|  |  |
| --- | --- |
| Tuần 12 Tiết 36 | ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG VÀ ÁP LỰC( tiếp ) |

##### PHẢN HỒI KẾT QUẢ VẬN DỤNG

##### ( SHL Quy mô lớp)

**Tiết 2**

**Hoạt động 4. Chia sẻ kết quả ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống**

*a) Mục tiêu*

– HS chia sẻ được câu chuyện về căng thẳng, áp lực của cuộc sống mà HS gặp phải và cách ứng phó với căng thẳng, áp lực đó.

– 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.

– HS tự đánh giá được kết quả tham gia các hoạt động trong chủ đề 3 dựa vào các tiêu chí đánh giá.

– GV thu thập được thông tin về kết quả thực hiện các hoạt động trong nội dung 2; kết quả thực hiện hoạt động vận dụng và kết quả tham gia chủ đề 3 của HS, lưu vào hồ sơ học tập để có dữ liệu đánh giá kết quả tham gia hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp của HS.

*b) Tổ chức thực hiện*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hs** | **Sản phẩm/ Kết quả cần đạt** | |
| Tổ chức hoạt động khởi động trước giờ Sinh hoạt lớp (hát/ chơi trò chơi/ đố vui). | HS tham gia khởi động theo hướng dẫn/ yêu cầu của GV. | Tạo không khí vui vẻ, hào hứng trước khi thực hiện các nhiệm vụ của tiết Sinh hoạt lớp. | |
| **TIẾT 2** | | | |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hS** | | **Sản phẩm/ Kết quả cần đạt** |
| ***Nhiệm vụ 2:*** Chia sẻ 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 | | | |
| \* GV chuyển giao nhiệm vụ và yêu cầu HS chia sẻ về:  – Những hành động, việc làm cụ thể em 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.  – Những khó khăn trong quá trình thực hiện hoạt động vận dụng (ví dụ: khó khăn về thời gian, khó khăn về việc xin ý kiến tư vấn; chưa mạnh dạn, tự tin để ứng phó với căng thẳng, áp lực,…).  – Kết quả rèn luyện kĩ năng ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống em đã đạt được.  – Cảm xúc của em sau khi rèn luyện được kĩ năng đó. | \* Tiếp nhận nhiệm vụ 2. Lắng nghe, ghi chép các nội dung cần chia sẻ, phản hồi trong tiết 2.  – Nhóm trưởng điều hành các bạn trong nhóm chia sẻ theo các nội dung GV yêu cầu. | | – Bản ghi chép 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.  – Cảm nhận và những điều HS học hỏi được sau khi nghe các bạn trong lớp chia sẻ kết quả thực hiện hoạt động vận dụng.  – Hiểu được ý nghĩa thực tiễn của kĩ năng ứng phó với những căng thẳng, áp lực của cuộc sống và có thái độ tích cực, tự giác rèn luyện kĩ năng này trong thực tiễn cuộc sống ở lớp học, nhà trường, gia đình, cộng đồng. |
| \* Tổ chức cho HS chia sẻ trong nhóm, sau đó chia sẻ trước lớp:  – Yêu cầu 4 – 5 HS nêu nhận xét và những kinh nghiệm học hỏi được về cách rèn luyện kĩ năng ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống. | – Đại diện các nhóm chia sẻ trước lớp.  – Nhận xét, nêu những kinh nghiệm học hỏi được về cách rèn luyện kĩ năng ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống. | |  |
| \* Tổng hợp các nội dung chia sẻ của HS. Nhận xét chung về tinh thần, thái độ, kết quả thực hiện hoạt động vận dụng của HS. | \* Nghe GV tổng hợp ý kiến, nhận xét và kết luận. | |  |

### TỔNG KẾT NỘI DUNG 2

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 khoẻ 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

### ĐÁNH GIÁ CUỐI CHỦ ĐỀ 3

– GV yêu cầu và tổ chức cho HS tự đánh giá kết quả thực hiện chủ đề 3 theo 4 tiêu chí ghi trong SGK, trang 21. HS có thể ghi kết quả tự đánh giá vào SBT.

+ **Đạt:** Nếu HS đạt được từ 3 tiêu chí trở lên.

+ **Chưa đạt:** Nếu HS chỉ đạt được nhiều nhất là 2 tiêu chí.

– Tổ chức cho HS đánh giá đồng đẳng trong nhóm dựa vào: Kết quả tự đánh giá của cá nhân; Sự chuẩn bị cho hoạt động của chủ đề; Thái độ tham gia hoạt động (tự giác, lắng nghe tích cực); Trách nhiệm và sự hợp tác khi thực hiện nhiệm vụ.

– GV tổng hợp kết quả đánh giá và đưa ra đánh giá cuối cùng về kết quả học tập chủ đề 3 của HS dựa vào:

+ Đánh giá thường xuyên của GV.

+ Tự đánh giá của HS.

+ Đánh giá đồng đẳng của nhóm HS.

– Biểu dương, khen ngợi những cá nhân, nhóm, tổ có kết quả hoạt động tốt, có nhiều đóng góp cho hoạt động chung hoặc có nhiều tiến bộ

\* Hướng dẫn chuẩn bị bài:

- Lớp xây dựng chương trình Diễn đàn giao lưu “ Tạo động lực cho bản thân trong hoạt động”

+ Tiết mục văn nghệ (2 tiết mục - hát)

+ Lớp phó học tập tìm hiểu về ý nghĩa của việc tham gia các hoạt động cộng đồng, tập thể - đóng vai chuyên gia

- Lớp trưởng dẫn chương trình - xây dựng chương trình

- Lớp cử 2 bạn đóng vai khách mời giao lưu cùng chuyên gia

- Tập thể lớp tìm hiểu chủ đề , chuẩn bị câu hỏi thảo luận.

**Kí kiểm tra của chuyên môn**