

BÁO CÁO KẾT QUẢ THỰC HÀNH

Môn: Thái độ sống 2

Mã môn học: L00033

Họ và tên: Trần Dương Hạnh Mỹ

MSSV: 62300283

Lớp: 23060302

Khoa: Khoa Học Ứng Dụng

Mã nhóm học: 01

Yêu cầu về nội dung báo cáo

- Lập kế hoạch cho tối thiểu 21 ngày thực hiện lòng biết ơn (Gợi ý: biết ơn cơ thể, các giác quan; biết ơn người thân, bạn bè; những điều tốt đẹp khác ...)
- Thực hành biết ơn mỗi ngày theo kế hoạch đã lập.
- Ghi lại quá trình thực hành biết ơn để hoàn thành bài báo cáo môn học. Sinh viên ghi dưới dạng nhật kí bằng hình ảnh và ngôn ngữ, chú ý tập trung vào: hành động mình đã thực hiện; cảm xúc, suy nghĩ của mình khi thực hiện các hành vi này.
- Đánh giá quá trình thực hiện rèn luyện hành vi.
- Thời gian: 4 tuần

Yêu cầu về hình thức báo cáo

- Cú pháp đặt tên file báo cáo:

L00033_MSSV_HovaTen (*VD:L00033_32003214_NguyenVanA*).

- Hình thức: Theo mẫu đính kèm
- Cách thức nộp: 01 file/ bài nộp.
- Định dạng nộp: Lưu theo định dạng **.pdf, .doc, .pptx**

1. KẾ HOẠCH THỰC HÀNH BIẾT ƠN

Lập bảng 21 ngày, mỗi ngày thực hiện một hành vi biết ơn (biết ơn cơ thể, các giác quan; biết ơn người thân, bạn bè; những điều tốt đẹp khác ...)

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 1 (Ngày 03 tháng 07 năm 2024)

- Mô tả hành vi

- Hôm nay em có buổi học cầu lông nhưng vì đi vội quá nên quên mang theo vợt, may mắn thay đã có một bạn tốt bụng cho em mượn vợt.

- Khi trả lại vợt cho bạn em kèm theo lời cảm ơn chân thành và tặng lại bạn một chai nước để tỏ lòng biết ơn vì lòng tốt của bạn.

- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi

- Khi quên mang vợt em vô cùng lo lắng vì sợ không được tham gia ca học.

- Khi được bạn giúp đỡ em vô cùng biết ơn và cảm thấy ngày hôm đó vô cùng may mắn.

- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 2 (Ngày 04 tháng 07 năm 2024)

- Mô tả hành vi

- Hôm nay em có ca học Vovinam ở nhà thi đấu, trong khi chờ đến giờ học thì em thấy chú bảo vệ đang vớt rác ở con sông nơi cây cầu tụi em thường xuyên qua lại.

- Để tỏ lòng biết ơn với chú em đã gửi lời cảm ơn và mua tặng chú một chai nước mát, tự hứa với bản thân phải giữ gìn vệ sinh thật tốt.

- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi

- Khi thấy chú bảo vệ phải đi vớt rác như thế em cảm thấy vô cùng có lỗi vì chúng em chưa thật sự bảo vệ môi trường tốt nhất.

- Khi thấy dòng sông lại trở nên sạch đẹp như dáng vẻ ban đầu của nó em vô cùng vui vẻ và biết ơn công sức của chú bảo vệ.

- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)





