

NỘI DUNG ÔN TẬP HĐTN-HN 6 GIỮA KÌ I

CHỦ ĐỀ 1.

Nhiệm vụ 1: Khám phá trường THCS của em

- Nhiều môn học hơn;
- Nhiều giáo viên dạy hơn;
- Phương pháp học tập đa dạng hơn;...

=> HS cần cố gắng làm quen với sự thay đổi này để học tập tốt hơn. Nên cởi mở, chia sẻ khi gặp khó khăn để nhận được sự hỗ trợ kịp thời từ người thân, thầy cô hay bạn bè.

Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu bản thân

- Tính cách tạo thuận lợi:
 - + Vui vẻ
 - + Tự tin
 - + Thân thiện
 - + Thông minh
 - + Nhanh nhẹn
 - + Cẩn thận,...

- Tính cách tạo khó khăn:
 - + Khó tính
 - + Lầm lì, ít nói
 - + Chậm chạp, ...

➔ Cần rèn luyện mỗi ngày các tính cách tốt, cải thiện tính cách xấu sẽ giúp cho mọi việc trong cuộc sống hằng ngày diễn ra thuận lợi, vui vẻ,...(luôn suy nghĩ tích cực, mở lòng chia sẻ cùng mọi người,...)

Nhiệm vụ 3: Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

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, ...

Nhiệm vụ 4: Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

Những yếu tố tạo nên sự tự tin:

- Vẻ bề ngoài chín chu, dễ gây thiện cảm với mọi người.
- Có ngôn ngữ lưu loát, rõ ràng.
- Cơ thể khỏe mạnh.
- Tăng sự hiểu biết, thể hiện giá trị và năng khiếu của bản thân.
- Tạo các mối quan hệ, biết xử lí tình huống, ...

Nhiệm vụ 5: Rèn luyện sự tập trung trong học tập

Có rất nhiều kinh nghiệm tập trung chú ý học tập nhưng các thao tác nghe - nhìn - ghi chép được thực hiện rất hiệu quả trong học tập.

Nhiệm vụ 6: Dành thời gian cho sở thích của em

- Thích học các môn học tự nhiên như toán, lí, ...
- Thích chơi thể thao: đá bóng, cầu lông, đá cầu, ...
- Thích đi du lịch, ...

→ Em hãy đưa ra các phương án thời gian biểu để thực hiện các sở thích mà không ảnh hưởng đến học tập và giúp việc nhà?

Nhiệm vụ 7: Rèn luyện để thích ứng với sự thay đổi

- Luôn cởi mở, chơi cùng bạn bè.
- Yêu thích môn học nên có thể tự tin khi làm bài tập các môn đó.
- Biết giúp đỡ người thân và mọi người xung quanh, ...

Nhiệm vụ 8: Giúp bạn hòa đồng với môi trường học tập mới.

- Cùng bạn làm bài tập.
- Chia sẻ, quan tâm bạn khi bạn gặp khó khăn.
- Giúp đỡ bạn bè.

Nhiệm vụ 9: Tự tin vào bản thân

- Luôn cởi mở, chơi cùng bạn bè.
- Yêu thích môn học nên có thể tự tin khi làm bài tập các môn đó.
- Biết giúp đỡ người thân và mọi người xung quanh, ...

Nhiệm vụ 10: Tạo sản phẩm thể hiện hình ảnh của bản thân

- HS tự thiết kế tạo ra sản phẩm yêu thích của bản thân (Vẽ tranh, đọc truyện, bài thơ).

Nhiệm vụ 11: Tự đánh giá

HS chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề 1

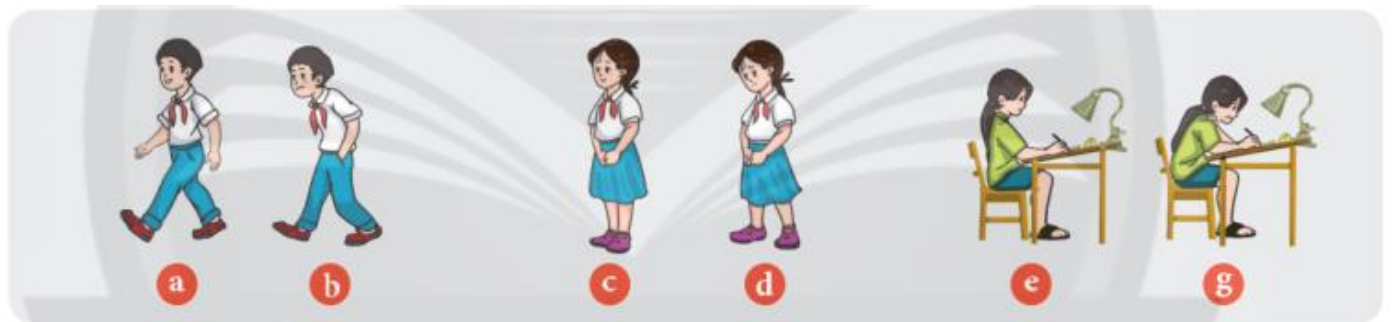
CHỦ ĐỀ 2

Nhiệm vụ 1: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

- Chế độ dinh dưỡng
- Tập thể dục, thể thao
- Ngủ đủ giấc
- Nghỉ ngơi hợp lý
- Vệ sinh cá nhân

Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

Quan sát hình, chỉ ra tư thế đúng và phân tích tư thế đúng/ không đúng?



Nhiệm vụ 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em

- Kể những việc mình làm để góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.
- Mức độ thường xuyên của việc làm đó (hàng ngày hàng tuần).
- Cảm xúc của bản thân khi học tập, sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ.

