

## Khám phá lứa tuổi và môi trường học tập mới

### A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



#### Khám phá trường trung học cơ sở của em

1. Viết vào chỗ trống người mà em có thể chia sẻ những băn khoăn khi bước vào trường trung học cơ sở.

TT	Bản khoăn của em	Người mà em chia sẻ
1	Kiến thức của các môn học rất nhiều, em sợ không hoàn thành được hết bài vở.	.....
2	Em chưa có bạn thân trong lớp.	.....
3	Em nói năng chưa lưu loát.	.....
4	Em chưa tự tin khi tiếp xúc với thầy cô và bạn mới.	.....

2. Viết thêm những băn khoăn khác của em và người em chọn chia sẻ.

.....  
.....



#### Tìm hiểu bản thân

1. Tìm hiểu sự thay đổi của bản thân.

a. Đánh dấu X vào  trước những thay đổi cơ thể của em.

- Cao lên  
 Nặng hơn  
 Vỡ giọng

b. Viết những thay đổi khác của em.

.....  
.....

c. Em có tự tin với sự thay đổi của mình không?  
Tại sao?

.....  
.....

d. Viết những biện pháp phù hợp để phát triển vóc dáng của bản thân.

.....

.....

.....

2. Tìm hiểu những mong muốn của bản thân.

a. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp nhất với mong muốn của em.

TT	Mong muốn của em	Rất đúng	Đúng	Không đúng
1	Tôi muốn được yêu thương.			
2	Tôi mong bạn nói nhẹ nhàng với tôi.			
3	Tôi mong muốn được ghi nhận.			
4	Tôi mong được đối xử công bằng.			
5	Tôi mong không bị ai bắt nạt.			
6	Tôi mong tôi và bạn luôn giúp đỡ nhau.			
7	Tôi mong bạn tha thứ nếu chẳng may tôi sai.			
8	Tôi mong tôi và bạn cùng học giỏi.			

b. Đánh dấu X vào  dưới những biện pháp em đã thực hiện để giúp mọi người đều vui vẻ.

Luôn tươi cười với bạn <input type="checkbox"/>	Biết khen và động viên bạn <input type="checkbox"/>	Hoà đồng với tất cả các bạn <input type="checkbox"/>	Hợp tác, chia sẻ, giúp đỡ bạn <input type="checkbox"/>
Yêu thương bạn và không bắt nạt <input type="checkbox"/>	Sẵn sàng tha thứ, khoan dung với bạn <input type="checkbox"/>	Cách khác: ..... ..... <input type="checkbox"/>	

**3. Kể tên một số nét tính cách đặc trưng của em.**

.....

.....

.....

**B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG**



**Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân**

1. Dựa vào tình huống sau, em hãy:

- Đánh dấu X vào  nếu là đặc điểm của A.
- Đánh dấu X vào  nếu là đặc điểm của em.

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.

TT	Đặc điểm tâm lí	Đúng	Gần đúng	Không đúng
1	Lo lắng, bất an về sự thay đổi trên cơ thể của mình nên hay cáu bẳn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Làm việc gì cũng lóng ngóng nên thiếu tự tin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ngại làm việc nhà vì thấy hay mệt mỏi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Buồn vui vô cớ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Hay phản ứng lại bố mẹ, người thân.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Hay cáu gắt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Nói năng cọc lốc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Không thích phải nói lời xin lỗi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Không muốn đối diện với bản thân.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2.** Chia sẻ kết quả của em trong việc rèn luyện những biện pháp điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

STT	Biện pháp	Kết quả rèn luyện
1	Luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác.	.....
2	Không giữ suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong mình.	.....
3	Hít thật sâu và thở ra chậm để giảm tức giận.	.....
4	Không phản ứng, không nói khi đang bực tức.	.....
5	Mở lòng chia sẻ khi mình đã đủ bình tĩnh.	.....



#### **Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn**

Viết lí do những việc làm trong bảng dưới đây giúp em trở nên tự tin hơn. Chia sẻ kết quả rèn luyện của em.

STT	Việc em làm	Lí do giúp em tự tin	Kết quả rèn luyện
1	Luôn giữ quần áo gọn gàng, sạch sẽ.	.....	.....
2	Tập nói to, rõ ràng.	.....	.....
3	Tập thể dục, 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

1. Đánh dấu X vào chỗ trống phù hợp với việc thực hiện các hướng dẫn để học tốt hơn ở trung học cơ sở.

