

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
MÔN HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM HƯỚNG NGHIỆP
 Tuần 8 (25/10 - >30/10/21)

(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: Học sinh đọc tài liệu Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.	Nhiệm vụ 10: Xử lý tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng 1. Hãy mô tả một tình huống giả định mà em có thể nóng giận hoặc lo lắng theo gợi ý sau:  <i>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 giận.</i> Tình huống nóng giận  <i>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.</i> Tình huống lo lắng 2. Sắm vai xử lí các tình huống trên. Nhiệm vụ 11: Tự đánh giá 1. Chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề này. 2. Với nội dung bản đánh giá dưới đây hãy xác định điều phù hợp với em.

	A. Hoàn toàn đồng ý B. Đồng ý C. Không đồng ý <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #e0ffe0;"> <th style="width: 5%;">TT</th><th style="width: 95%;">Nội dung đánh giá</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra.</td></tr> <tr><td>2</td><td>Em ăn đủ bữa và hợp lí về dinh dưỡng.</td></tr> <tr><td>3</td><td>Em không uống nhiều nước có chất gây nghiện.</td></tr> <tr><td>4</td><td>Em tập thể dục đều đặn.</td></tr> <tr><td>5</td><td>Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên.</td></tr> <tr><td>6</td><td>Em bước đầu biết kiểm soát nóng giận.</td></tr> <tr><td>7</td><td>Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng.</td></tr> <tr><td>8</td><td>Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết.</td></tr> <tr><td>9</td><td>Em biết cách suy nghĩ tích cực.</td></tr> <tr><td>10</td><td>Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.</td></tr> <tr><td>11</td><td>Em sắp xếp nơi học tập và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.</td></tr> </tbody> </table> Kiểm tra đánh giá giữa HKI	TT	Nội dung đánh giá	1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra.	2	Em ăn đủ bữa và hợp lí về dinh dưỡng.	3	Em không uống nhiều nước có chất gây nghiện.	4	Em tập thể dục đều đặn.	5	Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên.	6	Em bước đầu biết kiểm soát nóng giận.	7	Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng.	8	Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết.	9	Em biết cách suy nghĩ tích cực.	10	Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.	11	Em sắp xếp nơi học tập và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.
TT	Nội dung đánh giá																								
1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra.																								
2	Em ăn đủ bữa và hợp lí về dinh dưỡng.																								
3	Em không uống nhiều nước có chất gây nghiện.																								
4	Em tập thể dục đều đặn.																								
5	Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên.																								
6	Em bước đầu biết kiểm soát nóng giận.																								
7	Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng.																								
8	Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết.																								
9	Em biết cách suy nghĩ tích cực.																								
10	Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.																								
11	Em sắp xếp nơi học tập và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.																								
Hoạt động 2: Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.	Học sinh hoàn chỉnh nội dung sau. Nhiệm vụ 10: Xử lý tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng: .Các tình huống em có thể nóng giận là: Em bị người khác đổ lỗi trong khi em không làm sai chuyện đó. Biểu hiện khi em tức giận là sẽ nói nặng lời. Em đã hít thở sâu bình tĩnh lại suy nghĩ và sẽ giải thích lại nhẹ nhàng với người ta. Tình huống em lo lắng là em phải tham gia cuộc thi rất quan trọng, ngày thi sắp đến gần cách em giải quyết tình huống bằng cách em ăn uống ngủ nghỉ điều độ. Em nghe nhạc để giảm bớt lo lắng Nhiệm vụ 11: Tự đánh giá 1. Những thuận lợi: Em học được cách điều hoà cảm xúc khi tức giận lo lắng. Khó khăn: Nhiều lúc sự tức giận và lo lắng khó kiềm chế, phải điều chỉnh dần dần. 2. Đồng ý : 2, 4, 10, 11 Hoàn toàn đồng ý: 1, 2, 5, 6, 7, 9, Không đồng ý:																								

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.