Nhiệm vụ 4: Kiểm soát nóng giận

Kiểm soát nóng giận là một kĩ năng quan trọng với mỗi cá nhân. Nóng giận làm gia tăng nhịp tim, huyết áp, không tốt cho bộ não và còn làm ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội. Để kiểm soát nóng giận, chúng ta có thể điều hoà hơi thở, nghĩ về điều tốt đẹp của đối tượng hoặc tránh đi chỗ khác, ...

Nhiệm vụ 5: Tạo niềm vui và sự thư giãn

Tạo niềm vui là cách chăm sóc đời sống tinh thần rất hiệu quả. Niềm vui giống như liều thuốc bổ cho tâm hồn tươi mới. Chúng ta không thể chờ ai đó tặng cho mình niềm vui mà hãy tự mình biết cách làm cho mình vui vẻ.

Một số hoạt động:

- Viết nhật kí
- Chơi thể thao
- Đọc sách hoặc xem phim
- Thư giãn cơ bắp
- Tìm các sở thích mới, nghe những bài hát nhẹ nhàng.

Nhiệm vụ 6: Kiểm soát sự lo lắng

Cách kiểm soát sự lo lắng:

- Xác định vấn đề mà em lo lắng
- Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng
- Đề xuất biện pháp giải quyết vấn đề lo lắng.
- Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng.

Nhiệm vụ 7: Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

Để tạo ra cách suy nghĩ tích cực, chúng ta hãy thường xuyên nghĩ về điều tốt của mọi người, về những kỉ niệm đẹp, xem những clip phong cảnh, phim, ... có nội dung hay, lành mạnh.

Nhiệm vụ 8: Sáng tạo chiếc lọ thần kì

Chiếc lọ nhắc nhở	Chiếc lọ thú vị	Chiếc lọ thử thách	Chiếc lọ cười
Cảm giác vui khi thấy bạn H cười tươi với mình.	Thích nghe bài hát dân ca.	Bình tĩnh, tự tin.	Cười mỉm, cười duyên.
Bạn X đã giúp mình bê chống sách nặng.	Thích nói chuyện với bạn thân.	Đúng giờ, đúng hẹn.	Cười khúc khích.
Mình đã hoàn thành bài tập về nhà sớm hơn dự định.	Thích làm bánh cùng mẹ.	Vui vẻ, hoà đồng.	Cười phá lên, cười sáng khoái.

Nhiệm vụ 9: Chiến thắng bản thân

Xử lí các tình huống

- Tình huống 1: Em đặt chuông báo thức vào lúc 6h mỗi sáng để dậy tập thể dục nhưng chuông reo rồi mà em vẫn rất khó ra khỏi giường. Em nên làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông

reo để tập thể dục mỗi sáng?

- Tình huống 2: Bố dặn em không nên uống nước đá vì sẽ hỏng răng và viêm họng. Tuy nhiên, em đang rất khát nước và muốn phá lệ. Em nên làm gì để thể hiện mình là người biết nghe và làm theo điều tốt?
- Tình huống 3: Theo thời gian biểu, sau khi đi học về em giúp đỡ bố mẹ dọn dẹp nhà cửa. Nhưng về đến nhà, em mở ti vi xem và không muốn làm gì. Em cần làm gì để mình có kỉ luật hơn và thực hiện đúng thời gian biểu?

Nhiệm vụ 10: Xử lí tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Tình huống nóng giận:+ Thời gian diễn ra+ Nội dung tình huống+ Điều làm em khó chịu hay tức giận+ Biểu hiện khi em tức giận+ Việc em đã làm để giảm cơn tức | <ul style="list-style-type: none">- Tính huống lo lắng:+ Vấn đề em lo lắng+ Thời điểm em bắt đầu lo lắng+ Nguyên nhân làm em lo lắng+ Biểu hiện khi lo lắng+ Việc em đã làm để giảm lo lắng. |
|--|---|

Nhiệm vụ 11: Tự đánh giá

HS chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề 2.

**HÌNH THỨC KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ VÀ NỘI DUNG TRỌNG TÂM
ÔN TẬP KIỂM TRA ĐÁNH GIÁ GIỮA KÌ I
MÔN HĐTN-HN 7 - NĂM HỌC 2024 - 2025**

- Hình thức kiểm tra: Kết hợp giữa trắc nghiệm và tự luận (tỉ lệ 60% trắc nghiệm, 40% tự luận).
- Cấu trúc:
 - + Phần trắc nghiệm lựa chọn: 6.0 điểm (gồm 12 câu hỏi, mỗi câu 0.5 điểm).
 - + Phần tự luận: 4.0 điểm (2 câu hỏi, trong đó có câu vận dụng tình huống)
- Thời gian làm bài: 60 phút.
- Nội dung kiến thức trọng tâm kiểm tra: Từ đầu HK1 đến hết tuần 8.

**HỌC SINH ÔN HỌC KĨ CHỮ ĐỀ 1 VÀ 2 ĐÃ HỌC
CHỮ ĐỀ 1: RÈN LUYỆN THÓI QUEN**

Nhiệm vụ 1: Xác định điểm mạnh, điểm hạn chế của em trong học tập và trong cuộc sống (trang 8, 9)

- **Nêu hai điểm mạnh, hai điểm hạn chế của bản thân mà em đã xác định được và biện pháp em đã thực hiện để khắc phục điểm hạn chế đó.**

***Hai điểm mạnh:**

-

-

***Hai điểm hạn chế:**

-

-

***Biện pháp em đã thực hiện để khắc phục điểm hạn chế đó:**

.....
.....
.....
.....

Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em (trang 9)

- **Cách em thực hiện để kiểm soát cảm xúc tiêu cực của bản thân.**

- + Hít thở đều và tập trung vào hơi thở.
- + Lấy một cốc nước uống từng ngụm nhỏ.
- + Đếm 1,2,3....100 và tập trung vào việc đếm.
- + Suy nghĩ về những điều tích cực (chuyện vui vẻ, tốt đẹp...)
- + Không giữ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong người (quên chuyện buồn đi, cho qua những chuyện quá khứ không vui...)

Nhiệm vụ 4: Rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ tại gia đình (trang 11)

- **Những việc làm tạo thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ tại nhà:**
 - + Loại bỏ bớt đồ dùng không cần thiết (quần áo cũ, đồ dùng không dùng tới...)
 - + Sáng tạo thêm không gian lưu trữ mới (móc, kệ ...)
 - + Phân loại và quy định vị trí cho các đồ dùng trong nhà (dùng xong đặt lại chỗ cũ)
 - + Vệ sinh cá nhân hằng ngày, giặt quần áo, chăn màn....thường xuyên.
 - + Lau chùi bàn ghế, quét dọn nhà cửa mỗi ngày.
 - + Rửa chén đĩa, đồ làm bếp ngay sau khi dùng.
 - + Ăn sạch - uống sạch. Ăn chín - uống sôi.

Nhiệm vụ 5: Rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ tại trường (trang 13)

- **Những việc làm tạo thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ khi học tập và sinh hoạt ở trường.**
 - + Kê bàn ghế ngay ngắn thẳng hàng.
 - + Đặt sách vở hộp bút gọn gàng, ngay ngắn trên bàn khi dùng.
 - + Xếp sách vở ngăn nắp sau mỗi lần sử dụng, không để rác trong hộp bàn.
 - + HS bán trú: xếp gói lên kệ gọn gàng, giữ vệ sinh sạch sẽ.
 - + Luôn giữ môi trường lớp học, sân trường sạch rác....

Nhiệm vụ 7: Duy trì thói quen tích cực trong cuộc sống (trang 14)

- **Chọn một thói quen em muốn rèn luyện và đề xuất cách phù hợp để trở nên kiên trì, chăm chỉ khi thực hiện việc rèn luyện đó.**
 - * **Thói quen em muốn rèn luyện:.....**

* Đề xuất cách phù hợp để trở nên kiên trì, chăm chỉ khi thực hiện việc rèn luyện đó:.....
.....
.....
.....

CHỦ ĐỀ 2: RÈN LUYỆN SỰ KIÊN TRÌ VÀ CHĂM CHỈ

Nhiệm vụ 1: Khám phá biểu hiện của tính kiên trì và sự chăm chỉ (trang 17)

***Các biểu hiện của tính kiên trì và sự chăm chỉ:**

- + Theo đuổi mục tiêu trong thời gian dài.
- + Luôn nỗ lực tìm cách để đạt mục tiêu.
- + Cố gắng vượt qua khó khăn để đi đến đích.
- + Làm (hay thử nghiệm) nhiều lần không nản chí....

***Ý nghĩa của tính kiên trì và sự chăm chỉ trong học tập và trong cuộc sống:**

- + Tạo nên sự thành thực của kỹ năng.
- + Đảm bảo sự thành công cho mục tiêu đặt ra.
- + Sẵn sàng đáp ứng yêu cầu, cơ hội mới của cuộc sống.
- + Tạo nên sự tự tin, lạc quan.

Nhiệm vụ 2: Rèn luyện sự chăm chỉ trong học tập và trong cuộc sống (trang 18)

- Lập kế hoạch học tập, phấn đấu của em để trở thành một học sinh giỏi toàn diện.
Kế hoạch thực hiện như sau:
 - + Lập kế hoạch học tập phù hợp cho từng môn học.
 - + Thực hiện đúng theo kế hoạch đã đề ra cho mỗi môn.
 - + Tìm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn chưa (tìm kiếm trên mạng, thầy cô, bạn bè...)
 - + Tự thưởng cho bản thân khi hoàn thành tốt kế hoạch để động viên tinh thần.
 - + Thực hiện liên tục đến khi trở thành thói quen tốt của em, mọi việc thật dễ dàng.

TÌNH HUỐNG:

1. Em hãy đề xuất cách khắc phục khó khăn của bạn Lan trong tình huống dưới đây:

Tình huống: Trong các giờ học, Lan sợ nhất là giờ toán vì không hiểu bài và nhiều khi không thể tự giải được các bài tập. Kết quả học tập môn toán của Lan chỉ

đạt ở mức trung bình yếu. Lan luôn mất tự tin và thiếu hòa đồng với thầy giáo và các bạn.

2. Cách vượt qua khó khăn trong những tình huống sau:

Tình huống: Nam là người nhút nhát, ngại làm quen và trò chuyện với các bạn trong lớp. Dù rất muốn hoà đồng với các bạn và có một người bạn thân, nhưng Nam chưa thể làm được.

.....**HẾT!**.....

NỘI DUNG ÔN TẬP GIỮA KÌ I MÔN HĐTN, HN 8

CHỦ ĐỀ 1: KHÁM PHÁ MỘT SỐ ĐẶC ĐIỂM CỦA BẢN THÂN

Hoạt động 1: Khám phá một số nét đặc trưng trong tính cách.

1. Gọi tên một số nét tính cách và mô tả những nét tính cách đó.

- Nét tính cách tích cực: Hòa đồng, cởi mở, hài hước,...
- Nét tính cách chưa tích cực: Ích kỷ, thiếu kỉ luật,...
- Kết luận: Một biểu hiện hành vi và lời nói có thể xuất hiện ở nhiều nét tính cách khác nhau.

