

THÔNG TIN WELLBEING WORKSHOP HỌC KỲ II, NĂM HỌC 2023 -2024

STT	Tháng	Ngày- giờ thực hiện	Cơ sở	Khía cạnh Sức khỏe tâm lý	Địa điểm tổ chức	Tên WS	Học sinh	Nội dung workshop	Đối tượng tham gia (GV, PH, HS)
1	Tháng 1/2024	15h45 - 17h15 10/01/2024	Trung học Smart City	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	Brain and the bean	Đỗ Đàm Thăng - 12A2 Nguyễn Thanh Nhật Minh - HS Trường THPT Chuyên Nguyễn Huệ	Phá vỡ lối tư duy để suy nghĩ tích cực	HS
2		15h45 - 17h00 11/1/2024	Trung học Smart City	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	Đừng bị ràng buộc bởi bạn bè	Lê Quỳnh Như - 11A2 Nguyễn Bảo Anh - 11A2	* Căn bản (Điều thiết yếu) của 1 MQH bạn bè * Câu chuyện của bản thân: từng bị bắt nạt học đường => Cách ứng phó và bài học rút ra * FACTS: 1 số sự thật về MQH bạn bè	HS
3		15h45-16h45 12/1/2023	PTLC Golden River	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	The world of emotions	Nguyễn Trí Khang 9B2 Huỳnh Trần Trâm Anh 9B1 Đổng Nguyễn Công Đạt 9B1	Khám phá cảm xúc và tầm quan trọng của việc thể hiện cảm xúc một cách lành mạnh	HS
4		15h45 - 16h30 12/1/2024	Tiểu học Ocean Park	Sức khỏe nhận thức	Phòng hội đồng	Lập kế hoạch học tập	Đoàn Bảo Khánh An - 5A3 Bùi Văn Anh - 5A7	Hướng dẫn lập kế hoạch học tập hiệu quả và cách duy trì kế hoạch học tập	HS
5		15h45 -16h30 19/1/2024	Trung học Harmony	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	Vượt qua cảm xúc tiêu cực	Lê Phương Uyên 12A1	Chấp nhận và thực hành yêu thương bản thân để vượt qua những cảm xúc tiêu cực	HS, GV, PH
6		15h45 - 16h30 19/1/2024	Trung học Imperia	Sức khỏe xã hội	Phòng HĐHS	Protect your self from comparison	Trịnh Trâm Anh - 7A1 Nguyễn Vương Quỳnh Lam - 7A1	* Tìm hiểu ảnh hưởng của việc so sánh bản thân với người khác * Những cách để ngừng so sánh bản thân với người khác	HS
7		12h50 - 13h30 22/1/2024	Trung học Thăng Long	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	Giảm bớt căng thẳng học tập	Nguyễn Đức Mạnh - 6A2 Phùng Viết Vương - 6A2 Dương Anh Tuấn - 6A2 Nguyễn Minh Quân - 6A2 Phạm Phúc Thành - 6A1 Nguyễn Lê Quân - 6A1 Trịnh Hoàng Bảo Quân - 6A1	Giúp học sinh biết đến những cách thức thư giãn, giảm căng thẳng sau giờ học.	HS
8		16h-17h 25/01/2024	Trung học Ocean Park	Sức khỏe xã hội	Thư viện	"Tôi là ai khi tôi chưa biết mình là ai?"	Vũ Uyển Như - 9A3 Đào Hà An - 8A5	* Ảnh hưởng của các trào lưu của MXH đến việc hình	HS,PH

