Ngày soạn:…/…/…

Ngày dạy:…/…/…

# **CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC**

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

# ***(Tiết 1 – Tiết 12)***

### TUẦN 2: NHIỆM VỤ 3

**THỰC HÀNH ỨNG PHÓ VỚI NHỮNG CĂNG THẲNG**

**TRONG HỌC TẬP VÀ ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

*Sau bài học này, HS sẽ:*

* 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:***

* Thể hiện được cách giao tiếp, ứng xử phù hợp với tình huống.

**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:**

**-** GV yêu cầu HS thảo luận nhanh và nêu ý kiến của bản thân về quan điểm: *Điểm số, thành tích ngày nay khiến học sinh khó tránh khỏi những căng thẳng.*

- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *Theo em, đâu là cách để học sinh giải tỏa căng thẳng hiệu quả do căng thẳng, áp lực về điểm số, thành tích?*

**c. Sản phẩm:** HS nêu ý kiến về quan điểmvà cách để học sinh giải tỏa căng thẳng hiệu quả do căng thẳng, áp lực về điểm số, thành tích.

**d. Tổ chức thực hiện:**

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

- GV ổn định trật tự lớp học.

- GV yêu cầu HS làm việc cá nhân, nêu quan điểm của HS về ý kiến: *Điểm số, thành tích ngày nay khiến học sinh khó tránh khỏi những căng thẳng.*



*Áp lực về điểm số và thành tích ngày nay*

*khiến cho học sinh khó tránh khỏi những lúc căng thẳng*

- GV tiếp tục yêu cầu HS thảo luận nhóm đôi và cho biết: *Theo em, đâu là cách để học sinh giải tỏa căng thẳng hiệu quả do căng thẳng, áp lực về điểm số, thành tích?*

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

- HS vận dụng hiểu biết thực tế, liên hệ bản thân 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 chia sẻ ý kiến của bản thân về quan điểm đã nêu*;* nêu cách để học sinh giải tỏa căng thẳng hiệu quả do căng thẳng, áp lực về điểm số, thành tích.

- GV yêu cầu các HS khác lắng nghe, nhận xét, nêu ý kiến, đặt câu hỏi cho bạn (nếu có).

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

- GV nhận xét, đánh giá và kết luận:

*+ Áp lực về điểm số, thành tích ngày nay khiến cho học sinh khó tránh khỏi những lúc căng thẳng. Nếu tình trạng này kéo dài và không được kiểm soát sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe các em.*

*+ Một số cách hiệu quả giúp học sinh giải tỏa căng thẳng trong học tập:*

* *Tập thể dục.*
* *Trò chuyện với mọi người.*
* *Tự thưởng cho bản thân.*
* *Không so sánh.*
* *Ngủ đủ giấc.*
* *Quản lí thời gian.*
* *Tập ngồi thiền.*
* *….*

- GV dẫn dắt HS vào bài học: Ngoài áp lực, căng thẳng về điểm số, thành tích, hiện nay, học sinh cũng gặp phải rất nhiều những áp lực và căng thẳng khác. Vậy, làm thế nào để ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và và trước các áp lực của cuộc sống, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu trong bài học ngày hôm nay: ***Tuần 2 – Thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.***

**B. HOẠT ĐỘNG RÈN LUYỆN KĨ NĂNG**

**Hoạt động 3: Thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS thực hành được những biện pháp rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV hướng dẫn HS thực hành được những biện pháp rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống theo các nội dung sau:

*- Đóng vai nhân vật trong các tình huống với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

*- Chia sẻ về những điều em nhận được khi ứng phó tốt với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.*

