Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

# CHỦ ĐỀ 2: TỰ TIN VÀ THÍCH ỨNG VỚI SỰ THAY ĐỔI

**I. MỤC TIÊU CHỦ ĐỀ:**

**1. Kiến thức**

Sau chủ đề này, HS sẽ:

* Nhận diện được nét riêng và thể hiện được sự tự tin về đặc điểm riêng của bản thân.
* Phân tích được những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và biết điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi.
* Quản lí được cảm xúc của bản thân và ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau.

**2. Năng lực**

***Năng lực chung:***

* *Giao tiếp và hợp tác:* biết sử dụng ngôn ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin, ý tưởng và thảo luận những vấn đề của bài học. Biết chủ động và gương mẫu hoàn thành phần việc được giao, góp ý điều chỉnh thúc đẩy hoạt động chung; khiêm tốn học hỏi các thành viên trong nhóm.
* *Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* biết phối hợp với bạn bè khi làm việc nhóm, có sáng tạo khi tham gia các hoạt động hướng nghiệp.

***Năng lực riêng:***

* Thể hiện được tư duy độc lập và giải quyết vấn đề.
* Giao tiếp và hợp tác, tự chủ và tự học.

**3. Phẩm chất:**

* Có ý thức tự giác, trách nhiệm, chăm chỉ.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

* SHS, SGV, Giáo án.
* Tranh, ảnh liên quan đến chủ đề.
* Máy tính, máy chiếu (nếu có).

**2. Đối với học sinh**

* SHS, SBT *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 11 – bản 1*.
* Thực hiện nhiệm vụ trong SBT trước khi đến lớp.
* Thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ trải nghiệm trong cuộc sống.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

## SINH HOẠT DƯỚI CỜ VÀ SINH HOẠT LỚP

***Gợi ý:***

* Thể hiện sự tự tin khi tham gia các hoạt động tập thể của trường, lớp.
* Tham gia buổi tọa đàm về quản lí cảm xúc để thích ứng với sự thay đổi.
* Ứng xử phù hợp trong các tình huống giao tiếp khác nhau.
* ...

## HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG VÀ GIỚI THIỆU CHỦ ĐỀ**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hứng thú với chủ đề; chỉ rõ những việc cần làm trong chủ đề để đạt được mục tiêu.

**b. Nội dung:** GV giới thiệu chủ đề thông qua bài hát, video và giới thiệu với HS về ý nghĩa chủ đề.

**c. Sản phẩm học tập:** HS hoàn thành các nhiệm vụ của GV đề ra.

**d. Tổ chức thực hiện:**

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

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

- GV trình chiếu cho HS theo dõi và nghe bài hát “Giấc mơ thần tiên” – Miu Lê và yêu cầu HS trả lời câu hỏi:

<https://www.youtube.com/watch?v=RHAvrJed1I8&t=85s>

*+ Bài hát trên nói về chủ đề gì?*

*+ Em có cảm nhận khi nghe bài hát?*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS lắng nghe, suy nghĩ và đưa ra câu trả lời.

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

- GV mời HS trả lời câu hỏi:

*+ Chủ đề bài hát: Tuổi học sinh hồn nhiên, vô tư và có những quãng thời gian vui vẻ bên cạnh bạn bè, thầy cô.*

*+ Cảm nhận: Em thấy tuổi học trò là độ tuổi thật nhiều mộng mơ và đáng nhớ. Mỗi HS nên tự tin, tích cực đón nhận những niềm vui và trân trọng quãng thời gian này.*

- Các HS khác nhận xét, nêu ý kiến khác (nếu có).

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

- GV nhận xét, đánh giá, tuyên dương thái độ học tập của HS.

- GV chuyển sang nhiệm vụ tiếp theo.

***Nhiệm vụ 2: Định hướng nội dung***

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

- GV yêu cầu HS thảo luận nhóm và đọc phần Định hướng hoạt động - SHS tr.14 và quan sát tranh chủ đề - SHS tr.13:



- GV đặt thêm một số câu hỏi:

*+ Em hãy nêu các hoạt động cần thực hiện trong chủ đề 2?*

*+ Mô tả bức tranh chủ đề.*

- GV định hướng: *Các mục tiêu của chủ đề không chỉ thực hiện trong giờ Hoạt động giáo dục mà còn được rèn luyện trong các giờ Sinh hoạt lớp, Sinh hoạt dưới cờ và hoạt động ngoại khóa khác. Các em cần tham gia đầy đủ, tích cực vào các hoạt động tập thể và vận dụng rèn luyện vào cuộc sống.*

**Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS quan sát hình ảnh, suy nghĩ và đưa ra câu trả lời.

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

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

- GV mời HS trả lời câu hỏi:

*+ Chủ đề 2 giúp chúng ta nhận ra được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và điều chỉnh bản thân một cách hợp lí để thích ứng với sự thay đổi của cuộc sống:*

* *Khám phá những đặc điểm tạo nên sự tự tin;*
* *Thể hiện sự tự tin của bản thân;*
* *Phân tích điểm mạnh, điểm yếu của bản thân;*
* *Điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi;*
* *Thực hành điều chỉnh bản thân;*
* *Thực hiện một số biện pháp quản lí cảm xúc và ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau;*
* *Rèn luyện để tự tin thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống;*
* *Tự đánh giá kết quả hoạt động.*

*+ Mô tả bức tranh chủ đề: Hình ảnh các bạn học sinh đang biểu diễn cuộc thi nhảy dân vũ trong Ngày hội tự hào Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.*

- Các HS khác nhận xét, nêu ý kiến khác (nếu có).

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

- GV nhận xét, đánh giá, tuyên dương thái độ học tập của HS.

- GV dẫn dắt vào nội dung bài mới: *Cuộc sống ngày càng mở rộng và luôn mang đến nhiều sự thay đổi mới mẻ. Mỗi cá nhân càng cần hiểu bản thân, phát triển bản thân và tự tin về bản thân để dễ dàng thích ứng với sự thay đổi của cuộc sống. Khi em tự tin và biết điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi, em sẽ đạt được mục tiêu của mình. Để khám phá về bản thân, chúng ta cùng đến với bài học ngày hôm nay –* ***Chủ đề 2: Tự tin và thích ứng với sự thay đổi.***

