



Tự nhận thức bản thân

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

- Khám phá được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.
- Lý giải được tầm quan trọng của việc tự nhận thức bản thân.
- Biết tôn trọng bản thân và những người xung quanh.
- Xây dựng kế hoạch phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân.

2. Về năng lực

Năng lực tự chủ và tự học.

3. Về phẩm chất

- Trung thực.
- Chăm chỉ.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Giáo viên

- Tài liệu: SGK, SGV, SBT.
- Thiết bị dạy học:
 - + Máy tính, máy chiếu, bảng, phấn, giấy A0.
 - + Các video tình huống thực tế về tự nhận thức điểm mạnh, điểm yếu bản thân.

2. Học sinh

- Tài liệu: SGK, SBT.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. HOẠT ĐỘNG 1. KHỞI ĐỘNG

a) Mục tiêu: Phá băng, tạo bầu không khí tích cực trong lớp học.

b) Nội dung: Em hãy viết ra giấy các thông tin theo yêu cầu ở SGK tr. 24 và chia sẻ với người bạn bên cạnh.

c) Sản phẩm: HS biết được những thông tin cơ bản để nhận thức, đánh giá bản thân sau khi nhận được chia sẻ từ bạn bè.

d) Tổ chức thực hiện:

GV có thể chọn một trong 2 cách sau:

Cách 1: Vẽ tranh chân dung

* Giao nhiệm vụ: GV phát cho HS giấy A4. Yêu cầu HS vẽ về bản thân mình (ước mơ của em, điều em tin tưởng nhất,...).

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS thực hiện yêu cầu.

* Tổ chức, điều hành: Chọn 3 – 5 bài tiêu biểu, mời tác giả của bức tranh đó thuyết minh.

* Kết luận, đánh giá: Cả lớp lắng nghe và đặt câu hỏi khai thác thông tin. GV chú ý dẫn dắt HS tự hình dung về bản thân của mình một cách chính xác nhất.

Cách 2: Tự sự bản thân

* Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS viết ra giấy các thông tin ở SGK tr. 24.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS thực hiện yêu cầu.

* Tổ chức, điều hành: Chia sẻ thông tin với người bạn bên cạnh.

* Kết luận, đánh giá: Bạn bên cạnh lắng nghe và đặt câu hỏi cho bạn mình, GV kết luận và đánh giá.

2. HOẠT ĐỘNG 2. KHÁM PHÁ

Nhiệm vụ 1. Đọc thông tin

a) Mục tiêu: Giúp HS hiểu được cách thức thể hiện sự tự nhận thức và đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Em hãy đọc thông tin trong SGK tr. 24 và trả lời câu hỏi :

– Bạn Linh đã tự nhận ra các đặc điểm nào của bản thân?

– Từ câu chuyện của bạn Linh, em hiểu thế nào là tự nhận thức bản thân?

c) Sản phẩm: HS biết được bạn Linh đã nhận ra những điểm mạnh và điểm yếu của bản thân như: học khá, hoà đồng, dễ mến, dễ nổi nóng, hơi tự ti về ngoại hình. Từ đó em biết được tự nhận thức bản thân là khả năng hiểu rõ chính xác bản thân, biết mình cần gì, muốn gì, đâu là điểm mạnh, điểm yếu của mình.

d) Tổ chức thực hiện:

GV có thể chọn một trong 2 cách sau:

Cách 1: Sắm vai

* Giao nhiệm vụ: GV tạo 4 – 6 nhóm thảo luận và sắm vai câu chuyện trong phần thông tin đã đọc.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho các nhóm thời gian sắm vai 3 phút.

* Tổ chức, điều hành: Sau khi sắm vai, chọn 1 đại diện giải thích câu chuyện trong phần thông tin và trả lời các câu hỏi trong SGK tr. 24.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, đánh giá và kết luận.

Cách 2: Hoạt động nhóm

* Giao nhiệm vụ: GV tạo 6 nhóm, thảo luận và thuyết trình theo kĩ thuật dạy học “Bể cá”.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian các nhóm thực hiện yêu cầu.

* Tổ chức, điều hành: GV triển khai cho 3 nhóm thảo luận chính, 3 nhóm ngồi lắng nghe và đặt câu hỏi phản biện.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, đánh giá và kết luận.