VD: Hay cười sẽ là biểu hiện của nét tính cách cởi mở, tính cách vui vẻ, hài hước hoặc tính cách vô tâm, tính cách thiếu kỉ luật.

Vậy nên, nét tính cách tích cực sẽ là nét tính cách được thể hiện phù hợp với hoàn cảnh và mang lại kết quả tích cực.

2. Chia sẻ một số nét tính cách của em và mọi người xung quanh em.

- Tính cách là tính chất, đặc điểm nội tâm của con người, từ đó dẫn tới suy nghĩ, cảm xúc, hành động và lời nói hay còn được định nghĩa là bao hàm tâm trạng, thái độ, ý kiến và được thể hiện rõ ràng nhất trong các tương tác với người khác.
- + Đặc trưng của người có nét tính cách hướng nội là thích ở một mình, có khả năng làm việc độc lập, thường có xu hướng tập trung vào nội tâm của bản thân.
- + Đặc trưng của người có nét tính cách hướng ngoại là thích giao tiếp với người khác, có khả năng làm việc nhóm cao.

Hoạt động 2: Nhận diện sự thay đổi cảm xúc của bản thân.

- Cảm xúc có thể đang bình thường nhưng khi gặp một tình huống trong cuộc sống, cảm xúc của mình sẽ thay đổi.
- Thế giới cảm xúc của con người rất thú vị và cũng phức tạp. Cảm xúc luôn thay đổi do sự thay đổi của môi trường và bản thân. Nhận diện sự thay đổi của cảm xúc là bước đầu giúp chúng ta hiểu bản thân để có thể điều chỉnh.

Hoạt động 3: Điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực

1. Chia sẻ về cách điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

- Giải tỏa cảm xúc tiêu cực:
 - + Thả lỏng cơ thể, tập trung vào hơi thở và thở đều.
 - + Tâm sự, chia sẻ với người đáng tin cậy...
- Tạo cảm xúc tích cực:
 - + Tham gia hoạt động tập thể, hoạt động xã hội với nhóm bạn.
 - + Làm những việc theo sở thích.

2. Xây dựng kịch bản, đóng vai điều chỉnh cảm xúc.

Tình huống 1: Gợi ý

Đi học về, M thấy bàn học của mình bị thay đổi cách sắp đặt khiến M không tìm thấy món đồ mình để trên bàn.

M nghĩ: "Ồ đồ mình để trên bàn đâu rồi nhỉ, chắc là mẹ cất vào đâu đó giúp mình rồi, mình phải xuống hỏi mẹ mới được"

M: "Mẹ ơi, đồ con để ở trên bàn đâu rồi ạ?"

Mẹ: "Mẹ cất giúp con ở trong tủ ấy."

M: "Con cảm ơn mẹ ạ!"

Tình huống 2: Gợi ý

A: “L ơi, hôm qua tớ nghe thấy Q nói xấu cậu với các bạn trong lớp“

Lúc đầu mặt L biến sắc, nhưng lúc sau L mỉm cười và nói:

L: "Cứ kệ cậu ấy đi, tớ nghĩ lời nói xấu của người khác không phải là sự đánh giá chính xác về một ai đó. Chỉ cần mình tin tưởng bản thân mình và phát triển theo hướng tích cực là được"

Hoạt động 4: Thực hiện tranh biện bảo vệ quan điểm.

1. Chia sẻ về cách tranh biện

- Bước 1: Đưa ra ý kiến cá nhân: Đồng tình hay phản đối quan điểm.
- Bước 2: Lập luận cho ý kiến cá nhân. Dùng lí lẽ và dẫn chứng để làm sáng tỏ ý kiến.
- Bước 3: Kết luận

2. Thực hành tranh biện.

Quan điểm: “Dành nhiều thời gian cho thiết bị công nghệ sẽ ảnh hưởng tới mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình”.

Hoạt động 5: Thực hiện thương thuyết trong một số tình huống.

1. Chia sẻ về cách thương thuyết

- Xác định mục tiêu thương thuyết.
- Mỗi bên giải thích rõ ràng cho sự lựa chọn của mình.
- Trao đổi để đưa ra phương án có lợi cho cả hai bên.
- Khi thương thuyết cần lưu ý:
 - + Lắng nghe và thể hiện sự đồng cảm với ý kiến của người khác.
 - + Nói chân thành, từ tốn với thái độ trân trọng.

2. Thực hành thương thuyết.

Đóng vai thể hiện sự thương thuyết trong tình huống sau:

Lớp em đang bàn luận về việc lựa chọn đồng phục cho tiết mục đồng diễn thể thao của lớp gồm: quần áo, giày và một số phụ kiện. Có hai nhóm ý kiến khác nhau. Cô giáo chủ nhiệm đề nghị hai nhóm thương thuyết với nhau và báo cáo kết quả cuối cùng vào hôm sau.

CHỦ ĐỀ 2: THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN VÀ MỌI NGƯỜI

Hoạt động 1: Khám phá những biểu hiện của người có trách nhiệm với bản thân và mọi người xung quanh.