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM**

**Hoạt động 1: Khám phá những đặc điểm tạo nên sự tự tin**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS bước đầu nhận biết các đặc điểm riêng biệt, cụ thể mang đặc tính cá nhân tạo nên sự tự tin của mỗi người.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS nhận biết các đặc điểm riêng biệt, cụ thể mang đặc tính cá nhân tạo nên sự tự tin của mỗi người.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Chỉ ra những nét riêng tạo nên sự tự tin của mỗi cá nhân***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  **\* Khuôn mặt và các bộ phận trên khuôn mặt:**  - GV trao đổi với cả lớp:  *+ Chúng ta hãy nhìn gương mặt của các bạn lớp mình, có ai giống ai không?*  *+ Kể cả hai anh em hay chị em sinh đôi, chúng ta xem họ có thực sự giống nhau một trăm phần trăm không?*  - GV yêu cầu HS kể một số kiểu khuôn mặt *(như: tròn, vuông chữ điền, trái xoan, gầy xương, bầu bĩnh...)* và hỏi ai thuộc gương mặt nào.  - GV tiếp tục dẫn dắt đến xác định những bộ phận trên khuôn mặt như mắt, mũi, miệng, lông mày...  - GV có thể mở rộng quan niệm về gương mặt đẹp được thay đổi theo lịch sử. Một người có thể thay đổi gương mặt theo thời gian.  - GV đưa ra câu hỏi: *Người ta ứng dụng đặc điểm riêng biệt của khuôn mặt vào những việc gì trong thời đại công nghệ?*  **\* Dáng hình:**  - GV yêu cầu HS mô tả dáng hình của mình, của bạn bằng những tính từ.  **\* Giọng nói:**  - GV yêu cầu HS đặc tả chỉ giọng nói của mỗi người.  - GV tổ chức trò chơi ***“Đoán xem giọng ai?***” và nêu ra luật chơi: *Cả lớp nhắm mắt, GV bí mật mời một HS lên bảng hát hoặc đọc một câu thơ,...; sau đó, nhẹ nhàng về chỗ. Cả lớp đoán xem đó là giọng ai?*  **\* Tính cách:**  - GV giải thích cho HS về 4 kiểu khí chất được thể hiện trong tính cách của cá nhân:  *+ Nóng nảy:* dễ cáu, nói to, hành động nhanh, mạnh, kiên quyết....  *+ Linh hoạt:* hãng hái, tháo vát, lạc quan, vui vẻ, cởi mở, dễ quen, dễ thích nghi,...  *+ Điểm tĩnh:* chín chắn, ít cởi mở, bình tĩnh, ngăn nắp..  *+ Ưu tư:* nhạy cảm, đa sầu đa cảm, ít cởi mở, hay bị quan, lo lắng....  - GV khảo sát HS cả lớp xem ai thấy mình có biểu hiện nhiều hơn ở loại khí chất nào.  **\* Năng lực:**  - GV yêu cầu HS nêu năng lực nổi trội của mình.  - GV mời một vài HS có năng lực riêng biệt trình diễn trước lớp.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS dựa vào hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân để trả lời các câu hỏi của GV.  - HS tích cực tham gia trò chơi ***“Đoán xem giọng ai?”***  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV tổng hợp đáp án, câu trả lời của HS và đánh giá.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **1. Khám phá những đặc điểm tạo nên sự tự tin**  ***a. Chỉ ra những nét riêng tạo nên sự tự tin của mỗi cá nhân***  \* Khuôn mặt và các bộ phận trên khuôn mặt:  - Những đặc điểm trên khuôn mặt như mắt, mũi, miệng là yếu tố cơ bản tạo ra sự khác biệt và đặc trưng.  - Người ta ứng dụng đặc điểm riêng biệt của khuôn mặt để thay chức năng chìa khóa, thay chức năng mã khóa;... trong thời đại công nghệ.  - Mỗi chúng ta là riêng biệt, không lặp lại, là duy nhất. Hãy tự hào và yêu quý nét đặc trưng của mình.  \* Dáng hình:  Dáng hình được mô tả bằng tính từ:  - Cao to  - Gầy  - Thấp bé  - Cân đối  - Mập  - ...  \* Giọng nói:  - Giọng nói của mỗi người:  + Ấm áp  + Nhỏ nhẹ  + Lanh lảnh  + Vang  + To  + Khàn khàn  + ...  - Giọng nói giữa cá nhân là khác nhau. Luyện giọng sẽ làm cho giọng nói trở nên tốt hơn.  \* Tính cách:  Trong 4 nhóm khí chất, khí chất linh hoạt có ưu thế hơn hẳn. Những khí chất còn lại có điểm mạnh và có cả điểm yếu. HS cần rèn luyện để hạn chế những nhược điểm của khí chất mang lại.  \* Năng lực:  Năng lực của mỗi người là khác nhau. Và trong mỗi người cũng có những năng lực khác nhau nhưng chỉ khác nhau ở mức độ nổi trội của mỗi năng lực. |
| ***Nhiệm vụ 2: Giải thích nguyên nhân của sự tự tin ở mỗi người***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV phỏng vấn 5-6 HS: *Em hãy nêu lí do vì sao các em tự tin hoặc chưa tự tin?*  - GV hướng dẫn HS rút ra nhận định về nguyên nhân dẫn đến sự tự tin của các bạn, điểm giống nhau và khác nhau dẫn đến sự tự tin.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS vận dụng hiểu biết của bản thân và trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời 5-6 HS trả lời câu hỏi phỏng vấn nhanh.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***b. Giải thích nguyên nhân của sự tự tin ở mỗi người***  Nguyên nhân của sự tự tin ở mỗi người:  **-** Những giá trị cá nhân mang lại cho bản thân, người khác bằng chính năng lực của mình.  - Những phẩm chất của cá nhân phù hợp với các chuẩn mực xã hội, được mọi người noi theo.  - Vẻ đẹp ngoại hình.  - ... |
| ***Nhiệm vụ 3: Chia sẻ những nét riêng tạo nên sự tự tin của em***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi và thực hiện nhiệm vụ: *Em hãy cho biết những nét riêng nào tạo nên sự tự tin ở mỗi cá nhân và những việc nên làm để giữ gìn những nét riêng tích cực.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận nhóm đôi, vận dùng hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời một số nhóm HS chia sẻ với cả lớp:  *Gợi ý:*  *+ Tớ khá tự tin với năng lực hùng biện của mình.*  *+ Còn tớ thì tự tin khi tham gia cuộc thi hiểu biết về địa lí thế giới.*  *+ Tớ tự tin vào khả năng nói tiếng Anh của bản thân.*  *+ Tớ tự tin khi hát trước đám đông.*  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | ***c. Chia sẻ những nét riêng tạo nên sự tự tin của em***  Mỗi người có nét riêng về ngoại hình cũng như năng lực, tính cách; chính nét riêng này tạo nên sự khác biệt của em,... |