TT	Nội dung hướng dẫn	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
1	Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hoặc nói chuyện trong giờ học.			
2	Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.			
3	Luôn kết hợp việc 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.			
4	Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.			

2. Em gặp khó khăn gì trong việc kiểm soát bản thân để tập trung lắng nghe thầy cô giảng bài? Hãy chia sẻ để nhận được sự hỗ trợ.

.....

.....

.....



### Dành thời gian cho sở thích của em

Viết các thông tin vào bảng dưới đây để thực hiện ba sở thích của em.

Sở thích	Thời gian thực hiện
1 .....	.....
2 .....	.....
3 .....	.....



### Rèn luyện để thích ứng với sự thay đổi

Đánh dấu X vào mức độ tương ứng với việc thực hiện các hướng dẫn của em để thích ứng tốt hơn với sự thay đổi của bản thân và môi trường học tập mới.

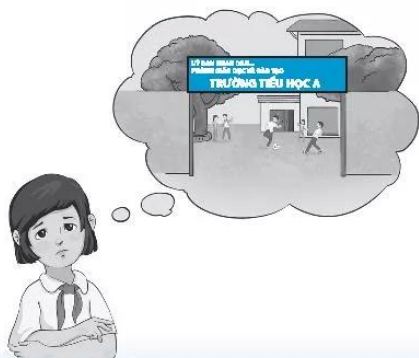
TT	Nội dung hướng dẫn	Luôn luôn	Thỉnh thoảng	Hiếm khi
1	Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, ăn uống khoa học, tập thể dục đều đặn, nghỉ ngơi hợp lý, tự tin với những thay đổi của bản thân.			
2	Chủ động tham gia vào các mối quan hệ; cởi mở với người thân, thầy cô, bạn bè; sẵn sàng chia sẻ và xin hỗ trợ khi gặp khó khăn.			
3	Đối xử hoà đồng, thân thiện với tất cả các bạn, không kì thị hay phân biệt đối xử.			
4	Tìm hiểu kĩ các môn học, cách học hiệu quả đối với từng môn học từ kinh nghiệm của thầy cô, anh chị và bạn bè.			
5	Thực hiện cam kết, tuân thủ quy định, nội quy trường lớp, tuân thủ pháp luật.			

### C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



### Giúp bạn hoà đồng với môi trường học tập mới

Bạn H. đã lên trung học cơ sở nhưng vẫn mong được học ở tiểu học. Em hãy đề xuất biện pháp hỗ trợ bạn H. hoà nhập với môi trường học tập mới.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### Tự tin vào bản thân

Viết những từ/ cụm từ chỉ những đặc điểm, đức tính, sở thích, khả năng mà em yêu thích ở bản thân mình.

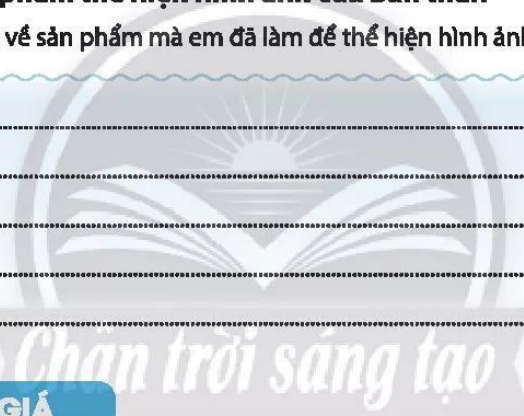
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Tạo sản phẩm thể hiện hình ảnh của bản thân

Giới thiệu về sản phẩm mà em đã làm để thể hiện hình ảnh của bản thân.

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



## D. TỰ ĐÁNH GIÁ



### Tự đánh giá

1. Đánh giá về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

**Thuận lợi:** .....  
.....  
.....

**Khó khăn:** .....  
.....  
.....

**2. Đánh dấu X vào mức độ phù hợp với em.**

TT	Nội dung	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
1	Em thấy lo lắng về những thay đổi của cơ thể mình.			
2	Em tự hào về những sở thích và khả năng của mình.			
3	Em biết điều chỉnh bản thân để phù hợp với môi trường giao tiếp.			
4	Em đã biết cách hoà đồng cùng các bạn trong lớp.			
5	Em mạnh dạn hỏi thầy cô khi không hiểu bài.			
6	Em có nhiều bạn.			
7	Em đã quen với cách học ở trung học cơ sở.			
8	Em biết kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn.			

**3. Nhận xét của nhóm bạn.**

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

**4. Nhận xét khác.**

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

**5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.**

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