2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 3 (Ngày 05 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Hôm nay em có dự định nấu cơm ăn nhưng không may trời mưa, may mắn thay bạn ở gần nhà em đã mời em ăn cơm cùng. Sau khi ăn xong em rửa chén và mời bạn lại một ly bạc sữa để tỏ lòng biết ơn .
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi nghĩ đến việc phải để cái bụng đói để đi làm em vô cùng lo lắng, khi nhận được lời mời từ bạn em cảm thấy vô cùng vui vẻ và biết ơn bạn.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 4 (Ngày 06 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Hôm nay em đi thư viện để làm bài tập và thấy mọi người trong thư viện đều lịch sự giữ im lặng, giữ vệ sinh khi ở trong thư viện.
 - Khi được học tập trong một môi trường phù hợp như vậy em cảm thấy vô cùng biết ơn nhà trường, em luôn tích góp những điều tích cực cho nơi đây để môi trường học tập này luôn bền vững.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi được học tập ở thư viện em cảm thấy rất vui và thoải mái, không gian học tập sạch sẽ thoáng đãng.
 - Em biết ơn vì sự hỗ trợ to lớn mà nhà trường đã dành cho sinh viên.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 5 (Ngày 07 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Hôm nay em đi làm và phải đứng 6 tiếng, chân khá đau và nhức mỏi. Sau khi về nhà em đã ngâm chân với nước ấm và dán cao dán thể hiện sự yêu thương và biết ơn đôi chân của mình.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi đứng lâu chân em khá đau nhưng vì tính chất công việc nên không thể làm gì khác.
 - Khi đôi chân được chăm sóc em cảm thấy rất thoải mái và hạnh phúc khi đôi chân được khỏe mạnh.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 6 (Ngày 08 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Mặc dù hôm nay đã qua sinh nhật của em nhưng bạn bè vẫn tặng quà sinh nhật muộn cho em, khi nhận quà em cảm thấy vô cùng vui vẻ và biết ơn các bạn và sự hiện diện của các bạn. Em đã rất trân trọng món quà đó.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi nhận được món quà em vô cùng hạnh phúc và kèm theo đó là sự bất ngờ vì em không nghĩ rằng mọi người sẽ nhớ đến sinh nhật mình, em rất vui vì được làm bạn với các bạn thân yêu của mình.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 7 (Ngày 09 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Nhân dịp đi học xa lâu lâu về, mẹ em đã chạy nhanh ra chợ để chọn những quả măng cụt ngon nhất cho em. Em vô cùng vui vẻ và biết ơn mẹ nên hôm đó em đã trở lại nấu một bữa cơm thật ngon cho ba mẹ.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi được mẹ mua cho măng cụt em vô cùng vui vẻ và biết ơn mẹ vì sự yêu thương của mẹ dành cho em và vì em rất thích ăn măng cụt. Sau đó em cùng ba mẹ ăn măng cụt và cùng nhau trò chuyện.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 8 (Ngày 10 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay không nhân dịp gì cả nhưng mẹ đã dẫn em ra tiệm vàng và mua cho em một cái lắc chân.
 - Khi về nhà em đã làm hết việc nhà để vừa phụ mẹ vừa thể hiện lòng biết ơn và yêu thương của em dành cho mẹ.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi được mẹ mua cho chiếc lắc vàng em vô cùng hạnh phúc và vui sướng bởi vì từ lâu em đã muốn mình có một chiếc lắc chân. Em vô cùng biết ơn và yêu mẹ của mình.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 9 (Ngày 11 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay em đi làm nhưng do mãi mê làm việc nên quên mất chuẩn bị bữa ăn tối, may mắn có chị làm chung đã mua cho em một cái bánh bao.
 - Khi nhận bánh bao em rất vui và biết ơn chị vì chị là người cứu đói của em. Sau khi tan làm em đã mời chị một ly sữa nóng cho dễ ngủ.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi nhận được chiếc bánh bao em vô cùng bất ngờ sau đó là biết ơn và vui vẻ, biết ơn vì chị đồng nghiệp thật tốt bụng, biết ơn vì chiếc bánh bao đúng thời điểm của chị.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 10 (Ngày 12 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay khi vừa đi học về bạn cùng phòng đã mua 4 chiếc bánh ngọt rất ngon, bạn đã đợi em về để chúng em có thể ăn cùng nhau.
 - Khi biết bạn đợi em về để ăn cùng nhau em rất vui và biết ơn bạn, sau khi ăn xong tụi em cùng nhau ra quán cà phê trước nhà và em đã mời bạn một ly trà sữa.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Em rất vui khi có một người bạn đồng hành luôn nghĩ đến mình, không ích kỷ và chúng em luôn chia sẻ mọi điều với nhau không chỉ riêng đồ ăn thức uống mà còn trong công việc nhà và cuộc sống hằng ngày.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 11 (Ngày 13 tháng 07 năm 2024)

- Mô tả hành vi

- Hôm qua vừa đi học và đi làm khiến em cảm thấy cơ thể dường như kiệt sức, em nghĩ mình nên rèn luyện thân thể để khỏe mạnh hơn và để tỏ lòng biết ơn đối với sức khỏe và cơ thể của mình.