**RÈN LUYỆN KĨ NĂNG VÀ VẬN DỤNG MỞ RỘNG**

**Hoạt động 2: Thể hiện sự tự tin của bản thân**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS thể hiện sự tự tin về bản thân từ những đặc điểm riêng và phát triển sự tự tin trong cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thể hiện sự tự tin về bản thân từ những đặc điểm riêng và phát triển sự tự tin trong cuộc sống.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Thể hiện sự tự tin với những đặc điểm riêng của bản thân theo các cách khác nhau***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đặt câu hỏi chung cho cả lớp: *Em tự hào nhất về đặc điểm riêng nào của mình trong bảng liệt kê sau:*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | 1. Mắt | 2. Mũi | 3. Miệng | | 4. Nụ cười | 5. Nước da | 6. Vóc dáng | | 7. Mái tóc | 8. Cách ăn mặc | 9. Vui vẻ, hòa đồng | | 10. Thiếu cởi mở | 11. Sẵn sàng giúp đỡ bạn | 12. Ích kỉ cá nhân | | 13. Thảo tính | 14. Bênh vực lẽ phải | 12. Ích kỉ cá nhân | | 16. Năng khiếu, tài lẻ | 17. Học giỏi một môn nào đó | 18. Uy tín với các bạn | | 19. Quản lí lớp học tốt | 20. Thái độ học tập tốt | 21. Lơ đãng trong học tập | | 22. Ít khi hoàn thành nhiệm vụ được giao | 23. Luôn hoàn thành nhiệm vụ được giao | 24. Thành tích học tập và rèn luyện tốt |   - GV hỏi thêm: *Ngoài những đặc điểm này, các em tự hào về điều gì ở mình?*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS làm việc nhóm, dựa vào hiểu biết của bản thân, thảo luận và trả lời câu hỏi.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS trong quá trình học tập.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV gọi một số HS trả lời và GV ghi câu trả lời lên bảng.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV tổng kết lại ý kiến và kết luận.  - GV chuyển sang nhiệm vụ tiếp theo. | **2. Thể hiện sự tự tin của bản thân**  ***a. Thể hiện sự tự tin với những đặc điểm riêng của bản thân theo các cách khác nhau***  Một số đặc điểm riêng khác của bản thân khiến em tự tin:  - Luôn nhìn trực diện vào mắt người đang nói chuyện với mình.  - Can đảm, sẵn sàng thử sức những điều mới mẻ, không ngừng khám phá bản thân.  - Thiết lập những mục tiêu có tính khả thi và nghiêm túc thực hiện.  - Tránh tiếp nhận thông tin (hoặc thận trọng với những ai) làm mất đi sự tự tin của mình.  - ... |
| ***Nhiệm vụ 2: Thảo luận về những việc làm giúp M trở nên tự tin***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi, đọc trường hợp SHS tr.16 và trả lời câu hỏi.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận nhóm đôi, dựa vào kiến thức đã học để thực hiện nhiệm vụ.  - GV quan sát các nhóm thảo luận và hỗ trợ (khi cần thiết)  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện 2-3 nhóm nêu các việc làm giúp M trở nên tự tin:  *Những việc làm giúp M trở nên tự tin:*  *+ M tham gia nhiều hoạt động khác nhau => M nhận ra mình biết cách làm cho các bạn vui vẻ* *và có khả năng giải quyết mâu thuẫn giữa các bạn.*  *+ M tập trung học tập hơn => tiến bộ*  *-> M đã có những bước tiến lớn trong việc tìm kiếm giá trị bản thân và đã đạt được thành công, điều này đã giúp M trở nên tự tin hơn.*  - Các nhóm khác lắng nghe, quan sát và đánh giá.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về cách làm của các nhóm, tiết mục, phần thể hiện của từng bạn HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ tiếp theo. | ***b. Thảo luận về những việc làm giúp M trở nên tự tin***  Tự tin về bản thân giúp chúng ta phát triển bản thân và dễ dàng thích ứng với sự thay đổi của cuộc sống. |
| ***Nhiệm vụ 3: Trao đổi về cách em rèn luyện để trở nên tự tin***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV mời cả lớp thự hiện yêu cầu: *Tất cả HS đứng lên , gặp gỡ, chào hỏi các bạn trong lớp: hãy bắt tay, chào bạn và nhìn thẳng vào bạn với ánh mắt tự tin. GV gia hạn thời gian cho hoạt động này là 2 phút.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe GV hướng dẫn và thực hiện báo cáo tại nhà.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời một số HS chia sẻ điều gì giúp mình trở nên tự tin.  - GV nhấn mạnh: *Sự tự tin được xây dựng trên những suy nghĩ tích cực và việc làm tích cực cho bản thân, gia đình và cộng đồng.*  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***c. Trao đổi về cách em rèn luyện để trở nên tự tin***  Một số cách em rèn luyện để trở nên tự tin:  - Thử sức với những điều mới mẻ, không ngừng khám phá bản thân.  - Thiết lập những mục tiêu có tính khả thi và nghiêm túc thực hiện.  - Hành động một cách dứt khoát, không để bản thân chìm đắm trong nỗi sợ hãi.  - Can đảm, sẵn sàng thử sức những điều mới mẻ, không ngừng khám phá bản thân.  - Thiết lập những mục tiêu có tính khả thi và nghiêm túc thực hiện.  - Tránh tiếp nhận thông tin hoặc thận trọng với những ai làm mất sự tự tin của mình.  - ... |
| ***Nhiệm vụ 4: Chia sẻ cảm xúc của em khi thấy mình tự tin***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS: *Em hãy viết báo cáo kết quả rèn luyện sự tự tin trong cuộc sống hằng ngày.*  *Gợi ý:*  *+ Liệt kê những trường hợp em thể hiện sự tự tin;*  *+ Thuận lợi và khó khăn khi em rèn luyện sự tự tin trong cuộc sống hằng ngày;*  *+ Bài học rút ra trong quá trình em rèn luyện sự tự tin;*  *+ Kết quả đạt được khi em thể hiện sự tự tin;*  *+ Cảm xúc của em sau khi thể hiện sự tự tin;*  *+ ...*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe GV hướng dẫn và thực hiện báo cáo tại nhà.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ tại nhà.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | ***d. Chia sẻ cảm xúc của em khi thấy mình tự tin***  - Thường xuyên rèn luyện sự tự tin sẽ giúp bản thân được thoải mái và có suy nghĩ tích cực.  - Được mọi người tôn trọng và yêu quý. |