Nhiệm vụ 2. Xử lý thông tin

a) Mục tiêu: Giúp HS hiểu được cách thức thể hiện sự tự nhận thức và đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Em hãy đọc các thông tin trong SGK tr. 25 và cho biết các bạn Long, Vân, Ân, Hiếu đã tự nhận thức bản thân như thế nào?

c) Sản phẩm: Biểu hiện của sự tự nhận thức bản thân trong cuộc sống.

Bạn Long biết được mình là người khá thông minh thông qua việc tìm ra cách giải bài tập nhanh và chính xác.

Bạn Vân nhận ra mình là người khá nhút nhát thông qua việc biết câu trả lời nhưng không dám xung phong phát biểu.

Bạn Ân nhận ra mình là người tự tin khi trình diễn bộ trang phục của mình trong hội thi do trường tổ chức.

Bạn Hiếu biết mình là người dễ nổi nóng khi ý kiến của mình không được các bạn khác đồng tình.

d) Tổ chức thực hiện:

* Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS đọc thông tin SGK tr. 25 và trả lời câu hỏi.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS làm bài.

* Tổ chức, điều hành: GV mời HS xung phong phát biểu đáp án.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét và đặt câu hỏi: Theo em, đâu là biện pháp tự nhận thức bản thân hiệu quả nhất? Vì sao?

– GV kết luận.

Nhiệm vụ 3. Tự nhận thức bản thân

a) Mục tiêu: HS nhận diện những cách thức tự nhận thức bản thân.

b) Nội dung: Dựa vào bảng thông tin ở SGK tr. 25, 26, em hãy cho biết các bạn đã tự nhận thức bản thân bằng cách nào.

c) Sản phẩm: Cách thức tự nhận thức bản thân trong cuộc sống.

– Tự vấn bản thân.

– Lắng nghe ý kiến từ người khác.

– Tham gia các hoạt động để khám phá bản thân.

d) Tổ chức thực hiện:

* Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS dựa vào thông tin SGK tr. 25, 26 và cho biết các bạn đã tự nhận thức bản thân bằng cách nào.

* Thực hiện nhiệm vụ:

- GV cho HS làm việc với bạn ngồi cạnh, cùng thảo luận về bảng thông tin trong SGK.
- Với mỗi thông tin và hình ảnh (hành động), viết 2 – 3 dòng suy nghĩ, cảm nhận và gọi tên cách thức tự nhận thức bản thân.

* Tổ chức, điều hành: GV chọn 3 – 5 cặp trình bày trước lớp.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, đánh giá và kết luận.

Nhiệm vụ 4. Thuyết trình

a) Mục tiêu: HS hiểu được những biểu hiện của tự lập.

b) Nội dung: Em hãy chọn một trong các chủ đề trong SGK tr. 26 và thuyết trình ngắn gọn trong nhóm.

c) Sản phẩm: Những bài thuyết trình về các chủ đề tự chọn.

- Tự tin là chính mình.
- Chấp nhận và tôn trọng bản thân.
- Thể hiện bản thân trong mối quan hệ với người khác.

d) Tổ chức thực hiện:

* Giao nhiệm vụ: GV chia nhóm và yêu cầu các nhóm vẽ hình sơ đồ tư duy trong nền một quyển tập, từ khoá là các chủ đề trong SGK tr. 26.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian các nhóm thực hiện yêu cầu.

* Tổ chức, điều hành: GV mời đại diện nhóm chia sẻ kết quả thảo luận nhóm. Chú ý: GV gợi mở để HS chia sẻ cách tự nhận thức bản thân hiệu quả cho các bạn trong lớp.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, đánh giá và kết luận.

- Tự nhận thức bản thân là khả năng hiểu rõ chính xác bản thân, biết mình cần gì, muốn gì, đâu là điểm mạnh, điểm yếu của mình.
- Khi tự nhận thức bản thân hiệu quả, chúng ta hiểu về mình, chấp nhận bản thân, tự tin, cởi mở và tôn trọng chính mình, từ đó sẽ có cách cư xử, hành động phù hợp.
- Để tự nhận thức bản thân hiệu quả, chúng ta cần: nhận diện chính mình, thực hiện các bài tập tìm hiểu bản thân, lắng nghe nhận xét từ người khác và hành động tích cực để bộc lộ khả năng, tính cách bản thân.

