

A. GIÁO VIÊN GIAO VIỆC

Mở đầu

Em hãy viết ra giấy các điều sau và chia sẻ với người bạn của em.

- Ba điều em sợ nhất.
- Ba điều em ghét nhất.
- Ba điều khiến cho em mệt mỏi nhất.
- Ba điều mà em muốn thay đổi nhất.

Khám phá

1. Em hãy quan sát bức tranh sau và trả lời câu hỏi.



- Theo em, tình huống nào có thể dẫn đến căng thẳng cho các nhân vật trong tranh?
- Trong cuộc sống, em đã gặp những tình huống nào dẫn đến căng thẳng? Hãy chia sẻ cảm xúc của em khi gặp tình huống ấy.

2. Em hãy đọc trường hợp sau và trả lời câu hỏi.

H sinh ra và lớn lên trong một gia đình có truyền thống hiếu học. H đã nỗ lực học tập để không phụ sự kì vọng của bố mẹ. Năm lớp 7, vì muốn con đạt được kết quả tốt hơn, bố mẹ đã xin cho H chuyển sang một ngôi trường nổi tiếng để học. Khi học ở đây, H cảm thấy áp lực vì lượng kiến thức nhiều và khó. Không những thế, các bạn cùng lớp toàn là học sinh giỏi của khối. Đến ngày thi đánh giá chất lượng, H bị đau đầu, chóng mặt và cảm thấy chán nản. Kết quả là H không làm tốt bài thi của mình. Khi trở về nhà, đối diện với sự kì vọng của bố mẹ và những áp lực lo lắng, H nói với chính mình: *"Thật là mệt mỏi! Chẳng biết phải làm sao"*.

- Vì sao H không thể tập trung làm bài thi?
- Khi bị căng thẳng, cơ thể em có những biểu hiện gì?

3. Em hãy quan sát tranh và cho biết nguyên nhân, hậu quả của những trường hợp sau.



B. LÝ THUYẾT

Bài 6: NHẬN DIỆN TÌNH HUỐNG GÂY CĂNG THẲNG (2 TIẾT)

I. MỞ ĐẦU

II. KHÁM PHÁ:

1. Khái niệm: Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước những áp lực cuộc sống hay một yếu tố tác động nào đó gây ảnh hưởng xấu đến thể chất lẫn tinh thần của con người.

2. Những biểu hiện của căng thẳng:

+ Thường xuyên đau đầu, đau cơ bắp, đau bụng, đổ mồ hôi, chóng mặt,...

+ Đảo lộn các sinh hoạt hằng ngày như ăn uống, giấc ngủ;

- + Mất tập trung, hay quên hoặc trở nên vụng về;
- + Cảm thấy chán nản, lo lắng, khó chịu, buồn bã, thờ ơ;
- + Dễ nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính,...

3. Nguyên nhân gây ra căng thẳng:

- Nguyên nhân chủ quan:

- + Suy nghĩ tiêu cực
- + Thiếu kĩ năng ứng phó với căng thẳng trong cuộc sống
- + Tự tạo áp lực cho bản thân, mất ngủ, sử dụng chất kích thích,...

- Nguyên nhân khách quan:

- + Môi trường sống (thời tiết, tiếng ồn, ô nhiễm,...)
- + Kì vọng của cha mẹ, áp lực học tập, thi cử, bạo lực gia đình, bạo lực học đường,...

4. Hậu quả của căng thẳng:

- Tác động xấu đến sức khỏe (hệ thần kinh, hệ cơ, hệ tim mạch,...)
- Gây nên những rối loạn về mặt tinh thần
- Làm ảnh hưởng đến mối quan hệ với mọi người xung quanh và đến việc học tập, lao động.

III. LUYỆN TẬP :

Câu 1. Em hãy liệt kê các tình huống gây căng thẳng mà học sinh thường gặp.

Câu 2. Em hãy đọc tình huống sau và nêu nguyên nhân gây căng thẳng.



H sinh ra trong một gia đình có hoàn cảnh khó khăn. Một hôm, mẹ nói với H: "Bố bị tai nạn nên mẹ sẽ vào viện chăm sóc bố mỗi ngày, con nhé!". H thương mẹ

vất vả, một mình gánh vác cả gia đình nên không dám xin tiền học. H luôn mặc cảm, tự ti với các bạn trong lớp. H tâm sự với bạn thân: "Chắc mình phải bỏ học đó".

Câu 3. Em hãy đọc các tình huống sau và trả lời câu hỏi.



Gia đình K vừa chuyển đến một căn hộ chung cư. Cạnh nhà K có một bạn trẻ đam mê nhạc rock và đánh trống. K sang nhà bạn hàng xóm và nói: "Bạn đừng làm ồn nữa". Bạn hàng xóm đáp: "Mình chơi nhạc ở nhà mình chứ có qua nhà bạn đâu?". Cứ thế, tiếng trống làm cho K khó ngủ và không thể tập trung làm bất cứ việc gì. Trưa nay, tiếng trống lại vang lên, K tức giận hét to: "Sao khó chịu thế này!".

- Theo em, điều gì làm cho K trở nên nóng tính và dễ tức giận?
- Sự căng thẳng ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của K?

IV. VẬN DỤNG:

Vận dụng hiểu biết về nguyên nhân, biểu hiện của căng thẳng để phân tích một tình huống mà em từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp.

C. PHIẾU HỌC TẬP

Thiết kế một sơ đồ tư duy về ảnh hưởng của căng thẳng đối với bản thân.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Mọi thắc mắc liên hệ cô Dung: 0976208153)