|  |  |
| --- | --- |
| **Tuần 11** **Tiết 32 - 33 -34 -35** | ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG VÀ ÁP LỰC Hoạt động giáo dục theo chủ đề: 4 tiết;  Hoạt động phản hồi kết quả vận dụng: 2 tiết |

### I. MỤC TIÊU

*Sau khi tham gia trải nghiệm các hoạt động trong nội dung này, HS sẽ:*

#### 1. Về kiến thức

– Nêu được những căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống bản thân đã gặp phải và cách ứng phó của bản thân.

– Xác định được cách ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống bản thân đã gặp phải.

#### 2. Về năng lực

– Ứng phó được với những căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống.

– Rèn luyện năng lực thích ứng với cuộc sống thông qua các hoạt động thực hành, vận dụng ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống bản thân đã gặp phải.

#### 3. Về phẩm chất

Rèn luyện phẩm chất trách nhiệm với bản thân thông qua các hoạt động ứng phó với căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống.

### II. THIẾT BỊ GIÁO DỤC VÀ HỌC LIỆU

#### 1. GV chuẩn bị

– GV chủ trì chuẩn bị kịch bản, báo cáo đề dẫn và câu hỏi cho buổi toạ đàm. Mời khách mời hoặc cử 2 – 3 GV/ chuyên gia phòng tham vấn tâm lí học đường tham gia toạ đàm. Khách mời/ GV/ chuyên gia phòng tư vấn chuẩn bị nội dung trao đổi, toạ đàm (tham khảo gợi ý nội dung toạ đàm trong SGV).

– Phân công HS chuẩn bị câu hỏi để trao đổi về chủ đề “Những căng thẳng và áp lực HS lớp 9 thường gặp phải trong cuộc sống”.

– Phân công cho lớp/ tổ trực tuần xây dựng chương trình trao đổi, chuẩn bị 2 tiểu phẩm để diễn trước khi toạ đàm (1 tiểu phẩm về căng thẳng trong học tập và 1 tiểu phẩm về áp lực của cuộc sống. GVCN tư vấn cho HS xây dựng kịch bản và diễn tập), một số tiết mục văn nghệ để diễn đan xen trong buổi toạ đàm và cử MC.

– Tìm hiểu những cách ứng phó với căng thẳng và áp lực của cuộc sống.

– Nghiên cứu chủ đề 3 trong SGK và SGV Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9.

– Máy tính + Máy chiếu (nếu có).

– Bảng 2 mặt khổ A1 hoặc A0 + phấn hoặc bút dạ (để phát cho các nhóm HS).

– Phần thưởng nhỏ cho HS thắng cuộc trong trò chơi khởi động (nếu có).

#### 2. HS chuẩn bị

– Chuẩn bị câu hỏi hoặc viết bài tham gia trao đổi về chủ đề “Những căng thẳng và áp lực HS lớp 9 thường gặp phải trong cuộc sống” theo sự phân công, tư vấn của GV.

– Lớp trực tuần xây dựng chương trình, cử MC, chuẩn bị 2 tiểu phẩm, 3 – 4 tiết mục văn nghệ và tập dượt thực hiện nhiệm vụ được giao.

– Tìm hiểu những căng thẳng trong học tập, áp lực của cuộc sống mà HS thường gặp phải.

– SGK và SBT Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9.

### III. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG

**A. HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ**

**(Quy mô khối/ trường)**

**(4 tiết)**

#### KHỞI ĐỘNG

Chơi trò chơi “Hành động đúng”.

*a) Mục tiêu:* Tạo tâm thế hào hứng, nhu cầu tham gia các hoạt động trong chủ đề cho HS.

