

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
MÔN HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM HƯỚNG NGHIỆP
 Tuần 6 (11/10 - >15/10/21)

(Đối với học sinh không thể học tập trực tuyến)

1. Giáo viên biên soạn Tài liệu học tập và Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC

NỘI DUNG	GHI CHÚ
Tên bài học/ chủ đề: Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp Khối lớp: 6	CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (TT)
Hoạt động 1: <i>Học sinh đọc tài liệu</i> <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	Nhiệm vụ 4. Kiểm soát nóng giận a. Mục tiêu: giúp HS trải nghiệm một số kỹ thuật kiểm soát nóng giận, từ đó biết cách giải tỏa tâm lý của mình trong cuộc sống. b. Nội dung: - Thực hành điều hòa hơi thở - Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp của người khác - Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống. c. Sản phẩm: Kết quả của HS. d. Tổ chức thực hiện: * 1. Thực hành điều hòa hơi thở - GV cho cả lớp ngồi tư thế thẳng lưng, hai tay để ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt thực hiện kỹ thuật tập trung vào hơi thở: hít sâu và thở ra từ từ. Làm đi làm lại vài lần. - HS thực hiện. - GV giải thích vì sao việc làm này lại giảm được cơn nóng giận. - GV kết luận: * 2. Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp ở người khác - GV cho cả lớp hoạt động theo cặp đôi: Nói ra những điều tích cực của bạn mình trong 3 phút (nói luân phiên). - GV khảo sát về kết quả làm việc của HS bằng cách cho các em giơ tay trả lời các câu hỏi: + Em nào nói được từ 10 điều tốt về bạn trở lên? + Em nào nói được từ 7 điều tốt về bạn trở lên? - GV mời một HS lên đứng trước lớp và cả lớp nói những điều tích cực về bạn đó (người nói sau không trùng với người nói trước). - GV kết luận: * 3. Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong tình huống - GV cho HS thảo luận nhóm theo 3 tình huống của nhiệm vụ 4 ở trang 18 SGK (mỗi nhóm 1 tình huống và có thể bổ sung các tình huống khác): Em sẽ thực hiện kỹ thuật nào để giải tỏa cơn nóng giận của mình?



GV yêu cầu HS sắm vai theo tình huống, thể hiện kỹ thuật giải tỏa nóng giận theo nhóm đôi (kiểm soát hơi thở; nghĩ về điều tích cực ở đối phương).

- GV hướng dẫn HS mô tả những thay đổi trong cơ thể mình khi cơn bức tức “lớn dần” và phỏng vấn: Khi dùng kỹ thuật giải tỏa cơn nóng giận, em thấy cơ thể thay đổi như thế nào?

- GV nhấn mạnh rằng khi mình vượt qua sự tức giận, mình đã chiến thắng bản thân và sẽ có nhiều cơ hội thành công trong cuộc đời.

- GV kết luận:

Nhiệm vụ 5. Tạo niềm vui và sự thư giãn

a. Mục tiêu: HS trải nghiệm với các biện pháp tự tạo cảm xúc tích cực, niềm vui cho bản thân và cảm nhận được ý nghĩa của việc làm đó khi bị căng thẳng.

b. Nội dung:

- HS trao đổi về các hình thức giải trí, văn hóa, thể thao

- Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn.

c. Sản phẩm: Kết quả của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

***1. Trao đổi về các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS**

- GV hỏi cả lớp: Ai thích loại hình giải trí: nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, chơi thể thao, viết nhật kí, trồng hoa, chăm sóc vườn,...?



Viết nhật kí



Chơi thể thao



Đọc sách hoặc
xem một bộ phim
yêu thích



Thư giãn cơ bắp bằng
cách căng và thả lỏng
các cơ



Tìm sở thích mới;
nghe những bài hát
nhẹ nhàng

- GV đọc từng loại hình giải trí, HS giơ tay đưa ra loại hình mình hay sử dụng.

- GV thống kê số lượng để biết hình thức nào HS hay sử dụng nhất. GV có thể khuyên các em nên dùng nhiều cách thức khác nhau để thư giãn và tạo niềm vui vì điều đó sẽ làm cuộc sống thú vị hơn.

***2. Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn**

- GV hỏi HS: Em thích nghe nhất nhạc gì, bài hát nào?

- HS trả lời. Sau đó GV cùng cả lớp nghe bài hát nhiều HS yêu thích.

- GV hỏi HS về cảm xúc khi nghe xong bài hát/ bản nhạc

- HS trả lời: Khi nghe bài hát này em cảm thấy thoải mái, dễ chịu, thú vị, vui,....

- GV yêu cầu HS thực hiện một số động tác vận động để thư giãn cơ thể (Những động tác mà các em đã được học ở môn Giáo dục thể chất 6).

