Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

# **CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC**

# **VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG**

# ***(Tiết 1 – Tiết 12)***

**MỤC TIÊU CHUNG CỦA CHỦ ĐỀ:**

*Sau chủ đề này, HS sẽ:*

* Khám phá được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.
* Biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.
* Ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và và trước các áp lực của cuộc sống.

## **GỢI Ý NỘI DUNG SINH HOẠT DƯỚI CỜ**

* Tham gia tọa đàm về *Con đường phát triển của bản thân.*
* Thi thuyết trình về chủ đề *Tầm quan trọng của năng lực thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống hiện đại.*
* Tọa đàm về chủ đề *Những căng thẳng và áp lực mà học sinh thường gặp phải trong cuộc sống.*
* Thảo luận về biện pháp ứng phó với căng thẳng và áp lực.
* Diễn đàn: *Tạo động lực cho bản thân trong các hoạt động.*
* ...

*Gợi ý:*

**THI THUYẾT TRÌNH VỀ CHỦ ĐỀ *TẦM QUAN TRỌNG CỦA NĂNG LỰC THÍCH NGHI VỚI SỰ THAY ĐỔI TRONG CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI***

**I. MỤC TIÊU:**

*Sau khi tham gia hoạt động này, HS:*

* HS trình bày, phân tích được tầm quan trọng của khả năng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống hiện đại.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với TPT, BGH và GV**

* Không gian đủ rộng để tổ chức cuộc thi; tranh ảnh, băng rôn trang trí; ghế ngồi; micro và loa đài; phần thưởng cho thí sinh đạt giải,...
* Thành lập BGK, người dẫn chương trình (MC).
* GV xây dựng thể lệ, các tiêu chí chấm thi thuyết trình và phổ biến thể lệ và các tiêu chí chấm thi thuyết trình đến HS các lớp.
* Giấy A0, bút dạ, băng dính,...

**2. Đối với HS**

* Chuẩn bị nội dung và luyện tập kĩ năng thuyết trình để tham dự thi thuyết trình.
* Sưu tầm, tìm hiểu câu chuyện, tình huống thực tiễn về khả năng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống.
* SGK và SBT *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9*.

**III. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG**

**Hoạt động 1. Chào cờ, sơ kết thi đua tuần và phổ biến nhiệm vụ tuần mới**

**Hoạt động 2. Sinh hoạt theo chủ đề**

**a. Mục tiêu**

- HS nắm được tầm quan trọng của khả năng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống hiện đại.

- Định hướng cho HS tham gia các hoạt động trải nghiệm của nội dung 2.

**b. Tổ chức thực hiện**

- Người dẫn chương trình tuyên bố lí do, giới thiệu BGK.

- Trưởng BGK công bố các tiêu chí chấm thi:

***Về nội dung thuyết trình:***

*+ Phân tích được những thay đổi trong cuộc sống hiện đại:* Thay đổi môi trường sống, môi trường làm việc, môi trường học tập, hoàn cảnh gia đình, nghề nghiệp, vị thế trong gia đình/ xã hội, các mối quan hệ,...

*+ Phân tích được tầm quan trọng của khả năng thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống hiện đại:* giúp con người giữ được cân bằng, không bị gục ngã, tồn tại, phát triển và thành công trong xã hội hiện đại.

***Về cách thuyết trình:***

+ Trình bày trôi chảy, rõ ràng, thuyết phục.

+ Có dẫn chứng thực tế minh hoạ.

+ Sử dụng lời nói kết hợp với tranh ảnh, video, sơ đồ minh hoạ.

***Về thời gian thuyết trình:*** 5-7 phút/ người.

- Theo giới thiệu của người dẫn chương trình, lần lượt từng thí sinh lên thuyết trình. Các thành viên BGK sẽ cho điểm công khai đối với từng thí sinh.

- Trưởng BGK công bố danh sách những thí sinh xuất sắc nhất và tặng phần thưởng cho các em.

- Kết thúc cuộc thi, người dẫn chương trình đưa ra thông điệp của cuộc thi: ***Cuộc sống hiện đại luôn biến động, có nhiều thay đổi. Đừng nản chí, gục ngã mà hãy chấp nhận và sẵn sàng đương đầu, thích nghi với chúng vì tương lai, hạnh phúc của bạn.***

## **GỢI Ý NỘI DUNG SINH HOẠT LỚP**

* Trao đổi về ý nghĩa của việc nhận biết khả năng thích nghi của bản thân.
* Chia sẻ kết quả ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống.
* Trao đổi về cách duy trì động lực học tập và làm việc.
* ...

*Gợi ý:*

**CHIA SẺ KẾT QUẢ ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG CĂNG THẲNG**

**TRONG QUÁ TRÌNH HỌC TẬP VÀ ÁP LỰC CỦA CUỘC SỐNG**

**Hoạt động 1. Sơ kết tuần và thông qua kế hoạch tuần sau**

**Hoạt động 2. Sinh hoạt theo chủ đề**

**a. Mục tiêu**

HS chia sẻ được kết quả thực hiện những hành động, việc làm cụ thể để rèn luyện kĩ năng ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống.

**b. Tổ chức thực hiện**

- GV hướng dẫn HS chia sẻ kinh nghiệm ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống theo gợi ý sau:

*+ Những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống mà bản thân gặp phải.*

*+ Những hành động, việc làm cụ thể mà HS đã thực hiện để rèn luyện kĩ năng ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống.*

*+ Kết quả đạt được.*

*+ Cảm xúc của bản thân sau khi thực hiện hoạt động vận dụng.*

- GV tổ chức cho HS chia sẻ trong nhóm, sau đó chia sẻ trước lớp.

- Nhận xét kết quả thực hiện hoạt động vận dụng của HS. Biểu dương, khen ngợi những

- HS thực hiện tốt hoạt động vận dụng.

