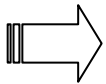


HƯỚNG DẪN TỰ HỌC TUẦN 2 (13/9/2021 – 18/9/2021)
MÔN: HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM HƯỚNG NGHIỆP
NĂM HỌC: 2021 - 2022

CHỦ ĐỀ 1: KHÁM PHÁ LỨA TUỔI VÀ MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP



TÌM HIỂU TRUYỀN THỐNG NHÀ TRƯỜNG

Giáo viên giới thiệu truyền thống trường THCS ĐỘC LẬP

3

Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

1. Trò chơi làm theo hiệu lệnh

GV phổ biến cách chơi. HS làm như GV nói chứ không làm như GV làm. Mỗi lần chơi GV đưa ra 1 trạng thái hoặc hành động kèm theo mức độ. HS phải thực hiện hành động/trạng thái đúng với mức độ. Các mức độ được xác định bằng vị trí của tay GV: giơ tay cao ngang đầu - mức độ mạnh; giơ tay ngang ngực - mức độ vừa; để tay ngang hông - mức độ thấp. (GV vừa nói vừa làm tín hiệu kèm theo).

Ví dụ : Giọng nói: nói to (tay để ngang đầu) — nói vừa (tay để ngang ngực) — nói nhỏ (tay để ngang hông).

2. Xác định một số đặc điểm tâm lí lứa tuổi và nguyên nhân của nó

Đọc câu chuyện của A và chỉ ra vấn đề A gặp phải. Theo em A cần thực hiện điều chỉnh bản thân như thế nào?

A. là một học sinh vui vẻ, hoà đồng và có trách nhiệm trong học tập. Tuy nhiên, nhiều lúc A. cũng thấy thật khó hiểu bản thân. A. khó kiểm soát cảm xúc của mình, rất dễ bức bối và nói năng gắt gỏng với người xung quanh, thậm chí, đôi khi còn cao giọng với bố mẹ. Lúc cơn nóng giận qua đi, A. thấy mình sai, muốn nói lời xin lỗi nhưng sao thấy khó nói.



- Các em hãy đánh dấu câu trả lời của mình vào ô tương ứng.

STT	Đặc điểm tâm lí	Đúng	Phản văn	Không đúng
1	Lo lắng, bất an về sự thay đổi trên cơ thể của mình nên hay cáu gắt.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
2	Làm việc gì cũng lóng ngóng nên thiếu tự tin.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
3	Ngại làm việc nhà vì thấy hay mệt mỏi.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
4	Buồn, vui vô cớ.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
5	Hay phản ứng lại bố mẹ, người thân.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
6	Hay cáu gắt.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
7	Nói năng cọc lốc.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
8	Không thích phải nói lời xin lỗi.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
9	Không muốn nhìn vào sai lầm của bản thân.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
	Tổng			

- HS có thể trả lời hoặc dùng thẻ để đưa ra đáp án của mình khi gv hỏi

Tuổi dậy thì, hệ cơ, xương, hệ tuần hoàn,... phát triển không đồng bộ nên dễ mệt, dễ cáu; mong muốn được trở thành người lớn, được đối xử như người lớn nhưng tính tình của các em lại thể hiện còn trẻ con ở nhiều khía cạnh; muốn khẳng định bản thân nhưng bị hạn chế về điều kiện và năng lực,...

Chúng ta có bức tranh sinh động về nhân cách, mỗi người mỗi vẻ. Có nhiều nguyên nhân tạo nên tâm tính mỗi người. Tuy nhiên không ai hoàn hảo cả và tất cả cần cố gắng rèn luyện để tốt hơn mỗi ngày.

3. Thực hành một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ

Em hãy cho biết những biện pháp mà các em thực hiện tốt, những khó khăn mà em đã gặp phải?



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

1. Khảo sát về sự tự tin của HS

RẤT TỰ TIN

KHÁ TỰ TIN

CHƯA TỰ TIN

Ai thấy mình tự tin?

Điều gì làm em tự tin? Điều gì làm em chưa tự tin?

Trong cuộc sống rất cần sự tự tin về bản thân, sẽ mang lại nhiều thành công trong học tập cũng như trong cuộc sống hằng ngày.

