**Bài 6**

**Chủ đề: ỨNG PHÓ VỚI TÌNH HUỐNG TÂM LÍ CĂNG THẲNG**

**I. Yêu cầu cần đạt:**

**1. Về kiến thức:**

- Nêu được các tình huống thường gây căng thẳng.

- Kể được biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng.

- Xác định được nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng

- Dự kiến được cách ứng phó tích cực khi căng thẳng.

**2. Về năng lực:**

**\*. Năng lực điều chỉnh hành vi:** Xác định được một cách ứng phó tích cực khi căng thẳng.

**\*. Năng lực phát triển bản thân**: Thực hành được một số cách ứng phó tích cực khi căng thẳng.

**3. Về phẩm chất:**

**- Phẩm chất trách nhiệm:** Thể hiện ở việc biết điều chỉnh tâm lí của bản thân để có đời sống tinh thần vui vẻ, thoải mái.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

- SGK, SGV, Bài tập Giáo dục công dân7;

- Tranh ảnh, truyện, thơ, ca dao, tục ngữ, thành ngữ, trò chơi, những ví dụ thực tế… gắn với bài “Ứng phó với tình huống căng thẳng”;

**III/ Tiến trình tổ chức các hoạt động Dạy – Học:**

1. **HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU:**
2. **Mục tiêu**

Khơi gợi giúp học sinh trải nghiệm lại và nhận dạng được căng thẳng.

**b.Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: Gv chuyển giao nhiệm vụ:**

Gv tổ chức cho HS làm việc cá nhân: Ghi ra giấy 1 tình huống căng thẳng mà em đã gặp theo gợi ý sau:

- Tình huống đã diễn ra khi nào?

- Em đã làm gì khi gặp tình huống đó?

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

Hs ghi ra giấy 1 tình huống nguy hiểm mà mình đã gặp theo gợi ý

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

**\* Dự kiến SP:**

- 1 tình huống căng thẳng mà em đã từng gặp:

+ Bị các bạn tẩy chay, nói xấu

Tình huống đã diễn ra khi: cô lập thiếu tự tin không biết vì saoo bị tẩy chay

Em đã làm khi gặp tình huống đó: em đã tìm sự giúp đỡ của người bạn thân nhất

+

……

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ và kết luận**

- Gv hướng dẫn HS chia sẻ kết quả trước lớp.

- HS nhận xét đánh giá lẫn nhau, GV đánh giá HS.

**B. HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ (Hình thành kiến thức mới).**

**Hoạt động 1: Các tình huống căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng**

**a. Mục tiêu**:

- HS nêu được được các tình huống căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng

1. **Tổ chức thực hiện**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động của trò và thầy** | | | **Nội dung cần đạt** | |
| **Bước 1: Gv chuyển giao nhiệm vụ:**  - Yêu cầu hs quan sát tranh để trả lời các câu hỏi sgk:  a) Em hãy nêu những tình huống căng thẳng cho các bạn trong các bức tranh trên ?  b) Hãy kể thêm những tình huống căng thẳng khác gây tâm lí căng thẳng cho học sinh?  c) Hãy nêu biểu hiện của cơ thể trong các bức tranh trên.Theo em cơ thể thường có biểu hiện gì khi tâm lí căng thẳng? Em hãy xếp các biểu hiện đó theo 4 nhóm sau: 1-Thể chất; 2- Tinh thần; 3- Hành vi; 4- Cảm xúc  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Hs trao đổi, thảo luận với bạn bên cạnh về các câu trả lời và ghi kết quả trao đổi thống nhất của nhóm cặp đôi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận:**  - Gv tổ chức cho nhóm Hs báo cáo kết quả các câu trả lời (mỗi nhóm báo cáo một câu), những hs còn lại lắng nghe để nhận xét  **\* Dự kiến SP:**   1. Các tình huống gây căng thẳng:   +Tranh 1: Bị bạn xấu tẩy chay nên cảm thấy buồn phiền lo lắng.  + Tranh 2: Bị mệt mỏi do quá nhiều bài tập, kiến thức cần ôn.  + Tranh 3: Bạn bị điểm kém lo lắng vì sợ bố mắng.  + Tranh 4: Bạn sợ hãi khi bố mẹ cãi nhau.   1. Những tình huống khác: Bên ngoài: Bị bắt nạt, bị áp lực về học tập…; bên trông: tự ti, thay đổi sinh lí, tâm lí.. 2. Biểu hiện của cơ thể trong các bức tranh:   + Tranh 1: Đau đầu: 2- Đổ mồ hôi tay; 3- Buồn bã, khóc; 4- Đau lưng; 5- Tức giận, la hét; 6- Không muốn ăn uống; 7- Tự cô lập, thu mình.  + Sắp xếp các biểu hiện cơ thể theo nhóm:  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ và kết luận**  - Gv hướng dẫn HS chia sẻ kết quả trước lớp.  - HS nhận xét đánh giá lẫn nhau, GV đánh giá HS.  GV chốt KT  GV dựa vào đó để dẫn dắt chuyển sang hoạt động tiếp theo. | | | **1. Các tình huống căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng**  + Tình trạng căng thẳng là cách phản ứng của cơ thể để đáp ứng lại tác động của những sự kiện, tình huống làm cho ta bị mất cân bằng, bị đe dọa, hoặc quá sức chịu đựng…  + Căng thẳng có thể xảy ra với bất cứ ai, bất cứ lứa tuổi nào.  + Khi bị căng thẳng mỗi người có tâm trạng, cảm xúc khác nhau: cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực.  + Tình huống gây căng thẳng luôn tồn tại trong cuộc sống. | |
| **Thể chất** | **Tinh thàn** | **Hành vi** | | **Cảm xúc** |
| Đau đầu  Đau bụng  Đau lưng  Đổ mồ hôi  Đau măt, mỏi mắt  Tức ngực  Khó thở  Cơ thể mệt mỏi  Ngủ nhiều hơn bình thường  Rối loạn ăn uống, chán ăn | Mệt mỏi  Căng thẳng  Thu mình | Dễ nổi nóng  Gây gổ  Bạo lực  Đập phá đồ đạc  Cô lập bản thân | | Lo lắng  Buôn bã  Sợ hãi  Tức giận  Nghi ngờ |

**Hoạt động 2: Tim hiểu nguyên nhân và ảnh hưởng của tâm lí căng thẳng.**

**a.Mục tiêu:**

Trình bày được các nguyên nhân gây ra căng thẳng và những ảnh hưởng tâm lí ở HS.

**b.Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của trò và thầy** | **Nội dung cần đạt** |
| **Bước 1: Gv chuyển giao nhiệm vụ:**  - Yêu cầu hs đọc tình huống và để trả lời các câu hỏi sgk:  a) Em hãy nêu nguyên nhân gây ra tâm lí căng thẳng và ảnh hưởng của tâm lí đó đến cho các bạn trong các bức tranh trên ?  b) Theo em, còn có những nguyên nhân nào khác thường gây ra tâm lí căng thẳng cho học sinh? Những nguyên nhân đó ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống việc học tập của học sinh?  **Bước** **2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Hs trao đổi, thảo luận với bạn bên cạnh về các câu trả lời và ghi kết quả trao đổi thống nhất của nhóm cặp đôi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận:**  - Gv tổ chức cho nhóm Hs báo cáo kết quả các câu trả lời (mỗi nhóm báo cáo một câu), những hs còn lại lắng nghe để nhận xét  **\* Dự kiến SP:**  a. Nguyên nhân và ảnh hưởng  b. Ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống và việc học tập và sự phát triển cơ thể của học sinh: mất tập trung, suy giảm trí nhớ, cáu gắt, bạo lực..  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ và kết luận**  - Gv hướng dẫn HS chia sẻ kết quả trước lớp.  - HS nhận xét đánh giá lẫn nhau, GV đánh giá HS.  GV chốt KT  Kết luận:  Có 2 nguyên nhân chủ yếu gây căng thẳng ở HS:  + Nguyên nhân chủ quan: là những suy nghĩ tiêu cực, tự tạo áp lực cho bản thân, thiếu tin tưởng vào bản thân.  + Nguyên nhân khách quan: là từ môi trường sống tiêu cực, áp lực từ công việc và cuộc sống.  GV dựa vào đó để dẫn dắt chuyển sang hoạt động tiếp theo. | **2. Nguyên nhân và ảnh hưởng của tâm lí căng thẳng.**  Có 2 nguyên nhân chủ yếu gây căng thẳng  + Nguyên nhân chủ quan: là những suy nghĩ tiêu cực, tự tạo áp lực cho bản thân, thiếu tin tưởng vào bản thân.  + Nguyên nhân khách quan: là từ môi trường sống tiêu cực, áp lực từ công việc và cuộc sống.  Ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống và việc học tập và sự phát triển cơ thể của học sinh: mất tập trung, suy giảm trí nhớ, cáu gắt, bạo lực.. |