								thành bản sắc cá nhân. * Những cách ứng phó với khủng hoảng bản sắc cá nhân trong độ tuổi VTN	
9		Thông báo sau	Trung học Times City	Sức khỏe thể chất	Phòng HĐHS	Healthy và "ăn" healthy	Ngô Uyển Chi - 9A06 Phạm An Bình - 8A11	Cách ăn uống vừa lành mạnh và ngon miệng, cũng như ảnh hưởng của việc ăn uống đến SKTT	HS, GV, PH
10		Thông báo sau	TH Central Park	Sức khỏe cảm xúc	Thư viện	The art of being alone	Võ Khánh An 12B3 Nguyễn Trần Ngọc Minh 12B3 Mai Anh Thư 12B3	Cách tìm kiếm niềm vui từ sự trống trải, cô đơn. Học cách chăm sóc bản thân làm mới chính mình từ trong nỗi buồn.	HS
11	Tháng 2/2024	15h45 - 16h45, 23/02/2023	Trung học Smart City	Sức khỏe nhận thức	Phòng Hội đồng	Hãy trân trọng và yêu thương "đứa trẻ bên trong" bạn	Lê Quỳnh Như - 11A2	* Inner child – đứa trẻ bên trong bạn hiện hữu từ khi nào? * Đứa trẻ bên trong quan trọng đến nhường nào? * Liệu bạn đã dành đủ thời gian để quan tâm, yêu thương đứa trẻ bên trong bạn? * Cách chữa lành inner child	HS, GV, PH
12		15h45 - 17h00, 27/02/2024	Trung học Smart City	Sức khỏe xã hội	Phòng Hội đồng	Individualism in a romantic relationship	Câu lạc bộ tâm lý Psyched	Chủ nghĩa cá nhân trong mối quan hệ tình cảm lãng mạn	HS, GV, PH
13		15h45 - 16h30 28/2/2024	Trung học Imperia	Sức khỏe xã hội	Phòng HĐHS	Xây dựng mối quan hệ lành mạnh	Nguyễn Khánh Chi - 10A3	Xây dựng mối quan hệ lành mạnh	HS
14		15h45 - 17h00, 28/02/2024	Trung học Smart City	Sức khỏe xã hội	Phòng Hội đồng	Giúp con xây dựng mối quan hệ lành mạnh	Câu lạc bộ tâm lý Psyched	Cách xây dựng mối quan hệ lành mạnh	HS, GV, PH
15		15h45 - 16h30 29/02/2024	Trung học Harmony	Sức khỏe thể chất	Thư viện	Tự chăm sóc bản thân	Trần Yến Ngọc - 12A3 Phan Thị Tú Uyên - 12A3	Cách để chăm sóc bản thân ngay cả khi không có khó khăn về tâm lý	HS, GV, PH
16		15h45 - 16h30 29/2/2024	Trung học Imperia	Sức khỏe cảm xúc	Thư viện	Cách tạo cảm xúc tích cực	Phan Thu Trang - 12A1 Vũ Thanh Ngân - 12A1		Học sinh
17		15h45 - 17h00, 29/02/2024	Trung học Smart City	Sức khỏe xã hội	Phòng Hội đồng	Cân bằng việc học và các mối quan hệ xung quanh	Câu lạc bộ tâm lý Psyched	Cách cân bằng việc học tập và các mối quan hệ xung quanh	HS, GV, PH
18		Thông báo sau	Trung học Times City	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	Ứng phó với sự thay đổi	Nguyễn Thảo Vy - 12A03 Nguyễn Ngọc Thủy Linh - 12A03	Ứng phó với sự thay đổi một cách lành mạnh	HS, GV, PH

19			PTLC Golden River	Sức khỏe xã hội	Phòng Hội đồng	Connection and companionship	Dư Tú Anh 8B2 Nguyễn Ngọc Bảo Châu 8B1	Kỹ năng xã hội và quan hệ đồng trang lứa	HS
20	Tháng 3/2024	15h45 - 16h45 05/03/2024	Trung học Ocean Park	Sức khỏe cảm xúc	Thư viện	Ảnh hưởng của bỏ bê cảm xúc	Trương Nguyễn Quang Minh 10A4	Ảnh hưởng của việc bỏ bê cảm xúc đến cách nhìn nhận bản thân và các mối quan hệ xung quanh đến trẻ vị thành niên ở hiện tại và cuộc sống sau này	HS
21		15h45 - 16h30 15/03/2024	Tiểu học Ocean Park	Sức khỏe xã hội	Phòng HĐHS	Duy trì tình bạn bền vững	Nguyễn Khánh Chi - 4A1 Phạm Nguyễn Thảo My - 5A1 Trần Nhật Minh - 5A5	Nhận diện tình bạn lành mạnh và hướng dẫn cách duy trì tình bạn	HS
22		15h45 - 16h30 20/3/2024	Trung học Thăng Long	Sức khỏe thể chất	Phòng HĐ	Phòng chống bắt nạt học đường	Phạm Hồng Bách - 6A2 Ngô Văn Gia Bảo - 6A2 Lê Gia Huy - 6A2 Vũ Huy Hoàng - 6A2	Nói đến thực trạng bắt nạt học đường tại trường học và đưa giải pháp để giảm tình trạng này.	HS, PH, GV
23		15h45 - 16h30 20/3/2024	Trung học Harmony	Sức khỏe cảm xúc	Phòng HĐ	Lạc quan	CLB Mycelia	* Tầm quan trọng của lạc quan * Các cách để tạo ra sự lạc quan cho mình và cho người khác	HS, PH, GV
24		15h45 - 17h00, 20/03/2023	Trung học Smart City	Sức khỏe nhận thức	Phòng Hội đồng	Con đã lớn	Lê Hoàng Khánh Ngọc - 11A2	* Định kiến sai về việc giáo dục con trẻ * Vai trò của bố mẹ trong cuộc sống và hành trình phát triển của con * Bố mẹ “hoàn hảo” có tồn tại không?	HS, PH, GV
25		15h45 - 17h00, 27/03/2023	Trung học Smart City	Sức khỏe nhận thức	Phòng Hội đồng	Low self-esteem and High self-esteem	Nguyễn Trúc Anh - 10A5	* Nêu những khái niệm và biểu hiện về một người có low/high self-esteem * Những mặt hại của low self-esteem => Nguyên do của low self-esteem * Những mặt lợi của high self-esteem => Tầm quan trọng của nó * Làm thế nào để có được high self-esteem	HS, PH, GV
26		15h45 - 17h00, 29/03/2023	Trung học Smart City	Sức khỏe xã hội	Phòng Hội đồng	Phân biệt giữa Tự do ngôn luận và ngôn từ thù ghét	Nguyễn Thái An - 12A1 Nguyễn Mỹ Tâm - 12A1 Hoàng Mai Uyên - 12A1 Dương Ngọc Anh Thư - 12A1 Bùi Lê Hoài Thương - 12A1	Phân biệt giữa Tự do ngôn luận và Ngôn từ thù ghét	HS, GV, PH