*b) Tổ chức thực hiện*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hs** | **Sản phẩm/ Kết quả cần đạt** |
| – Phổ biến cách chơi và luật chơi:  Lập 2 đội, mỗi đội có số lượng HS bằng nhau. Người chơi đứng thành hàng ngang, lần lượt từng người bốc thăm từ bạn quản trò và đọc tên của căng thẳng, áp lực trong học tập hoặc cuộc sống ghi trên tờ thăm. HS hàng còn lại trả lời ngắn gọn về cách ứng phó với áp lực trong học tập hoặc căng thẳng của cuộc sống mà bạn vừa đọc ra. Luân phiên thực hiện như vậy trong 5 phút.  Đội giành chiến thắng của trò chơi là đội nêu được nhiều câu trả lời chính xác về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống. | – Lắng nghe GV phổ biến cách chơi và luật chơi. Hỏi lại nếu chưa rõ. | – Xác định được đội thắng cuộc là đội nêu được nhiều câu trả lời chính xác về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống.  – Trong cuộc sống đôi khi các em gặp phải những căng thẳng và áp lực do nguyên nhân chủ quan hoặc khách quan. Do đó, nhận biết được những căng thẳng, áp lực của |
| – Tổ chức và quan sát HS chơi trò chơi.  – Công bố đội thắng cuộc.  – Gọi một số HS nêu cảm nhận sau khi chơi trò chơi và nhận xét chung.  – Kết luận và dẫn dắt vào hoạt động tiếp theo. | – HS các đội tham gia trò chơi. Các bạn trong lớp cổ vũ cho các đội chơi. – Đội thắng cuộc mừng chiến thắng.  – HS chia sẻ những điều rút ra và cảm nhận của bản thân sau khi chơi trò chơi. | cuộc sống và có kĩ năng ứng phó phù hợp với những căng thẳng, áp lực là rất cần thiết nhằm giúp chúng ta tránh bị tổn thương tâm lí, vui vẻ trong cuộc sống và học tập tốt hơn. |

#### KHÁM PHÁ – KẾT NỐI

**Hoạt động 1. Tìm hiểu cách ứng phó với căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống**

*a) Mục tiêu*

– HS chia sẻ được hiểu biết, kinh nghiệm của bản thân về những căng thẳng trong quá trình học tập, những áp lực của cuộc sống và cách ứng phó.

– HS nêu được cách ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống.

