

Hát tập thể: Vui đến trường

Sáng tác: Nhạc sĩ Nguyễn Văn Chung

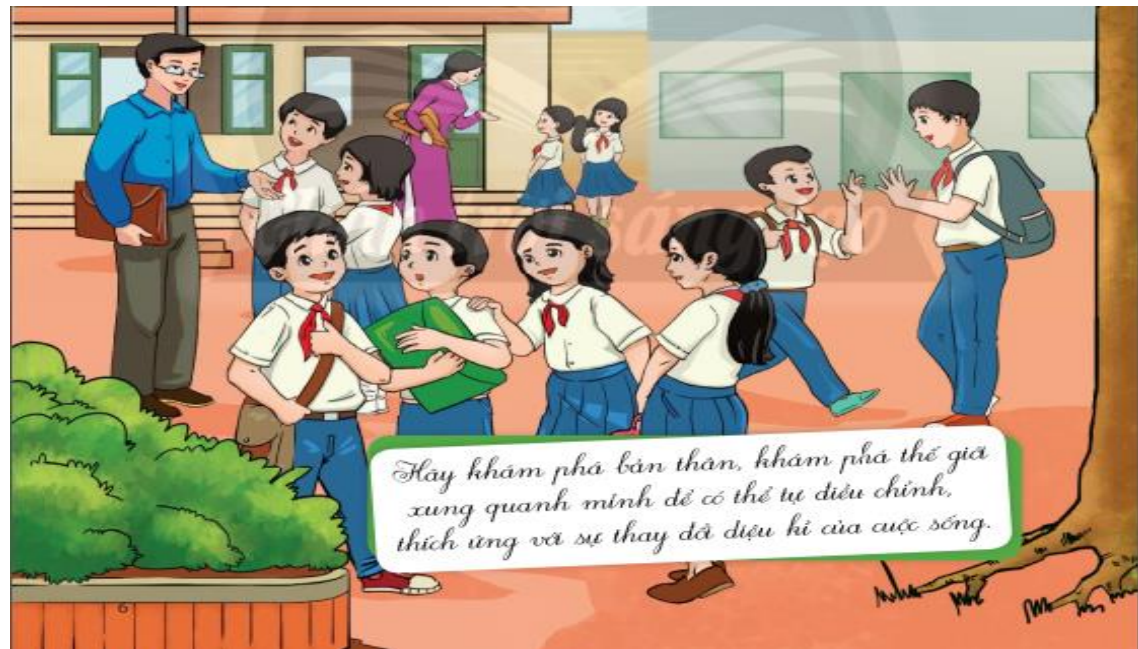
<https://youtu.be/r2RcqsVQWjU>

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN GÒ VẤP

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP LỚP 6



KHÁM PHÁ LỨA TUỔI VÀ MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP MỚI



NỘI DUNG BÀI HỌC



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn



Rèn luyện sự tập trung trong học tập

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



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

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 để khắc phục những vấn đề đó?

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 bực bội 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.



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



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

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 để khắc phục những vấn đề đó?

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**, thậm chí đôi khi còn cao giọng với bố mẹ rất dễ bực bội và nói năng gắt gỏng với người xung quanh. Lúc cơn nóng giận qua đi, A. thấy mình sai, muốn nói lời xin lỗi nhưng sao thấy khó nói.



STT	Đặc điểm tâm lí	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.	☐ ☐



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

Có nhiều nguyên nhân như: 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... (đặc trưng của tuổi dậy thì: tạo nên bức tranh sinh động về nhân cách, mỗi người mỗi vẻ).

Không ai là hoàn hảo cả nhưng tất cả các em phải luôn cố gắng rèn luyện để tốt hơn mỗi ngày.

Một số biện pháp gợi ý giúp bạn A cần thực hiện điều chỉnh bản thân:

- Luôn nghĩ đến điều tích cực.
- Khi đang bức tức: hít thở sâu, không nói, không phản ứng.
- Khi đủ bình tĩnh: Mạnh dạn chia sẻ, nói lời xin lỗi.



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ:

- 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.
- Thực hành hít - thở kiểu yoga để điều tâm.



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

Câu 1: Trong các em lớp chúng ta, ai thấy mình đã đủ tự tin?

Câu 2: Điều gì làm em tự tin?

Câu 3: Vì sao em chưa tự tin hoặc chưa tự tin để nói rằng mình là người tự tin?



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

Những việc làm góp phần tạo nên sự tự tin:

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,...
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.



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

Những việc làm góp phần tạo nên sự tự tin:

Việc làm		Gợi ý
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,...



Rèn luyện sự tập trung trong học tập

- **Làm sao để rèn luyện sự tập trung trong học tập?**
- **Em đã học hỏi được kinh nghiệm nào từ bạn bè trong việc rèn luyện sự tập trung trong học tập?**





5 Rèn luyện sự tập trung trong học tập



Các em cần chú ý tập phối kết hợp các thao tác nghe - ghi trong quá trình học trên lớp vì đây là thao tác rất quan trọng trong kĩ năng học tập. Các em cố gắng làm chủ chúng thì học tập có kết quả tốt hơn.



Rèn luyện sự tập trung trong học tập

Các biện pháp rèn luyện sự tập trung khi học trên lớp:

- Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hay nói chuyện riêng trong giờ học.
- Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Luôn kết hợp 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.
- Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.

Chia sẻ với bố mẹ, thầy cô, bạn bè những khó khăn của em khi rèn luyện sự tập trung trong học tập để nhận được sự hỗ trợ từ bố mẹ, thầy cô, bạn bè.



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

Một số biện pháp điều chỉnh cảm xúc, thái độ:

- 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.
- Thực hành hít - thở kiểu yoga để điều tâm.



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn



1
Luôn giữ quần áo
gọn gàng, sạch sẽ



2
Tập nói to,
rõ ràng



3
Tập thể dục,
chơi thể thao



4
Thể hiện
năng khiếu



5
Đọc sách về khám phá khoa học



6
Tích cực tham gia hoạt động chung



Rèn luyện sự tập trung trong học tập

Các biện pháp rèn luyện sự tập trung khi học trên lớp:

- Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hay nói chuyện riêng trong giờ học.
- Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Luôn kết hợp 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.
- Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.

Chia sẻ với bố mẹ, thầy cô, bạn bè những khó khăn của em khi rèn luyện sự tập trung trong học tập để nhận được sự hỗ trợ từ bố mẹ, thầy cô, bạn bè.

HƯỚNG DẪN TỰ HỌC

- Ôn tập lại các nội dung đã được học tập.
- Đọc SGK Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp lớp 6 (Bộ sách Chân trời sáng tạo) chủ đề 1: Khám phá trường THCS của em (nhiệm vụ 6,7,8).
 - + Chia sẻ thuận lợi và khó khăn khi thực hiện sở thích bản thân.
 - + Chia sẻ những kinh nghiệm của bản thân để giúp em thấy thêm tự tin vào bản thân.