

HOẠT ĐỘNG MÙA XUÂN

Trong kỳ nghỉ xuân, hãy khám phá những hoạt động này để tăng cường kết nối với bản thân và những người khác. Ở trang tiếp theo, hãy theo dõi tiến trình của em bằng cách đánh dấu mỗi lần em hoàn thành một thử thách, sau đó tô màu vào biểu tượng tương ứng.

Mindful Color Walk: Thực hành **tự quản lý** bằng cách đi bộ cùng một thành viên trong gia đình, chú ý đến những màu sắc mà em nhìn thấy. Em có thể tìm thấy thứ gì đó cho mỗi màu của cầu vồng - đỏ, cam, vàng, xanh lá cây, xanh lam, chàm và tím không?

Ăn mừng sự phát triển: Vào cuối ngày, hãy **suy ngẫm** về những gì bạn em đạt được, đã làm tốt hoặc đã học được. Em có thể chọn **chia sẻ** suy ngẫm của mình với người khác hoặc chỉ cần dành một thời gian để ghi nhận sự tiến bộ của mình.

Trò chơi trong nhà: Thực hành và xây dựng **sự hợp tác** và **làm việc nhóm** bằng cách chơi bài và chơi cờ với gia đình của em.

Đồ thủ công máng ăn cho chim: Thể hiện **lòng trắc ẩn** với động vật bằng cách hỗ trợ các loài chim địa phương trong cộng đồng của em! Tạo máng ăn cho chim hình nón thông hoặc hình ngũ cốc. Tìm hiểu cách thực hiện bằng cách xem một video ngắn hoặc quét Mã QR ở trên.

Làm người tử tế: Thể hiện lòng tốt và sự đồng cảm với người khác bằng cách thể hiện lòng biết ơn bằng câu "Cảm ơn", khen ngợi ai đó hoặc đề nghị giúp đỡ người khác làm một việc gì đó. Em cũng có thể tham gia các hoạt động Kindness Rocks hoặc Community Acts of Kindness. Tìm hiểu cách làm bằng cách xem một video ngắn hoặc quét Mã QR ở trên.

Trồng cây: Trồng hoa hoặc rau để rèn luyện **tinh thần trách nhiệm**, **tính kiên nhẫn** và tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng các sinh vật. Trồng cây cùng với gia đình và bạn bè để trau dồi kỹ năng **hợp tác** và **xây dựng mối quan hệ**.

Tư duy phát triển: Tạo một danh sách những lời khẳng định tích cực. Đọc

to những câu này mỗi sáng, một mình hoặc với gia đình. Thực hành này giúp xây dựng **sự tự tin** và **khả năng phục hồi**.

Đặt mục tiêu cho mùa xuân: Xác định một kỹ năng mà em muốn cải thiện hoặc học trong kỳ nghỉ xuân. **Đặt mục tiêu** và phác thảo các bước mà em sẽ thực hiện để đạt được mục tiêu đó vào cuối kỳ nghỉ. Tìm hiểu cách làm bằng cách xem một video ngắn hoặc quét Mã QR ở trên

Thử thách dọn dẹp trong mùa xuân: **Góp phần** xây dựng cộng đồng tích cực hơn bằng cách dọn dẹp phòng hoặc nhặt rác ở khu phố của em

Khuyến khích người khác: Hỗ trợ gia đình và bạn bè của em bằng cách nhận ra khi ai đó có thể đang phải đối mặt với **khó khăn**. Đề nghị giúp đỡ bằng cách hỏi về những mà em có thể làm để giúp họ vượt qua khó khăn đó.

2025 LCPS

SPRING INTO ACTION

Trong kỳ nghỉ xuân, hãy khám phá các hoạt động trên trang khác để củng cố mối liên hệ với bản thân và người khác. Theo dõi tiến trình của em bằng cách đánh dấu mỗi lần em hoàn thành một thử thách, sau đó tô màu vào ký hiệu tương ứng.

