

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 6
TRƯỜNG THCS HOÀNG LÊ KHA

MÔN HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM HƯỚNG NGHIỆP 6

Giáo viên thực hiện: Phạm Thị Mỹ Liên

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

**Điều chỉnh thái độ, cảm
xúc của bản thân**

3

**Rèn luyện để tự tin bước vào
tuổi mới lớn**

4

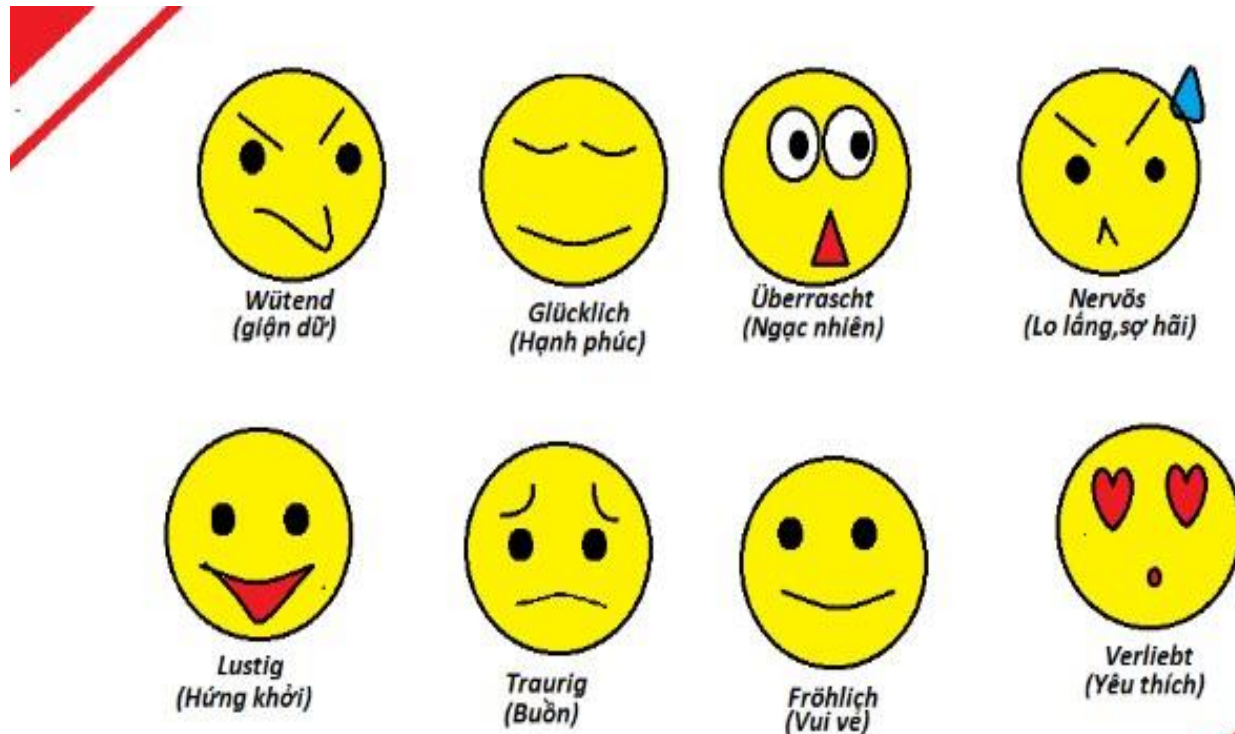
**Rèn luyện sự tập trung trong
học tập**

5

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

Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

3



1. Tổ chức trò chơi: Làm theo hiệu lệnh

Trò chơi: Làm theo hiệu lệnh

***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 theo. 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.

1. Tổ chức trò chơi: Làm theo hiệu lệnh

Ví dụ :

- Giọng nói: nói to tay để ngang đầu.
- Giọng nói: nói vừa tay để ngang ngực.
- Giọng nói: nói nhỏ tay để ngang hông.