**Hoạt động 3: Phân tích điểm mạnh, điểm yếu của bản thân**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS đi sâu tìm hiểu cách phân tích điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và bước đầu nhận thức được sự phù hợp của điểm mạnh, điểm yếu với việc thực hiện nhiệm vụ và năng lực ứng xử.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS hiểu cách phân tích điểm mạnh, điểm yếu của bản thân và bước đầu nhận thức được sự phù hợp của điểm mạnh, điểm yếu với việc thực hiện nhiệm vụ và năng lực ứng xử.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Thảo luận cách nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS theo luận nhóm và trả lời câu hỏi: *Em hãy nêu những cách để mình có thể nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân?*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm đọc câu trả lời của nhóm mình và đánh giá.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **3. Phân tích điểm mạnh, điểm yếu của bản thân**  ***a. Thảo luận cách nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân***  Những cách để mình có thể nhận ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân:  - Tham gia các hoạt động khác nhau để phát hiện điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.  - Lắng nghe ý kiến nhận xét của mọi người xung quanh về mình.  - ... |
| ***Nhiệm vụ 2: Phân tích tình huống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia lớp thành 4 nhóm (2 nhóm thực hiện 1 nhiệm vụ) và yêu cầu các nhóm đọc Tình huống 1, 2 trong SHS tr.17 để thực hiện yêu cầu:  *+* ***Nhóm 1, 2****: Phân tích điểm mạnh, điểm yếu của các nhân vật trong Tình huống 1.*  *+* ***Nhóm 3, 4****: Phân tích điểm mạnh, điểm yếu của các nhân vật trong Tình huống 2.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận nhóm và thực hiện nhiệm vụ.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trình bày câu trả lời:  ***Tình huống 1:***  *+ T có thái độ khá quyết liệt và thẳng thắn, những cách tiếp cận của T có thể gây ra sự bất mãn và khó chịu cho một số người trong nhóm.*  *+ Việc chỉ ra nhược điểm của người khác không phải lúc nào cũng là cách hiệu quả để giúp họ tiến bộ. Điều này có thể làm cho mối quan hệ giữa T và những người được chỉ ra nhược điểm trở nên căng thẳng và khó khăn hơn trong việc làm việc với nhau trong tương lai.*  *+ Nếu T muốn giúp đỡ các bạn khác tiến bộ, có thể đề xuất một phương pháp khác để thúc đẩy sự phát triển của họ một cách tích cực hơn.*  ***Tình huống 2:***  *+ Mặc dù X có thái độ dịu dàng và không muốn làm mất lòng ai, nhưng việc không đưa ra ý kiến trong các tranh luận có thể khiến X bị coi là không đủ quyết đoán và có thể không được tin tưởng trong nhóm.*  *+ Nếu X luôn tránh tranh luận và không đưa ra ý kiến của mình, có thể làm cho các bạn khác không biết X nghĩ gì và sẽ không thể đưa ra quyết định hoặc làm việc hiệu quả.*  *+ X nên học cách giao tiếp và thể hiện ý kiến của mình một cách tế nhị và khéo léo, đồng thời lắng nghe và đồng cảm với các bạn khác để tạo ra mối quan hệ tốt hơn trong nhóm.*  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***b. Phân tích tình huống***  - Có những ưu điểm nếu không thể hiện đúng lúc, đúng chỗ cũng trở thành nhược điểm.  - HS cần phải sớm thực hiện để phát hiện ra điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. |
| ***Nhiệm vụ 3: Chia sẻ điểm mạnh, điểm yếu và cách phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu của em***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS giữ nguyên nhóm ở Nhiệm vụ 2 và thực hiện nhiệm vụ: *Em hãy chia sẻ với các bạn trong nhóm về những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.*  - GV yêu cầu HS thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi: *Em hãy nêu những cách để phát huy điểm mạnh và khắc phục điểm yếu của bản thân.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe GV hướng dẫn, thảo luận và thực hiện nhiệm vụ.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời một số HS chia sẻ điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.  - GV mời đại diện 2-3 HS chia sẻ trước lớp về cách phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu của bản thân.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | ***c. Chia sẻ điểm mạnh, điểm yếu và cách phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu của em***  **\* Điểm mạnh:**  *Điểm mạnh về năng lực thực hiện nhiệm vụ trong các điều kiện khác nhau:*  - Hoàn thành nhiệm vụ được giao với điều kiện khác nhau (hoàn thành hoặc hoàn thành xuất sắc ).  - Sáng tạo, linh hoạt trong giải quyết vấn đề.  - ...  *Điểm mạnh về năng lực ứng xử*  - Hành vi ứng xử phù hợp với chuẩn mực xã hội, được đa số thừa nhận là tích cực và phù hợp với hoàn cảnh, đối tượng, không gian, thời gian.  - Hành vi ứng xử để lại cảm xúc tích cực cho mọi người cùng tham gia tình huống.  - Hành vi ứng xử mang lại kết quả tích cực cho sự việc liên quan.  - Hành vi ứng xử mang lại hiệu quả trong nhiều trường hợp tương tự.  - ...  **\* Điểm yếu:**  - Khả năng tổ chức công việc và quản lý thời gian chưa tốt.  - Đôi khi em có xu hướng lơ là, lười biếng và không chú ý đến thời gian hoặc những việc cần làm.  - ...  Cách phát huy điểm mạnh:  + Tiếp tục thực hiện những hành vi tích cực  + Tự thưởng cho bản thân mỗi khi làm tốt.  **Cách khắc phục điểm yếu:**  + Chia nhỏ nhiệm vụ để mình có thể hoàn thành và trở nên có trách nhiệm.  + Rèn luyện thành thói quen không phản ứng tức thì khi đang tức giận.  + ...  **-> Kết luận:** Ai cũng có điểm mạnh và điểm yếu, chúng ta cần rèn luyện để hoàn thiện dần bản thân mình và luôn tôn trọng sự khác biệt; tránh kì thị, phân biệt. |