**\* Dự kiến SP:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Các trường hợp** | **Nguyên nhân gây căng thăng** | **Ảnh hưởng của căng thẳng** |
| Bạn T | Thời gian học tập kéo dài, gây áp lực thi cử, nhiều kiến thức cần ôn tập | Đâu đầu, chán ăn, mất ngủ, kết quvả học tập giảm sút |
| Bạn A | Người lạ quấn rối qua tin nhăn | Mất ngủ, mơ thấy ác mộng, sợ hãi khi đến trường |
| Bạn N | Bị bạn học dọa nạt, đánh | Sợ hãi không dám đến trường |
| Bạn M | Áp lực học tập, thay đổi thể chất, kì vọng của bố mẹ | Thu minh không tiếp xúc với ai, tranh cãi với bố mẹ, cấu gắt, quá em vô cớ. |

**Hoạt động 3. Cách ứng phó tích cực khi căng thẳng**

**a. Mục tiêu :**

- Giúp học sinh tìm hiểu và phân tích  các cách ứng phó khác nhau đối với những tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày.

- Giúp HS biết đưa ra những cách ứng phó tích cực đối với các tình huống căng thẳng gặp phải.

**b. Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của trò và thầy** | **Nội dung cần đạt** |
| **Bước 1: Gv chuyển giao nhiệm vụ:**  - Yêu cầu hs đọc tình huống và để trả lời các câu hỏi sgk:  a) Cách ứng phó của các bạn trong các tình huống như thế nào? Kết quả ra sao?  b) Em hãy kể thêm cách ứng phó tích cực khácvới tình huống căng thẳng?  **Bước** **2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Hs trao đổi, thảo luận với bạn bên cạnh về các câu trả lời và ghi kết quả trao đổi thống nhất của nhóm cặp đôi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận:**  - Gv tổ chức cho nhóm Hs báo cáo kết quả các câu trả lời (mỗi nhóm báo cáo một câu), những hs còn lại lắng nghe để nhận xét  **\* Dự kiến SP:**  a. Cách ứng phó của các bạn trong các tình huống  b. Cách ứng phó khác  Nghe nhạc thư giãn, tiếp xúc với thiên nhiên, tham gia các hoạt động cộng động, trò chuyện với bạn bè, anh chị em, người thân và tìm kiếm các hoạt động khác như đọc sách, vẽ tranh, chơi nhạc cụ, tập thể thao..  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ và kết luận**  - Gv hướng dẫn HS chia sẻ kết quả trước lớp.  - HS nhận xét đánh giá lẫn nhau, GV đánh giá HS.  GV chốt KT  GV dựa vào đó để dẫn dắt chuyển sang hoạt động tiếp theo. | **3. Cách ứng phó tích cực khi căng thẳng**  - Có thể có nhiều cách ứng phó khác nhau đối với tình huống căng thẳng  - Các kỹ năng tự nhận thức, bày tỏ, thổ lộ, nhờ người giúp đỡ, suy nghĩ linh hoạt, thương thuyết … là rất cần thiết để giúp các em có cách ứng phó phù hợp khi bị căng thẳng : các hình thức đi du lịch, đi dạo, chơi thể thao, nghe ca nhạc, làm một công việc mình vốn ưa thích, … cũng là những cách ứng phó tích cực đối với căng thẳng. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tình huống** | **Cách ứng phó** | **Tác dụng** |
| Bạn Hải | Dành thời gian hít thở.  Tự động viên bản thân | Bài thuyết trình đạt kết quả tốt |
| Bạn Mai | Tập thể dục vận động cơ thể | Can đảm nhận lỗi với bố mẹ và hứa sẽ không lặp lại |
| Bạn Tuấn | Suy nghĩ tích cực. lên kế hoạch và hành động cụ thể. | Tự tin hơn. Nối thật với bố mẹ về kết quả thi.Lên kế hoạch học tập cho kì mới với quyết tâm đạt kết quả tốt hơn. |
| Bạn Hà | Nhờ mẹ giúp đỡ | Nhờ sự giúp đỡ của mẹ, bạn cảm thấy an toàn khi đến lớp, ổn định tâm lí trở lại. |