1. Tổ chức trò chơi: Làm theo hiệu lệnh

BẮT ĐẦU

THỜI GIAN: 5 PHÚT



HẾT THỜI GIAN

3. Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ

1. Đọc câu chuyện của Mai và chỉ ra vấn đề Mai gặp phải. Theo em, Mai cần thực hiện điều chỉnh bản thân như thế nào để khắc phục những vấn đề đó?

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



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

Khảo sát đặc điểm tâm lí của HS

Hướng dẫn: GV đọc từng ý trong bảng và hỏi

1. Đặc điểm này có phải là đặc điểm của bạn A không?
2. Đặc điểm này có phải là đặc điểm của em không?
(HS đánh x vào ô mình chọn)

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

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 bẳn.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
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 cộc lốc.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
8	Không thích phải nói lời xin lỗi.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
9	Không muốn nhìn vào sai lầm của bản thân.	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
	Tổng			

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



- Chúng ta có các bức tranh sinh hoạt mỗi nhân cách, mỗi người mỗi vẻ. Có nhiều nguyên nhân tạo nên tâm tính mỗi người.

- Một số đặc điểm tâm lí lứa tuổi:

+ 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.

+ Muốn khẳng định bản thân nhưng bị hạn chế về điều kiện và năng lực, ...

3. Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ

THẢO LUẬN NHÓM

1. Em hãy liệt kê những biện pháp để điều chỉnh thái độ, cảm xúc bản thân em?
2. Cho biết những biện pháp mà các em thực hiện tốt, những khó khăn mà em đã gặp phải?

3. Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ

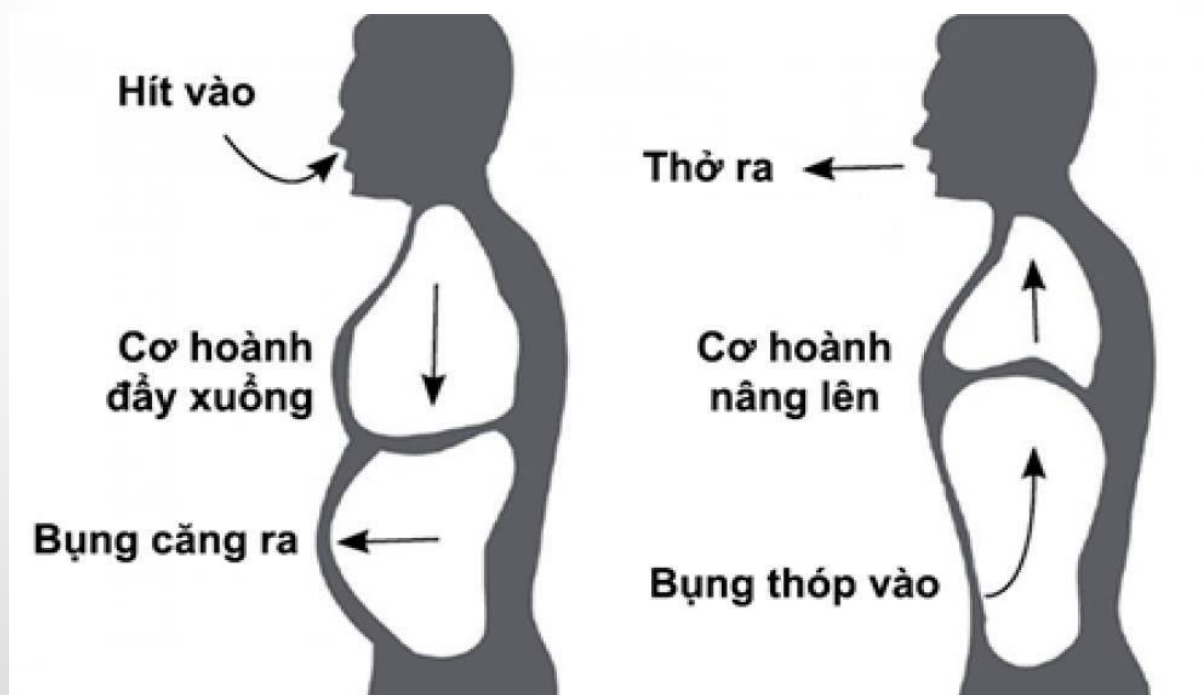


- Biện pháp rèn luyện mỗi ngày:

- + Luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác.**
- + Không giữ suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong mình.**
- + Hít thật sâu và thở ra chậm để giảm tức giận.**
- + Không phản ứng, không nói khi đang bực tức.**
- + Mở lòng chia sẻ khi mình đủ bình tĩnh.**

3. Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ

THỰC HÀNH HÍT - THỞ KIỂU YOGA



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

**Rèn luyện để tự tin bước vào
tuổi mới lớn**

4



1. Khảo sát về sự tự tin của HS

GV phỏng vấn nhanh cả lớp: Ai thấy mình tự tin?

**HS DÙNG
THẺ MÀU
GIỜ LÊN
ĐỂ TRẢ
LỜI**

RẤT TỰ TIN

KHÁ TỰ TIN

CHƯA TỰ TIN

1. Khảo sát về sự tự tin của HS



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

HOÀN THÀNH PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

VIỆC LÀM	HÌNH	GỢI Ý TRẢ LỜI
1. Luôn giữ quần áo sạch sẽ.		
2. Tập thể dục, chơi thể thao.		
3. Tập nói to, rõ ràng.		
4. Đọc sách về khám phá khoa học.		
5. Tích cực tham gia hoạt động chung.		

HOÀN THÀNH PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

VIỆC LÀM	HÌNH	GỢI Ý TRẢ LỜI
1. Luôn giữ quần áo sạch sẽ.		Tạo vẻ ngoài chỉnh chu, dễ gây thiện cảm với mọi người xung quanh, nên cá nhân cảm thấy yên tâm trong môi trường mới,...
2. 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.

HOÀN THÀNH PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

VIỆC LÀM	HÌNH	GỢI Ý TRẢ LỜI
3. Tập nói 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,...
4. 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,...
5. Tích cực tham gia hoạt động chung.		Tạo các mối quan hệ, mạnh dạn trong việc mà tự tin hơn trong xử lý tình huống có vấn đề,...

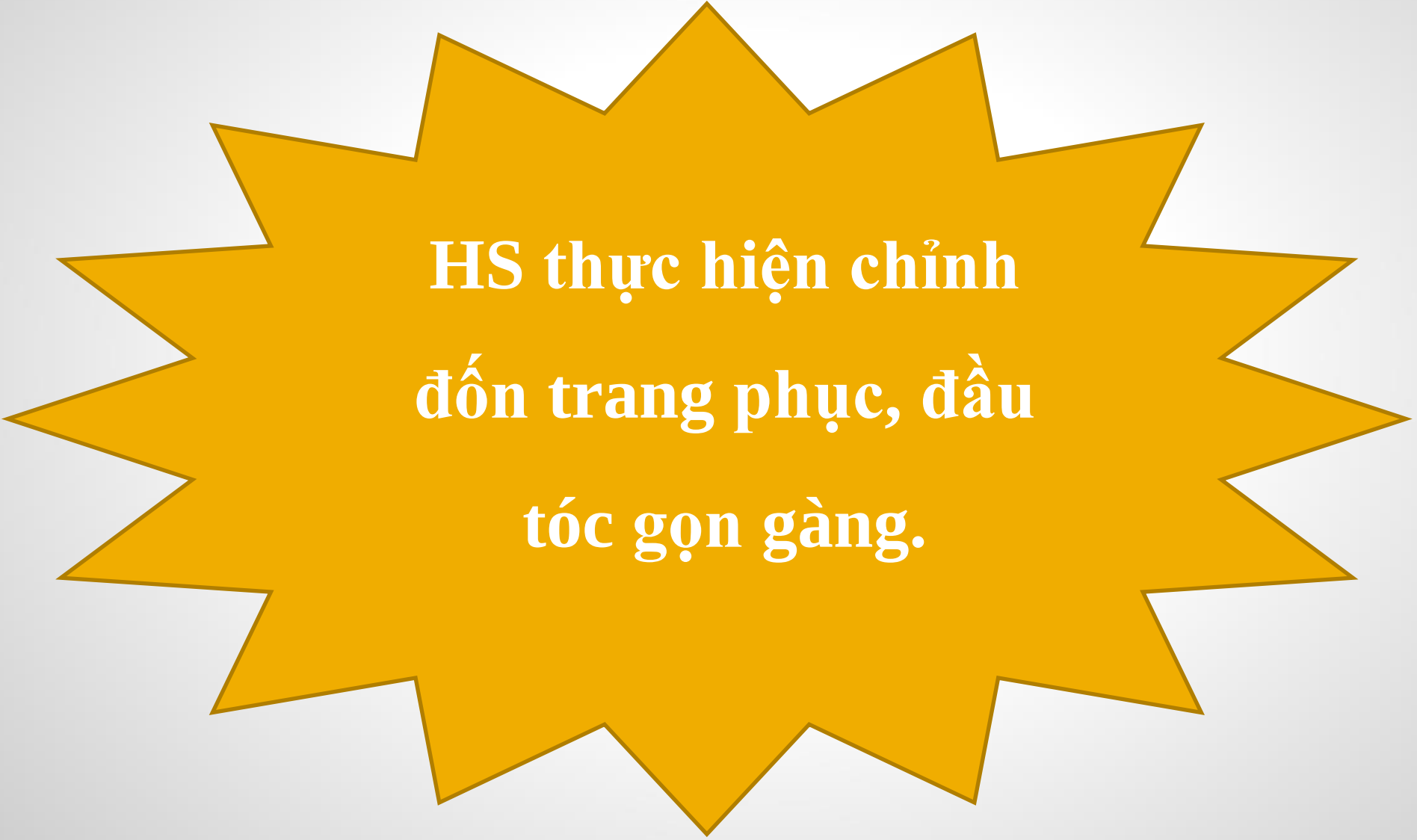
2. Tìm hiểu những yếu tố tạo nên sự tự tin dành cho tuổi mới lớn