**Hoạt động 4: Điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS xác định được sự cần thiết phải điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi; những thuận lợi, khó khăn và cách thức điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS xác định được sự cần thiết phải điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi; những thuận lợi, khó khăn và cách thức điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Xác định những điều có thể thay đổi ở bản thân em và những thuận lợi, khó khăn khi thay đổi những điều đó***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  **\* Sự thay đổi của bản thân**  - GV yêu cầu HS làm việc theo nhóm và thực hiện nhiệm vụ: *Em hãy chia sẻ với các bạn trong nhóm về những thay đổi của bản thân trong giai đoạn tuổi dậy thì.*  - GV phỏng vấn cá lớp: *Em hãy nêu những môi trường giao tiếp mà em đã tham gia?*  - GV đặt câu hỏi: *Môi trường giao tiếp nào dễ hơn/ khó hơn đối với em? Vì sao?*  **\* Sự thay đổi của môi trường tự nhiên**  - GV phỏng vấn HS: *Em hãy cho biết bản thân thay đổi như thế nào khi điều kiện môi trường tự nhiên thay đổi?*  - GV hướng dẫn HS đưa ra kết luận.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận nhóm và thực hiện nhiệm vụ.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các đội trình bày câu trả lời và tổng hợp ý kiến:  *Sự thay đổi của bản thân:*  *+ Thay đổi về năng lực, kĩ năng, thái độ, quan điểm,...*  *+ Thay đổi về môi trường học tập, giao tiếp,...*  *+ ...*  - GV tổng hợp môi trường giao tiếp của HS***(bảng đính kèm phía dưới hoạt động).***  *Sự thay đổi của môi trường tự nhiên:*  *+ Thay đổi thời tiết*  *+ Thay đổi khí hậu*  *+ ...*  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **4. Điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi**  ***a. Xác định những điều có thể thay đổi ở bản thân em và những thuận lợi, khó khăn khi thay đổi những điều đó***  *\* Sự thay đổi của bản thân*  Do tác động của nhiều yếu tố trong cuộc sống, chúng ta luôn có sự thay đổi trạng thái cảm xúc khác nhau và môi trường sống của chúng ta cũng luôn thay đổi. Vì vậy, chúng ta cần phải biết điều chỉnh bản thân để phù hợp và thích ứng với sự thay đổi.  *\* Sự thay đổi của môi trường tự nhiên*  HS nên rèn luyện sức khỏe, tập thể dục,... để có thể thích ứng với sự thay đổi. |
| ***Nhiệm vụ 2: Giải thích tại sao mỗi cá nhân cần phải thích ứng với sự thay đổi***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu cả lớp trả lời câu hỏi: *Vì sao chúng ta cần phải điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi?*  - GV đưa ra kết luận.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS dựa vào sự hiểu biết của bản thân để trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời 1-2 HS trả lời câu hỏi.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***b. Giải thích tại sao mỗi cá nhân cần phải thích ứng với sự thay đổi***  Lí do mỗi cá nhân cần phải thích ứng với sự thay đổi:  - Sự thay đổi là quy luật tất yếu của sự vật, hiện tượng.  - Thích ứng với sự thay đổi để hòa nhập và phát triển.  - ... |
| ***Nhiệm vụ 3: Thảo luận cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS thảo luận theo nhóm và thực hiện nhiệm vụ: *Em hãy nêu những cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi.*  - GV tiếp tục yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *Em hãy phân biệt phong cách ngôn ngữ trong các môi trường giao tiếp khác nhau.*  - GV hướng dẫn HS rút ra kết luận về cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS vận dụng hiểu biết của bản thân, thảo luận và trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu đại diện các nhóm trình bày câu trả lời:  *Sự khác biệt trong hành vi giao tiếp ở các môi trường khác nhau:*  *+ Ngôn ngữ sinh hoạt, giản dị, gần gũi, thân mật.*  *+ Ngôn ngữ chính thức, ngoại giao, lịch sự.*  *+ Ngôn ngữ lịch lãm, cởi mở, lễ phép.*  *+ Ngôn ngữ nhẹ nhàng, vui vẻ.*  *+ Ngôn ngữ cẩn trọng, dùng từ có sắc thái vừa phải.*  *+ ...*  *Ví dụ phân biệt phong cách ngôn ngữ trong các môi trường giao tiếp khác nhau:*  *+ Hôm nay, đại diện cho HS toàn trường, em muốn bày tỏ lòng biết ơn tới các thầy cô nhân ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11...*  *+ Thưa cô,... thưa cô,... em có bông hoa muốn tặng cô...*  *+ Ê, cậu ơi, ra tớ nhờ..*  *+ Tớ có thể nhờ cậu chút việc được không?*  - Gv rút ra kết luận về những cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***c. Thảo luận cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi***  Các cách điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi:  - Chuẩn bị tâm thế trước sự thay đổi.  - Thay đổi cách suy nghĩ luôn theo hướng tích cực.  - Kiểm soát cảm xúc để ứng xử hợp lí với sự thay đổi.  - Điều chỉnh cách giao tiếp phù hợp với đối tượng.  - Rèn luyện sức khỏe để thích ứng với môi trường tự nhiên luôn thay đổi.  - ... |
| ***Nhiệm vụ 4: Kể lại tình huống mà em đã điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi đó***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS: *Em hãy chia sẻ cho các bạn biết những tình huống mà các em đã rèn luyện điều chỉnh bản thân để thích ứng trong suốt thời gian qua.*  *Gợi ý:*  *+ Sau khi lên lớp 10*  *+ Tham gia câu lạc bộ mới*  *+ Phải thay đổi thói quen sinh hoạt*  *+ ...*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe GV hướng dẫn và thực hiện chia sẻ với cả lớp.  - HS có thể chia sẻ, hỏi các bạn trong nhóm, lớp về việc bạn mình thành công hoặc chưa thành công trong điều chỉnh bản thân.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời một số HS chia sẻ.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***d. Kể lại tình huống mà em đã điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi đó***  Việc rèn luyện điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi cần thực hiện thường xuyên. |
| ***Nhiệm vụ 5: Chia sẻ cảm xúc của em khi thích ứng được với sự thay đổi trong cuộc sống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS: *Em hãy chia sẻ cảm xúc của em sau khi thích ứng được với sự thay đổi trong cuộc sống?*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS nêu cảm nghĩ của bản thân và chia sẻ với các bạn trong lớp.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện 2-3 HS chia sẻ cảm nhận.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | ***e.*** ***Chia sẻ cảm xúc của em khi thích ứng được với sự thay đổi trong cuộc sống***  - Hài lòng vì đã vượt qua được thử thách và đạt được mục tiêu của mình. - Tự tin hơn về khả năng của mình trong việc đối mặt và vượt qua các trở ngại trong cuộc sống.  - Thoải mái hơn với sự thay đổi và nhận thức được rằng cuộc sống là không ngừng thay đổi và phải thích ứng với sự thay đổi để tiến bộ.  **-> Kết luận:** Điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi giúp HS trở nên linh hoạt và sẵn sàng đối mặt với những thay đổi tiếp theo trong cuộc sống. |

**BẢNG TỔNG KẾT NHỮNG MÔI TRƯỜNG GIAO TIẾP CỦA HỌC SINH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| + Không gian gia đình  + Không gian công cộng | + Phát biểu trong giờ học  + Phát biểu trong nghi lễ | + Trình bày trước lớp  + Trình bày trước toàn trường |
| + Với những người quen thuộc  + Với những người xa lạ | + Nói chuyện với 1, 2 người bạn thân  + Nói chuyện giữa nhóm bạn đông hơn | + Nói chuyện với bạn bè, em nhỏ  + Nói chuyện với người lớn tuổi hơn |

**Hoạt động 5: Thực hành điều chỉnh bản thân**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS thực hành những biện pháp khác nhau để điều chỉnh bản thân thích ứng với các tình huống khác nhau.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm học tập:** HS thực hành những biện pháp khác nhau để điều chỉnh bản thân thích ứng với các tình huống khác nhau.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Đóng vai các nhân vật điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi trong các tình huống***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia lớp thành 4 nhóm (2 nhóm thực hiện 1 nhiệm vụ) và yêu cầu thực hiện nhiệm vụ:  *+* ***Nhóm 1, 2****: Đọc tình huống 1 và trả lời câu hỏi: Nếu là A, em sẽ làm gì?*  *+* ***Nhóm 3, 4****: Đọc tình huống 2 và trả lời câu hỏi: Nếu là T, em cần làm gì để có thể thích ứng tốt với sự thay đổi?*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận nhóm, đọc tình huống 1, 2 và trả lời câu hỏi.  - GV theo dõi, hỗ trợ HS trong quá trình học tập.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trình bày câu trả lời, đóng vai xử lí tình huống:  ***Tình huống 1:***  *Nếu là A, em tôi sẽ nỗ lực để hỗ trợ mẹ và gia đình của mình trong thời gian khó khăn, như giúp đỡ trong việc chăm sóc nhà cửa.*  ***Tình huống 2:***  *Nếu em là T, em sẽ:*  *+ Xem đây như một cơ hội để tìm hiểu về môi trường mới, gặp gỡ những người mới và khám phá những thứ mới.*  *+ Tham gia vào các hoạt động ở trường mới để kết nối với bạn bè mới và xây dựng mối quan hệ.*  *+ Giữ cho mình một thái độ tích cực và luôn cố gắng hòa nhập với cộng đồng mới.*  *+ Học tập tình huống mới và nỗ lực để hiểu và thích ứng với các giáo viên và học sinh mới.*  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **5. Thực hành điều chỉnh bản thân**  ***a. Đóng vai các nhân vật điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi trong các tình huống***  - HS cần điều chỉnh bản thân một cách phù hợp để thích ứng với sự thay đổi của cuộc sống.  - Phải luôn tìm kiếm cơ hội để phát triển bản thân, thể hiện khả năng, thế mạnh và khám phá những kiến thức mới. |
| ***Nhiệm vụ 2: Nhận xét các phương án điều chỉnh bản thân của các bạn và rút ra bài học cho bản thân***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV tổ chức cho HS: *Bình chọn những cách điều chỉnh bản thân mà mình thích nhất trong các cách mà các bạn đã trình bày.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe sự hướng dẫn của GV và thực hiện nhiệm vụ.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời một số HS nhận xét, chia sẻ.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét và đánh giá.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | ***b. Nhận xét các phương án điều chỉnh bản thân của các bạn và rút ra bài học cho bản thân***  - Mỗi HS cần có riêng một kế hoạch cụ thể, phù hợp cho việc điều chỉnh bản thân để thích ứng với sự thay đổi của cuộc sống.  - Lắng nghe, học hỏi và rút ra bài học cho bản thân trong quá trình thực hiện điều chỉnh bản thân để tìm ra những cách điều chỉnh hiệu quả. |