*b) Tổ chức thực hiện*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hS** | **Sản phẩm/ Kết quả cần đạt** |
| ***Nhiệm vụ 1:*** Chia sẻ những căng thẳng trong quá trình học tập và những áp lực của cuộc sống mà em đã gặp phải và cách ứng phó của em | | |
| – Yêu cầu HS mở trang 61 (SGK) đọc giải thích thuật ngữ “áp lực”, “căng thẳng”. Có thể nêu ví dụ minh hoạ để HS hiểu rõ hơn thế nào là áp lực, căng thẳng.  \* Chuyển giao nhiệm vụ 1 và hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ theo gợi ý ở mục 1, 2, trang 20 (SGK).  Gợi ý HS nhớ lại kiến thức và những kĩ năng đã có được qua bài về “Ứng phó với tâm lí căng thẳng” ở môn Giáo dục công dân lớp 7.  Nhắc HS làm việc cá nhân trước, ghi kết quả thực hiện nhiệm vụ của mình vào SBT, sau đó chia sẻ kết quả thực hiện nhiệm vụ trong nhóm. | – Mở SGK, đọc giải thích nghĩa của thuật ngữ.      \* Tiếp nhận nhiệm vụ 1.  Lắng nghe GV hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ 1 kết hợp với đọc gợi ý thực hiện nhiệm vụ 1 ở SGK. | – Nhiều bạn trong lớp mình đã gặp phải những tình huống gây căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống, như:  + Khối lượng kiến thức và bài tập nhiều.  + Chuẩn bị thi chuyển cấp.  + Thời gian học tập quá nhiều (học ở lớp, học thêm,…).  + Khó khăn về năng lực học tập một môn học có thi (Toán, Ngữ văn, Ngoại ngữ…).  + Bị cha mẹ so sánh với các bạn khác.  + Bị các bạn khác bắt nạt,… |
| \* Tổ chức cho HS thực hiện nhiệm vụ 1:  – GV quan sát và lắng nghe HS chia sẻ khi thực hiện nhiệm vụ 1. Có thể gợi ý để HS thực hiện nhiệm vụ đúng yêu cầu.  \* Tổ chức cho HS báo cáo kết quả thực hiện nhiệm vụ 1:  – Động viên, khích lệ HS xung phong chia sẻ trước lớp. Động viên HS kể lại câu chuyện những căng thẳng, áp lực bản thân đã gặp phải và cách ứng phó đã thực hiện.  – Gọi 2 – 3 HS nhận xét và nêu cảm nhận sau khi nghe những chia sẻ của các bạn.  \* Tổng hợp các ý kiến của HS. Nhận định, kết luận nhiệm vụ 1. | \* Làm việc theo hướng dẫn GV đã phổ biến.  – Ghi kết quả thực hiện nhiệm vụ 1 vào bài tập 2, SBT.  – Chia sẻ kết quả làm việc cá nhân trong nhóm.  – Cử 2 bạn trong nhóm chia sẻ kết quả thực hiện nhiệm vụ 1 trước lớp.  \* Các nhóm HS xung phong chia sẻ kết quả thực hiện nhiệm vụ 1. HS khác lắng nghe, bổ sung, nhận xét.  \* Lắng nghe các bạn và GV nhận định, kết luận nhiệm vụ 1. | + Điều kiện tài chính, hoàn cảnh gia đình khó khăn.  – Nhiều bạn đã biết ứng phó với căng thẳng và áp lực mà bản thân gặp phải, như ... (GV nêu những cách ứng phó HS lớp mình đã chia sẻ trước lớp).  – HS lớp 9 dễ bị căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống. Nếu không biết cách ứng phó sẽ gây ảnh hưởng xấu tới sức khoẻ tinh thần và thể chất. Vì vậy, khi nhận thấy bản thân bị căng thẳng trong học tập hoặc áp lực của cuộc sống, cần phải tìm ra nguyên nhân gây căng thẳng, áp lực. (Ví dụ: khối lượng kiến thức nhiều hơn, khó hơn; chuẩn bị thi chuyển cấp; cha mẹ muốn con phải học giỏi, thi đỗ vào trường chuyên, lớp chọn,…). Sau đó, tuỳ trường hợp, các em có thể ứng phó với căng thẳng và áp lực bằng những cách sau: |
| ***Nhiệm vụ 2:*** Thảo luận để nêu cách ứng phó với những căng thẳng trong quá trình học tập và những áp lực của cuộc sống | + Lập kế hoạch thực hiện hoạt động.  + Lựa chọn phương pháp hoạt động phù hợp hơn.  + Thực hiện các hoạt động thư giãn. + Chia sẻ với người thân, các bạn, thầy cô khi nhận thấy bản thân bị căng thẳng hoặc áp lực.  + Quản lí thời gian thông minh.  + Tìm hiểu và áp dụng phong cách học tập phù hợp với bản thân. | |
| \* Chuyển giao nhiệm vụ 2 và hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ theo gợi ý ở mục 3, trang 20 (SGK).  Yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ 2 theo hình thức thảo luận nhóm.  \* Tổ chức cho HS thực hiện nhiệm vụ 2. Đến chỗ HS ngồi, quan sát và lắng nghe HS trao đổi, thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống. | – Tiếp nhận nhiệm vụ.  – Lắng nghe GV hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ 2 kết hợp với đọc gợi ý thực hiện nhiệm vụ 2 ở SGK.  – HS suy ngẫm và ghi vào SBT những cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực của cuộc sống trên cơ sở những kiến thức, kinh nghiệm đã chia sẻ ở nhiệm vụ 1. Sau đó, từng thành viên trong nhóm trao đổi với các bạn kết quả thực hiện nhiệm vụ 2. |  |
| \* Tổ chức cho HS trình bày kết quả thực hiện nhiệm vụ 2:  – Yêu cầu các nhóm đính kết quả thực hiện nhiệm vụ của nhóm lên bảng và cử 1 – 2 bạn trình bày trước lớp kết quả thực hiện nhiệm vụ 2.  – Gọi 2 – 3 HS nhận xét và nêu cảm nhận sau khi nghe đại diện các nhóm trình bày. | \* Lần lượt HS các nhóm trình bày trước lớp kết quả thực hiện nhiệm vụ 2. HS khác lắng nghe, nhận xét, bổ sung. |  |
| \* Nhận định, kết luận: Tổng hợp kết quả thực hiện nhiệm vụ của HS và nhận định, kết luận hoạt động 1. | \* Lắng nghe các bạn và GV nhận định, kết luận hoạt động 1. |  |

#### THỰC HÀNH

**Hoạt động 2. Thực hành ứng phó với căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống**

1. *Mục tiêu:* HS vận dụng được kiến thức, kinh nghiệm mới để đề xuất cách ứng phó với căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống.