- Em và người bạn của mình đã cùng nhau đạp xe xung quanh nơi địa phương em khoảng 2 tiếng và sau khi luyện tập xong em thấy cơ thể mình khỏe mạnh và mình phấn hơn, tiếp sức cho chuỗi ngày tiếp theo.

- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi

- Trước khi đạp xe rèn luyện thân thể em thấy cơ thể mệt mỏi, uể oải và sau khi đạp cùng người bạn của mình em thấy tinh thần vui vẻ và cơ thể khỏe khoắn hơn.

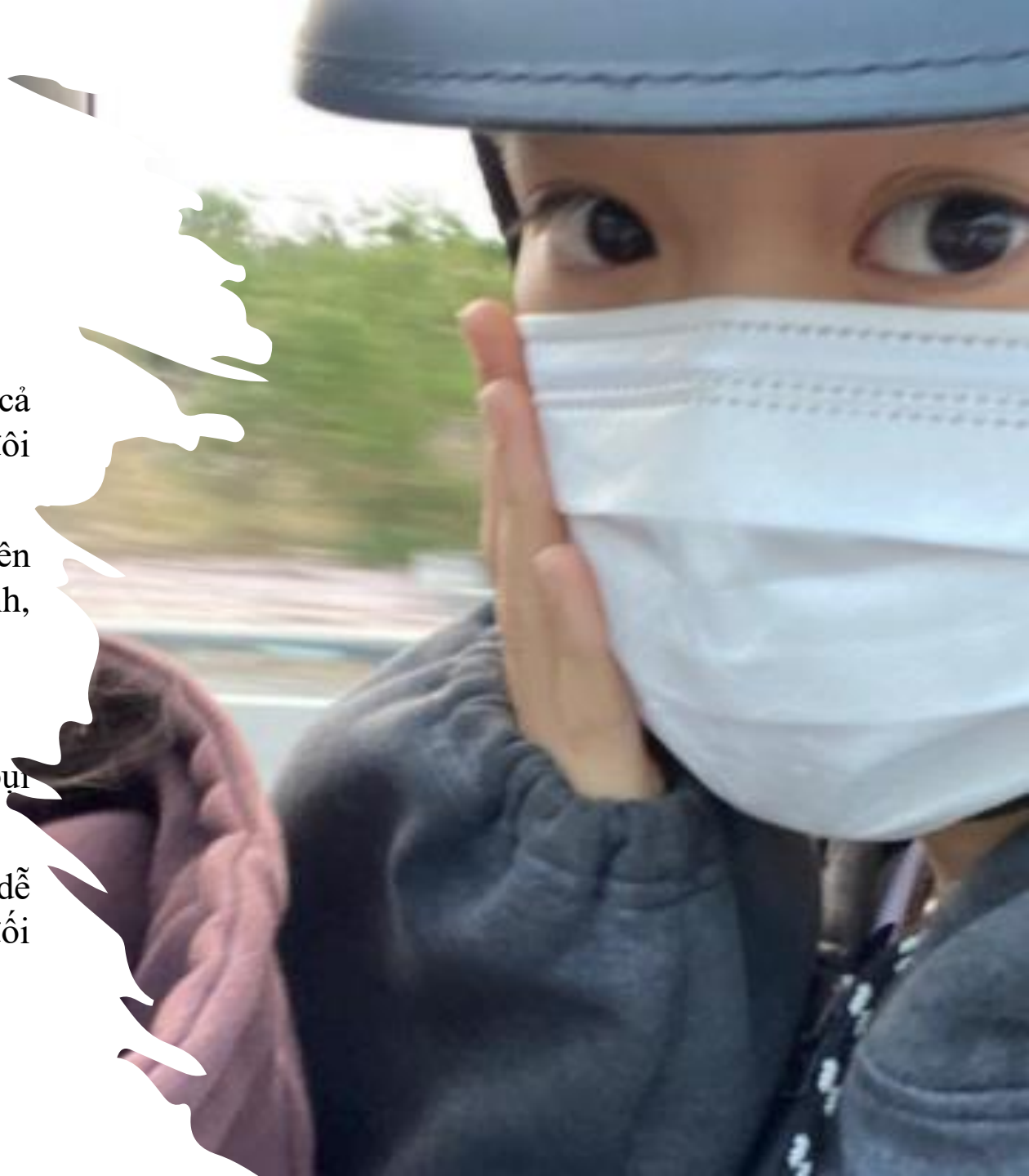
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 12 (Ngày 14 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay bạn thân của em đi chơi xa về, bạn đã mua tặng em một chiếc đồng hồ vô cùng xinh xắn.
 - Em rất vui và biết ơn vì món quà xinh đẹp của bạn, sau đó em mời bạn đi ăn lẩu – món ăn mà bạn vô cùng yêu thích.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi được gặp bạn em đã vô cùng vui vẻ, sau đó bạn tặng em chiếc đồng hồ đặc biệt này em còn phấn khích hơn. Em rất vui vì có một người bạn thân vô cùng chu đáo.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 13 (Ngày 15 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Hôm nay em có một cuộc hẹn đi phượt với người bạn của mình, cả chuyến đi em đã có thể thấy được rất nhiều cảnh đẹp nhờ vào đôi mắt của mình.
 - Sau chuyến đường xa em đã rửa mắt bằng nước rửa mắt chuyên dụng và nhỏ mắt đúng hướng dẫn để đôi mắt của em luôn tinh anh, đó là cách em thể hiện sự biết ơn đối với đôi mắt của mình.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Sau chuyến đi đôi mắt của em vô cùng mỏi mệt và bầm nhiều bụi bẩn, em vô cùng khó chịu về việc đó.
 - Khi đôi mắt được chữa lành em cảm thấy vô cùng thoải mái và dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn. Đôi mắt là thứ vô cùng quan trọng đối với em và em yêu nó.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 14 (Ngày 16 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Trường em có những hàng cây xanh rất cao và to, hằng ngày các bạn sinh viên tui em đều được hít thở không khí trong lành và được che nắng là nhờ vào những cây xanh.