**Hoạt động 6: Thực hiện một số biện pháp quản lí cảm xúc và ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS thực hiện những biện pháp quản lí cảm xúc và cách ứng xử cho phù hợp với các tình huống giao tiếp.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm:** HS thực hiện những biện pháp quản lí cảm xúc và cách ứng xử cho phù hợp với các tình huống giao tiếp.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Thực hiện một số biện pháp để quản lí cảm xúc***  ***\* Điều chỉnh các hành động của cơ thể để quản lí cảm xúc***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GVtổ chức cho cả lớp thực hiện một số hoạt động điều chỉnh cơ thể làm cơ sở để điều chỉnh, quản lí cảm xúc:  *+ Nghe nhạc, tập trung vào hơi thở, không chú ý đến sự vật, hiện tượng xung quanh.*  *+ Tập một vài động tác thể dục để thả lỏng cơ thể.*  - GV trao đổi với cả lớp về mối quan hệ giữa sự thay đổi của cơ thể dẫn đến sự thay đổi tâm trạng, tâm lí như thế nào, đó là lí do vì sao để thay đổi tâm lí theo hướng tích cực, chúng ta nên bắt đầu từ điều chỉnh cơ thể mình.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe và thực hiện theo lời hướng dẫn của GV.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV hướng dẫn HS thực hiện các hành động để điều chỉnh cơ thể.  - GV mời một số HS chia sẻ về sự thành công/ chưa thành công trong quá trình rèn luyện của mình.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  ***\* Sử dụng tư duy để quản lí cảm xúc***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GVyêu cầu HS thảo luận và thực hiện nhiệm vụ: *Tại sao khi sử dụng các cách nghĩ dưới đây sẽ góp phần quản lí cảm xúc:*  *+ Đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu cảm xúc của họ và thông cảm, thấu hiểu với những cảm xúc ấy, cố gắng để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với họ.*  *+ Không vội vàng phản ứng để cảm xúc không ảnh hưởng đến bản thân và người khác trong từng tình huống.*  *+ ...*  - GV yêu cầu HS chia sẻ theo nhóm về những tình huống mà cá nhân đã sử dụng ngôn ngữ tích cực để điều chỉnh bản thân.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận và thực hiện yêu cầu.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trả lời câu hỏi.  - GV mời một số HS chia sẻ tình huống mà cá nhân đã cố gắng nghĩa tích cực, từ đó cảm xúc cũng được điều chỉnh theo.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  ***\* Sử dụng ngôn ngữ để quản lí cảm xúc***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GVhướng dẫn HS thảo luận và thực hiện nhiệm vụ: *Tại sao sử dụng ngôn ngữ theo cách dưới đây sẽ góp phần quản lí cảm xúc:*  *+ Tích cực dùng ngôn ngữ động viên, khích lệ bản thân.*  *+ Không than thân trách phận để tránh những cảm xúc tiêu cực cho chính mình.*  *+ Không chê bai, không phản ứng gay gắt hay bác bỏ ý kiến người khác.*  *+ ...*  - GV yêu cầu HS chia sẻ trạng thái cảm xúc của mình như thế nào:  *+ Khi nghe những lời khích lệ.*  *+ Khi nghe những lời than phận.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe và thực hiện theo lời hướng dẫn của GV.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời một số HS trả lời câu hỏi.  - GV mời HS chia sẻ những tình huống, phân tích việc sử dụng gợi ý về việc sử dụng ngôn ngữ để quản lí cảm xúc.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **6. Thực hiện một số biện pháp quản lí cảm xúc và ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau**  ***a. Thực hiện một số biện pháp để quản lí cảm xúc***  *- Điều chỉnh các hoạt động của cơ thể để quản lí cảm xúc:*  + Biểu hiện cơ thể khi tức giận, lo lắng: tim đập nhanh; mặt đỏ bừng...  + Điều chỉnh hoạt động cơ thể: hít thở thật sâu; cố gắng thả lỏng toàn bộ cơ thể...  *- Thay đổi suy nghĩ:*  + Đặt mình vào vị trí người khác để hiểu cảm xúc của họ và thông cảm, thấu hiểu với những cảm xúc ấy, cố gắng để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với họ.  + Không vội vàng phản ứng để cảm xúc không ảnh hưởng đến bản thân và người khác trong từng tình huống.  *- Sử dụng ngôn ngữ để quản lí cảm xúc:*  + Tích cực dùng ngôn ngữ động viên, khích lệ chính bản thân.  + Không than thân trách phận để tránh những cảm xúc tiêu cực cho chính mình.  + Tăng cường khen, ghi nhận những điểm tích cực, tiến bộ của mọi người.  + Không chê bai, không phản ứng gay gắt hay bác bỏ ý kiến người khác.  + Nói năng hòa nhã, nhẹ nhàng để không xảy ra xung đột trong các mối quan hệ. |
| ***Nhiệm vụ 2: Thực hành ứng xử của em trong các tình huống dưới đây***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia lớp thành 6 nhóm (2 nhóm thực hiện 1 nhiệm vụ), yêu cầu HS lần lượt đóng vai các nhân vật ở Tình huống 1, 2, 3 trong SHS tr.20-21.  *+* ***Nhóm 1, 2****: Đóng vai và xử lí tình huống 1: Nếu là Q, em nên làm gì?*  *+* ***Nhóm 3, 4****: Đóng vai và xử lí tình huống 2: Nếu là K, em nên làm gì?*  *+* ***Nhóm 5, 6****: Đóng vai và xử lí tình huống 3: T nên ứng xử như thế nào trong trường hợp này? T nên trao đổi với bố mẹ về cách ứng xử như thế nào với em trai để em không bị khó xử?*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS đọc các tình huống 1, 2, 3 SHS tr.20, 21 để thảo luận, đóng vai và xử lí tình huống.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trình diễn, đóng vai và xử lí tình huống:  ***Tình huống 1:***  ***+*** *Nếu là Q, em nên trò chuyện với H để hiểu rõ hơn về tình bạn giữa cô ấy và M.*  *+ Em có thể thể hiện sự quan tâm đến H và thảo luận cùng cô ấy về tình bạn của họ.*  *+ Em cũng có thể tìm cách thể hiện sự quan tâm đến M và tạo mối quan hệ tốt đẹp với cả hai bạn bằng cách tặng quà, tổ chức một buổi đi chơi hay mời cả hai bạn đến nhà để ăn tối.*  ***Tình huống 2:***  *+ Nếu là K, em nên bình tĩnh và lắng nghe ý kiến của bố. Sau đó, em có thể giải thích rõ ràng cho bố hiểu lý do vì sao em về muộn và cũng nên xin lỗi vì đã làm bố lo lắng.*  *+ Em có thể thể hiện sự trách nhiệm và cam kết sẽ không để bố mẹ lo lắng về mình nữa.*  ***Tình huống 3:***  *+ Nếu là T, em nên bày tỏ niềm vui và tình cảm của mình với bố mẹ, nhưng đồng thời em cũng nên cho thấy em đang quan tâm đến em trai bằng cách nói chuyện và tìm cách giúp đỡ em trai trong việc học tập.*  *+ Nếu bố mẹ đang mắng em trai vì lý do học tập, em có thể trao đổi với bố mẹ về cách thức động viên và giúp đỡ em trai một cách tích cực, thay vì chỉ trích hay phản đối bố mẹ.*  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | ***b. Thực hành ứng xử của em trong các tình huống dưới đây***  Thực hiện một số biện pháp quản lí cảm xúc rất quan trọng trong việc hình thành suy nghĩ và có những cư xử hợp lí trong các tình huống khác nhau. |
| ***Nhiệm vụ 3: Chia sẻ những tình huống giao tiếp mà em đã kiểm soát cảm xúc để ứng xử phù hợp***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ cho HS: *Em hãy viết báo cáo kết quả rèn luyện cảm xúc trong các tình huống giao tiếp khác nhau trong cuộc sống.*  *Gợi ý:*  *+ Những trường hợp khiến em phải áp dụng việc điều chỉnh và làm chủ cảm xúc.*  *+ Kết quả rèn luyện cảm xúc trong các tình huống giao tiếp trong cuộc sống.*  *+ Cảm xúc của em khi kiểm soát được cảm xúc để ứng xử phù hợp*  *+ ...*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe GV hướng dẫn và thực hiện báo cáo tại nhà.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ tại nhà.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang hoạt động mới. | ***c.*** ***Chia sẻ những tình huống giao tiếp mà em đã kiểm soát cảm xúc để ứng xử phù hợp***  - HS cần tích cực rèn luyện kiểm soát cảm xúc để ứng xử phù hợp trong các tình huống giao tiếp khác nhau trong cuộc sống.  - Kiểm soát cảm xúc và ứng xử hợp lý các trường hợp trong cuộc sống giúp HS duy trì được các mối quan hệ tốt đẹp. |