*b) Tổ chức thực hiện*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hs** | **Sản phẩm/ Kết quả cần đạt** | |
| \* Chuyển giao nhiệm vụ: Đóng vai nhà tư vấn, đưa ra lời khuyên cho các bạn trong các tình huống 1, 2, 3 ở hoạt động 2, trang 20, 21 (SGK) về cách ứng phó với mỗi tình huống đó. – Hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ theo 2 bước:  *Bước 1:* Tìm hiểu tình huống và xác định những căng thẳng, áp lực mà nhân vật trong mỗi tình huống gặp phải. Sau đó thảo luận, thống nhất lời khuyên cho bạn trong mỗi tình huống về cách ứng phó với những căng thẳng, áp lực mà họ gặp phải.  *Bước 2:* Xây dựng kịch bản, phân công bạn đóng vai nhà tư vấn, người được tư vấn và tập dượt đóng vai đưa ra lời khuyên về cách ứng phó trong mỗi tình huống (đã thống nhất trong nhóm). | \* Tiếp nhận nhiệm vụ.  – Lắng nghe GV hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ. Ghi tóm tắt 2 bước thực hiện nhiệm vụ để theo đó thực hiện. | – HS vận dụng được kiến thức, kinh nghiệm mới đã có được qua hoạt động 1 để đề xuất cách ứng phó với căng thẳng, áp lực cho các nhân vật trong mỗi tình huống.  – Kịch bản đóng vai nhà tư vấn đưa ra lời khuyên cho bạn về cách ứng phó với căng thẳng, áp lực trong từng tình huống. Kịch bản phải thể hiện được:  + Nguyên nhân gây căng thẳng, áp lực trong mỗi tình huống:  *Tình huống 1:* Căng thẳng do Hoàng phải ôn tập nhiều môn học để chuẩn bị thi, kiểm tra cuối học kì và mong muốn của bản thân là đạt kết quả tốt trong kì thi  *Tình huống 2:* Tú bị áp lực do một số bạn doạ tung thông tin xấu về mình lên mạng xã hội | |
| \* Tổ chức cho HS thực hiện nhiệm vụ.  Quan sát, lắng nghe HS bàn bạc, đưa ra cách ứng phó và xây dựng kịch bản. Hỗ trợ hoặc gợi ý thêm cho những nhóm còn lúng túng trong việc xây dựng kịch bản và phân công đóng vai. | – Tìm hiểu tình huống để xác định nguyên nhân gây căng thẳng, áp lực cho nhân vật trong mỗi tình huống và thảo luận để đưa ra lời khuyên cho bạn trong mỗi tình huống.  – Các thành viên trong nhóm cùng nhau xây dựng kịch bản, phân công bạn đóng vai nhà tư vấn, người được tư vấn và tập dượt đóng vai đưa ra lời khuyên về cách ứng phó. | *Tình huống 3:* Linh áp lực do bị một số bạn gây khó khăn, không muốn chơi với Linh khi Linh thực hiện các nhiệm vụ của tổ trưởng.  – Cách ứng phó thích hợp trong mỗi tình huống. Ví dụ:  *+ Tình huống 1:* Hoàng lập và thực hiện kế hoạch học tập phù hợp cho mình; tìm phương pháp học tập hợp lí, phù hợp với phong cách học tập của mình; kết hợp học tập và thực hiện các hoạt động thư giãn, nghỉ ngơi. | |
| \* Tổ chức cho HS trình diễn kết quả thực hiện nhiệm vụ.  – Với mỗi tình huống, GV yêu cầu 1 – 2 nhóm lên đóng vai và yêu cầu các nhóm còn lại tập trung lắng nghe, quan sát để nhận xét, bổ sung cách ứng phó khác với cách ứng phó nhóm bạn vừa trình diễn.  – Nếu còn thời gian, GV yêu cầu HS làm bài tập 4 trong SBT hoặc đưa ra các tình huống gây căng thẳng, áp lực cho HS của lớp mình để các em vận dụng kiến thức, kinh nghiệm mới đề xuất cách ứng phó.  – Tổ chức cho HS báo cáo kết quả làm bài tập mở rộng. | – Lần lượt các nhóm được chỉ định lên đóng vai nhà tư vấn đưa ra lời khuyên cho bạn về cách ứng phó với căng thẳng, áp lực trong mỗi tình huống.  – Các nhóm khác tập trung quan sát, lắng nghe, động viên, khích lệ các “diễn viên”. Sau phần diễn của mỗi nhóm, các nhóm nhận xét, bổ sung cách ứng phó khác. Những HS được chỉ định hoặc xung phong đứng tại chỗ nêu ý kiến.  – HS làm bài tập tình huống mở rộng theo yêu cầu của GV.        – HS báo cáo kết quả làm bài tập mở rộng. | + *Tình huống 2:* Tú nên chia sẻ nguyên nhân gây áp lực với thầy cô giáo, cha mẹ, bạn thân để được tư vấn.  + *Tình huống 3:* Linh nên chia sẻ với thầy cô giáo chủ nhiệm để được tư vấn cách giải quyết khúc mắc với các bạn. |
| \* Nhận định và kết luận hoạt động 2:  – Gọi 3 – 4 HS nêu những điều học hỏi được qua các tiểu phẩm đóng vai nhà tư vấn.  – Tổng hợp ý kiến của HS, nhận xét và kết luận hoạt động 2 dựa vào kết quả thực hiện nhiệm vụ thực hành của các nhóm. | – HS nêu những điều học hỏi được qua các tiểu phẩm đóng vai nhà tư vấn.  – Lắng nghe GV kết luận hoạt động 2. |  |

