**TRƯỜNG THCS TÙNG THIỆN VƯƠNG**

**NỘI DUNG TRỌNG TÂM HỌC KỲ 1 – NĂM HỌC 2022-2023**

**MÔN: GDCD – KHỐI 7**

***1. Tự hào về truyền thống quê hương***

Một số việc làm phù hợp để giữ gìn phát huy truyền thống của quê hương:

- Siêng năng kiên trì học tập và rèn luyện, đoàn kết giúp đỡ nhau, chủ động và tích cực tham gia các hoạt động của cộng đồng, góp phần vào sự phát triển của quê hương.

- Quảng bá những truyền thống tốt đẹp của dân tộc.

- Phê phán những hành động làm tổn hại đến truyền thống tốt đẹp của quê hương.

***2. Quan tâm, cảm thông và chia sẻ***

***● Khái niệm:***

- Quan tâm là thường xuyên chú ý đến người khác.

- Cảm thông là đặt mình vào vị trí của người khác, nhận biết và hiểu được cảm xúc của họ.

- Chia sẻ là sự đồng cảm, san sẻ với người khác khi gặp khó khăn, hoạn nạn theo khả năng của mình.

***● Cách rèn luyện***

Để rèn luyện sự quan tâm, cảm thông, chia sẻ cần:

- Quan sát, lắng nghe, đặt mình vào vị trí của người khác và luôn sẵn sàng giúp đỡ họ.

- Chủ động quan tâm, cảm thông, chia sẻ với người khác khích lệ bạn bè cùng thực hiện

- Góp ý, phê phán thói ích kỉ, thờ ơ trước khó khăn, mất mát của người khác.

***3. Học tập tự giác, tích cực***

**● Khái niệm**

Học tập tích cực, tự giác là chủ động thực hiện đầy đủ và hiệu quả nhiệm vụ học tập đã đề ra.

**● Biểu hiện**

Học tập tích cực, tự giác được thể hiện qua việc:

- Xác định đúng mục đích học tập;

- Lập thời gian biểu khoa học, hợp lý;

- Quyết tâm thực hiện các mục tiêu, kế hoạch đã đề ra.

**● Ý nghĩa và cách rèn luyện**

Ý nghĩa:

Học tập tích cực, tự giác giúp ta có thêm kiến thức, mở rộng hiểu biết, gặt hái nhiều thành công và được mọi người thừa nhận, tôn trọng.

Cách rèn luyện:

- Học sinh phải rèn luyện tính tích cực, tự giác trong học tập;

- Cần nhắc nhở và giúp đỡ những bạn chưa tích cực, tự giác trong học tập để cùng nhau tiến bộ.

***4. Giữ chữ tín***

● Khái niệm và Biểu hiện

- Chữ tín là sự tin tưởng, niềm tin giữa người với người. Giữ chữ tín là coi trọng lòng tin của mọi người đối với mình.

- Biểu hiện của việc giữ chữ tín là: Biết giữ lời hứa; Đúng hẹn, đúng giờ; Hoàn thành nhiệm vụ,...

**● Ý nghĩa**

- Người biết giữ chữ tín sẽ được mọi người yêu quý, kính nể và dễ dàng hợp tác với nhau,...

- Người không giữ chữ tín sẽ không được mọi người tin tưởng và khó có được các mối quan hệ thân thiết, tích cực.

- Việc giữ chữ tín giúp chúng ta có thêm ý chí, nghị lực và tự hoàn thiện bản thân.

**● Cách rèn luyện**

Để rèn luyện việc giữ chữ tín, chúng ta phải:

- Giữ lời hứa với người thân, thầy cô, bạn bè và người khác một cách có trách nhiệm;

- Phê phán những người không tôn trọng chữ tín, không biết giữ chữ tín.

***5. Bảo tồn di sản văn hoá***

● Quyền và nghĩa vụ của các tổ chức, cá nhân trong việc bảo tồn và phát huy di sản văn hóa

Theo quy định của Luật Di sản văn hoá năm 2001, tổ chức, cá nhân có quyền và nghĩa vụ sau đây:

- Sở hữu hợp pháp di sản văn hoá;

- Tham quan, nghiên cứu di sản văn hoá;

- Tôn trọng, bảo vệ và phát huy giá trị di sản văn hoá;

- Thông báo kịp thời địa điểm phát hiện di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia, di tích lịch sử văn hoá, danh lam thắng cảnh;giao nộp di vật, cổ vật, bảo vật quốc gia do mình tìm được cho cơ quan nhà nước có thẩm quyền nơi gần nhất;

- Ngăn chặn hoặc đề nghị cơ quan nhà nước có thẩm quyền ngăn chặn, xử lí kịp thời những hành vi phá hoại, chiếm đoạt, sử dụng trái phép di sản văn hoá;

- Mỗi học sinh cần phải tôn trọng, tự hào, giữ gìn và phát huy giá trị di sản văn hoá dân tộc; đồng thời chấp hành, tuyên truyền quy định của pháp luật về bảo vệ di sản văn hoá.

***6. Nhận diện tình huống gây căng thẳng***

**● Khái niệm và biểu hiện của căng thẳng**

*Khái niệm:*

Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước những áp lực cuộc sống hay một yếu tố tác động nào đó gây ảnh hưởng xấu đến thể chất lẫn tinh thần của con người.

*Những biểu hiện của căng thẳng:*

- Thường xuyên đau đầu, đau cơ bắp, đau bụng, đổ mồ hôi, chóng mặt,...

- Đảo lộn các sinh hoạt hằng ngày như ăn uống, giấc ngủ;

- Mất tập trung, hay quên hoặc trở nên vụng về;

- Cảm thấy chán nản, lo lắng, khó chịu, buồn bã, thờ ơ;

- Dễ nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính,...

**● Nguyên nhân gây ra căng thẳng**

Nguyên nhân chủ quan:

- Suy nghĩ tiêu cực

- Thiếu kĩ năng ứng phó với căng thẳng trong cuộc sống

- Tự tạo áp lực cho bản thân, mất ngủ, sử dụng chất kích thích,...

Nguyên nhân khách quan:

- Môi trường sống (thời tiết, tiếng ồn, ô nhiễm,...)

- Kì vọng của cha mẹ, áp lực học tập, thi cử, bạo lực gia đình, bạo lực học đường,...

**● Hậu quả của căng thẳng**

- Tác động xấu đến sức khoẻ (hệ thần kinh, hệ cơ, hệ tim mạch,...)

- Gây nên những rối loạn về mặt tinh thần

- Làm ảnh hưởng đến mối quan hệ với mọi người xung quanh và đến việc học tập, lao động.

***7. Xử lý tình huống, bài tập tình huống*** (Học sinh xem thêm các tình huống, bài tập trong SGK, sách bài tập…)