



CỦNG CỐ

Bài tập 1. Em hãy chọn câu trả lời đúng.

Câu 1. Để tự nhận thức bản thân hiệu quả, chúng ta cần:

- A. Thường xuyên đặt ra và trả lời câu hỏi tôi là ai, tôi thích gì, tôi làm điều gì giỏi nhất
- B. Lắng nghe nhận xét từ người thân, thầy cô, bạn bè và những người xung quanh
- C. Tham gia các hoạt động xã hội và giao tiếp với mọi người xung quanh
- D. Cả ba ý trên đều đúng

Câu 2. Khi không hiểu rõ về bản thân mình, chúng ta sẽ dễ dẫn tới những sai lầm nào?

- A. Không xác định được mục tiêu trong cuộc sống
- B. Không biết cách ứng xử với những người xung quanh
- C. Thiếu cơ sở cho việc ra quyết định
- D. Cả ba ý trên đều đúng

Câu 3. Tự nhận thức bản thân là quá trình quan sát và tìm hiểu về:

- A. Thầy cô
- B. Bạn bè
- C. Chính mình
- D. Bố mẹ

Bài tập 2. Điền từ vào chỗ (...)

Tự nhận thức bản thân là khả năng chính xác bản thân, biết mình muốn gì, đâu là của mình.

Khi tự nhận thức bản thân hiệu quả, chúng ta về mình, bản thân, cởi mở và chính mình, từ đó sẽ có cách cư xử, hành động phù hợp.

Bài tập 3. Thảo luận.

Em cùng các bạn thảo luận về 2 câu danh ngôn sau:

– Người không biết khả năng của bản thân không hiểu được chính mình – Xenophon

– Người sáng tác chính bản thân mình thông thái hơn người sáng tác một cuốn sách –

Benjamin Franklin

 **LUYỆN TẬP****Bài tập 4. Xử lý tình huống.**

Tình huống 1: Nam là lớp trưởng của lớp 6A1. Từ trước đến nay, Nam hát không hay nên mỗi khi cầm micro, Nam đều cảm thấy không tự tin về chất giọng của mình. Có một lần, Nam được cô chủ nhiệm phân công đại diện lớp tham gia cuộc thi *Ý tưởng bảo vệ môi trường* và trình bày trước toàn trường. Nam đã mất hơn 1 tuần để chuẩn bị bài phát biểu. Mặc dù thầy cô và bạn bè đều khen giọng Nam trên micro nghe rất ấm và cuốn hút nhưng Nam lại không dám thể hiện và có ý định từ bỏ việc tham gia cuộc thi. Nếu là Nam, em sẽ làm gì?

Tình huống 2: Phú và Ân là hai anh em sinh ra trong gia đình có truyền thống hiếu học. Ân tuy học rất giỏi nhưng năng khiếu thể thao lại không được tốt. Ngược lại, Phú có năng khiếu với nhiều môn thể thao khác nhau nhưng học tập lại không tốt. Trong những bữa cơm gia đình, bố mẹ thường khen thành tích học tập của Ân làm cho Phú cảm thấy rất tự ti. Nếu là Phú, em sẽ làm gì?

Bài tập 5. Sắm vai.

Em cùng các bạn hãy sắm vai để chia sẻ cùng với bạn Lan trong tình huống sau:

Bạn bè đều cho rằng Lan vẽ không đẹp vì rất ít khi thấy Lan đăng kí các cuộc thi vẽ do lớp, trường tổ chức. Trong tiết học vẽ, cô giáo cũng nhận xét bức tranh của Lan ở mức trung bình – khá, sử dụng màu sắc còn hạn chế. Lan đã suy nghĩ rất nhiều về những góp ý đó, đôi lúc Lan cũng cảm thấy buồn vì bản thân rất đam mê hội họa. Sau khi trò chuyện với hai người bạn thân nhất của mình là Huệ và Hồng, Lan quyết tâm theo đuổi đam mê của bản thân, dành nhiều thời gian để tự học và tự luyện việc thể hiện cảm xúc qua màu sắc tại nhà. Sau 3 tháng, nét vẽ của Lan dần hoàn thiện và sinh động hơn rất nhiều. Tại cuộc thi vẽ cấp trường năm nay, Lan xuất sắc đem về giải nhì cho lớp của mình.

Câu hỏi:

- Lan đã tiếp nhận như thế nào về các góp ý của người xung quanh?
- Kết quả tự đánh giá bản thân đã giúp Lan cải thiện khả năng vẽ của mình ra sao?

VẬN DỤNG

Bài tập 6. Em hãy liệt kê 5 điều mới mẻ mà bản thân em có được nhờ sự rèn luyện so với khi em còn học lớp 5 (Chiều cao, cân nặng, tính cách, mối quan hệ, học tập, mục tiêu,...).

.....

.....

.....

.....

Bài tập 7. Em hãy trò chuyện với 3 người (bố mẹ, bạn bè, thầy cô và những người xung quanh) mà em tin tưởng để biết được những nhận xét của họ về những ưu – nhược điểm của em, nhờ họ góp ý những điểm mà em cần khắc phục để có thể phát triển bản thân. Hãy lựa chọn những góp ý phù hợp để xây dựng bản kế hoạch hoàn thiện bản thân em trong năm học này.

Ưu điểm	Khuyết điểm
.....
.....
.....

Kế hoạch hoàn thiện bản thân:

-

-

-

-

-

-

-

