|  |  |
| --- | --- |
| SỞ GD&ĐT TP HỒ CHÍ MINH**TRƯỜNG TiH-THCS-THPT****CHU VĂN AN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**KẾ HOẠCH TỔ CHỨC CHUYÊN ĐỀ HOẠT ĐỘNG TRÃI NGHIỆM**

**CHỦ ĐỀ “ HÃY SỐNG LÀ CHÍNH MÌNH”**

**I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

 **1. Mục đích**

 a.Về kiến thức

 - Cùng với việc học từ những trang sách trên lớp học, các em học sinh sẽ có tiết học dưới sân cờ khá nhẹ nhàng và thú vị khi được lồng ghép kiến thức cùng với những trò chơi thú vị.

Chuyên đề nhằm giáo dục, bồi đắp cho học sinh:

 - Những hiểu được những kiến thức về Áp lực đồng trang lứa là tình trạng xảy ra phổ biến, nhất là ở thanh thiếu niên. Nếu không sớm tìm cách tiết chế thì nó sẽ khiến tâm trạng nặng nề và căng thẳng. Hơn nữa, áp lực kéo dài còn gây ra nhiều tác động xấu, khiến cho bản thân bị ảnh hưởng về cả cảm xúc, suy nghĩ và hành vi.

 - Giúp các em tìm ra nguyên nhân gốc rễ, giải tỏa áp lực, điều chỉnh cảm xúc tiêu cực, hướng đến lối sống lành mạnh. Đồng thời động viên để các em có động lực hoàn thiện bản thân tốt hơn.

 b. Về kĩ năng

 - Giúp học sinh có mục đích học tập tốt hơn.

 - Biết tìm ra điểm mạnh, điểm yếu để có thể khắc phục bản thân và hoàn thiện ngày một tốt hơn.

 - Biết hài lòng và tự tin vào chính mình.

 - Biết giữ vững và bảo vệ lập trường.

 - Biết xác định mục tiêu sống.

 c. Về thái độ

 - Học sinh biết giữ bình tĩnh, không phản ứng quá gay gắt khi người khác nói không đúng về mình.

 - Ý thức nỗ lực trong học tập để phát huy điểm mạnh của bản thân.

 - Trân trọng những giá trị mà mình đang có như sức khỏe, lòng ước mơ, khát vọng.

 **2. Yêu cầu**

 - Nhà trường hỗ trợ về các điều kiện sân bãi, phông nền sân khấu.

 - Nhà trường hỗ trợ âm thanh sử dụng trong buổi chuyên đề: Loa, micro (khoảng 04 mic)

 - Nhà trường hỗ trợ chuẩn bị quà để tặng HS

**II. NỘI DUNG CỤ THỂ**

 **1. Hình thức tổ chức**

 - Tổ chức cho học sinh THCS, THPT

 - Tổ chức dưới hình thức Sinh hoạt chuyên đề hoạt động trãi nghiệm.

 **2. Thời gian- địa điểm tổ chức**

 - Thời gian tổ chức: 45 phút

 - Địa điểm tổ chức: Sân trường

 **3. Phân công thực hiện**

 - Báo cáo viên: Cô Nguyễn Thị Thùy Vân.

 - Chuẩn bị quà : Thầy Đoàn Phan Hòa Ninh.

 - Hỗ trợ các hoạt động: Cô Nguyễn Thị Hải Vân

 - In ấn banron và quay Video, hình ảnh: Thầy Đỗ Cao Trí.

 - Tham gia tư vấn và góp ý xây dựng nội dung chuyên đề: BGH nhà trường

**III. DẪN NHẬP VẤN ĐỀ**

 Kính thưa quý thầy cô giáo và toàn thể các em học sinh thân mến! Được sự phân công của Ban giám hiệu nhà trường, hôm nay cô sẽ sinh hoạt với các em hoạt động trãi nghiệm với chuyên đề “ hãy sống là chính mình”.

