|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM LIÊN**  **TỔ TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG** | | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**  *Kim Liên, ngày 15 tháng 3 năm 2025* | | |  |  | |   **KẾ HOẠCH PHỐI HỢP VỚI NHÀ TRƯỜNG, GIA ĐÌNH VÀ XÃ HỘI TRONG GIÁO DỤC ĐẠO ĐỨC LỐI SỐNG CHO HỌC SINH** | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **TRƯỜNG TIỂU HỌC KIM LIÊN**  **TỔ TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG** | | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**  *Kim Liên, ngày 16 tháng 9 năm 2024* | | |  |  | |   **KẾ HOẠCH PHỐI HỢP VỚI NHÀ TRƯỜNG, GIA ĐÌNH VÀ XÃ HỘI TRONG GIÁO DỤC ĐẠO ĐỨC LỐI SỐNG CHO HỌC SINH** |

**CHUYÊN ĐỀ TƯ VẤN THÁNG 3**

**TƯ VẤN CÁCH ĐỂ HỌC SINH CÓ Ý CHÍ, ĐỘNG LỰC, NIỀM TIN, THÁI ĐỘ TÍCH CỰC VƯỢT QUA CÁC KÌ THI**

**(Thực hiện trong tiết sinh hoạt lớp. HĐTN)**

**1. Lập kế hoạch học tập và thời gian biểu cụ thể của bản thân**

Học tập và thi cử đóng vai trò quan trọng đối với mỗi học sinh, nhưng để đạt được kết quả tốt mà không ảnh hưởng đến sức khỏe và cuộc sống, đòi hỏi học sinh cần biết cách tổ chức và phân chia công việc một cách hiệu quả. Để tiết kiệm thời gian và học tập hiệu quả, việc lập một thời khóa biểu cá nhân là điều cần thiết.

Thói quen sắp xếp công việc trong ngày không chỉ giúp bạn tiết kiệm thời gian, mà còn giúp bạn biết rõ nhiệm vụ cần thực hiện và hoàn thành chúng một cách hiệu quả. Điều này đặc biệt quan trọng trong quá trình học sinh ôn thi, cần phải tổ chức thời gian và phân bổ cho từng môn học một cách hợp lý. Thói quen này giúp tránh căng thẳng và áp lực quá mức trong kỳ thi, đảm bảo bạn có thể duy trì tinh thần thoải mái và tập trung vào việc họccủa học sinh và việc dạy tốt của giáo viên.

**2. Chuẩn bị kỹ lưỡng trước mỗi kì thi.**

Các kỳ thi quan trọng mang đến áp lực lớn cho nhiều học sinh, gây ra căng thẳng đáng kể. Để giảm bớt stress trong quá trình học tập và thi cử, việc chuẩn bị kỹ lưỡng là cách hiệu quả nhất.

Điều này bao gồm sự chuẩn bị về kiến thức, dụng cụ cần thiết cũng như quan tâm đến sức khỏe và tinh thần của bạn. Khi chuẩn bị mọi thứ một cách đầy đủ và kiểm tra kỹ lưỡng sẽ mang lại sự an tâm cho bạn.

**3. Tránh học tập và làm việc quá sức.**

Đó là một quá trình không chỉ giới hạn trong thời gian học sinh mà kéo dài suốt cả cuộc sống trưởng thành. Tuy nhiên, mỗi người có khả năng và tốc độ tiếp thu kiến thức riêng, và điều này sẽ tạo ra sự chênh lệch trong quá trình học tập.

Vì vậy, rất quan trọng để bạn nhận biết phương pháp chia nhỏ và thực hiện kỷ luật nghiêm túc khi học tập đối với học sinh và thực hiện nghiêm túc kỉ luật làm việc, hoàn thành các mục tiêu, phù hợp với bản thân và tránh việc ép buộc mình phải học nhiều môn, làm việc ôm đồng quá mức trong cùng một lúc. Điều này đôi khi không chỉ không mang lại tiến bộ mà còn tạo ra áp lực và nguy cơ rơi vào trạng thái stress cao.

**4. Chia sẻ với bạn bè, người thân.**

Tuổi học sinh là giai đoạn nhạy cảm, chuyển đổi tâm lý nhẹ cũng có thể làm cho bạn dần xa cách gia đình và người thân. Trong một số trường hợp, những khó khăn và căng thẳng trong học tập và cuộc sống khiến cho một số người lựa chọn giữ im lặng và không thể chia sẻ với cha mẹ hoặc gia đình.

Tuy nhiên, nếu bạn không bày tỏ được những căng đó sẽ khiến cho bản thân cảm thấy bế tắc hơn. Do đó, hãy cố gắng chia sẻ và tâm sự với những người xung quanh về những lo lắng và áp lực mà bạn đang trải qua, có thể là cùng ba, mẹ, anh chị hoặc giáo viên.

**5. Áp dụng phương pháp thư giãn tự nhiên.**

Trong quá trình bạn cảm thấy căng thẳng và mệt mỏi, học sinh hoặc giáo viên có thể áp dụng một số biện pháp giải tỏa stress nhanh chóng và hiệu quả như hít thở sâu, ngồi thiền, nghe nhạc, uống trà thảo mộc, tập yoga, hoặc ngâm chân với nước ấm là những mẹo nhỏ có thể giúp ổn định tâm trạng và giảm nguy cơ căng thẳng đáng kể.

**6. Không tự tạo áp lực cho bản thân.**

Khi bạn đặt ra mục tiêu học tập, hãy xem xét và tự đánh giá năng lực, khả năng của bản thân và đảm bảo mục tiêu phù hợp. Đừng cố gắng đặt kỳ vọng quá cao so với khả năng của mình.

Đôi khi, việc đặt kỳ vọng quá lớn có thể không chỉ gây áp lực mà còn làm bạn mệt mỏi và dễ bị căng thẳng hơn. Hãy biết định hình mục tiêu hợp lý để tạo động lực tích cực trong quá trình học tập.

**7. Ăn uống đầy đủ dưỡng chất**

Chế độ ăn uống hàng ngày đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe tinh thần của các sĩ tử. Đặc biệt, khi chuẩn bị cho ôn thi đại học, cuối kỳ, các bạn thường phải dành nhiều thời gian cho việc học tập và bỏ qua chăm sóc bản thân.

Tuy nhiên, việc này có thể làm mệt mỏi cơ thể, làm giảm sức sống và ảnh hưởng đến chất lượng học tập. Vì thế, đừng quên tăng cường thêm nhiều vitamin từ các loại trái cây, rau củ, các loại đậu, hạt,...

**Đại diện tổ tư vấn**

**Vũ Thị Hương**