**c. Sản phẩm:** HS thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập, 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: Đóng vai nhân vật trong các tình huống với những 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 (2 nhóm cùng trao đổi 1 tình huống)  - GV nêu nhiệm cụ thể cho các nhóm như sau:  **+ Nhóm 1, 2:** Đọc Tình huống 1 SGK tr.10 và cho biết: *Nếu em là nhân vật trong tình huống thì em ứng phó như thế nào?*   |  | | --- | | **Tình huống 1:** Vừa bước sang lớp 9, bố mẹ đã nói với G rằng, phải tăng cường thời gian cho việc học; thầy cô ở trường luôn nhắc nhở về năm học quan trọng này. G cảm thấy thực sự căng thẳng. |     **+ Nhóm 2, 3:** Đọc Tình huống 2 SGK tr.10 và cho biết: *Nếu em là nhân vật trong tình huống thì em ứng phó như thế nào?*   |  | | --- | | **Tình huống 2:** Gia đình M có truyền thống học tập tốt. Bốp mẹ thường kể về tấm gương học tập của các chú, các bác và anh chị họ hàng. Nhiều lúc bố nói, M cần cố gắng học tập tốt để làm gương cho em.M thật sự cảm thấy bị áp lực. |     **+ Nhóm 2, 3:** Đọc Tình huống 2 SGK tr.10 và cho biết: *Nếu em là nhân vật trong tình huống thì em ứng phó như thế nào?*   |  | | --- | | **Tình huống 3:** B thường xuyên bị các bạn trêu chọc nên rất căng thẳng và lo lắng. |     - GV lưu ý các nhóm:Liệt kê tất cả các cách ứng phó với sự căng thẳng và áp lực trong từng tình huống.  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận theo nhóm,liệt kê các cách ứng phó với sự căng thẳng và áp lực tình huống của đội mình.  - 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 3 nhóm trình bày kết quả thảo luận theo từng tình huống.  - GV yêu cầu 3 nhóm còn lại lắng nghe, nhận xét, bổ sung những cách mà nhóm trước chưa trình bày.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, đánh giá và kết luận về *cách thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập, áp lực trong cuộc sống trong 3 tình huống.*  - GV chuyển sang nhiệm vụ mới. | **3. Thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống**  ***a.* *Đóng vai nhân vật trong các tình huống với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  ***- Tình huống 1:***  + Bình tĩnh, chủ động đón nhận thông tin phải tăng cường thời gian cho việc học vào năm lớp 9.  + Lên kế hoạch, sắp xếp thời gian học tập và sinh hoạt phù hợp để tránh căng thẳng, áp lực trong năm học quan trọng này.  ***- Tình huống 2:***  + Nhận thức việc gia đình có truyền thống học tập tốt với những tấm gương tiêu biểu là điều tự hào, cần học tập chứ không phải áp lực.  + Học tập, cố gắng với đúng khả năng của mình.  ***- Tình huống 3:***  + Bình tĩnh để tìm cách giải quyết sự việc.  + Bỏ đi hoặc tránh mặt khi bị bạn trêu chọc; phản đối hành vi bị trêu chọc.  + Không đổ lỗi cho bản thân và xem xét hành vi, nguyên nhân tại sao bạn trêu chọc mình.  + Lên kế hoạch phản ứng khi bị bạn trêu chọc: nói chuyện với bạn; nói chuyện với thầy cô, bố mẹ;…. |
| ***Nhiệm vụ 2: Chia sẻ những điều em nhận được khi ứng phó tốt với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  **Bước 1: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV phỏng vấn HS cả lớp: *Em nhận được gì khi vượt qua căng thẳng?*  **Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập**  HS liên hệ bản thân, liên hệ thực tế và trả lời câu hỏi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận**  - GV mời đại diện 3 – 4 HS chia sẻ những điều em nhận được khi ứng phó tốt với 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 về *những điều bản thân nhận được khi ứng phó tốt với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.* | ***b. Chia sẻ những điều em nhận được khi ứng phó tốt với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống***  **-** Tinh thần thoải mái, tự tin hơn.  - Có kinh nghiệm và sẵn sàng đối mặt với những căng thẳng, áp lực tiếp theo có thể xảy ra.  - Kết quả học tập, chất lượng cuộc sống được cải thiện.  -….. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS củng cố kiến thức, kĩ năng đã học về những 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 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 vềnhững cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

- GV lần lượt đọc câu hỏi:

**Câu 1:** Đâu là cách ứng phó với những căng thẳng về khối lượng kiến thức, bài tập nhiều; gặp khó khăn về một môn học?

A. Lập và thực hiện kế hoạch học tập, tìm phương pháp học tập phù hợp.

B. Dành nhiều thời gian để nghỉ ngơi thay vì học tập.

C. Lựa chọn môn học khác phù hợp hơn với khả năng của bản thân.

D. Chia sẻ sự việc với những bạn có chung căng thẳng với mình.

**Câu 2:**  Đâu là cách ứng phó với những căng thẳng, áp lực khi bị bạn bè bắt nạt?

A. Tự ti, sợ hãi, lo lắng khi giao tiếp với bạn bè, người xung quanh.

B. Chia sẻ sự việc với người thân hoặc thầy cô giáo.

C. Ở một mình, hạn chế giao tiếp với bạn bè.

D. Rủ rê bạn bè chêu trọc, bắt nạt lại người đã bắt nạt mình.

**Câu 3:** Đâu **không** phải là một trong những cách ứng phó với căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực của cuộc sống?

