



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



THIẾT LẬP, RÈN LUYỆN THÓI QUEN TỰ CHỦ HÀNH VI BẢN THÂN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TIẾT 1





KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





THÓI QUEN LÀ GÌ?

Thói quen là những phản xạ hành vi đã được hình thành và lặp đi lặp lại nhiều lần, thực hiện trong một thời gian dài.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

THẾ NÀO LÀ TỰ CHỦ HÀNH VI BẢN THÂN?

Tự chủ là làm chủ bản thân.

Người biết làm chủ bản thân là người biết điều chỉnh hành vi, tình cảm, lời nói, suy nghĩ của mình trong mọi hoàn cảnh, tình huống, luôn có thái độ bình tĩnh, tự tin mà không chịu sự tác động hay ép buộc từ bất cứ ai.



BIỂU HIỆN CỦA MỘT BẠN NHỎ TỰ CHỦ HÀNH VI TỐT



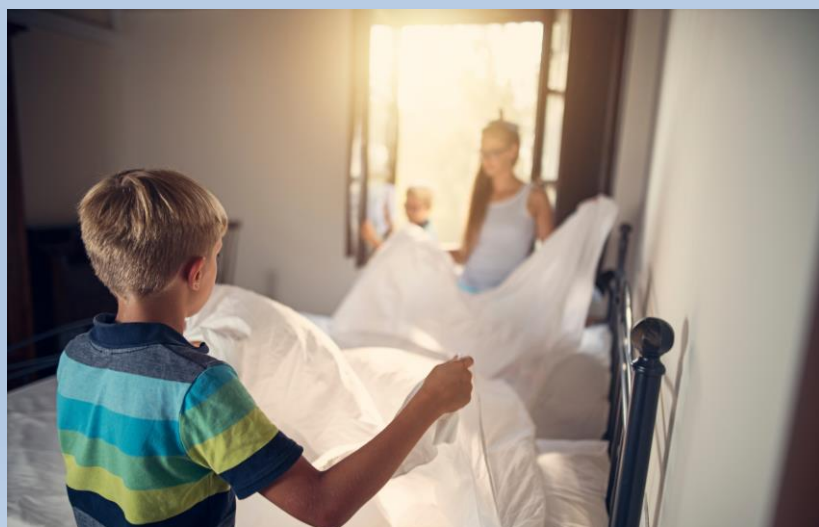


- Đi ngủ/thức dậy đúng giờ.
- Tự gấp dọn chăn mền chiếu gối.
- Đánh răng sáng tối, rửa mặt.
- Tự tắm rửa
- Thay quần áo.
- Cất giày, dép, quần áo, đồ dùng đúng vị trí.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

- Chuẩn bị đồ đạc đầy đủ trước khi ra khỏi nhà.
- Chuẩn bị tốt, kỹ càng sách vở trước khi đi học.
- Sắp xếp sách vở ngay ngắn, gọn gàng trên bàn học, kệ sách.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





- Đi học về giúp giúp đỡ ông bà, cha mẹ một số công việc nhà như lau dọn, rửa bát, giặt đồ, phơi đồ...
- Buổi tối chủ động ôn bài và làm bài tập.
- Sắp xếp hợp lý thời gian học để đi ngủ sớm.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





- Khi đi học tự bảo vệ đồ dùng học tập, vật dụng cá nhân, không để mất mát.
- Biết tự bảo vệ bản thân không để bị bắt nạt.
- Tự chăm sóc được bản thân ở những vấn đề thiết yếu nhất.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



Sử dụng được những đồ điện tử thiết yếu, cơ bản.

- Ấm siêu tốc.
- Nồi cơm điện.
- Máy giặt.
- Máy sấy tóc.
- Máy nước nóng.
- Máy lạnh.
- Bếp gas/bếp điện.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





Em thấy mình còn thiếu những yếu tố nào trong các yếu tố kể trên?

Hoặc em có thêm các biểu hiện hành vi tự chủ nào khác hơn? hãy chia sẻ cho cả lớp.



Em có phải một bạn nhỏ tự chủ không?

Tại sao em khẳng định như vậy ?



HẸN GẶP LẠI CÁC EM