**TỔNG KẾT**

- Yêu cầu một số HS chia sẻ cảm nhận và những điều học hỏi được sau khi tham gia các hoạt động.

- **GV kết luận chung:** *Ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống là kĩ năng rất cần thiết cho tất cả mọi người nói chung, HS lớp 9 nói riêng. Biết cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống giúp ta có sức khỏe tinh thần và thể chất tốt, tránh được những tác động tiêu cực do căng thẳng, áp lực gây ra. Vì vậy, mỗi chúng ta cần thường xuyên thực hiện những việc làm, hành động để rèn luyện kĩ năng ứng phó hiệu quả với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống.*

- Nhận xét thái độ tham gia các hoạt động của HS. Khen gợi những HS/ nhóm HS tích cực tham gia các hoạt động hoặc tiến bộ.

## **HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ**

### TUẦN 1: NHIỆM VỤ 1, 2

**- TÌM HIỂU NHỮNG THAY ĐỔI TRONG CUỘC SỐNG**

**VÀ KHẢ NĂNG THÍCH NGHI CỦA BẢN THÂN VỚI SỰ THAY ĐỔI ĐÓ;**

**- TÌM HIỂU VỀ CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TRONG HỌC TẬP**

**VÀ ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

*Sau bài học này, HS sẽ:*

* Khám phá được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.
* Ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và và trước các áp lực của cuộc sống.

**2. Năng lực**

***Năng lực chung:***

* *Giao tiếp và hợp tác:* khả năng thực hiện nhiệm vụ một cách độc lập hay theo nhóm; Trao đổi tích cực với giáo viên và các bạn khác trong lớp.
* *Tự chủ và tự học:* biết lắng nghe và chia sẻ ý kiến cá nhân với bạn, nhóm và GV. Tích cực tham gia các hoạt động trong lớp.
* *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, tư duy logic, sáng tạo khi giải quyết vấn đề.

***Năng lực riêng:***

* Xác định được những nét đặc trưng về hành vi và lời nói của bản thân.
* Thể hiện được sở thích của mình theo hướng tích cực.
* Giải thích được ảnh hưởng của sự thay đổi cơ thể đến các trạng thái cảm xúc, hành vi của bản thân.

**3. Phẩm chất**

* Nhân ái, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC**

**1. Đối với giáo viên**

* Giáo án, SGK, SGV, SBT *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 (Bản 1) – Chân trời sáng tạo.*
* Tranh ảnh liên quan đề *Chủ đề 1.*
* Hướng dẫn HS thực hiện các nhiệm vụ trong SGK, các nhiệm vụ cần rèn luyện tại nhà để tham gia các hoạt động trên lớp hiệu quả.
* Máy tính, máy chiếu (nếu có).

**2. Đối với học sinh**

* SGK, SBT *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 (Bản 1) – Chân trời sáng tạo.*
* Thực hiện nhiệm vụ GV giao trước khi đến lớp về *Chủ đề 1.*

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Gợi mở, kích thích HS mong muốn tìm hiểu về các nội dung mới, lí thú của bài học.

**d. Nội dung:**

*- Giới thiệu ý nghĩa chủ đề:*GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *“Gương mặt biết nói”,* HS thể hiện biểu cảm, hành động phù hợp với tình huống bắt thăm được; đoán tình huống qua biểu cảm, hành động; giới thiệu ý nghĩa *chủ đề 1.*

*- Định hướng nội dung:* GV hướng dẫn HS đọc và nắm được các nhiệm vụ cần thực hiện trong chủ đề.

**c. Sản phẩm:**

**-** HS chơi trò chơi *“Gương mặt biết nói”* và lắng nghe GV dẫn dắt vào nội dung chủ đề.

- HS nêu các nhiệm vụ cần thực hiện trong chủ đề.

**d. Tổ chức thực hiện:**

***Nhiệm vụ 1: Giới thiệu ý nghĩa chủ đề***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV dẫn dắt: *Trước những tác động không mong muốn trong cuộc sống, mỗi người thường có biểu cảm, phản ứng khác nhau, trong đó có cả biểu cảm, phản ứng thể hiện tâm trạng căng thẳng, lo lắng.*

- GV chia HS cả lớp thành các nhóm nhỏ (4 – 6 HS/nhóm).

- GV tổ chức cho HS chơi trò chơi *“Gương mặt biết nói”,* HS thể hiện biểu cảm, hành động phù hợp với tình huống bắt thăm được; đoán tình huống qua biểu cảm, hành động.



- Sau khi kết thúc trò chơi, GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *Những biểu cảm, hành động thể hiện trong trò chơi có phải là biểu hiện của tâm lí căng thẳng không?*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS làm việc theo các nhóm, chơi trò chơi *“Gương mặt biết nói”* và trả lời câu hỏi.

- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV mời đại diện 4 nhóm chơi trò chơi “Gương mặt biết nói” trước lớp.

- GV yêu cầu 1 – 2 HS trả lời câu hỏi sau khi kết thúc trò chơi.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, kết luận:*Những biểu cảm, hành động thể hiện trong trò chơi là biểu hiện của tâm lí căng thẳng.*

- GV giới thiệu ý nghĩa của gia đoạn lứa tuổi: *Đây là giai đoạn sắp kết thúc Trung học cơ sở, chuẩn bị bước sang giai đoạn cao hơn và một số năng lực cần thiết cho hiện tại và chuẩn bị con đường tương lai như: năng lực thích nghi, tự tạo động lực và ứng phó được với áp lực,…*

- GV giới thiệu về ý nghĩa của chủ đề: *Vậy, chúng ta nên* *làm thế nào để vượt qua những căng thẳng, áp lực của cuộc sống, duy trì được cảm xúc, hứng thú cũng như tạo được động lực cho bản thân để thực hiện các hoạt động? Chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu trong* ***Chủ đề 1: Tự tạo động lực và ứng phó với áp lực trong cuộc sống.***

***Nhiệm vụ 2: Định hướng nội dung***

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

|  |  |
| --- | --- |
| - GV trình chiếu tranh minh họa *Chủ đề 1 – Tự tạo động lực và ứng phó với áp lực trong cuộc sống.*  - GV hướng dẫn HS làm việc cá nhân, đọc mục *Định hướng nội dung* SGK tr.6 và trả lời câu hỏi: *Nêu các nhiệm vụ cần thực hiện trong Chủ đề 1.* |  |

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS quan sát tranh minh họa chủ đề, đọc thông tin SGK tr.6 và trả lời câu hỏi.

- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện 1 – 2 HS nêu các nhiệm vụ cần thực hiện trong *Chủ đề 1.*

- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung ý kiến (nếu có).

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá, kết luận:

*Các nhiệm vụ cần thực hiện trong Chủ đề 1:*

*+ Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân đối với sự thay đổi đó.*

*+ Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

*+ Ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

*+ Tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.*

*+ Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống.*

*+ Tự đánh giá.*

- GV giới thiệu nội dung hoạt động giáo dục theo chủ đề ***Tuần 1:***

***+ Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân đối với sự thay đổi đó.***

***+ Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.***

**B. HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM**

**Hoạt động 1: Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS xác định được những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của mỗi cá nhân để sẵn sàng đón nhận và thích ứng với sự thay đổi đó.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn HS xác định được những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của mỗi cá nhân để sẵn sàng đón nhận và thích ứng với sự thay đổi đó theo các nội dung:

*- Chia sẻ những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống.*

*- Trao đổi về những biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật tình huống.*

*- Chỉ ra khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.*

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS về những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của mỗi cá nhân để sẵn sàng đón nhận, thích ứng với sự thay đổi đó và chuẩn kiến thức của GV.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Chia sẻ về những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS thảo luận theo nhóm đôi.  - GV nêu yêu cầu cho các nhóm thực hiện: *Những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của em là gì?*  - GV hướng dẫn các nhóm trình bày kết quả thảo luận theo bảng mẫu sau:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Thay đổi môi trường sống, học tập** | **Thay đổi hoàn cảnh, điều kiện của gia đình** | **Thay đổi khác** | |  |  |  |   - GV cung cấp cho HS một số hình ảnh liên quan đến những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống (*Đính kèm phía dưới Nhiệm vụ 1).*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận theo nhóm đôi, liên hệ thực tế, liên hệ bản thân và trả lời câu hỏi.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS trong quá trình thảo luận (nếu có).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 1 – 2 HS chia sẻ trước lớp những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống.  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung ý kiến (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Trong cuộc sống cũng như trong học tập, mỗi người đều đã xảy ra những thay đổi theo những mức độ khác nhau.***  ***-*** GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **1. Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó**  ***a. Chia sẻ về những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống***  ***- Thay đổi môi trường sống, học tập:*** chuyển nhà, chuyển trường,…  ***- Thay đổi hoàn cảnh, điều kiện của gia đình:*** thay đổi thành viên trong gia đình, gia đình bị mất nhà, của cải vì lũ quét,…  ***- Thay đổi khác:***  *+ Thay đổi sức khỏe, tinh thần, cơ thể:* ốm đau, bệnh tật, tai nạn; bị bố mẹ áp đặt, ngăn cấm,…  *+ Thay đổi kết quả trong học tập, trường học:* kết quả học tập, thi cử không như mong muốn; bị bạn bè xa lánh,… +…. |
| **HÌNH ẢNH LIÊN QUAN ĐẾN**  **NHỮNG THAY ĐỔI XẢY RA TRONG CUỘC SỐNG**   |  |  | | --- | --- | | Chuyển nhà sai cách gây ảnh hưởng sức khỏe | Taxi Tải Thành Hưng | Trẻ bất ổn tâm lý vì chuyển trường, chuyển cấp - Báo Phụ Nữ | | *Thay đổi môi trường sống, học tập* | | | Stress Vì Xung Đột Gia Đình Và Lời Khuyên Giúp Bạn Vượt Qua - Tạp chí Tâm  lý học Việt Nam |  | | *Thay đổi hoàn cảnh, điều kiện của gia đình* | | | Bộ Sưu Tập Hình Ảnh Ốm Đỉnh Cao Với Hơn 999+ Hình Ảnh Chất Lượng 4K | 5 Hậu quả của việc áp đặt con cái mà cha mẹ cần quan tâm | | *Thay đổi sức khỏe, tinh thần, cơ thể* | | | Áp lực thi cử, gia tăng học sinh stress, rối loạn tâm lý | Cha mẹ cần làm gì khi trẻ tăng động bị bạn bè xa lánh, bắt nạt? | Trung tâm  Tâm lý Giáo dục Chuyên biệt NHC Việt Nam | | *Thay đổi kết quả trong học tập, trường học* | | | |
| ***Nhiệm vụ 2: Trao đổi về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật tình huống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia HS cả lớp thành 6 nhóm.  - GV giao nhiệm vụ cụ thể cho các nhóm như sau:  *Trao đổi về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật ở tình huống sau:*   |  | | --- | | **Tình huống:** *A phải chuyển trường vì gia đình đến sống ở một địa phương khác. A chủ động hỏi bố mẹ về nơi ở mới và tìm hiểu ngôi trường mà mình sắp học qua trang thông tin điện tử của trường. Những ngày đầu đi học, A khá bỡ ngỡ, nhưng chỉ sau một tuần A đã có những người bạn mới. A cũng quen với cách dạy của các thầy cô.* |   - GV khuyến khích HS sắm vai, thể hiện biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật tình huống.  - GV mở rộng kiến thức, yêu cầu HS tiếp tục thảo luận theo nhóm, quan sát hai bức tranh thành thị - nông thôn và trả lời câu hỏi: *Nếu cuộc sống thay đổi giữa hai môi trường này, điều gì sẽ xảy ra với em và em sẽ làm gì để thích nghi với sự thay đổi này?*    - GV cho HS liên hệ thực tế, liên hệ bản thân và trả lời câu hỏi: *Kể về một tình huống em đã biết hoặc của bản thân em về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống.*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận theo nhóm, sắm vai, trao đổi về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi của nhân vật trong tình huống.  - HS thảo luận nhóm, liên hệ bản thân và trả lời câu hỏi mở rộng.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 2 nhóm trao đổi trước lớp biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật ở tình huống.  - GV mời đại diện 1 – 2 HS trả lời câu hỏi mở rộng:  *Nếu cuộc sống thay đổi giữa môi trường thành thị và nông thôn:*  *+ Tình huống có thể xảy ra: chưa/không thích nghi được với môi trường sống; trường học không như mong đợi (không quen với cách giảng dạy của thầy cô,…); chưa có bạn bè thân thiết; kết quả học tập giảm sút;…*  *+ Cách để thích nghi với sự thay đổi này: chấp nhận việc thay đổi chỗ ở mới của gia đình; xác định trước những khó khăn phải đối mặt khi sống ở nơi ở mới; chủ động hỏi bố mẹ, người thân về nơi ở mới; chủ động tìm hiểu nơi ở mới (địa chỉ, khoảng cách từ nhà đến trường, đường xá, phong tục tập quán, hàng xóm, các điểm sinh hoạt văn hóa…); chủ động tìm hiểu ngôi trường mới; chủ động làm quen những người bạn mới;…*  - GV mời đại diện 1 – 2 HS chia sẻ trước lớp về một tình huống đã biết hoặc của bản thân về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống: *Gần đây, bố của An phải chuyển công tác xa nhà. Việc bố vắng nhà khiến cuộc sống của gia đình Hiền bị xáo trộn. An đã chủ động sắp xếp thời gian để giúp mẹ chăm sóc em, làm việc nhà mà vẫn đảm bảo việc học của bản thân.*  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá và kết luận:  ***+ Sự thay đổi là quy luật của cuộc sống. Có những thay đổi có thể dễ dàng đến đón nhận những cũng có những thay đổi làm xáo trộn cuộc sống của chúng ta.***  ***+ Chúng ta cần rèn luyện, thích nghi với sự thay đổi để học tập, làm việc hiệu quả.***  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **b. *Trao đổi về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật tình huống***  *Biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật A trong tình huống:*  **- *Thay đổi:***chuyển trường, chuyển nhà sang ở địa phương khác.  ***- Biểu hiện thích nghi với sự thay đổi:***  + Chủ động hỏi bố mẹ về nơi ở mới.  + Tìm hiểu về ngôi trường mới.  + Có những người bạn mới sau một tuần.  + Quen với cách dạy của thầy cô. |
| ***Nhiệm vụ 3: Chỉ ra khả năng thích nghi của em với sự thay đổi trong một số trong một số tình huống của cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS thảo luận theo nhóm nhỏ (4 – 6 HS/nhóm).  - GV giao nhiệm vụ cụ thể cho các nhóm như sau: *Chỉ ra khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.*    *-* GV hướng dẫn HS các nhóm đưa ra những từ ngữ chỉ khả năng thích nghi của bản với sự thay đổi theo gợi ý:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Sự thay đổi** | **Chưa thích**  **nghi được** | **Đã thích nghi** | | Chuyển trường | - Ngại tiếp xúc với bạn mới.  - Ngại tham gia các hoạt động tập thể của lớp.  -…. | - Chủ động bắt chuyện và làm quen với các bạn.  - Tích cực tham gia các hoạt động tập thể của lớp.  -…. | | … | … | … |   - GV tiếp tục yêu cầu HS cả lớp trả lời câu hỏi: *Ai tự đánh giá mình là người dễ thích nghi với sự thay đổi? Ai khó thích nghi với sự thay đổi?*  - GV yêu cầu HS giơ tay và đếm số lượng.  - GV yêu cầu HS các nhóm:  + Nhóm thích nghi tốt: *Chia sẻ những tình huống mà mình dễ dàng thích nghi với sự thay đổi.*  + Nhóm thích nghi khó khăn: *Chia sẻ những tình huống mà mình khó thích nghi với sự thay đổi và kết quả.*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS chỉ ra khả năng thích nghi của em với sự thay đổi trong một số trong một số tình huống của cuộc sống.  - GV hướng dẫn, hỗ trợ HS trong quá trình thảo luận (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm phát biểu, tổng hợp khả năng thích nghi của HS với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống theo bảng mẫu.  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, đặt câu hỏi cho bạn (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Sự rèn luyện sẽ giúp chúng ta hình thành và phát triển năng lực. Vậy nên, các em cần rèn luyện thường xuyên để có thể thích ứng tốt hơn. Những hoạt động tiếp theo cũng sẽ hỗ trợ cho các em có được khả năng thích ứng với sự thay đổi.***  - GV chuyển sang nội dung mới. | ***c. Chỉ ra khả năng thích nghi của em với sự thay đổi trong một số trong một số tình huống của cuộc sống***  Bảng khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi *(Đính kèm phía dưới Nhiệm vụ 3).* |
| **BẢNG VÍ DỤ KHẢ NĂNG THÍCH NGHI CỦA BẢN THÂN VỚI SỰ THAY ĐỔI**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Sự thay đổi** | **Chưa thích nghi được** | **Đã thích nghi** | | Chuyển trường | - Ngại tiếp xúc với bạn mới.  - Ngại tham gia các hoạt động tập thể của lớp.  -…. | - Chủ động bắt chuyện và làm quen với các bạn.  - Tích cực tham gia các hoạt động tập thể của lớp.  -…. | | Chuyển nhà | - Không thích/không thấy phù hợp với chỗ ở mới của gia đình.  - Chưa quen với đường xá, phong tục tập quán, hàng xóm, các điểm sinh hoạt văn hóa… tại chỗ ở mới.  - Chưa quen với ngôi trường mới.  - Chưa làm quen được với những người bạn mới.  -……. | - Chấp nhận việc thay đổi chỗ ở mới của gia đình. Xác định trước những khó khăn phải đối mặt khi sống ở nơi ở mới.  - Chủ động hỏi bố mẹ, người thân về nơi ở mới; chủ động tìm hiểu nơi ở mới (địa chỉ, khoảng cách từ nhà đến trường, đường xá, phong tục tập quán, hàng xóm, các điểm sinh hoạt văn hóa…).  - Chủ động tìm hiểu ngôi trường mới. - Chủ động làm quen những người bạn mới.  -……. | | Bố/mẹ tạm nghỉ việc | Chưa quen với việc bố/mẹ ở nhà, chưa tìm được công việc mới. | - Động viên người thân cố gắng tìm công việc mới.  - Chia sẻ, chơi với bố người thân mỗi tối khi học bài xong.  -… | | Bản thân bị ốm | Cơ thể mệt mỏi, khó chịu, khó chịu với những người xung quanh. | Cố gắng nghỉ ngơi, uống thuốc đúng giờ để:  - Mau khỏe lại cho bố mẹ đỡ vất vả.  - Được đến trường học mỗi ngày. | | *- Khả năng thích nghi với sự thay đổi trong một số tình huống của mỗi người khác nhau. Có người thay đổi theo hướng tích cực, có người thay đổi theo hướng tiêu cực.*  *- Điều quan trọng là cần bình tĩnh, chủ động chia sẻ cùng người thân để tìm cách thích nghi phù hợp nhất với những thay đổi đó trong cuộc sống.* | | | | |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nêu được những biện pháp rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống để có thể thích ứng với điều kiện thay đổi.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn HS trình bày trình bày được cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống theo các nội dung:

