

Tiết 17 – CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

NHIỆM VỤ 4: KIỂM SOÁT NÓNG GIẬN

- 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...

NHIỆM VỤ 5: TẠO NIỀM VUI VÀ SỰ 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.

NHIỆM VỤ 6: KIỂM SOÁT SỰ LO LẮNG

- Kiểm soát lo lắng là 1 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 sẽ thấy bình yên trong tâm trí

Hướng dẫn về nhà:

- Chép vào vở và học thuộc nội dung bài ghi chủ đề 2 (NV 4,5,6)
- Đọc trước các nhiệm vụ tiếp theo của chủ đề 2