1. **HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP**
2. **Mục tiêu :**

* HS củng cố kiến thức phần khám phá để thực hành tình huống cụ thể

**b. Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của trò và thầy** | **Nội dung cần đạt** |
| **Bước 1: Gv chuyển giao nhiệm vụ:**  1.Hs thực hiện “trò chơi tiếp sức” chia 2 nhóm về các tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống.  2.Trả lời câu hỏi 2 trang 36 SGK GDCD 7 – Kết nối tri thức:  Hãy viết lại những suy nghĩ, lời nói tiêu cực sau đây thành những suy nghĩ, lời nói tích cực:  a) Mình không thể chấp nhận được lỗi lầm đó.  b) Chẳng ai quan tâm đến mình.  c) Bạn bè không thích chơi với mình.  d) Mình làm gì cũng thất bại.  e) Mình học thế này thì sẽ thi trượt mất.  3. Câu hỏi 4 trang 37 SGK GDCD 7 – Kết nối tri thức:  Đọc trường hợp dưới đây và trả lời câu hỏi:  a) Gần đến kì kiểm tra, N thấy quá nhiều bài tập mà không có đủ thời gian để hoàn thành nên rất căng thẳng.Bạn thấy lo âu, đau đầu, mất ngủ. Tình trạng này kéo dài khiến cơ thể N bị suy nhược.  b) Bố mẹ M dạo này hay cãi vã, bất hòa, có lúc còn nghe bố mẹ nói sẽ li hôn.M cảm thấy rất buồn, lo sợ và bất an, không biết gia đình mình sẽ ra sao, hai anh em sẽ thế nào.Mỗi khi như vậy, M lại vùi đầu vào xem phim hoặc chơi trò chơi điện tử để né tránh cảm xúc của mình, khiến kết quả học tập sa sút.  - Biểu hiện nào cho thấy hai bạn N và M đang bị căng thẳng?  - Nguyên nhân gây căng thẳng cho các bạn là gì? Nêu hậu quả của sự căng thẳng đó?  - Theo em, N và M nên làm gì để thoát khỏi trường hợp đó?  **BT 3 Hít thở Hs về nhà thực hiện**  **Bước** **2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Hs trao đổi, thảo luận với bạn bên cạnh về các câu trả lời và ghi kết quả trao đổi thống nhất của nhóm  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận:**  - Gv tổ chức cho nhóm Hs lên viết bài 1; BT 2,3 thực hiện ra giấy A 4 những hs còn lại lắng nghe để nhận xét  **\* Dự kiến SP:**  1. Trò chơi tiếp sức  2. Viết lại những suy nghĩ, lời nói tiêu cực trong các trường hợp thành những suy nghĩ, lời nói tích cực.  a) Trong đời ai cũng sẽ có lúc mắc sai lầm, vì vậy mình cần phải chấp nhận sai lầm này và cố gắng sửa chữa để không mắc lại nữa.  b) Những người yêu thương mình sẽ quan tâm đến mình thôi.  c) Mình sẽ thử chủ động tham gia vào các trò chơi cùng với các bạn, có lẽ là các bạn sẽ thích chơi với mình sớm thôi  d) Có lẽ mình thất bại là vì mình vẫn chưa đủ cố gắng hoặc là việc này không phù hợp với bản thân. Mình sẽ tìm những việc phù hợp và cố gắng hơn nữa,  e) Có lẽ mình nên tích cực học tập hơn, nhất định mình sẽ vượt qua bài thi này với điểm số cao.  3. Câu 4 sgk- 37  a)  - Biểu hiện cho thấy N đang bị căng thẳng: lo âu, đau đầu, mất ngủ.  - Nguyên nhân là do khối lượng bài tập cần làm quá nhiều nên N không thể hoàn thành hết được.  - Hậu quả: Sự lo lắng, căng thẳng trong thời gian dài đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của N.  - Theo em, N nên nói rõ tình trạng của mình cho bố mẹ, thầy cô đồng thời bạn cần dành thời gian để nghỉ ngơi, ăn uống đầy đủ để đầu óc minh mẫn tỉnh táo tránh ảnh hưởng đến sức khỏe.  b)  - Biểu hiện cho thấy M đang bị căng thẳng: buồn bã, lo sợ, bất an.  - Nguyên nhân là do M lo sợ rằng bố mẹ sẽ li dị, gia đình sẽ chia cách mỗi người một nơi.  - Hậu quả: Sự lo lắng, căng thẳng khiến M vùi đầu xem phim và chơi điện tử, học tập sa sút.  - Theo em, M nên bình tĩnh, suy nghĩ tích cực hơn để tránh ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày. Nếu bố mẹ M không thể ở với nhau nữa thì bạn cần chấp nhận và hiểu cho bố mẹ.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ và kết luận**  - Gv hướng dẫn HS chia sẻ kết quả trước lớp.  - HS nhận xét đánh giá lẫn nhau, GV đánh giá HS.  GV chốt KT  GV dựa vào đó để dẫn dắt chuyển sang hoạt động tiếp theo. | **4. Luyện tập**   Câu hỏi 2- sgk-36    Viết lại những suy nghĩ, lời nói tiêu cực trong các trường hợp thành những suy nghĩ, lời nói tích cực.  a) Trong đời ai cũng sẽ có lúc mắc sai lầm, vì vậy mình cần phải chấp nhận sai lầm này và cố gắng sửa chữa để không mắc lại nữa.  b) Những người yêu thương mình sẽ quan tâm đến mình thôi.  c) Mình sẽ thử chủ động tham gia vào các trò chơi cùng với các bạn, có lẽ là các bạn sẽ thích chơi với mình sớm thôi  d) Có lẽ mình thất bại là vì mình vẫn chưa đủ cố gắng hoặc là việc này không phù hợp với bản thân. Mình sẽ tìm những việc phù hợp và cố gắng hơn nữa,  e) Có lẽ mình nên tích cực học tập hơn, nhất định mình sẽ vượt qua bài thi này với điểm số cao.  Câu 4 sgk- 37  a)  - Biểu hiện cho thấy N đang bị căng thẳng: lo âu, đau đầu, mất ngủ.  - Nguyên nhân là do khối lượng bài tập cần làm quá nhiều nên N không thể hoàn thành hết được.  - Hậu quả: Sự lo lắng, căng thẳng trong thời gian dài đã ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của N.  - Theo em, N nên nói rõ tình trạng của mình cho bố mẹ, thầy cô đồng thời bạn cần dành thời gian để nghỉ ngơi, ăn uống đầy đủ để đầu óc minh mẫn tỉnh táo tránh ảnh hưởng đến sức khỏe.  b)  - Biểu hiện cho thấy M đang bị căng thẳng: buồn bã, lo sợ, bất an.  - Nguyên nhân là do M lo sợ rằng bố mẹ sẽ li dị, gia đình sẽ chia cách mỗi người một nơi.  - Hậu quả: Sự lo lắng, căng thẳng khiến M vùi đầu xem phim và chơi điện tử, học tập sa sút.  - Theo em, M nên bình tĩnh, suy nghĩ tích cực hơn để tránh ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày. Nếu bố mẹ M không thể ở với nhau nữa thì bạn cần chấp nhận và hiểu cho bố mẹ. |