1. Chỉ ra những trách nhiệm của bản thân mà em cần thực hiện.

- Trách nhiệm với bản thân.
 - + Tự chăm sóc sức khỏe.
 - + Hoàn thành nhiệm vụ học tập.
 - + Ăn uống đầy đủ.
 - + Đi ngủ đúng giờ.
- Trách nhiệm với mọi người xung quanh.
 - + Quan tâm, chăm sóc người thân.
 - + Giúp đỡ mọi người.
 - + Tham gia các hoạt động thiện nguyện.
 - + Giúp ba mẹ nấu cơm.
- Trách nhiệm với các hoạt động.
 - + Hoàn thành đúng hạn công việc được giao.
 - + Thực hiện cam kết đề ra.
 - + Tích cực trong các hoạt động.
 - + Thực hiện các hoạt động phù hợp với khả năng của bản thân.

2. Trao đổi và chia sẻ.

- Ý nghĩa của việc thực hiện trách nhiệm với bản thân và mọi người xung quanh: Giúp xây dựng và duy trì các mối quan hệ tốt đẹp. Tăng cường lòng tin và sự tôn trọng từ mọi người xung quanh và giúp đạt được thành công trong cuộc sống. Khắc phục được những khuyết điểm của bản thân mình, tiến bộ từng ngày và nhận được tình yêu thương từ mọi người.

Hoạt động 2: Thể hiện trách nhiệm của bản thân.

1. Xác định những việc làm thể hiện trách nhiệm với bản thân.

- Giữ tinh thần luôn vui vẻ, suy nghĩ tích cực.
- Tập thể dục, vệ sinh cá nhân hằng ngày.
- Hoàn thành nhiệm vụ học tập, rèn luyện.

2. Sắm vai

- Tình huống 1: M sau khi thấy bài kiểm tra bị điểm kém thì bắt đầu lo lắng, chú tâm vào việc học hành.
- Tình huống 2: Trong lúc hoạt động nhóm, Y chủ động tham gia đóng góp ý kiến với các bạn, xung phong lên trình bày kết quả thảo luận nhóm.- Tình huống 3: N và D sau khi bị các bạn nhắc nhở thì xin lỗi mọi người và bắt đầu lại giúp các bạn dọn dẹp và trang trí lớp.

3. Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện bản thân.

VD: Kế hoạch rèn luyện bản thân

- Mục tiêu

Nâng cao sức khỏe.

- Kế hoạch

Tập thể dục hằng ngày

- Thời gian

30 phút từ 05h30 sáng

Hoạt động 3: Thể hiện trách nhiệm với mọi người xung quanh.

- Tình huống 1: P thấy vậy thì chạy vào can ngăn, khuyên các bạn đừng bắt nạt em nhỏ nữa.
- Tình huống 2: Sau giờ học, các bạn trong lớp rủ nhau mua bánh kẹo hoa quả qua nhà thăm hỏi động viên A, chúc A nhanh khỏi để đi học lại.
- Tình huống 3: C an ủi bạn. Động viên bạn nên nói chuyện này với người lớn.

Hoạt động 4: Thực hiện cam kết đề ra.

1. Yếu tố ảnh hưởng đến việc thực hiện cam kết.

- Những yếu tố ảnh hưởng đến việc thực hiện cam kết.
 - + Khả năng thực hiện của bản thân.
 - + Điều kiện, phương tiện thực hiện.
 - + Ý chí, nghị lực của bản thân.
 - + Các kĩ năng: quản lí thời gian, lập kế hoạch, giải quyết vấn đề,...

Hoạt động 5: Tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp khó khăn trong giải quyết vấn đề.

1. Cách tìm kiếm sự hỗ trợ

- Xác định khó khăn mà mình đang gặp phải
- Xác định người có thể hỗ trợ
- Bày tỏ khó khăn và mong muốn được hỗ trợ
- Cảm ơn người đã hỗ trợ.

2. Tình huống cụ thể.

- TH 1: Thành thật báo với các bạn cùng nhóm rằng mình chưa thể tìm đủ tài liệu và chưa làm được bản thuyết trình, sau đó sẽ nhờ các bạn giúp đỡ để em làm bản thuyết trình cho kịp hạn nộp bài.
- TH 2: Em sẽ nhờ bố mẹ giúp đỡ, em muốn bố mẹ giữ điện thoại của mình để tập trung học hành.
- TH 3: Em sẽ báo cáo với giáo viên chủ nhiệm. Cùng các bạn và thầy cô đưa ra hướng khắc phục.

Hoạt động 6: Thực hiện cách sống tiết kiệm trong sinh hoạt gia đình.

- Cách sống tiết kiệm trong sinh hoạt gia đình:

- + Tăng cường sử dụng ánh sáng, gió tự nhiên.
- + Tái chế chai nhựa
- + Tự nấu ăn ở nhà

Hoạt động 7: Lan tỏa giá trị tinh thần trách nhiệm.

- Ca dao, tục ngữ, danh ngôn về trách nhiệm.
- + Bút sa, gà chết.
- + Ai làm người ấy chịu.
- + Có gan ăn cướp, có gan chịu đòn.

NỘI DUNG ÔN TẬP GIỮA KÌ I MÔN HĐTN, HN 9

CHỦ ĐỀ 1: TỰ TẠO ĐỘNG LỰC VÀ ỨNG PHÓ VỚI ÁP LỰC TRONG CUỘC SỐNG

1. Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó

a. Chia sẻ về những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống

- **Thay đổi môi trường sống, học tập:** chuyển nhà, chuyển trường,...

- **Thay đổi hoàn cảnh, điều kiện của gia đình:** thay đổi thành viên trong gia đình, gia đình bị mất nhà, của cải vì lũ lụt,...

- **Thay đổi khác:**

+ **Thay đổi sức khỏe, tinh thần, cơ thể:** ốm đau, bệnh tật, tai nạn; bị bố mẹ áp đặt, ngăn cấm,...