**Hoạt động 7: Rèn luyện để tự tin thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS tiếp tục rèn luyện thường xuyên sự tự tin để thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV lần lượt tổ chức các nhiệm vụ, HS quan sát, theo dõi và thực hiện theo yêu cầu.

**c. Sản phẩm:** HS rèn luyện thường xuyên sự tự tin để thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Thực hiện rèn luyện những cách đã đưa ra để tự tin thích ứng với sự thay đổi***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV dặn dò HS rèn luyện sự tự tin để thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống theo cách phù hợp.  - GV yêu cầu HS trình bày những cách mà HS đã rèn luyện sự tự tin để thích ứng với sự thay đổi (nêu thêm ví dụ nếu có).  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS lắng nghe sự hướng dẫn của GV và hoàn thành nhiệm vụ.  - HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ tại nhà.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, tổng kết.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **7. Rèn luyện để tự tin thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống**  ***a.* *Thực hiện rèn luyện những cách đã đưa ra để tự tin thích ứng với sự thay đổi***  HS cần rèn luyện thường xuyên sự tự tin theo những cách đã đưa ra trong bài học. |
| ***Nhiệm vụ 2: Chia sẻ kết quả rèn luyện***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS hoàn thành Nhiệm vụ 1 và dặn dò HS chuẩn bị những nội dung cần cho buổi báo cáo kết quả.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà và báo cáo kết quả vào buổi học tiếp theo.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV cho HS đứng thành vòng tròn và đánh giá lẫn nhau về sự tự tin của bạn.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét về kết quả của HS.  - GV chuyển sang nội dung mới. | ***b. Chia sẻ kết quả rèn luyện***  HS phải luôn rèn luyện, phấn đấu để thích ứng với sự thay đổi trong cuộc sống. |

**PHẢN HỒI VÀ CHUẨN BỊ HOẠT ĐỘNG TIẾP THEO**

**Hoạt động 8: Đánh giá kết quả trải nghiệm**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS nhìn rõ bản thân mình hơn thông qua lăng kính của bạn bè, từ đó tự đánh giá, đánh giá đồng đẳng vì sự phát triển và GV nhìn lại sự tiến bộ của HS.

**b. Nội dung:** GV tổ chức đánh giá kết quả học tập của cả lớp trong chủ đề.

**c. Sản phẩm:** HS tự đánh giá, đánh giá đồng đẳng, biết được kết quả thực hiện của bản thân để có sự điều chỉnh phù hợp tốt hơn ở các chủ đề học tập sau.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Đánh giá đồng đẳng***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  ***\* Thích gì ở bạn***  - GV yêu cầu HS thực hiện nhiệm vụ: *Em hãy chỉ ra:*  *+ Những hành vi tự tin của từng bạn trong nhóm để thích ứng với hoàn cảnh.*  *+ Những hành vi biết điều chỉnh bản thân của từng bạn trong nhóm để thích ứng với hoàn cảnh.*  - GV yêu cầu HS viết vào SBT những điều các bạn dành cho mình.  ***\* Mong thay đổi điều gì:***  - GV yêu cầu HS trong nhóm: *Em hãy nói một điều mong muốn bạn thay đổi.*  *Gợi ý: sự tự tin, sự chưa linh hoạt,...*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thực hiện nhiệm vụ và đánh giá.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời HS chia sẻ câu trả lời.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV tôn trọng ý kiến và đánh giá của HS.  - GV nhận xét và khuyến khích HS nhìn nhận những điểm tích cực, tiến bộ ở bạn của em.  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **8. Đánh giá kết quả trải nghiệm**  ***a. Đánh giá đồng đẳng*** |
| ***Nhiệm vụ 2: Khảo sát tự đánh giá và đánh giá tổng hợp***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV đọc từng nội dung trong ***Bảng tự đánh giá*** ***(đính kèm cuối mục)*** và hỏi HS theo các mức độ.  - GV ghi lại kết quả của HS.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tự đánh giá kết quả mình thực hiện được.  - GV quan sát, hỗ trợ (nếu cần thiết).  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV tổng kết khảo sát và ghi vào tài liệu của mình.  - GV mời HS nhận xét, bổ sung (nếu có).  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV động viên, khích lệ HS tiếp tục thực hiện theo kế hoạch, rèn luyện bản thân và nhắc nhở HS.  - GV dặn dò HS chuẩn bị những nội dung cho giờ hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp tiếp theo. | ***b.* *Khảo sát tự đánh giá và đánh giá tổng hợp*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung đánh giá** | **Mức độ đạt được** | | |
| **Tốt** | **Đạt** | **Chưa đạt** |
| 1. Nhận diện được nét riêng của bản thân. |  |  |  |
| 2. Thể hiện được sự tự tin về đặc điểm riêng của bản thân. |  |  |  |
| 3. Phân tích được những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. |  |  |  |
| 4. Quản lí được cảm xúc của bản thân. |  |  |  |
| 5. Điều chỉnh được bản thân để thích ứng với sự thay đổi. |  |  |  |
| 6. Sử dụng được nhiều cách khác nhau để quản lí được cảm xúc của bản thân. |  |  |  |
| 7. Ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau. |  |  |  |