**Dặn dò HS sau Tiết 1:**

**NV 1:** Mỗi em hãy chuẩn bị một câu chuyện kể về 1 tình huống bản thân bị căng thẳng hoặc áp lực của cuộc sống theo gợi ý sau:

– Yếu tố nào gây căng thẳng hoặc áp lực cho em?

– Thời điểm xảy ra tình huống đó?

– Căng thẳng hoặc áp lực đó đã tác động như thế nào đến tinh thần, thể chất của em?

– Em đã ứng phó với căng thẳng, áp lực đó như thế nào?

– Kết quả em đạt được.

Trong tiết Sinh hoạt lớp, các em sẽ kể lại câu chuyện của mình theo hình thức tuỳ chọn (kể chuyện, vẽ tranh, diễn tiểu phẩm,…).

#### NV2: Mỗi lớp chuẩn bị 1-2 tiết mục văn nghệ chủ đề về thầy cô, các đội TDTT cầu lông, bóng rổ, bóng chuyền theo hướng dẫn

- Lập đội văn nghệ, TDTT của lớp, hạn chế trùng lặp

- Tập luyện, chuẩn bị trang phục.

- Tập thể lớp cổ vũ, động viên các bạn.

#### VẬN DỤNG

**VƯỢT QUA ÁP LỰC: HỘI THI VĂN NGHỆ**

**“NHỚ ƠN THẦY CÔ”**

1. *Mục tiêu:*

- HS củng cố, rèn luyện cách ứng phó với căng thẳng, áp lực trong cuộc sống qua hoạt động trải nghiệm trong thực tế.

- Rèn kĩ năng tìm các biện pháp giảm căng thẳng, áp lực, phẩm chất trách nhiệm.

*b) Tổ chức thực hiện*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Hoạt động của gv** | **Hoạt động của hS** | **Sản phẩm/ Kết quả cần đạt** |
| – Chuyển giao nhiệm vụ: HS lựa chọn:  + Các tiết mục văn nghệ chủ đề về thầy cô giáo  + TDTT trong chương trình học: cầu lông, bóng rổ, bóng truyền  - Cử đại diện vào các đội  – Trình diễn và giao lưu với các bạn, thầy cô.  + Tập luyện  + Trang phục  + Âm nhạc  - Tập thể lớp góp ý, cổ vũ | – HS tiếp nhận nhiệm vụ.  – Ghi chép các yêu cầu, hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ vận dụng.  -Thực hiện những việc GV hướng dẫn trước khi tham gia hoạt động trải nghiệm | – Kết quả thực hiện kế hoạch : các tiết mục văn nghệ trình diễn trong ngày 20/11.  – Các minh chứng (ghi chép, hình ảnh) kết quả thực hiện hoạt động TN thể hiện là người có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao.  - Rèn luyện và phát triển năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp, tự chủ, giải quyết vấn đề; phẩm chất trách nhiệm. |

**Kí kiểm tra của chuyên môn**