 Mỗi người chỉ được sống một lần, có bao giờ các em tự hỏi mình đã hài lòng với cuộc sống, đã hay phúc hay chưa không? Thật ra, hạnh phúc không phải là điều gì lớn lao mà nó tồn tại khi chúng ta biết sống là chính mình. Mỗi người sinh ra có những đặc điểm riêng, sứ mệnh riêng, từ đó có những định hướng, ước mơ, mục tiêu khác nhau. Chúng ta trân trọng những giá trị có sẵn của bản thân, biết chấp nhận những khuyết điểm của bản thân và cố gắng cải thiện nó, trau dồi mình thành con người mà mình ước mơ. Ai cũng muốn có một khuôn mặt xinh đẹp, một thân hình cân đối, một trí tuệ hơn người, một cuộc sống đầy đủ,… Nhưng thử nghĩ mà xem, liệu mấy ai đạt được tất cả những điều này phải không các em?

 Chúng ta ai cũng có khuyết điểm, nhận ra đã tốt, nhưng để chấp nhận và yêu khuyết điểm của mình, giúp chúng ta tốt lên là điều không phải ai cũng làm được.

 Có phải các em đã từng nghe khái niệm "Con nhà người ta" là một ai đó mang sự hoàn hảo về mọi mặt và luôn được sử dụng để so sánh. Đây chính là nguồn cơn mang đến những ap lực mệt mỏi.. Nhưng các em biết không, chúng ta chỉ có một cuộc đời, hãy luôn tự tin vào bản thân mình, sống hết mình, luôn là chính mình. Có mục tiêu, kế hoạch, ước mơ và biết phấn đấu, cố gắng, giữ vững lập trường vì mục tiêu đó. Không bị tác động từ bên ngoài, có ý kiến, quan điểm riêng và có ý thức bảo vệ quan điểm của mình để không còn tự ti vào bản thân sống trong sự chìm đắm, ao ước được như người khác. Để hiểu rõ hơn, hôm nay, cô và các em chúng ta cùng tìm hiểu qua chuyên đề này nhé!!