+ **Thay đổi kết quả trong học tập, trường học:** kết quả học tập, thi cử không như mong muốn; bị bạn bè xa lánh,...

+....

b. Trao đổi về biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật tình huống

Biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống của nhân vật A trong tình huống:

- **Thay đổi:** chuyển trường, chuyển nhà sang ở địa phương khác.

- **Biểu hiện thích nghi với sự thay đổi:**

+ Chủ động hỏi bố mẹ về nơi ở mới.

+ Tìm hiểu về ngôi trường mới.

+ Có những người bạn mới sau một tuần.

+ Quen với cách dạy của thầy cô.

2. Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

a. Chia sẻ về những căng thẳng, áp lực mà em thường gặp

- Căng thẳng khi chưa tìm ra đáp án của bài tập.

- Căng thẳng trước kì thi quan trọng.

- Căng thẳng vì đã muộn mà mãi chưa xong bài tập.

- Lo lắng khi bị phê bình trước lớp vào ngày hôm sau.

- Sợ hãi khi vừa bị bố mẹ mắng vì không tập trung học.

- Áp lực vì điểm số trước các kì thi.

- Áp lực khi thường xuyên bị bạn trêu chọc.

- Không thể tập trung học vì bị đau đầu.

-....

b. Mô tả những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

- Luôn có cảm giác buồn bực, lo lắng.

- Mất dần hứng thú với những điều mình đam mê trước đây.

- Thích ở một mình, không thích gặp nhiều bạn bè.

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

- Mất ngủ, đau đầu, tim loạn nhịp.

- Tính khí nóng nảy, hay nổi cáu.

- Mất tập trung, hay quên, vụng về, ăn uống giảm, ngủ không ngon, rối loạn tiêu hóa.

- Ngồi một mình, không tham gia trò chuyện cùng các bạn.

- Lo lắng.

-....

c. Xác định nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

- Nguyên nhân khách quan:

- + Sự thay đổi môi trường sống và học tập.
- + Sự kì vọng của gia đình, thầy cô.
- + Gặp biến cố trong cuộc sống.
- + Yêu cầu của các chương trình học tập.

- Nguyên nhân chủ quan:

- + Sự kì vọng của chính bản thân về mục tiêu mong muốn.
- + Sắp xếp thời gian học tập và sinh hoạt không hợp lí.
- + Tâm lí không ổn định, thể chất yếu đuối.
- + Mặc cảm, dồn ép bản thân vào một vấn đề.

d. Thảo luận về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

- Thay đổi nhận thức: áp lực là do quá lo lắng về điều chưa xảy ra, vậy nên hãy tập trung vào hiện tại.
- Lập kế hoạch rõ ràng để có thể thực hiện được từng việc.
- Giảm bớt kì vọng đối với bản thân, đối với quan hệ bạn bè.
- Trao đổi với bố mẹ về năng lực thực hiện của mình để bố mẹ đặt kì vọng đúng mức.

e. Chia sẻ những tình huống em đã ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

- Mô tả hoàn cảnh, thời gian, địa điểm xảy ra tình huống.
- Cách em ứng phó với những căng thẳng, áp lực trong tình huống đó.
- Cảm xúc em vượt qua khi căng thẳng, áp lực.

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;....

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.
-

4. Tạo động lực cho bản thân để thực để thực hiện hoạt động

a. Chia sẻ về vai trò của động lực đối với việc thực hiện hoạt động

- Tạo niềm vui, hứng thú trong hoạt động.
- Thúc đẩy cá nhân nỗ lực, tích cực trong hoạt động.
- Tạo suy nghĩ tích cực, tự động viên, khích lệ bản thân.
-

b. Trao đổi về cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động

- Luôn suy nghĩ tích cực như” “Minh có thể, chỉ cần mình cố gắng”.
- Tạo niềm vui từ việc hoàn thành những nhiệm vụ nhỏ.
- Tự khích lệ, thưởng cho bản thân từ những thành công nho nhỏ.
- Tìm hiểu về ý nghĩa, giá trị của hoạt động cần thực hiện đối với sự phát triển của bản thân, gia đình và xã hội.
- Tìm những điểm thú vị của hoạt động sẽ thực hiện.
- Lưu giữ những kết quả, thành tích của mình.
- Tham gia vào các nhóm, câu lạc bộ của những người có cùng sở thích.

5. Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống

a. Lập kế hoạch rèn luyện

KẾ HOẠCH TÈN LUYỆN KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG, ÁP LỰC VÀ TẠO ĐỘNG LỰC TRONG HỌC TẬP, CUỘC SỐNG	
1. Mục tiêu	
2. Kế hoạch chi tiết	
Căng thẳng và áp lực	Cách rèn luyện và tạo động lực
Thay đổi môi trường học tập	
Sinh hoạt trong nhóm bạn mới	
.....	

b. Thực hiện rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực vào tạo động lực trong học tập, cuộc sống theo kế hoạch đã lập và chia sẻ kết quả

- Chia sẻ trước lớp quá trình bản thân đã rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực vào tạo động lực trong học tập, cuộc sống theo kế hoạch đã lập ra

6. Cho bạn, cho tôi

a. Gọi tên đặc điểm cá nhân yêu thích của bạn

-Những từ mà các bạn dành cho mình:.....

b. Mong bạn thay đổi điều gì?

Điều mong muốn bạn thay đổi:

7. Phản hồi cuối chủ đề (dựa trên Nhiệm vụ 6 – Tự đánh giá)

a. Chia sẻ thuận lợi và khó khăn

-Thuận lợi:.....

- Khó khăn:.....

b. Tổng kết số liệu khảo sát

(HS cho điểm từng mức độ như bảng mẫu.)

