống những kết quả đạt được sau việc làm này.

Việc làm	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Kết quả sau việc làm này
Chia sẻ, nói chuyện với bạn bè, người thân về các chủ đề khác nhau.				
Lao động: trồng cây, làm vườn,...				
Nghệ thuật: học đàn, cắm hoa, nghe nhạc,...				
Viết nhật kí.				
Chơi thể thao, tập thể dục.				
Đọc sách, xem phim.				
Khác:.....				



Kiểm soát lo lắng

Em hay lo lắng về vấn đề gì? Chia sẻ 1 tình huống ấn tượng nhất mà em đã giải toả lo lắng thành công.



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

Em hãy viết ra những nội dung cụ thể của mỗi biện pháp suy nghĩ tích cực sau:

Tìm ra những điểm tốt của bạn và nghĩ về những điểm tốt đó khi em gặp vấn đề với bạn.

.....

.....

.....

Nghĩ về những kỉ niệm đẹp của bạn với mình khi em gặp vấn đề với bạn.

.....

.....

.....

Nghĩ đến những bức tranh tươi đẹp của thiên nhiên, của tình người, của lòng tốt trong cuộc sống,... khi em thấy buồn, thấy chán nản.

.....

.....

.....



Sáng tạo chiếc lọ thần kì

Hãy chia sẻ việc chế tác và sử dụng chiếc lọ thần kì của em. Những chiếc lọ này đã giúp em như thế nào trong việc tạo tâm hồn tích cực và khoẻ mạnh. Hãy viết một số nội dung mà em thấy thú vị nhất ở mỗi chiếc lọ:

Chiếc lọ nhắc nhở



.....

.....

.....

.....

.....

Chiếc lọ thú vị



.....

.....

.....

.....

.....

Chiếc lọ thử thách



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chiếc lọ cười



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Chiến thắng bản thân

Em đã xử lí các tình huống sau như thế nào?



Em đã làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông reo và có thể tập thể dục mỗi sáng?

.....

.....

.....

.....



Em đã làm gì để vượt qua khoảnh khắc thèm uống nước ngọt để thể hiện mình là đứa trẻ biết nghe và làm theo điều tốt?

.....

.....

.....

.....



Em đã làm gì để mình có kỷ luật với chính mình hơn, không trốn tránh việc nhà?

.....

.....

.....

.....



Xử lý tình huống

Chủ đề này đã giúp em kiểm soát cảm xúc tức giận và lo lắng trong các tình huống giao tiếp như thế nào?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tự đánh giá

1. Đánh giá những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Tự đánh giá một số kết quả cụ thể:

TT	Nội dung chăm sóc bản thân	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra			
2	Em đảm bảo các bữa ăn hợp lý			
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 bước 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 và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái			

3. Hãy viết những nhận xét của bạn về mình ở chủ đề này.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Hãy viết những ý chính trong nhận xét của giáo viên về mình ở chủ đề này.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Viết những kỹ năng ở chủ đề này cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nuôi dưỡng quan hệ gia đình





Giới thiệu gia đình em

1. Vẽ sơ đồ gia đình bên nội, bên ngoại của em (dán ảnh/ vẽ các thành viên) vào một tờ giấy A4.
2. Tập giới thiệu về gia đình em bằng sơ đồ gia đình.



Tìm hiểu cách nuôi dưỡng các mối quan hệ trong gia đình

Viết vào bảng sau những việc làm cụ thể thể hiện sự quan tâm, chăm sóc của em đến các thành viên trong gia đình.

Cách nuôi dưỡng	Những việc làm cụ thể
Thường xuyên quan tâm, hỏi thăm nhau về cuộc sống và công việc.	
Chăm sóc nhau những lúc mệt mỏi, ốm đau.	
Dành nhiều thời gian quây quần bên nhau.	
Chia sẻ và hỗ trợ nhau trong các công việc của gia đình.	
Duy trì bữa cơm gia đình thường xuyên.	
Hỗ trợ nhau về vật chất và tinh thần khi cần.	



Thực hiện những việc làm chăm sóc gia đình thường xuyên

Đánh dấu X vào ô trống chỉ mức độ phù hợp với những việc làm mà em đã thực hiện để chăm sóc gia đình và giải thích lí do vì sao có những việc em dễ dàng thực hiện thường xuyên và có những việc em khó thực hiện thường xuyên?

TT	Những việc làm chăm sóc gia đình	Mức độ		Lí do
		Thường xuyên	Hiếm khi	
1	Chào, hỏi thăm, chuyện trò với người thân.			
2	Tham gia làm việc nhà, giúp đỡ bố mẹ, người thân.			
3	Chăm sóc cho các thành viên trong gia đình.			
4	Duy trì bữa cơm hằng ngày.			
5	Việc làm khác:			



Chia sẻ khó khăn cùng bố mẹ, người thân

Điền vào bảng sau những khó khăn gia đình em đã gặp phải và những việc em đã làm để chia sẻ khó khăn cùng gia đình.

Những khó khăn gia đình đã gặp

Gia đình gặp khó khăn về
kinh tế.

Những việc làm của em

- Trồng rau, nuôi gà,...
- Sử dụng tiết kiệm điện nước.
- Cố gắng học tập để bố mẹ không phiền lòng.
- Động viên bố mẹ, người thân.
- Không đòi hỏi bố mẹ chi tiêu cho nhu cầu riêng của mình.



Quan tâm đến sở thích của người thân

1. Làm thế nào để em biết được khẩu vị, sở thích về món ăn của các thành viên trong gia đình mình?

.....

.....

.....

2. Điền vào bảng sau những sở thích của các thành viên trong gia đình em. Đưa ra lí do em biết được những sở thích đó.