3. HOẠT ĐỘNG 3. LUYỆN TẬP

Nhiệm vụ 1. Tự nhận xét

a) Mục tiêu: Giúp HS hình thành thái độ, suy nghĩ đúng đắn về tự nhận thức, đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Em hãy tự nhận xét bản thân theo các gợi ý trong SGK tr. 26.

c) Sản phẩm: Một bảng thông tin tự nhận xét bản thân về các nội dung như: ngoại hình, tính cách, sức khoẻ, kĩ năng, năng khiếu, mối quan hệ,...

d) Tổ chức thực hiện:

- * Giao nhiệm vụ: GV cho HS tự nhận xét bản thân theo các gợi ý trong SGK tr. 26.
- * Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS làm bài.
- * Tổ chức, điều hành: GV mời HS xung phong phát biểu đáp án.
- * Kết luận, đánh giá: GV nhận xét và chốt ý: Khuyến khích HS nhận thức đúng về bản thân, phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu.

Nhiệm vụ 2. Nhận xét và đối chiếu

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện những hành động thể hiện tự nhận thức, đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Em hãy tìm hiểu và ghi lại nhận xét của người khác (thầy/ cô, bố mẹ, bạn bè,...) về em và đối chiếu với những gì em tự đánh giá bản thân.

c) Sản phẩm: Những thông tin mà HS lắng nghe, tiếp thu từ những nhận xét của người khác. Từ đó đối chiếu với thông tin HS tự đánh giá bản thân để có những nội dung đánh giá chuẩn xác nhất.

d) Tổ chức thực hiện:

- * Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS tìm hiểu và ghi lại nhận xét của người khác và đối chiếu với những gì HS tự đánh giá bản thân.
- * Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS làm bài.
- * Tổ chức, điều hành : GV mời HS xung phong phát biểu đáp án.
- * Kết luận, đánh giá: GV nhận xét và đặt câu hỏi gợi mở: Ý kiến của người khác đánh giá về mình quan trọng ở mức nào?

Nhiệm vụ 3. Xử lý tình huống

a) Mục tiêu: Giúp HS rèn luyện những hành động thể hiện tự nhận thức, đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Em hãy giải quyết các tình huống trong SGK tr. 27.

c) Sản phẩm: Khả năng luyện tập tự nhận thức bản thân trong cuộc sống.

Tình huống 1: Hùng nên động viên Mai, dẫn chứng về những tình huống Hùng nhận thấy Mai là người hát hay để Mai có nhận thức đúng về khả năng của mình.

Tình huống 2: Nếu là Tùng, em nên luyện tập thật nhiều để khắc phục hạn chế nói trước đám đông của mình. Có thể tìm hiểu kiến thức, kĩ năng nói trước đám đông từ sách vở, các khoá học,...

d) Tổ chức thực hiện:

GV có thể chọn một trong 2 cách sau:

Cách 1: Tổ chức HS hoạt động cá nhân.

- * Giao nhiệm vụ: GV mô tả từng tình huống, và yêu cầu HS giải quyết.
- * Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS suy nghĩ.
- * Tổ chức, điều hành: GV mời HS phát biểu cách ứng xử trong từng tình huống.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, đánh giá.

Cách 2: Tổ chức hoạt động nhóm.

* Giao nhiệm vụ: GV chia lớp thành 2 nhóm tương ứng với 2 tình huống trong hoạt động.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho mỗi nhóm cử một đại diện bốc thăm tình huống và thảo luận cách xử lý.

* Tổ chức, điều hành: GV lần lượt mời từng nhóm lên sắm vai tình huống sau 5 phút thảo luận.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, đánh giá.

Nhiệm vụ 4. Xây dựng kế hoạch phát triển bản thân

a) Mục tiêu: Giúp HS luyện tập kiến thức đã học để tự nhận thức, đánh giá bản thân hiệu quả.

b) Nội dung: Em hãy dựa vào bản tự nhận xét để xây dựng kế hoạch phát triển bản thân.

c) Sản phẩm: Kế hoạch phát triển bản thân nhằm khắc phục điểm yếu, phát huy điểm mạnh. Quyết tâm kiên trì thực hiện kế hoạch đã đề ra, đồng thời đánh giá kết quả thực hiện để có những điều chỉnh hợp lý và kịp thời.

d) Tổ chức thực hiện:

* Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS dựa vào bản tự nhận xét để xây dựng kế hoạch phát triển bản thân.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS thiết kế, xây dựng kế hoạch phát triển bản thân.