*- Chia sẻ những căng thẳng và áp lực mà em thường gặp.*

*- Mô tả những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

*- Xác định nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

*- Thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

*- Chia sẻ những tình huống mà bản thân đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời của HS về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống và chuẩn kiến thức của GV.

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1. Chia sẻ về những căng thẳng, áp lực mà em thường gặp***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia HS cả lớp thành 4 nhóm.  - GV yêu cầu HS các nhóm thảo luận và thực hiện nhiệm vụ: Chia sẻ những căng thẳng hay áp lực mà cá nhân thường gặp trong cuộc sống theo bảng gợi ý:     |  |  | | --- | --- | | **Căng thẳng và áp lực**  **trong học tập** | **Căng thẳng và áp lực**  **trong cuộc sống** | | Căng thẳng trước kì thi quan trọng. | Sợ bị bạn trêu chọc. | | Sợ bị phê bình khi chưa hoàn thành bài tập. | Bị bố mẹ nhắc nhở việc nhà quá nhiều. |   - GV hướng dẫn các nhóm quan sát tranh và viết ra các phán đoán về căng thẳng có thể xảy ra với nhân vật trong tranh.  - GV cho HS cả lớp xem hình ảnh, video về một số căng thẳng, áp lực chúng ta có thể thường gặp trong cuộc sống:  Stress trong thi cử - Cách nào giúp sĩ tử mùa thi?  *Học sinh căng thẳng vì sợ thầy cô phê bình*  Căng thẳng, lo lắng trước kỳ thi là điều bình thường. Làm thế nào để có tâm  lý thoải mái nhất trước kỳ thi tốt nghiệp THPT sắp tới?  *Học sinh căng thẳng, lo lắng*  *trước kì thi tốt nghiệp THPT Quốc gia*  Ảnh Hưởng Tâm Lý Khi Bị Bạn Bè Trêu Chọc Và Cách Giúp Trẻ Vượt Qua - TÂM LÝ  TRỊ LIỆU NHC  *Học sinh áp lực, lo âu vì bị bạn bè trêu chọc*  <https://www.youtube.com/watch?v=zl8YCTFLboA>  <https://www.youtube.com/watch?v=UAF9ZoUxmTc>  <https://www.youtube.com/watch?v=I6b8Q9hhobA>  *(GV cho HS xem video tùy vào thời gian thực tế giảng dạy).*  - GV liên hệ thực tế, khảo sát về áp lực của HS trong lớp:  *+ Ai có những áp lực từ chính bản thân?*  *+ Ai có những áp lực từ gia đình, thầy cô?*  *+ Ai có những áp lực từ quan hệ bạn bè?*  *+ Ai có những áp lực từ điều kiện sống?*  - GV dựa vào kết quả khảo sát, có những định hướng biện pháp ứng phó với từng loại áp lực.  - GV yêu cầu HS tiếp tục thảo luận theo nhóm và thực hiện nhiệm vụ: *Nêu hậu quả của căng thẳng và áp lực quá mức.*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS quan sát hình ảnh, xem video, thảo luận trong nhóm về những căng thẳng, áp lực mà bản thân thường gặp.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện diện 1- 2 nhóm chia sẻ về những căng thẳng, áp lực mà bản thân thường gặp.  - GV mời đại diện 1 – 2 nhóm nêu *hậu quả của căng thẳng, áp lực quá mức:*  *+ Bị trầm cảm.*  *+ Mất ngủ, suy nhược cơ thể.*  *+ Giảm khả năng sáng tạo.*  *+ Rối loạn lo âu.*  *+ Khó quản lí cảm xúc.*  *+ ……*  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, đặt câu hỏi cho bạn (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Mọi người đều có những áp lực, căng thẳng cá nhân của riêng mình trong cuộc sống.***  - GV chuyển sang nội dung mới. | **2. Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**  ***a. Chia sẻ về những căng thẳng, áp lực mà em thường gặp***  - Căng thẳng khi chưa tìm ra đáp án của bài tập.  - Căng thẳng trước kì thi quan trọng.  - Căng thẳng vì đã muộn mà mãi chưa xong bài tập.  - Lo lắng khi bị phê bình trước lớp vào ngày hôm sau.  - Sợ hãi khi vừa bị bố mẹ mắng vì không tập trung học.  - Áp lực vì điểm số trước các kì thi.  - Áp lực khi thường xuyên bị bạn trêu chọc.  - Không thể tập trung học vì bị đau đầu.  -…. |
| ***Nhiệm vụ 2: Mô tả những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV dẫn dắt: *Căng thẳng thường là một tình trạng tiêu cực hay tích cực có ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của con người.*  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi về những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập, áp lực trong cuộc sống theo bảng gợi ý:   |  |  | | --- | --- | | **Biểu hiện về mặt sinh lí** | **Biểu hiện về mặt tâm lí** | | - Tim đập nhanh.  - Nhức đầu. | - Buồn bực, lo lắng.  - Bi quan, mất hứng thú. |   - GV hướng dẫn HS mô tả trạng thái của bản thân.  - GV yêu cầu HS làm việc theo nhóm đôi, quan sát hình ảnh minh họa SGK tr.8 và thực hiện nhiệm vụ: *Viết các phán đoán về những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống có thể xảy ra với nhân vật trong tranh.