Các việc giúp em trở nên tự tin:

- Luôn giữ quần áo sạch sẽ.
- Tập thể dục, chơi thể thao.
- Tập nói to, rõ ràng,...

3. Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ



HS thực hiện chỉnh
đón trang phục, đầu
tóc gọn gàng.

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

Rèn luyện sự tập trung trong
học tập

5



1. Tổ chức trò chơi: Vỗ tay theo nhịp

GV vỗ tay theo tiết tấu nào đó; HS chú ý lắng nghe tiết tấu và quan sát sự chuyển động của tay

Lần 1

GV chỉ vỗ tay theo tiết tấu do mình đưa ra, từ dễ đến khó.

Lần 2

GV vỗ tay kết hợp với gõ bàn để tạo nên tiết tấu âm thanh.

2. Khảo sát về cách học của HS

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3

STT	Nội dung hướng dẫn	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
1	Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hay nói chuyện trong giờ học			
2	Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập			
3	Luôn kết hợp với 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			

2. Khảo sát về cách học của HS

PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3

STT	Nội dung hướng dẫn	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
1	Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hay nói chuyện trong giờ học	X		
2	Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập	X		
3	Luôn kết hợp với 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	X		
4	Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu	X		

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

THẢO LUẬN NHÓM

Em đã học hỏi được kinh nghiệm nào từ bạn?

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

Nghe đoạn nhạc sau và trả lời các câu hỏi

Câu 1: Cuộc khởi nghĩa có tên là gì?

→ Khởi nghĩa Tây Sơn

Câu 2: Cuộc khởi nghĩa Tây Sơn đánh tan quân gì?