**IV. KHỞI ĐỘNG:VĂN NGHỆ MỞ ĐẦU**

 **Tiết mục đơn ca của thầy Phan Anh Tuấn**

**V. NỘI DUNG KẾ HOẠCH CHI TIẾT**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **STT** | **HOẠT ĐỘNG** | **TIẾN HÀNH** | **PHƯƠNG TIỆN** |
| **1** | **Chuẩn bị chương trình và hát đơn ca ( 5 phút )** | Lời dẫn: Các em thân mến, đã sống thì chúng ta phải mơ, mắc kệ những lời nói bên cạnh, hãy nhớ ta là ai và phải chấp nhận cho ngày mai, sau đây chúng ta cùng đến với **Ca khúc : Khát vọng thượng lưu ( Hãy là chính mình)** một sáng tác của Nguyễn Đình Vũ do Thầy Phan Anh Tuấn trình bày. | - Micro.- Âm nhạc. |
| **2** | **Trò chơi khởi động ( 10 phút )** | - Cô Thùy Vân giới thiệu trò chơi “ Hiểu ý đồng đội ”- Các em tiến hành chia 2 đội, mỗi đội 2 em học sinh.- Mỗi đội được phát một số từ gợi ý, một bạn diễn đạt cho người bạn của mình hiểu để cho ra đáp án đúng.( Không vi phạm lặp vào từ có trong gợi ý)- Qua trò chơi cô Thùy Vân kết luận và giới thiệu vào nội dung chuyên đề: “ Hãy sống là chính mình” | - Micro.- Âm thanh. |
| **3** | **Hoạt động qua câu hỏi ( 15 phút)**  | - Trò chơi “ Ô chữ bí mật”- Cô Thùy Vân cho các gợi ý ô chữ để học sinh tìm ra đáp án đúng.- Các ô chữ chìa khóa liên quan đến nội dung chuyên đề “ Hãy sống là chính mình”:+ **Con người ta** Đây là ô chữ có 3 từ gồm 10 chữ cái mà ba mẹ hay dùng để so ánh bản thân các em ( Gợi ý: Đây là cụm từ gây ám ảnh được ba mẹ nhắc đến khi em bị điểm kém)+ **Mặc cảm**Đây là ô chữ có 2 từ gồm 6 chữ cái nói về cảm giác khi thấy mình bị thua kém người khác ( Gợi ý: Đây là từ đồng nghĩa với tự ti)+ **Hoài bão** Đây là ô chữ 2 từ gồm 7 chữ cái có nghĩa gần giống với ước mơ nhưng mang ý khát khao và to lớn hơn.( Gợi ý: Bắt đầu bằng chữ H và đồng nghĩa với khát vọng)+ **Quan điểm riêng**Đây là ô chữ có 3 từ gồm 13 chữ cái muốn nói đến mỗi người có một suy nghĩ riêng thì gọi là gì? ( Gợi ý: Mỗi người một ý kiến riêng, suy nghĩ riêng)+ **Cảm xúc**Đây là ô chữ 2 từ gồm 6 chữ cái nói về sự rung động hoặc phản ứng của con người khi có ngoại cảnh tác động ( Gợi ý: Các từ diễn đạt nó gồm có buồn, vui, chạnh lòng, cô đơn…)+ **Hoàn thiện bản thân**Đây là ô chữ có 4 từ gồm 16 chữ cái muốn nói về việc con người mong muốn mình ngày một tốt hơn.( Gợi ý: Đây là kĩ năng phát huy những điểm tích cực của bản thân để mình tiến bộ hơn)+ **Thành công**Đây là ô chữ 2 từ gồm 9 chữ cái nói đến điều mà ba mẹ và thầy cô mong muốn ở các em trong tương lai ( Gợi ý: Có câu “ Thất bại là…” | - Micro.- Âm nhạc. |
| **4** | **Kết luận, thông điệp bài học (5 phút)** | Cô Thùy Vân đúc kết nội dung chuyên đề và rút ra thông điệp nhắn nhủ với học sinh:“Ta không được chọn nơi mình sinh ra. Nhưng ta được chọn cách mình sẽ sống”. Vì vậy cô có một số thông điệp muốn gởi đến các em+ **Thứ nhất mong các em đừng mãi so sánh mình với người khác.** cố gắng bắt chước để giống họ, cuộc sống của các em sẽ trở nên vô vị và thật sự mỏi mệt. Em có thể không học giỏi nhưng em lại có tài vẽ đẹp, hát hay. Em có thể gầy nhưng em lại có gương mặt xinh đẹp. Hoặc có thể không xinh nhưng em lại có giọng nói ấm áp. Em có thể không giỏi cầm, kỳ, thi, họa nhưng em lại biết nấu ăn ngon... + **Thứ 2** **Bất kỳ ai sinh ra cũng có những điểm mạnh nhất định của mình mà chính bản thân ta phải tự mình tìm lấy nó**. Hãy cứ là chính mình, điều đó giúp các em cảm thấy thoải mái, hạnh phúc hơn.+ **Thứ 3 hãy luôn sống lạc quan, sẵn sàng đương đầu và đối diện với những thách thức, rủi ro của cuộc sống**. Có thất bại, có thành công. Học cách chấp nhận và tìm cách phát triển tài năng của bản thân mình.+ **Thứ 4 dám ước mơ, hoài bão lớn.** Cô tin các em khi tìm thấy được chân lí ước mơ và hoài bão thì sẽ cố gắng hoàn thiện bản thân trở thành một phiên bản mà các em mong muốn nhất. | - Micro.- Âm nhạc. |
| **5** | **Trao quà****( 5 phút)** | - Mời BGH lên trao quà cho các em chơi trò chơi và trả lời đúng các câu hỏi.Cô Thùy Vân kết thúc chuyên đề và gửi lời cảm ơn đến BGH nhà trường. |  |

**VI. PHỤ LỤC**

 **1.** **Trò chơi khởi động**: Các từ gợi ý cho 2 đội chơi gồm:

 - Khác biệt - Thay đổi

 - Hạnh phúc - Chính mình

 - So sánh - Đặc điểm

 - Áp lực - Lòng tin

 - Tự tin - Lập trường

 **2. Trò chơi ô chữ bí mật :** Các từ chìa khóa gồm:

 - Con người ta.

 - Mặc cảm

 - Hoài bão.

 - Quan điểm riêng.

 - Cảm xúc.

 - Hoàn thiện bản thân.

 - Thành công.