*    - GV cung cấp cho HS quan sát một số hình ảnh về biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống:  Thực Trạng Áp Lực Học Tập Hiện Nay Và Những Hậu Quả Khôn Lường - Tạp chí  Tâm lý học Việt Nam  *Buồn bực, lo lắng khi nghĩ đến việc học*  *Trẻ hay bị quát mắng có IQ thấp hơn - VnExpress Đời sống*  *Muốn ở một mình, không gặp gỡ ai*  Bật mí một số cách chống buồn ngủ trong giờ học hiệu quả  *Mất ngủ, đau đầu, không tập trung*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS quan sát hình ảnh kết hợp vận dụng thực tế, liên hệ bản thân, thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại 1 – 2 HS nêu những biểu hiện của sự căng thẳng theo bảng mẫu:   |  |  | | --- | --- | | **Biểu hiện về mặt sinh lí** | **Biểu hiện về mặt tâm lí** | | - Tim đập nhanh.  - Nhức đầu.  - Rối loạn tiêu hóa.  - Khó thở.  - Đau tức ngực.  - Khô miệng.  - Đau bụng.  - Đổ mồ hôi, căng hoặc đau cơ. | - Buồn bực, lo lắng.  - Bi quan, mất hứng thú.  - Tính khí nóng nảy, hay nổi cáu.  - Mất tập trung, hay quên, vụng về, .  - Ăn uống giảm, ngủ không ngon, mất ngủ. |   - GV mời đại diện 1 – 2 HS phán đoán những biểu hiện của sự căng thẳng của nhân vật trong tranh.  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung ý kiến (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống có thể khó nhận ra hoặc dễ nhận ra tùy vào mức độ của sự căng thẳng đó.***  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***b. Mô tả những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  - Luôn có cảm giác buồn bực, lo lắng.  - Mất dần hứng thú với những điều mình đam mê trước đây.  - Thích ở một mình, không thích gặp nhiều bạn bè.  - Nhìn mọi việc một cách tiêu cực, bi quan.  - Mất ngủ, đau đầu, tim loạn nhịp.  - Tính khí nóng nảy, hay nổi cáu.  - Mất tập trung, hay quên, vụng về, ăn uống giảm, ngủ không ngon, rối loạn tiêu hóa.  - Ngồi một mình, không tham gia trò chuyện cùng các bạn.  - Lo lắng.  -…. |
| ***Nhiệm vụ 3: Xác định nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS xem video *Kì vọng của cha mẹ - gánh nặng của học sinh.*  <https://www.youtube.com/watch?v=Fgs-HWs_8Cg>  - GV yêu cầu HS thảo luận theo cặp đôi, thực hiện nhiệm vụ học tập: *Nêu nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập, áp lực trong cuộc sống và viết vào giấy theo bảng gợi ý.*   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Nguyên nhân khách quan** | **Nguyên nhân chủ quan** | | Căng thẳng trong học tập | - Sự kì vọng cao của gia đình.  -… | - Kĩ năng quản lí thời gian chưa tốt.  -… | | Áp lực trong cuộc sống | - Thay đổi môi trường sống.  -… | - Sự kì vọng của bản thân về mục tiêu mong muốn.  -… |   **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS xem video, liên hệ thực tế, liên hệ bản thân, thảo luận và trả lời câu hỏi.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 4 HS (2 HS nêu nguyên nhân khách quan, 2 HS nêu nguyên nhân chủ quan) xác định nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.  - GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung ý kiến (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Xác định được nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống giúp chúng ta có thể ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.***  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***c. Xác định nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  *- Nguyên nhân khách quan:*  + Sự thay đổi môi trường sống và học tập.  + Sự kì vọng của gia đình, thầy cô.  + Gặp biến cố trong cuộc sống.  + Yêu cầu của các chương trình học tập.  *- Nguyên nhân chủ quan:*  *+* Sự kì vọng của chính bản thân về mục tiêu mong muốn.  + Sắp xếp thời gian học tập và sinh hoạt không hợp lí.  + Tâm lí không ổn định, thể chất yếu đuối.  + Mặc cảm, dồn ép bản thân vào một vấn đề. |
| ***Nhiệm vụ 4: Thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia HS cả lớp thành 6 nhóm.  - GV giao nhiệm cụ thể cho các nhóm như sau: *Thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống theo bảng mẫu:*   |  |  | | --- | --- | | **Loại căng thẳng** | **Cách ứng phó** | |  |  |   - GV hướng dẫn mỗi nhóm lựa chọn một loại căng thẳng/áp lực và những biện pháp ứng phó để thảo luận sâu.  - GV cung cấp cho HS một số hình ảnh, video về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống *(Đính kèm phía dưới Nhiệm vụ 4).*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận theo nhóm và hoàn thành bảng mẫu.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 1 – 2 nhóm nêu cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống theo bảng mẫu *(Đính kèm phía dưới Nhiệm vụ 4).*  - GV yêu cầu các nhóm khác lắng nghe, bổ sung ý kiến cho nhóm bạn (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Những kĩ năng ứng phó với căng thẳng giúp chúng ta vượt qua được những trở ngại, áp lực xảy ra trong cuộc sống, giảm thiểu được các tác hại và phòng tránh tốt sự căng thẳng, áp lực mới có thể tiếp tục xảy ra.***  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***d. Thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  - Thay đổi nhận thức: áp lực là do quá lo lắng về điều chưa xảy ra, vậy nên hãy tập trung vào hiện tại.  - Lập kế hoạch rõ ràng để có thể thực hiện được từng việc.  - Giảm bớt kì vọng đối với bản thân, đối với quan hệ bạn bè.  - Trao đổi với bố mẹ về năng lực thực hiện của mình để bố mẹ đặt kì vọng đúng mức. |