Các thành viên trong gia đình	Sở thích	Lí do em biết sở thích đó
Bố		
Mẹ		
.....		
.....		

3. Em đã làm những việc gì để chia sẻ sở thích với các thành viên trong gia đình?

.....

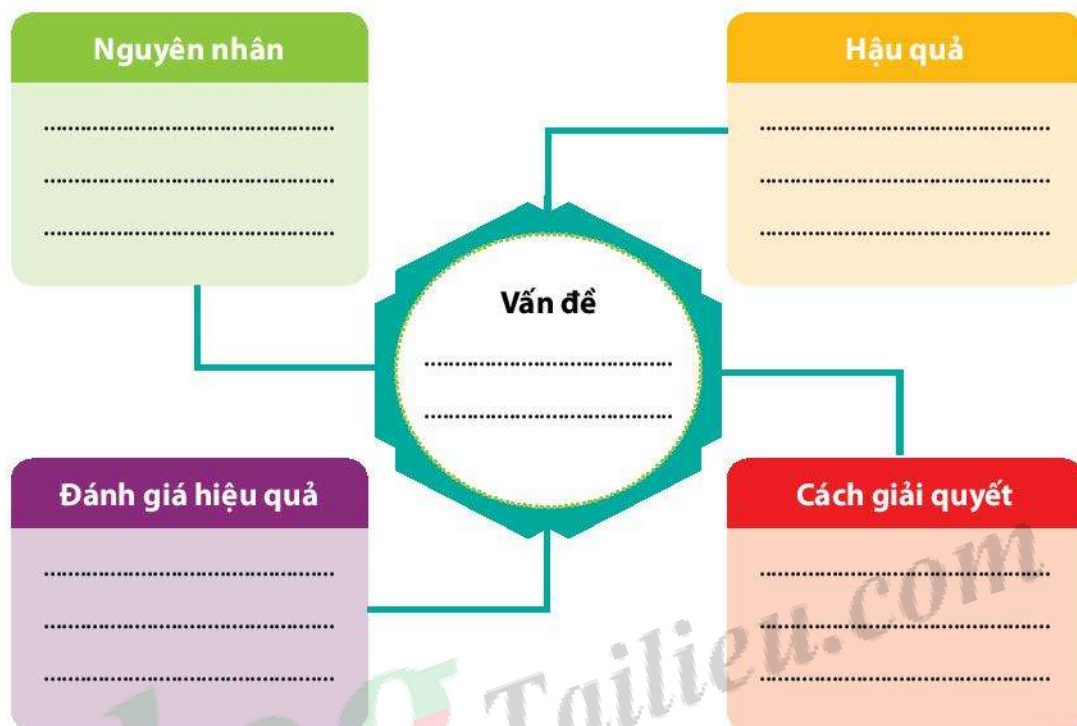
.....

.....



Xác định vấn đề nảy sinh trong quan hệ gia đình và cách giải quyết

1. Hoàn thiện sơ đồ tư duy sau về vấn đề nảy sinh trong quan hệ gia đình của em.



2. Chỉ ra những nguyên tắc giải quyết các tình huống trong SGK trang 43.

Tình huống 1:

Công bằng,.....
.....

Tình huống 2:

.....
.....

Tình huống 3:

.....
.....



Tạo bầu không khí gia đình vui vẻ

1. Đánh dấu X vào ô trống phù hợp với mức độ thực hiện các việc làm của em để tạo bầu không khí gia đình vui vẻ.

TT	Các việc làm tạo bầu không khí vui vẻ	Mức độ thực hiện		
		Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Không bao giờ
1	Nói hài hước về “gương mặt không vui” của mọi người trong gia đình.			
2	Hướng sự quan tâm của mọi người về một chủ đề vui vẻ.			
3	Cùng mẹ vào bếp nấu một bữa cơm ngon miệng để cả nhà hào hứng hơn khi ngồi vào mâm cơm.			
4	Chia sẻ niềm vui học tập hay thành tích của bản thân khi cả nhà bắt đầu ngồi vào bàn ăn.			
5	Tự giác, chủ động dọn nhà cửa sạch sẽ trước khi bố mẹ đi làm về để mọi người có tâm lý thoải mái hơn.			
6	Kể những câu chuyện vui, chuyện cười, chuyện ở trường trong lúc mọi người quây quần bên nhau.			

2. Viết lại một việc làm ấn tượng nhất của em đã làm cho cả gia đình vui vẻ.



Vẽ gia đình mơ ước của em

Vẽ một cảnh sinh hoạt gia đình mà em hằng mơ ước ra giấy A4 và chia sẻ bức tranh này với các thành viên trong gia đình của mình.



Tự đánh giá

Đánh dấu X vào ô trống phù hợp với mức độ thực hiện của em cho những việc làm dưới đây.

TT	Nội dung đánh giá	Mức độ thực hiện		
		Thường xuyên thực hiện	Thỉnh thoảng thực hiện	Chưa thực hiện
1	Em hỏi thăm, trò chuyện với người thân hằng ngày.			
2	Em chia sẻ mong muốn được ăn cơm chiều cùng cả nhà.			
3	Em tự giác làm được một số việc nhà góp phần tạo không khí gia đình vui vẻ.			
4	Em nhớ sở thích, ngày kỉ niệm của người thân trong gia đình và luôn làm điều gì đó để mọi người bất ngờ, thú vị.			
5	Em gắn kết, hoà giải được một số mâu thuẫn giữa các thành viên trong gia đình.			
6	Em chia sẻ trách nhiệm cùng với bố mẹ khi gia đình gặp khó khăn.			
7	Em mang lại niềm vui cho cả nhà.			
8	Em học tập tốt để nuôi dưỡng quan hệ và giúp đỡ gia đình mai sau.			