**C. HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ:**

- Ôn lại kiến thức đã học.

- Rèn luyện các kĩ năng đã được học.

- Đọc và tìm hiểu trước nội dung ***Chủ đề 3 – Góp phần xây dựng và phát triển nhà trường.***

**D. HỒ SƠ DẠY HỌC**

**Hoạt động 1:**

**BẢNG XÁC ĐỊNH NHỮNG ĐẶC ĐIỂM TẠO NÊN SỰ TỰ TIN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Họ và tên:.......................................................................** | |
| **Nét riêng của bản thân** | **Đặc điểm nét riêng tạo nên sự tự tin của bản thân** |
| **Ngoại hình** |  |
| **Phong cách** |  |
| **Tính cách** |  |
| **Giọng nói** |  |
| **Năng lực** |  |
| **Sở trường** |  |

**Hoạt động 2:**

**PHIẾU KHẢO SÁT NHỮNG BIỂU HIỆN TỰ TIN VỀ ĐẶC ĐIỂM RIÊNG CỦA BẢN THÂN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Đặc điểm riêng của bản thân** | **Tự tin** | **Chưa tự tin** |
| Hát |  |  |
| Múa |  |  |
| Trình diễn thời trang |  |  |
| Hùng biện |  |  |
| Kể chuyện cười |  |  |
| Nhảy hiện đại |  |  |
| Thiết kế thời trang |  |  |
| Chụp ảnh |  |  |
| Giao tiếp tốt |  |  |
| Vẽ tranh |  |  |
| Chơi thể thao |  |  |

**Hoạt động 3:**

**BẢNG XÁC ĐỊNH NHỮNG ĐIỂM MẠNH, ĐIỂM YẾU CỦA BẢN THÂN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Họ và tên:.............................................................** | |
| **Điểm mạnh, điểm yếu của bản thân** | **Đặc điểm về những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân** |
| Điểm mạnh |  |
| Điểm yếu |  |
| Cách phát huy điểm mạnh |  |
| Cách khắc phục điểm yếu |  |

**Hoạt động 4:**

**PHIẾU KHẢO SÁT NHỮNG ĐIỀU HS ĐÃ ĐIỀU CHỈNH ĐỂ THÍCH ỨNG VỚI SỰ THAY ĐỔI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Họ và tên:.............................................................** | |
| **Sự thay đổi** | **Đặc điểm về sự thay đổi bản thân** |
| Về năng lực |  |
| Về kĩ năng |  |
| Về môi trường học tập |  |
| Về giao tiếp |  |

**Hoạt động 5:**

**BẢNG TỔNG KẾT NHỮNG BIỆN PHÁP HS ĐÃ THỰC HÀNH ĐỂ ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Việc làm** | **Đã**  **thực hiện** | **Chưa**  **thực hiện** |
| 1. Thân thiện với mọi người xung quanh. |  |  |
| 2. Chuẩn bị tâm thế trước sự thay đổi. |  |  |
| 3. Lắng nghe ý kiến mọi người. |  |  |
| 4. Thường xuyên giúp đỡ các bạn trong học tập hơn. |  |  |
| 5. Rèn luyện sức khỏe để thích ứng với môi trường tự nhiên luôn thay đổi. |  |  |
| 6. Thay đổi cách suy nghĩ theo hướng tích cực. |  |  |

**Hoạt động 6:**

**BẢNG KHẢO SÁT THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP QUẢN LÍ CẢM XÚC VÀ ỨNG XỬ HỢP LÍ TRONG CÁC TÌNH HUỐNG KHÁC NHAU**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Biện pháp** | **Đã**  **thực hiện** | **Chưa**  **thực hiện** |
| 1. Tích cực dùng ngôn ngữ động viên, khích lệ bản thân. |  |  |
| 2. Không than thân trách phận với những cảm xúc tiêu cực. |  |  |
| 3. Không vội vàng phản ứng để cảm xúc không ảnh hưởng đến bản thân và người khác trong từng tình huống. |  |  |
| 4. Đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu cảm xúc của họ. |  |  |
| 5. Điều chỉnh sự nóng giận của bản thân. |  |  |
| 6. Cố gắng hít thở thật sâu để thả lỏng cơ thể. |  |  |

**Hoạt động 7:**

**BẢNG CHIA SẺ NHỮNG VIỆC LÀM RÈN LUYỆN SỰ TỰ TIN ĐỂ THÍCH ỨNG VỚI SỰ THAY ĐỔI TRONG CUỘC SỐNG**

|  |  |
| --- | --- |
| **Họ và tên:.............................................................** | |
| **Trường hợp** | **Việc làm thể hiện sự tự tin của bản thân** |
| Thuyết trình trước lớp |  |
| Thay đổi môi trường học tập |  |
| Bắt đầu tham gia vào câu lạc bộ bóng chuyền |  |

**Hoạt động 8:**

**BẢNG TỰ ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ HOẠT ĐỘNG CHỦ ĐỀ 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung đánh giá** | **Mức độ đạt được** | | |
| **Tốt** | **Đạt** | **Chưa đạt** |
| 1. Nhận diện được nét riêng của bản thân. |  |  |  |
| 2. Thể hiện được sự tự tin về đặc điểm riêng của bản thân. |  |  |  |
| 3. Phân tích được những điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. |  |  |  |
| 4. Quản lí được cảm xúc của bản thân. |  |  |  |
| 5. Điều chỉnh được bản thân để thích ứng với sự thay đổi. |  |  |  |
| 6. Sử dụng được nhiều cách khác nhau để quản lí được cảm xúc của bản thân. |  |  |  |
| 7. Ứng xử hợp lí trong các tình huống giao tiếp khác nhau. |  |  |  |