|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN NAM TỪ LIÊM  **TRƯỜNG THCS NAM TỪ LIÊM**  Số:…../KH-THCSNTL | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập – Tự do – Hạnh phúc**  *Nam Từ Liêm, ngày tháng 01 năm 2023* |

**KẾ HOẠCH**

**Dạy chuyên đề: Giáo dục chăm sóc sức khoẻ tinh thần chủ động cho học sinh**

**năm học 2022-2023**

Thực hiện kế hoạch năm học 2022-2023; Kế hoạch công tác tham vấn học đường và kỹ năng sống cho học sinh năm học 2022-2023,

Trường THCS Nam Từ Liêm phối hợp với Tổ chức giáo dục sức khoẻ Wellbeing thực hiện chương trình Giáo dục chăm sóc sức khoẻ tinh thần cho học sinh toàn trường, cụ thể như sau:

**I. Mục đích**

- Học sinh nhận diện được các vấn đề tâm lý và rối loạn tâm lý mà các em có thể gặp phải ở độ tuổi của mình.

- Học sinh vượt qua được những suy nghĩ tiêu cực ở độ tuổi này.

- Học sinh biết các biện pháp quản lí tốt cảm xúc và xây dựng được hộp sơ cứu cảm xúc cho bản thân

- Học sinh tự tin ứng phó với những cảm xúc tiêu cực, căng thẳng (stress) học đường và những khủng hoảng ở độ tuổi này

- Học sinh thực hành được những phương pháp nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần mỗi ngày

**II. Nội dung kế hoạch**

1. **Nội dung giáo dục:**

Chuyên đề: Giáo dục chăm sóc sức khoẻ tinh thần chủ động cho học sinh.

Cụ thể:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **Lớp** | **Nội dung** |
| 1 | Lớp 6 | - Những vấn đề tâm lý thường gặp ở độ tuổi học sinh  - Nhận diện những suy nghĩ tiêu cực  - Vượt qua những suy nghĩ tiêu cực và nuôi dưỡng tinh thần  - Các phương pháp nuôi dưỡng tinh thần khoẻ mạnh |
| 2 | Lớp 7 | - Cảm xúc là gì?  - Nhận diện và gọi tên các loại cảm xúc  - Trở thành người quản lý cảm xúc tốt  - Xây dựng hộp sơ cứu cảm xúc của mỗi người |
| 3 | Lớp 8 | - Nguyên nhân của các vấn đề tâm lý và rối loạn tâm lý thường gặp ở học sinh  - Nhận diện stress, lo âu, trầm cảm  - Ứng phó với stress  - Thực hành phương pháp ứng phó với stress |
| 4 | Lớp 9 | - Sức khỏe tinh thần là gì?  - Các vấn đề sức khỏe tinh thần ở học sinh  - Nuôi dưỡng một sức khỏe tinh thần khỏe mạnh  - Thực hành các liệu pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần |

1. **Đối tượng:**

Học sinh Khối 6,7,8,9

1. **Thời lượng:** 90 phút/lớp
2. **Lịch học:** 9/1 đến 13/1/2023 (Lịch chi tiết đính kèm)

**5. Giáo cụ:** băng dính giấy, giấy A0, thẻ màu, slide, video, bút dạ, nhạc thiền, chuông, bóng, phiếu học tập…

**6. Phân công nhiệm vụ**

**-** BGH: Xây dựng, triển khai thực hiện Kế hoạch

- GVCN: Thông báo Kế hoạch tới học sinh.

- GV bộ môn: Quản lý học sinh (DS quản lý tại Lịch học)

- Bộ phận truyền thông: chụp/quay video, viết bài, đưa tin

- Kế toán, văn phòng: chuẩn bị các điều kiện phục vụ: văn phòng phẩm, đồ dùng, kinh phí, ..

Trên đây là kế hoạch dạy Chuyên đề: Giáo dục chăm sóc sức khoẻ tinh thần chủ động cho học sinh năm học 2022-2023. Đề nghị các đ/c CB, GV, NV nghiên cứu thực hiện, có khó khăn, vướng mắc, các đồng chí trao đổi với Ban giám hiệu để được hướng dẫn giải quyết.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Nơi nhận:*** *- Cán bộ, giáo viên, nhân viên;*  *- Lưu VT.* | **HIỆU TRƯỞNG**  **Hoàng Thị Yến** |