1. **HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**
2. **Mục tiêu**

Hs vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn cuộc sống bản thân

1. **Tổ chức thực hiện**

**Bước 1: Gv chuyển giao nhiệm vụ:**

Trả lời câu hỏi 1 trang 37 SGK GDCD 7 – Kết nối tri thức:

1.Em hãy viết lại những tình huống thường gây căng thẳng cho bản thân, từ đó tìm ra nguyên nhân, lập kế hoạch phòng tránh để không bị rơi vào những tình huống này và cách ứng phó tích cực nếu vẫn gặp những tình huống đó.

2.Từ trải nghiệm của bản thân nêu được tình huống thường gây căng thẳng, từ đó tìm ra nguyên nhân\ cách phòng tránh và cách ứng phó tích cực nếu vẫn gặp những tình huống đó.

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

- Hs trao đổi, thảo luận với bạn bên cạnh về các câu trả lời và ghi kết quả trao đổi thống nhất của nhóm

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

- Gv tổ chức cho nhóm Hs lên viết bài 1; BT 2,3 thực hiện ra giấy A 4 những hs còn lại lắng nghe để nhận xét

**\* Dự kiến SP:**

Tình huống gây căng thẳng

Nguyên nhân

Cách phòng tránh

Cách ứng phó tích cực

Chuẩn bị bước vào bài thi nói tiếng Anh

Thiếu tự tin về khả năng phát âm của mình

Thường xuyên, tự luyện nói trước gương khi ở nhà.

Hít thở sâu suy nghĩ tích cực, khích lệ bản thân và tin tưởng mình sẽ làm tốt.

1. Các bước ứng phó với tâm lí căng thẳng

- Ứng phó với tâm lí căng thẳng là cách con người đối diện và vượt qua những tình huống căng thẳng trong cuộc sống một cách tích cực.

- Trình tự các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng như sau:

+ Bước 1: Xác định nguyên nhân gây căng thẳng;

+ Bước 2: Đề ra các biện pháp giải quyết;

+ Bước 3: Chọn lọc các giải pháp khả thi;

+ Bước 4: Thực hiện các giải pháp khả thi;

+ Bước 5: Đánh giá kết quả đạt được.

2. Một số biện pháp tích cực ứng phó tình huống căng thẳng

- Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao

- Có phương pháp học tập khoa học, phù hợp;

- Cố gắng để có những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc;

- Thường xuyên gần gũi, hoà mình với thiên nhiên;...

- Nếu căng thẳng quá mức, cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác, nhất là người thân và thầy, cô giáo.

3. Để ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng, có thể thực hiện một số cách thức như: thường xuyên luyện tập thể dục thể thao; có phương pháp học tập khoa học, phù hợp; cố gắng để có những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc; thường xuyên gần gũi, hoà mình với thiên nhiên;... Nếu căng thẳng quá mức, cần tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác, nhất là người thân và thầy, cô giáo.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ và kết luận**

- Gv hướng dẫn HS chia sẻ kết quả trước lớp ở giờ học sau