– Yêu cầu HS chuẩn bị sẵn bút màu, bút lông, giấy trang trí,... cho hoạt động này.

– GV hướng dẫn HS thiết kế, trang trí bản kế hoạch phát triển bản thân.

* Tổ chức, điều hành: GV mời 2 – 3 bạn chia sẻ bản kế hoạch của mình.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, góp ý.

4. HOẠT ĐỘNG 4. VẬN DỤNG

Nhiệm vụ 1. Tham gia hoạt động tập thể

a) Mục tiêu: Giúp HS vận dụng một cách sáng tạo kiến thức đã học để thể hiện tự nhận thức, đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Em hãy tham gia các hoạt động tập thể (ở lớp, trường, nơi cư trú,...) và ghi lại những trải nghiệm, những đặc điểm, khả năng mới mà em khám phá được ở bản thân.

c) Sản phẩm: HS tích cực tham gia các hoạt động tập thể (ở lớp, trường, nơi cư trú,...) để khám phá khả năng của bản thân.

d) Tổ chức thực hiện:

* Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS tham gia các hoạt động tập thể và ghi lại những trải nghiệm, khả năng mới mà HS khám phá được ở bản thân.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS thực hiện yêu cầu.

* Tổ chức, điều hành: Mời HS xung phong phát biểu trải nghiệm của mình sau khi tham gia các hoạt động tập thể.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét, khuyến khích HS tự nhận thức bản thân một cách hiệu quả.

Nhiệm vụ 2. Thực hiện gợi ý

a) Mục tiêu: Giúp HS vận dụng một cách sáng tạo kiến thức đã học để thể hiện tự nhận thức, đánh giá bản thân.

b) Nội dung: Chọn và thực hiện một trong các gợi ý trong SGK tr. 27.

c) Sản phẩm:

– HS làm được một chiếc hộp có những tờ giấy viết ra những điểm thú vị của bản thân, điểm chưa hài lòng về bản thân mỗi ngày. Đó là cơ sở để giúp HS tự nhận thức, đánh giá bản thân nhằm hoàn thiện bản thân sau một khoảng thời gian nhất định.

– HS khai thác 5 ưu điểm của bản thân để thể hiện tốt trong cuộc thi kể chuyện cấp trường.

d) Tổ chức thực hiện:

* Giao nhiệm vụ: GV yêu cầu HS chọn và thực hiện một trong các gợi ý ở SGK tr. 27.

* Thực hiện nhiệm vụ: GV cho thời gian HS làm bài.

* Tổ chức, điều hành: GV mời HS xung phong phát biểu câu trả lời.

* Kết luận, đánh giá: GV nhận xét và gợi mở ví dụ.

IV. ĐÁNH GIÁ CUỐI BÀI HỌC

Qua bài kiểm tra, quan sát thái độ, hành vi của HS để đánh giá:

1. Hoàn thành tốt: Nêu được đầy đủ khái niệm và ý nghĩa của việc tự nhận thức bản thân. Nêu được điểm mạnh, điểm yếu của bản thân. Biết tôn trọng bản thân và những người xung quanh. Xây dựng kế hoạch phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân một cách hiệu quả. Đánh giá HS ở mức hoàn thành tốt khi có điểm số trên 7 điểm.

2. Hoàn thành: Nêu được khái niệm, biểu hiện và ý nghĩa của tự nhận thức bản thân nhưng còn chưa đầy đủ. Đánh giá được việc thực hiện tự nhận thức bản thân nhưng đôi khi còn nhầm lẫn và chưa rõ ràng. Biết tôn trọng bản thân và người xung quanh. Biết xây dựng kế hoạch phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân nhưng chưa hiệu quả. Đánh giá HS ở mức hoàn thành khi có điểm số từ 5 đến 7 điểm.

3. Chưa hoàn thành: Chưa nêu được khái niệm, biểu hiện và ý nghĩa của tự nhận thức bản thân. Chưa thể hiện sự tôn trọng bản thân và người khác. Chưa biết xây dựng kế hoạch phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân trong học tập và cuộc sống hằng ngày. Đánh giá HS ở mức chưa hoàn thành khi điểm số dưới 5 điểm.