| **HỈNH ẢNH, VIDEO VỀ CÁCH ỨNG PHÓ**  **VỚI CĂNG THẲNG TRONG HỌC TẬP VÀ ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG**   |  |  | | --- | --- | | *Cách lập bảng kế hoạch học tập cá nhân hoàn chỉnh – Seoul Academy*  *Lập kế hoạch học tập* | *Cách sắp xếp thời gian học hiệu quả, hợp lý cho học sinh - Seoul Academy*  *Sắp xếp thời gian học tập hợp lí* | | *Hà Nội: Thầy trò nỗ lực vượt khó để hoàn thành nhiệm vụ năm học | Báo Giáo  dục và Thời đại Online*  *Nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ học tập* | *Giáo viên dạy giỏi - Góc nhìn người trong cuộc - Báo Thái Nguyên điện tử*  *Tìm kiếm sự hỗ trợ khi khó khăn* | | *Nói nhỏ cho teen 2k2: Đây chính là yếu tố tạo nên những học sinh giỏi nhất  lớp! Blog HOCMAI - Kênh chia sẻ thông tin, bí kíp học tập luyện thi*  *Học tập khoa học, phù hợp với bản thân* | *Ăn uống đủ chất như thế nào mới tốt và cách xây dựng hợp lý?*  *Ăn đủ chất dinh dưỡng* | | *Xây dựng cách ứng xử của học sinh với thầy cô giáo đúng chuẩn mực*  *Chia sẻ với người thân, thầy cô giáo* | *Cách đặt mục tiêu phù hợp | Vinmec*  *Đặt mục tiêu phù hợp với năng lực* |   <https://www.youtube.com/watch?v=6JE2F5gy7Cw>  **CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG**  **TRONG HỌC TẬP VÀ ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG**   |  |  | | --- | --- | | **Loại căng thẳng** | **Cách ứng phó** | | Căng thẳng khi chưa hoàn thành nhiệm vụ được giao | - Lập kế hoạch học tập.  - Sắp xếp lại thời gian hợp lí.  - Nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ.  - Tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn. | | Căng thẳng trước kì thi quan trọng | - Nghỉ ngơi, ngủ đúng giờ và đủ giấc.  - Vận động thể lực, tập một số bài tập thở giúp thư giãn cơ thể.  - Học tập khoa học, phù hợp với bản thân.  - Ăn đủ chất dinh dưỡng. | | Áp lực khi thường xuyên bị bạn trêu chọc | - Trò chuyện, chia sẻ với người thân, thầy cô giáo.  - Học cách bình tĩnh và có những hành động phản đối phù hợp.  - Viết nhật kí. | | Áp lực vì điểm số trước các kì thi | - Suy nghĩ tích cực.  - Đặt mục tiêu phù hợp với năng lực.  - Chia sẻ, tâm sự với thầy cô, cha mẹ.  - Lập kế hoạch học tập cụ thể. | | |
| ***Nhiệm vụ 5: Chia sẻ những tình huống em đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu thảo luận cặp đôi.  - GV giao nhiệm vụ cụ thể cho các nhóm: *Chia sẻ những tình huống em đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận theo nhóm và chia sẻ về những tình huống bản thân đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.  - GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 1 – 2 HS chia sẻ trước lớp về những tình huống bản thân đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.  - GV yêu cầu các nhóm khác lắng nghe, bổ sung ý kiến cho nhóm bạn (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV lấy ví dụ một số tình huống nhân vật đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống *(Đính kèm phía dưới Nhiệm vụ 5).*  - GV nhận xét, đánh giá, kết luận: ***Những tình huống em đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống sẽ giúp em giảm thiểu được các tác hại và phòng tránh tốt sự căng thẳng, áp lực mới có thể tiếp tục xảy ra.*** | ***e. Chia sẻ những tình huống em đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  - Mô tả hoàn cảnh, thời gian, địa điểm xảy ra tình huống.  - Cách em ứng phó với những căng thẳng, áp lực trong tình huống đó.  - Cảm xúc em vượt qua khi căng thẳng, áp lực. |
| **Ví dụ một số tình huống nhân vật đã**  **ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**  ***Tình huống 1:***  Hải chuẩn bị thi hùng biện trước toàn trường nên cảm thấy rất lo lắng, hồi hộp. Trước khi thi, Hải đã dành thời gian hít thở sâu và tự nhủ: “Mình sẽ làm tốt thôi, mình đã luyện tập rất nhiều rồi!”. Cuối cùng, Hải đã có phần thi rất ấn tượng và nhận được kết quả tốt.  ***Tình huống 2:***  Tuấn vốn là học sinh giỏi, là niềm tự hào của bố mẹ. Khi biết kết quả kiểm tra của mình không tốt, Tuần rất buồn và luôn tự trách bản thân đã không cẩn thận. Bạn thấy căng thẳng vì sợ bố mẹ biết chuyện sẽ thất vọng về mình. Bình tĩnh lại, Tuấn nghĩ ai cũng có thể mắc sai lầm, vẫn còn có những bài kiểm tra tiếp theo, chỉ cần mình cố gắng thì sẽ có kết quả tốt. Nghĩ vậy, Tuần thấy bình tĩnh hơn, bạn nói thật với bố mẹ về kết quả bài kiểm tra của  mình và lập kế hoạch học tập cho học kì mới với quyết tâm đạt kết quả tốt hơn. | |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức, kĩ năng đã học về những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó; cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV cho HS trả lời câu hỏi trắc nghiệm tổng kết nội dung bài học về những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó; cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