27		Thông báo sau	TH Central Park	Sức khỏe xã hội	Thư viện	Tôi đã từng như thế!	Nguyễn Thu Hà 12A6 Nguyễn Võ Hà Lam - 11A6 Hoàng Vi Linh - 9B3	Vấn đề về xây dựng, phát triển tình bạn, cách vượt qua khi bị tẩy chay, những đổ vỡ tình bạn.	HS, PH
28		Thông báo sau	Trung học Times City	Sức khỏe cảm xúc	Phòng HĐ	Kiểm soát cảm xúc	Trần Bảo Chi - 10A05 Trần Phương Thảo - 10B04 Nguyễn Thị Quỳnh Anh 10A09 Phạm Đàm Nhã Chi 10A03	Kiểm soát cảm xúc trong những mối quan hệ khác nhau như thế nào	HS
29	Tháng 4/2024	15h45 - 16h30 8/4/2024	Trung học Harmony	Sức khỏe nhận thức	Phòng Hội đồng	Ra quyết định và giải quyết vấn đề	Ngô An Ngọc	Những khó khăn gây ảnh hưởng đến việc ra quyết định và các cách để loại bỏ những khó khăn ấy	HS, PH, GV
30		15h45 - 17h00, 19/04/2023	Trung học Smart City	Sức khỏe thể chất	Phòng Hội đồng	Học cách yêu bản thân, hành trình thay đổi cuộc sống	Lê Phương Linh 12A1	* Tại sao phải yêu bản thân * Lợi ích khi yêu bản thân * Học cách yêu bản thân mình hơn * Những câu nói yêu thương bản thân	HS GV PH
31		15h45 - 16h30 24/4/2024	PTLC Metropolis	Sức khỏe cảm xúc	Phòng HĐHS	Khủng hoảng tuổi mới lớn - khi việc cố không tạo áp lực trở thành 1 áp lực (chưa chốt tên)	Đỗ Bảo Trâm -9B2	Giải tỏa áp lực học tập	HS
32		Thông báo sau	Trung học Times City	Sức khỏe xã hội	Phòng Hội đồng	Áp lực đồng trang lứa	CLB Vitamin	Áp lực đồng trang lứa	HS
33		Thông báo sau	PTLC Golden River	Sức khỏe cảm xúc	Phòng Hội đồng	Tình yêu tuổi học trò	Lê Bảo Trân 9A3 Bùi Phương Vy 9A3 Lê Vũ Thực Anh 9A3 Nguyễn Hà Đan 9A3 Nguyễn Hương Diễm Thảo 9A3 Trà Anh Thư 9A3 Nguyễn Anh Như 9A3 Thanh Tâm 9A3	Tình yêu là động lực để vươn lên trong cuộc sống. Cách bên nhau dài lâu.	HS
34			15h45 - 16h30 17/5/2024	Tiểu học Ocean Park	Sức khỏe thể chất	Phòng hội đồng	Chăm sóc cơ thể	Phạm Ngọc Minh - 5A5	Hướng dẫn chăm sóc và bảo vệ cơ thể đúng cách
35	Tháng 5/2024	15h45 - 17h00, 17/5/2024	Trung học Smart City	Sức khỏe nhận thức	Phòng Hội đồng	Chấp nhận và tự hào về xu hướng tình dục, bản dạng giới của bản thân	Nguyễn Trúc Anh - 10A5	* Lịch sử của ngày 17/5 * Ý nghĩa của ngày 17/5 => Truyền tải thông điệp bằng việc yêu, chấp nhận, và tự hào, tôn trọng về bản dạng giới, xu	HS, GV, PH

								hướng tình dục của bản thân	
36		15h45 - 16h30 21/5/2024	PTLC Metropolis	Sức khỏe cảm xúc	Phòng hội đồng	Chưa chốt tên, chủ đề Lạc quan	Nguyễn Tường Lâm và Nguyễn Lê Khôi - 9B2	Hướng dẫn chăm sóc và bảo vệ cơ thể đúng cách	HS