CHỦ ĐỀ 2: GIAO TIẾP, ỨNG XỬ TÍCH CỰC

1. Tìm hiểu về hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực hoặc chưa tích cực

a. Thảo luận về những tiêu chí đánh giá hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực hoặc chưa tích cực

HÀNH VI GIAO TIẾP, ỨNG XỬ TÍCH CỰC HOẶC CHƯA TÍCH CỰC

Hành vi giao tiếp, ứng xử	Tích cực	Chưa tích cực
Sử dụng ngôn ngữ	- Ngôn ngữ chuẩn mực, lịch sự. - Ngữ điệu, âm lượng phù hợp với đối tượng, hoàn cảnh giao tiếp.	- Ngôn ngữ cục cằn. - Cười nói quá to nơi công cộng.
Sử dụng phi ngôn ngữ	- Sử dụng ngôn ngữ cơ thể phù hợp (ánh mắt, cử chỉ, điệu bộ,...) khi giao tiếp. - Cử chỉ niềm nở, thân thiện.	Biểu cảm gương mặt thái quá, cử chỉ không phù hợp: vung tay, chỉ tay, chống nạnh,...khi nói.
Thái độ trong giao tiếp ứng xử	- Bình tĩnh, phản hồi kịp thời, hợp lý các vấn đề nảy sinh trong giao tiếp. - Thận trọng khi bình luận, chia sẻ thông tin trên mạng xã hội. - Lắng nghe tích cực. - Thể hiện sự đồng cảm. - Thể hiện sự tôn trọng. - Thực hiện quy định về giao tiếp, ứng xử nơi công cộng. - Giúp đỡ cụ già, em nhỏ, phụ nữ có thai, những người có hoàn cảnh khó khăn.	- Không làm chủ được cảm xúc nên đôi khi thể hiện không tôn trọng đối tượng giao tiếp. - Mất kiểm soát khi bình luận và chia sẻ các thông tin trên mạng xã hội. - Né tránh giao tiếp. - Chỉ tập trung vào ý kiến của bản thân. - Thờ ơ, ngắt lời người khác. - Chỉ trích, phê phán người khác. - Coi thường, hạ thấp người khác. - Chen lấn, xô đẩy, cười đùa,... gây mất trật tự nơi công cộng.

b. Chia sẻ ảnh hưởng của hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực hoặc chưa tích cực đến các mối quan hệ

- Hành vi giao tiếp tích cực:

- + Giúp các mối quan hệ của cá nhân được duy trì và phát triển.
- + Thể hiện sự tôn trọng, bình đẳng lẫn nhau.
- + Tạo môi trường sống, học tập, làm việc lành mạnh.
- +

- Hành vi giao tiếp, ứng xử chưa tích cực:

- + Gây hiểu nhầm, rạn nứt các mối quan hệ của cá nhân.
- + Môi trường sống, học tập, làm việc trở nên tiêu cực và không có sự hỗ trợ lẫn nhau.

- + Tác động đến sức khỏe tinh thần của nhiều người.
- + Làm giảm sút tinh thần học tập, làm việc.
- + Ảnh hưởng đến khả năng tham gia vào các hoạt động xã hội.

2. Xác định điểm tích cực và điểm chưa tích cực trong hành vi giao tiếp, ứng xử của bản thân

a. Chia sẻ những điểm tích cực và điểm chưa tích cực trong hành vi giao tiếp, ứng xử của bản thân

- Hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực:

- + Kết hợp cách nói chuyện hài hước khi giao tiếp với mọi người.
- + Lắng nghe khi người khác đang nói.
- +

- Hành vi giao tiếp, ứng xử chưa tích cực:

- + Nói quá to nơi công cộng.
- + Ngắt lời người khác khi họ đang nói mà không xin lỗi trước.
- + Thực hiện lời nói, hành động, cử chỉ,... làm tổn thương người khác
- +

b. Chỉ ra những hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực của em được những người xung quanh yêu mến

- Lịch sự, tế nhị trong giao tiếp, ứng xử.
- Hài hước, vui nhộn khi trò chuyện cùng bạn bè.
- Luôn sử dụng ngôn ngữ chuẩn mực khi tham gia mạng xã hội.
- Không nói xấu, đổ lỗi, nói gay gắt,...
- Bình tĩnh, nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực.
- Trả lời đúng, kịp thời câu hỏi của người khác.
- Đưa ra lời nhận xét, động viên phù hợp,...
-

c. Thảo luận một số biện pháp khắc phục hành vi giao tiếp, ứng xử chưa tích cực

- Mỉm cười thân thiện:

- + Miệng mỉm cười một cách tự nhiên (cười tươi/cười mỉm).
- + Ánh mắt vui tươi, thân thiện.

- Sử dụng ánh mắt trong giao tiếp:

- + Hướng ánh mắt đến người trò chuyện.
- + Sử dụng quy tắc 50/70; duy trì ánh mắt trong 50% thời gian khi nói và trong 70% thời gian khi nghe.
- + Duy trì nhìn vào mắt từ 4 – 5 giây. Nhìn vào khu vực gần mắt (mũi, miệng, cằm) tránh nhìn chằm chằm vào mắt quá lâu.

- Bắt tay chào hỏi:

- + Giữ khoảng cách bắt tay trong giao tiếp bằng một sải tay hay ước lượng một bước chân và hơi nghiêng mình về phía trước.
- + Đưa tay phải ra, ngón cái xòe và 4 ngón còn lại khép lại, nắm lấy bàn tay của đối tượng giao tiếp.
- + Khi bắt tay không nên quá chặt, cũng không nên quá lỏng.