- GV hỏi HS về cảm giác sau khi vận động thư giãn,

- GV kết luận:

Nhiệm vụ 6. Kiểm soát lo lắng

a. Mục tiêu: giúp HS biết kiểm soát lo lắng để không ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần và học tập.

b. Nội dung:

- Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng

- Luyện tập kiểm soát lo lắng

c. Sản phẩm: Kết quả của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

*** 1. Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng**

- GV khảo sát HS để tìm hiểu những nguyên nhân thường làm các em lo lắng. Phân loại theo các nhóm nguyên nhân, bằng cách trả lời câu hỏi:

+ Khi nào em thực sự rất lo lắng?

	+ Cần làm gì để vượt qua được sự lo lắng? + Khi lo lắng, em thường có biểu hiện tâm lí như thế nào? Em có muốn thoát ra khỏi tâm trạng lo lắng không? - HS trả lời, HS khác bổ sung. - GV kết luận: * 2. Luyện tập kiểm soát lo lắng - GV chia sẻ với cả lớp về bản chất của lo lắng: "Lo lắng là một trạng thái cảm xúc, thường gắn với vấn đề nào đó chưa được giải quyết hoặc đánh giá quá mức vấn đề xảy ra. Để giảm lo lắng, chúng ta cần phải giải quyết những nguyên nhân tạo ra sự lo lắng hoặc điều chỉnh nhận thức và cảm xúc của bản thân." - GV chia lớp thành 6 nhóm thảo luận 3 phút và giải quyết hai vấn đề sau: + Nhóm 1,2,3 giải quyết vấn đề: Lo lắng vì đến lớp không có bạn chơi cùng. (Làm gì để bạn chơi với mình?). + Nhóm 4,5,6 giải quyết vấn đề: Lo sợ bị bắt nạt ở lớp. (Làm gì để không bị bắt nạt?). - GV mời đại diện các nhóm trình bày + Nhóm 1,2,3 đưa ra biện pháp: Gặp bạn/ nhóm bạn mình muốn chơi cùng và chia sẻ với các bạn đó về nỗi buồn của mình, thực sự rất muốn được các bạn chơi với mình. + Nhóm 4,5,6 đưa ra biện pháp: Nhờ lớp trưởng/ GV chủ nhiệm làm cầu nối giữa mình với các bạn tẩy chay mình. Khi gặp nhau cùng trao đổi : Vì sao các bạn không muốn chơi cùng mình? Hệ quả của việc này thế nào? Làm gì để chúng ta trở thành những người bạn? Làm gì để hiện tượng này không xảy ra trong lớp học? - GV yêu cầu mỗi nhóm lựa chọn một vấn đề mà các bạn trong nhóm hay lo lắng nhất (trừ những vấn đề nêu ra ở phần trước) và tìm cách giải quyết để giảm lo lắng theo hướng dẫn của nhiệm vụ 6, trang 19 SGK, - GV mời đại diện nhóm trình bày. - GV kết luận:
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	- Hoàn thành các câu hỏi sau: Nhiệm vụ 4. Kiểm soát nóng giận 1. Điều hòa hơi thở. - Khi tập trung vào hơi thở, bản thân sẽ không chú ý đến những việc trước đó, những điều làm chúng ta cáu giận. Khi điều hòa hơi thở, chúng ta điều hòa nhịp tim và vì thế sẽ bình tĩnh lại. * 2. Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp ở người khác Khi nghĩ đến những điều tích cực của bạn thì sự nóng giận cũng sẽ giảm. Các em cần thực hành thường xuyên điều này trong cuộc sống để kiểm soát nóng giận tốt hơn. * 3. Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong tình huống 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 phương hoặc tránh đi chỗ khác... Nhiệm vụ 5. Tạo niềm vui và sự thư giãn *1. Trao đổi về các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS -Dành thời gian giao tiếp với người thân, bạn bè -Làm một điều mới mẻ: trồng cây, xem phim,... *2. Trải nghiệm một số hoạt động tạo 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. Nhiệm vụ 6. Kiểm soát lo lắng * 1.Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng + Một số nguyên nhân dẫn đến lo lắng: •Lo lắng về học tập. •Lo lắng về quan hệ bạn bè. •Lo lắng về việc gia đình. •Lo lắng về hành vi có lỗi khi không thực hiện đúng theo cam kết, theo quy định. + 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 * 2. Luyện tập kiểm soát lo lắng Kiểm soát lo lắng là một trong những kỹ năng điều chỉnh cảm xúc mà mỗi cá nhân cần rèn luyện mới có. Lo lắng làm ta bất an. Biết kiểm soát lo lắng sẽ thấy bình yên trong tâm trí.
--	--

2. Giáo viên hướng dẫn học sinh ghi chép lại các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Trường:

Lớp:

Họ tên học sinh

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp 6:	Mục 1:	1. 2. 3.