

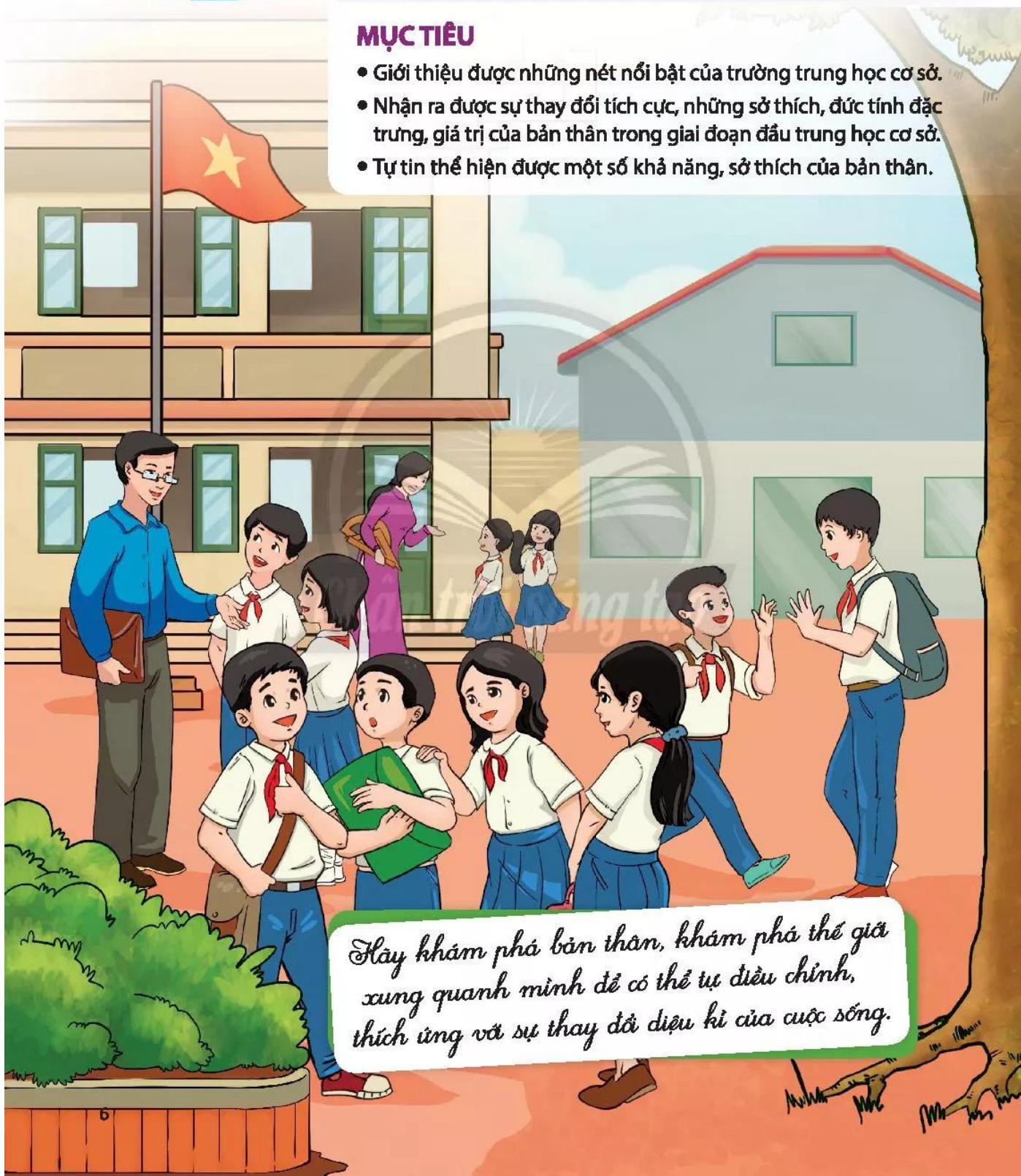
CHỦ ĐỀ

1

Khám phá lứa tuổi và môi trường học tập mới

MỤC TIÊU

- Giới thiệu được những nét nổi bật của trường trung học cơ sở.
- Nhận ra được sự thay đổi tích cực, những sở thích, đức tính đặc trưng, giá trị của bản thân trong giai đoạn đầu trung học cơ sở.
- Tự tin thể hiện được một số khả năng, sở thích của bản thân.