**c. Sản phẩm:** Đáp án phần trả lời trắc nghiệm của HS và chuẩn kiến thức của GV.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

- GV tổ chức cho HS trả lời nhanh một số câu hỏi trắc nghiệm tổng kết nội dung bài học về những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó; cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

- GV lần lượt đọc câu hỏi:

**Câu 1:** Đâu **không** phải là một trong những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống mà học sinh cần phải thích nghi?

A. Thay đổi môi trường sống (chuyển nhà).

B. Thay đổi hoàn cảnh, điều kiện của gia đình (gia đình bị mất nhà và của cải vì lũ quét).

C. Thay đổi tình trạng sức khỏe (ốm đau, bệnh tật).

D. Thay đổi giá vé máy bay do dịch Covid-19 kéo dài.

**Câu 2:** Nêu biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật ở tình huống sau:

*Tình huống:* Mai không cần thận nên đã làm mất chiếc đồng hồ đeo tay. Bạn rất lo bố mẹ biết sẽ trách phạt. Càng nghĩ, Mai lại càng thấy căng thẳng. Bạn quyết định chạy thể dục vòng quanh khu nhà. Dần dần, Mai thấy bình tĩnh và đầu óc tỉnh táo hơn. Về nhà, bạn đã dũng cảm nhận lỗi với bố mẹ và hứa sẽ cẩn thận hơn trong việc bảo quản đồ dùng.

A. Mai càng nghĩ càng thấy căng thẳng.

B. Mai rất lo lắng bố mẹ sẽ trách phạt.

C. Mai chạy thể dục lấy lại bình tĩnh, tỉnh táo, dũng cảm nhận lỗi và hứa với với bố mẹ sẽ cẩn thận hơn.

D. Mai khóc và xin lỗi bố mẹ.

**Câu 3:** Nội dung nào **không** phải là biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống?

A. Thích ở một mình, không thích gặp nhiều bạn bè.

B. Nhìn mọi việc một cách tiêu cực, bi quan.

C. Mất ngủ, đau đầu, tim loạn nhịp. Tính khí nóng nảy, hay nổi cáu.

D. Ngủ ngon giấc, ngủ đúng giờ.

**Câu 4:** Nguyên nhân chủ quan của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống là:

A. Sự thay đổi môi trường sống và học tập.

B. Sự kì vọng của gia đình, thầy cô.

C. Yêu cầu của các chương trình học tập.

D. Sắp xếp thời gian học tập và sinh hoạt không hợp lí.

**Câu 5:** Cách ứng phó phù hợp khi gặp căng thẳng do chưa hoàn thành nhiệm vụ học tập được giao là:

A. Nghỉ ngơi, ngủ đúng giờ và đủ giấc.

B. Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng.

C. Lập kế hoạch học tập phù hợp.

D. Viết nhật kí.

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS vận dụng kiến thức đã học về những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó; cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống để trả lời câu hỏi.

- GV quan sát, hướng dẫn, hỗ trợ HS (nếu cần thiết).

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

- GV mời đại diện 1 – 2 HS lần lượt đọc đáp án đúng.

- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, đọc đáp án khác (nếu có).

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

- GV nhận xét, đánh giá và chốt đáp án:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu hỏi** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Đáp án** | **D** | **C** | **D** | **D** | **C** |

- GV chuyển sang nội dung mới.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học vào thực tế cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS về nhà chia sẻ với người thân cách bản thân đã thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống và cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

**c. Sản phẩm:** HS chia sẻ với người thân cách bản thân đã thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống và cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**

GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, thực hiện nhiệm vụ tại nhà: *Chia sẻ với người thân cách bản thân đã thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống và cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

**Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**

HS thực hiện nhiệm vụ tại nhà.

**Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**

HS báo cáo kết quả vào tiết học sau, nêu nhận xét, đánh giá của người thân về những nỗ lực bản thân đã đạt được.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**

GV nhận xét, đánh giá, kết thúc tiết học.

**HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn lại kiến thức, kĩ năng đã học:

*+ Khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.*

*+ Ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và và trước các áp lực của cuộc sống.*

- Chuẩn bị cho tiết Sinh hoạt lớp.