→ Quân Thanh

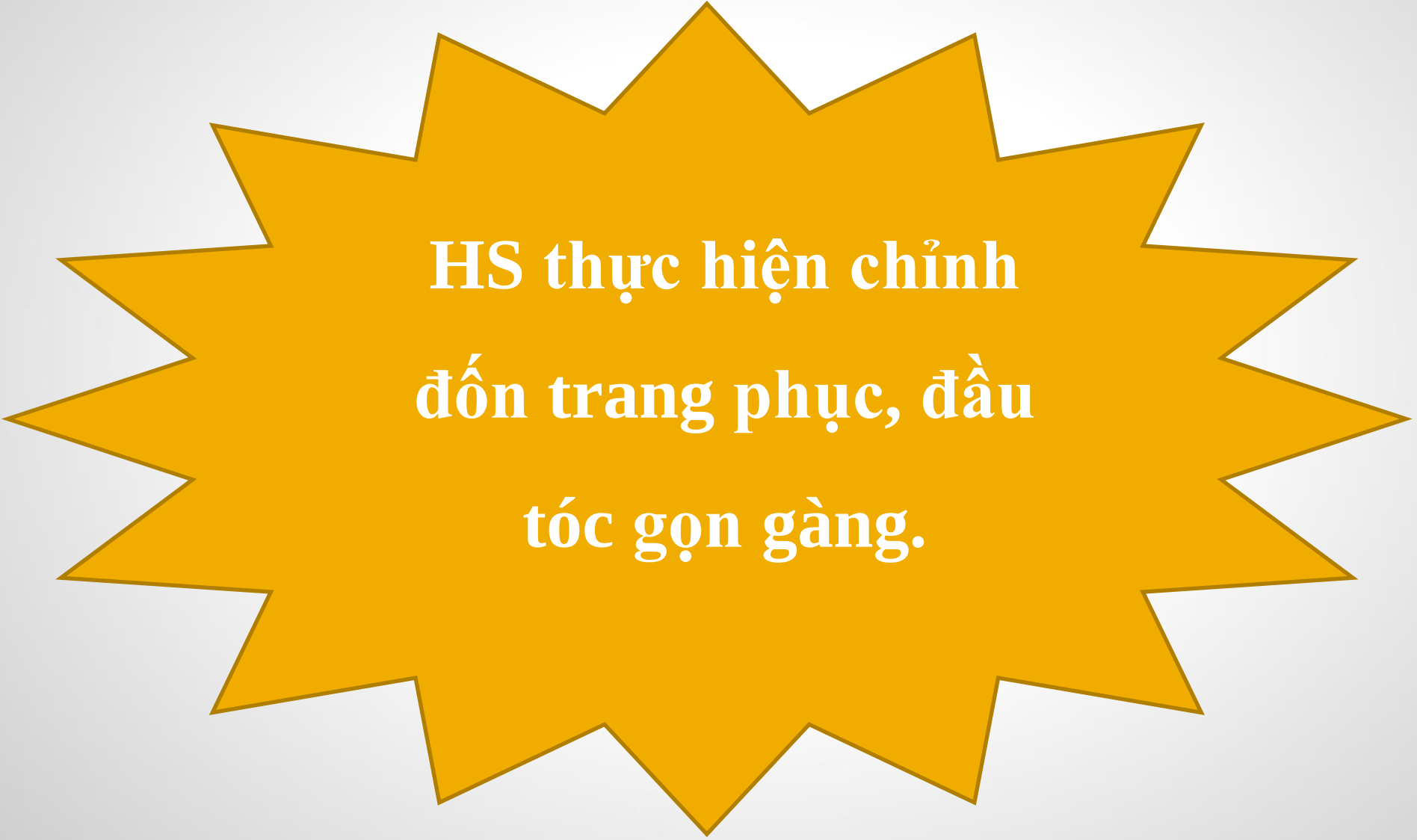
Câu 3: Nguyễn Huệ còn có tên gọi là gì?

→ Quang Trung



BẮT ĐẦU

3. Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ



HS thực hiện chỉnh
đón trang phục, đầu
tóc gọn gàng.



LUYỆN TẬP

Em đã học được những gì trong tiết học hôm nay?

VẬN DỤNG

Em hãy áp dụng những điều em đã học vào cuộc sống hằng ngày của em.

Hướng dẫn về nhà

Học sinh chuẩn bị cho chủ đề tiếp theo.



*CHÂN THÀNH CẢM
ƠN QUÝ THẦY CÔ ĐÃ
ĐẾN DỰ TIẾT HỌC*

