

NỘI DUNG
SINH HOẠT CHỦ NHIỆM TUẦN 2 CM
Lớp trực cờ: 11C3

I. Giáo dục kĩ năng mềm : Cảm xúc – Kiểm soát cảm xúc (Phần 2).

1. Bạn có biết: chính bạn có thể gây tổn thương cho người khác

- Nóng giận thường đi kèm với những lời nói có phần lăng mạ, xúc phạm người đối diện và khiến họ phải chịu những tổn thương nặng nề. Điều này sẽ trở nên tồi tệ hơn khi người bạn gây ra tổn thương là những người mà bạn yêu quý, đó là ông bà, cha mẹ, anh chị, thầy cô, bạn thân....

- Hậu quả của những lời nói có phần lăng mạ, xúc phạm sẽ gây ra những vết thương không thể chữa lành.

2. Hãy thử tưởng tượng nếu:

- Bạn thường xuyên nóng giận, tâm trạng bực tức, không làm chủ được niềm vui, nỗi buồn thì cuộc sống của bạn sẽ luôn ngập chìm trong nỗi đau, sự thù hận.

- Bạo lực học đường là kết quả của việc học sinh không kiểm soát được cảm xúc. Hậu quả mà bạo lực học đường để lại rất nặng nề. Cụ thể:

+ Nạn nhân của bạo lực học đường: có người bị thương tật vĩnh viễn, thậm chí tử vong; có người sẽ ray rứt suốt đời vì việc làm của mình, thậm chí phải đi tù.

+ Nhà trường có xảy ra bạo lực học đường: mất uy tín, phụ huynh mất niềm tin, học sinh sẽ sợ và xa lánh...

3. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên tươi đẹp hơn nếu:

Bạn biết cách kiểm soát cảm xúc, biết cách điều chỉnh để loại bỏ những yếu tố tiêu cực thì cuộc sống của bạn sẽ tươi đẹp hơn.

4. Kiểm soát cảm xúc là gì?

- Là khả năng điều khiển, quản lý và điều chỉnh các cảm xúc của bản thân một cách hiệu quả.

- Là khả năng tự điều khiển cảm xúc để tránh bị chúng kiểm soát và chi phối cuộc sống của mình.

5. Những lợi ích của việc kiểm soát cảm xúc

5.1. Chung cho cả 2 cấp học

Việc kiểm soát cảm xúc đem lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe tinh thần và thể chất con người.

Những lợi ích của việc kiểm soát cảm xúc mang lại;

- Giảm căng thẳng: việc kiểm soát cảm xúc giúp giảm căng thẳng và lo âu, giúp cho tinh thần thư giãn hơn, tập trung hơn, giảm đau đầu, mệt mỏi và giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến stress.

- Cải thiện tâm trạng: khi kiểm soát được cảm xúc, ta có khả năng tập trung vào những điều tích cực hơn, giúp cải thiện tâm trạng.

- Xử lý các tình huống mâu thuẫn một cách khéo léo, tránh xảy ra xung đột, tạo ra sự cân bằng và giúp tăng cường mối quan hệ giữa các bên.

- Tự tin: khi kiểm soát được cảm xúc, ta có khả năng quản lý được hành động của mình một cách tốt hơn giúp tăng cường sự tự tin, sự kiên trì và quyết tâm.

- Giúp mọi người sống tốt hơn

5.2. Dành riêng cho cấp THPT

- Nâng cao khả năng lãnh đạo: việc kiểm soát cảm xúc giúp người lãnh đạo hiểu rõ bản thân và thành viên trong nhóm. Từ đó, giúp họ quản lý được các tình huống khó khăn và trở thành người lãnh đạo tốt hơn.

II. Giáo viên chủ nhiệm/ Giáo viên quản nhiệm triển khai thông báo của nhà trường

1. Trọng tâm của năm học 2025 – 2026 mà toàn thể cán bộ quản lý, giáo viên và học sinh phải nỗ lực phấn đấu, thực hiện đạt hiệu quả: **“Xây dựng môi trường học tập thật sự”**.

Để làm được điều đó, mỗi lớp phải xây dựng môi trường học tập với các tiêu chí sau:

- Học sinh đi học đủ, đúng giờ;
- Học sinh có đủ sách giáo khoa, tài liệu học tập, vở và dụng cụ học tập.
- Học sinh xây dựng góc học tập (ngăn bàn, giỏ đựng sách, tài liệu, vở) ngăn nắp, sạch sẽ.
- Lớp không có học sinh lười biếng.
- Học sinh không làm việc riêng, không nói chuyện, không ngủ gục trong tiết học.
- Học sinh phải học thuộc bài và làm hết bài tập giáo viên bộ môn giao.
- Học sinh ghi bài đầy đủ.
- Học sinh tích cực tương tác với giáo viên bộ môn trong tiết học.
- Học sinh chủ động gặp giáo viên bộ môn hỏi những nội dung mình chưa hiểu hoặc những vấn đề liên quan đến nội dung bài học mình còn thắc mắc.
- Trung thực trong kiểm tra.
- Tự tin với kết quả bài kiểm tra vì nó phản ánh đúng năng lực học tập của bản thân.
- Có ý thức phấn đấu để vươn lên trong học tập.

2. Bắt đầu từ tuần 3 chuyên môn (tuần lễ từ 22/9 đến 27/9/2025), nhà trường sẽ tổ chức kiểm tra tập trung ở tất cả các khối lớp. Kết quả bài kiểm tra hệ số 2. Do đó, mỗi cá nhân học sinh cần nỗ lực hơn nữa trong học tập và quyết tâm phấn đấu đạt kết quả cao.

III. Giáo viên chủ nhiệm/ Giáo viên quản nhiệm triển khai nội dung sinh hoạt lớp