A. Thực hiện các hoạt động thư giãn như: nghe nhạc, chơi môn thể thao yêu thích, hít thở sâu,…

B. Chia sẻ với người thân, các bạn, thầy cô,…

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

D. Tham gia các hoạt động tập thể, hoạt động xã hội.

**Câu 4:** Đọc tình huống dưới đây và trả lời câu hỏi:

*Tình huống:* Chuẩn bị đến đợt kiểm tra cuối học kì 1 nên An phải ôn tập nhiều môn học cùng lúc. Mỗi ngày, An đều tận dụng tối đa thời gian để học tập với mong muốn đạt được kết quả tốt. Vì vậy, gần 2 tuần qua, An luôn trong tình trạng căng thẳng.

*Nếu em là An, em sẽ làm gì?*

A. Tận dụng tối đa thời gian trong giờ ra chơi, giờ chào cờ, giờ sinh hoạt lớp,…để ôn tập kiến thức.

B. Hạn chế trò chuyện cùng bạn bè để dành thời gian chuẩn bị cho đợt kiểm tra cuối học kì 1.

C. Nhờ anh chị em giúp đỡ công việc nhà để tập trung cho ôn tập cuối kì 1.

D. Lập và thực hiện kế hoạch học tập, tìm phương pháp học tập phù hợp kết hợp nghỉ ngơi hợp lí.

**Câu 5:** Đọc tình huống dưới đây và trả lời câu hỏi:

*Tình huống: Hoa bị một số học sinh lớp khác dọa sẽ tung các thông tin xấu về mình lên mạng xã hội. Hoa rất lo lắng vì không biết chuyện gì sẽ xảy ra.*

*Nếu em là Hoa, em sẽ làm gì?*

A. Ăn uống lành mạnh, duy trì giấc ngủ đủ và chất lượng.

B. Không tiếp xúc với bạn bè, mọi người xung quanh.

C. Lên kế hoạch phản ứng khi bị bạn bè dọa nạt.

D. Đổ lỗi cho bản thân và xem hành vi của bạn là bài học cho mình.

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

- HS vận dụng kiến thức đã học về những 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** | **A** | **B** | **C** | **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 làm việc cá nhân, đóng vai nhà tư vấn, đưa ra lời khuyên cho nhân vật về cách ứng phó trong tình huống.

**c. Sản phẩm:** Cách ứng phó trước căng thẳng, áp lực trong tình huống đã cho.

**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:

*Đóng vai nhà tư vấn, đưa ra lời khuyên cho nhân vật về cách ứng phó trong tình huống sau:*

|  |
| --- |
| **Tình huống:** Lan mới được bầu làm tổ trưởng. Trước mỗi buổi học Lan phải kiểm tra, ghi tên những bạn trong tổ không làm bài tập về nhà. Điều này khiến cho một số bạn trong tổ tỏ ra khó chịu, gây khó khăn và không muốn chơi với Linh. Linh cảm thấy rất áp lực. |

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

- HS liên hệ thực tế, liên hệ bản thân và vận dụng kiến thức đã học 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 đưa ra lời khuyên cho nhân vật Lan về cách ứng phó trong tình huống.

- 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 và kết luận:

*Lời khuyên cho nhân vật Linh về cách ứng phó trong tình huống:*

*+ Tổ chức cuộc họp nhóm để thảo luận về lý do tại sao việc kiểm tra và ghi tên những bạn trong tổ không làm bài tập về nhà cần được thực hiện và mục đích của nó.*

*+ Thảo luận, hướng dẫn và hỗ trợ các thành viên trong tổ tìm cách hoàn thành bài tập về nhà trước khi đến lớp.*

*+ Xem xét lại cách thức và tiêu chí thực hiện để đảm bảo tính công bằng và minh bạch, đưa ra quy định mới phù hợp về việc kiểm tra làm bài tập trước giờ học.*

*+ Xây dựng mối quan hệ tích cực với các bạn trong tổ bằng cách tham gia các hoạt động ngoại khóa,….*

- GV kết thúc tiết học.

**HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ**

- Ôn lại kiến thức, kĩ năng đã học: *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.