 - Để tỏ lòng biết ơn em đã gìn giữ hàng cây xanh bằng cách không bứt lá bẻ cành, không xả rác bừa bãi để cây xanh luôn tươi tốt và không khí luôn trong lành.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi nhận thức được hành động tốt và thực hiện nó em vô cùng vui vẻ và tự hào vì những hành động đó không chỉ giúp ích cho bản thân em mà còn đang giúp ích cho mọi người xung quanh luôn có bầu không khí trong lành.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 15 (Ngày 17 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay em cùng với bạn của mình đi ăn bún bò, bún bò rất ngon và cô chủ quán lại hết sức chu đáo, trong lúc tụi em chuẩn bị đi về thì trời mưa, cô chủ quán đã tốt bụng tặng cho tụi em hai cái áo mưa, tụi em đã cảm ơn cô. Để tỏ lòng biết ơn với cô tụi em đã mua thêm một bát nữa và đánh giá 5 sao cho quán của cô.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi ăn được bát bún bò ngon như vậy em rất vui và nhất định sẽ quay lại ủng hộ. Trời mưa khiến tụi em lo lắng không biết khi nào mới về được nhà.
 - Tụi em rất vui khi được cô cho áo mưa và vô cùng biết ơn lòng tốt của cô.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 16 (Ngày 18 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay khi đi làm về ba em đã tặng em một chiếc vòng tay rất là xinh xắn và còn đúng màu em thích, em vô cùng vui vẻ và biết ơn ba nên hôm đó em đã nấu cho ba mẹ một bữa ăn thật ngon, em đã nấu hẳn ba món.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi nhận được món quà của ba em rất vui vì đó là do ba tặng và vì món quà vô cùng xinh xắn. Em rất thích món quà và em sẽ giữ gìn nó.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)