- Ngôn ngữ nói mạch lạc, rõ ràng:

- + Chuẩn bị trước nội dung giao tiếp.

- + Lựa chọn nội dung trọng tâm cần trao đổi.
- + Sử dụng từ ngữ lịch sự, đúng mực.
- + Âm lượng giọng nói đủ nghe, phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.
- + Nói rõ ràng, mạch lạc.

- Ngôn ngữ cơ thể phù hợp:

- + Gật đầu, giơ ngón tay theo biểu tượng thích để biểu thị đồng ý.
- + Nhún vai để biểu thị có vẻ nghi ngờ.
- + Sử dụng biểu cảm của ánh mắt, gương mặt, khuôn miệng để thể hiện cảm xúc phù hợp với nội dung giao tiếp như vui, buồn, ngạc nhiên.
- + Cử chỉ của đôi tay phù hợp, tránh vung tay, chân, cựa quậy, đung đưa.

-.

3. Lập kế hoạch thực hiện đề tài khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội

a. Thảo luận về cách thực hiện đề tài khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội

- Xác định mục đích, đối tượng khảo sát:

- + Mục đích: khảo sát thực trạng giao tiếp của HS trên mạng xã hội.
- + Đối tượng khảo sát: HS THCS.

- Xác định nội dung khảo sát:

- + Mục đích giao tiếp trên mạng xã hội.
- + Các mạng xã hội thường sử dụng.
- + Thời gian giao tiếp trên mạng xã hội.
- + Ngôn ngữ thường sử dụng khi giao tiếp trên mạng xã hội.
- + Thái độ khi giao tiếp trên mạng xã hội.

- Lựa chọn phương pháp khảo sát và xây dựng phiếu khảo sát

- + Phương pháp khảo sát: bảng hỏi, phỏng vấn,...
- + Các loại câu hỏi khảo sát: câu hỏi nhiều lựa chọn, câu hỏi điền khuyết.

- Lựa chọn hình thức khảo sát:

- + Trực tiếp.
- + Trực tuyến.

- Tiến hành khảo sát:

- + Thực hiện khảo sát trên đối tượng và hình thức đã lựa chọn.
- + Trao đổi về mục đích và cách thực hiện phiếu khảo sát.
- + Giải thích về các câu hỏi,...nếu cần.

- Xử lý, phân tích và báo cáo kết quả khảo sát

- + Xử lý kết quả khảo sát: tính tỉ lệ phần trăm, lập bảng số liệu thống kê kết quả khảo sát,...
- + Phân tích kết quả: dựa trên bảng số liệu thống kê, đưa ra nhận xét, đánh giá về thực trạng giao tiếp, ứng xử của HS trên mạng xã hội.
- + Báo cáo: trình bày kết quả khảo sát trước lớp.

c. Xây dựng kế hoạch khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội

KẾ HOẠCH KHẢO SÁT THỰC TRẠNG GIAO TIẾP

CỦA HỌC SINH TRÊN MẠNG XÃ HỘI

1. Mục tiêu:

.....

.....

.....

2. Kế hoạch chi tiết

Nội dung	Thời gian thực hiện	Người thực hiện	Đối tượng khảo sát

4. Khảo sát và báo cáo kết quả khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội

- Chào hỏi cởi mở, thân thiện và giới thiệu về mục đích khảo sát.
- Trao đổi về tính bảo mật thông tin mà các bạn chia sẻ.
- Thể hiện mong muốn sự hợp tác của các bạn khi nhận và làm phiếu khảo sát.
- Giải thích những câu hỏi mà các bạn chưa rõ.
- Cảm ơn khi nhận lại phiếu khảo sát.

b. Viết báo cáo kết quả khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội

- Mục đích khảo sát.
- Khái quát về quá trình khảo sát.
- Phân tích, bàn luận kết quả khảo sát.
- Kết luận và đề xuất khuyến nghị.

c. Báo cáo kết quả khảo sát thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội trước lớp

5. Tuyên truyền về hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực trong cuộc sống

a. Xây dựng kịch bản và đóng vai thể hiện hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực trong cuộc sống

Gợi ý:

Hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực trong cuộc sống thể hiện qua tình huống: người mẹ nhắc nhở con nên xem lại ngôn ngữ giao tiếp trên mạng xã hội.

→ *Bài học rút ra:* thận trọng khi bình luận, chia sẻ thông tin trên mạng xã hội.

b. Lan tỏa đến bạn bè các câu ca dao, tục ngữ thể hiện hành vi, giao tiếp ứng xử tích cực

- Chim khôn kêu tiếng rảnh rang
Người không nói tiếng dẫu dằng dẽ nghe.

- Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.

- Ăn nên đọi, nói nên lời.
Tu thân rồi mới tề gia
Lòng ngay nói thật, gian tà mặc ai.

- Lời hay, lẽ phải.
Một sự nhịn chín sự lành.
Rượu nhạt uống lắm cũng say

Người khôn nói lắm dẫu hay cũng nhàm.

- Im lặng là vàng.

6. Cho bạn, cho tôi

a. Chia sẻ với bạn về những điều bạn đã làm được và những điều bạn cần cố gắng

Những điều em đã làm được:.....

Những điều em cần cố gắng:.....

b. Chia sẻ trước lớp

7. Phản hồi cuối chủ đề (dựa trên Nhiệm vụ 6 – Tự đánh giá)

a. Chia sẻ thuận lợi và khó khăn

- Thuận lợi:.....

- Khó khăn:.....

b. Tổng kết số liệu khảo sát