2. Tìm hiểu những yếu tố tạo nên sự tự tin dành cho tuổi mới lớn



Việc làm nào giúp em trở nên tự tin? Vì sao?

Việc làm		Gợi ý
1. Luôn giữ quần áo gọn gàng, sạch sẽ		Tạo vẻ ngoài chín chu, dễ gây thiện cảm với mọi người xung quanh nên cá nhân cảm thấy yên lòng trong môi trường mới,...

Việc làm		Gợi ý
2. Tập đọc to, rõ ràng		Để giao tiếp tự tin, cần có ngôn ngữ lưu loát và diễn đạt rõ ràng. Với những người hạn chế về ngôn ngữ thì việc rèn luyện này rất tốt để tự tin hơn trong giao tiếp,...
3. Tập thể dục, chơi thể thao		Làm cho cơ thể khỏe mạnh, khắc phục được những nhược điểm của cơ thể; khỏe mạnh thường tạo cho tâm hồn vui vẻ nên dễ lấy được sự tự tin.
4. Thể hiện năng khiếu		Tạo sự tự tin, khẳng định năng lực và giá trị của bản thân; tạo động lực phát triển cho bản thân.
5. Đọc sách về khám phá khoa học		Tăng sự hiểu biết, tạo khả năng khác biệt để có thể tự tin chia sẻ và yêu bản thân mình hơn,...
6. Tích cực tham gia hoạt động chung		Tạo các mối quan hệ, mạnh dạn trong công việc và tự tin hơn trong xử lý tình huống có vấn đề,...

3. Thực hành một số biện pháp rèn luyện sự tự tin

- HS thực hiện chỉnh đốn trang phục, đầu tóc, tạo hình ảnh gọn gàng.
- HS có thể đọc truyện tiếp nối theo nhóm. HS đọc nhằm để hiểu nội dung, sau đó đọc to (đủ nghe trong nhóm) và rõ ràng.
- ...

5

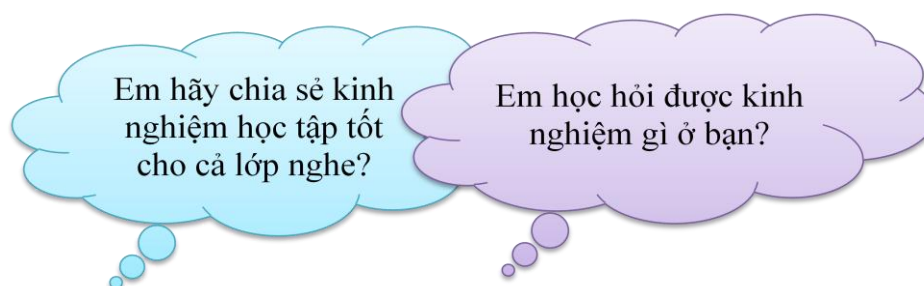
Rèn luyện sự tập trung trong học tập

1. Tổ chức trò chơi: *Vỗ tay theo nhịp*
2. Tổ chức khảo sát về cách học của HS

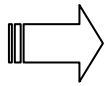
STT	Nội dung hướng dẫn	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
1	Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hoặc nói chuyện trong giờ học.			
2	Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.			
3	Luôn kết hợp việc lắng nghe với quan sát những hành động, việc làm, hình ảnh được thầy cô giới thiệu trong bài học,... đồng thời ghi chép đầy đủ những điều cần thiết.			
4	Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.			



3. Chia sẻ kinh nghiệm tập trung chú ý trong học tập

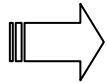


4. Thực hành kết hợp nghe - nhìn - ghi chép



TÌM HIỂU NHIỆM VỤ CHÍNH CỦA NĂM HỌC

- Ngày 27/8, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) ban hành công văn số 3699 Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục trung học năm học 2021-2022.
- Ưu tiên dạy học trực tuyến đối với nội dung mang tính lí thuyết
- Bám sát yêu cầu cần đạt của CT GDPT 2018 đối với lớp 6
- Không kiểm tra các nội dung vượt quá yêu cầu
- ...



RÈN LUYỆN VÀ CỨNG CỐ CÁC KỸ NĂNG CỦA CHỦ ĐỀ

- Rèn luyện cách điều chỉnh thái độ, cảm xúc
- Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn
- Rèn luyện sự tập trung trong học tập
- ...

HẾT