2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 17 (Ngày 19 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay trong lúc em đang đi làm thì nghe tin bác mất, khoảnh khắc đó khiến em nhớ lại những công ơn mà bác đã làm cho đất nước. Sự biết ơn và lòng yêu nước của em dù to lớn thế nào cũng không thể sánh bằng.
 - Em luôn dành một lòng nồng nàn yêu nước và biết ơn những con người vĩ đại như bác.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi nghe tin em vô cùng buồn bã vì một trái tim vĩ đại đã ngừng đập. Em vô cùng biết ơn bác vì sự cống hiến to lớn mà bác đã dành cho dân tộc trong suốt một đời của mình. Mong bác ra đi mang theo sự thanh thản, con cảm ơn bác.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 18 (Ngày 20 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Hôm nay em với bạn đi gấp gấu ở khu vui chơi nhưng em gấp mãi vẫn không được, sau đó bạn em đã cố gắng hết sức để gấp được chú gấu bông mà em thích và tặng cho em. Em rất vui và biết ơn bạn nên em đã mời bạn đi ăn bánh ngọt.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi không gấp được chú gấu bông mà em thích em rất buồn vì tốn nhiều thời gian như vậy mà chẳng gấp được.
 - Khi được bạn tặng cho chú gấu bông đó em rất vui và vô cùng biết ơn bạn. Cảm thấy may mắn vì em có một người bạn tuyệt vời.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 19 (Ngày 21 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay gia đình em đang ngồi ăn thì xuất hiện một con chuột, em của em vốn sợ chuột nên bé rất hốt hoảng, may mắn thay đã có Đậu nhanh chóng chạy đi bắt chú chuột đó.
 - Để đền đáp lại cho Đậu em đã cho đậu một bát thịt gà thật to và dẫn em đi dạo.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi nhìn thấy chú chuột em vô cùng bất ngờ xen lẫn sự hốt hoảng nhưng cũng rất vui khi thấy chú chó của mình thật dũng cảm và em cũng là một thành viên quan trọng trong gia đình.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)





2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- **Ngày 20 (Ngày 22 tháng 07 năm 2024)**
- **Mô tả hành vi**
 - Hôm nay không nhân dịp gì cả nhưng em được bạn tặng cho một bó hoa tươi rất đẹp, em rất thích và biết ơn bạn.
 - Sau đó em đã mời bạn đi ăn một bữa thật ngon, bạn rất vui và em cũng vậy.
- **Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi**
 - Khi em được nhận bó hoa tươi em rất vui và biết ơn bạn, em thật may mắn khi có một người bạn vô cùng tâm lý.
- **Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)**



2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Ngày 21 (Ngày 23 tháng 07 năm 2024)
- Mô tả hành vi
 - Hôm nay em về nhà và được mẹ nấu cho một nồi thịt kho vô cùng ngon, em thích nhất là ăn thịt kho mẹ nấu, để tỏ lòng biết ơn của mình em đã phụ mẹ làm hết việc nhà và xoa bóp chân cho mẹ.
- Suy nghĩ, cảm xúc trước và sau khi thực hiện hành vi
 - Khi được mẹ nấu cho món ăn yêu thích em rất hạnh phúc và vô cùng biết ơn mẹ.
- Hình ảnh/ minh chứng thực hiện hành vi (nếu có)

3. Đánh giá kết quả thực hành chung

3.1. Những thuận lợi trong quá trình thực hành

- Cuộc sống hằng ngày luôn yêu thương em nên có nhiều thứ em cần phải biết ơn, những điều tốt đẹp đó đã giúp em có thể hoàn thành bài báo cáo của mình nhanh chóng hơn. Em rất biết ơn vì những điều tốt đẹp đó đã và đang xảy ra trong cuộc sống của em.

3. Đánh giá kết quả thực hành chung

3.2. Những khó khăn trong quá trình thực hành

- Đôi khi em quên rằng mình cần phải ghi lại những việc tốt đã xảy ra với mình và biết ơn nó nhưng vì mong muốn bài báo của mình được hoàn thiện và em đã cố gắng tạo thói quen ghi lại những điều tốt đẹp đó, không chỉ để hoàn thành bài tập mà còn để biết ơn và đền đáp lại những điều ấy để cuộc sống thêm tươi đẹp hơn.

3. Đánh giá kết quả thực hành chung

3.3. Những bài học rút ra được sau khi thực hành và định hướng rèn luyện trong tương lai

- Biết được tầm quan trọng của sự biết ơn.
- Cải thiện được nhiều tật xấu.
- Biết đền đáp lại sự tốt bụng của người khác chứ không xem đó là nghĩa vụ của họ.
- Góp phần xây dựng mối quan hệ tốt đẹp hơn.