Định hướng nội dung

Bước vào lứa tuổi đầu trung học cơ sở, các em đang bước vào tuổi thiếu niên, một giai đoạn quan trọng trong quá trình phát triển, hoàn thiện bản thân. Mỗi em sẽ có những dấu hiệu, biểu hiện trưởng thành khác nhau. Những thay đổi về bản thân cùng với sự thay đổi về môi trường học tập của các em tạo nên một giai đoạn đặc biệt và thú vị. Chúng ta cùng khám phá chủ đề này nhé!

Tìm hiểu những thay đổi của bản thân và môi trường học tập

- Tìm hiểu sự thay đổi môi trường học tập.
- Tìm hiểu sự thay đổi về vóc dáng của bản thân.
- Tìm hiểu nhu cầu, sở thích, những biểu hiện tâm lý lứa tuổi.

Rèn luyện thái độ sống tích cực và sở thích bản thân

- Rèn luyện thái độ tích cực trong giao tiếp.
- Rèn luyện sự tự tin, tập trung chú ý trong các hoạt động.
- Xác định và thể hiện sở thích của bản thân.

Thể hiện giá trị của bản thân đối với bạn bè

- Giúp bạn hoà đồng với môi trường học tập mới.
- Sáng tạo sản phẩm để giới thiệu về bản thân.



Khám phá trường trung học cơ sở của em

- 1.** Chỉ ra những điều khác biệt của trường trung học cơ sở so với trường tiểu học.

Gợi ý:

- Vẽ các môn học, hoạt động giáo dục;
- Vẽ các thầy, cô giáo;
- Vẽ các nội dung khác.



- 2.** Chia sẻ băn khoăn của em về những ngày đầu học ở trường trung học cơ sở.



Tìm hiểu bản thân

- 1.** Mô tả sự thay đổi của bản thân ở thời điểm hiện tại so với một năm trước.

Gợi ý:

- Về chiều cao;
- Về cân nặng;
- Về giọng nói.



Đề xuất những việc làm phù hợp để phát triển vóc dáng của bản thân.

- 2.** Chia sẻ những mong muốn của bản thân trong quan hệ với mọi người xung quanh.

Tôi muốn được yêu thương.

Tôi mong muốn được thể hiện và ghi nhận.

Tôi mong không bị ai bắt nạt.

Tôi mong được đối xử công bằng.

Tôi mong tôi và bạn luôn giúp đỡ và chơi với nhau.

Mong muốn khác:
.....

Ôi, chúng mình có
nhiều mong muốn
giống nhau nhỉ!

Chúng ta nên
làm gì để ai cũng
vui vẻ?



3. Gọi tên một số nét tính cách của em (thân thiện, vui vẻ, hoà đồng, trách nhiệm, cáu gắt,...). Nét tính cách nào tạo thuận lợi hoặc khó khăn cho em trong sinh hoạt hằng ngày? Em sẽ làm gì để rèn luyện và điều chỉnh những nét tính cách đó?



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

1. 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 bức bối và nổi nóng 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.



2. Thực hành những biện pháp rèn luyện phù hợp để điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân với mọi người xung quanh tốt hơn theo gợi ý sau:

- 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 bức tức.
- 5 Mở lòng chia sẻ khi mình đã đủ bình tĩnh.



Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

Hãy thực hiện những việc làm phù hợp với em để tự tin bước vào tuổi mới lớn.



1



2



3



4

*Luôn giữ quần áo
gọn gàng, sạch sẽ*

*Tập nói to,
rõ ràng*

*Tập thể dục,
chơi thể thao*

*Thể hiện
năng khiếu*



5



6

Đọc sách về khám phá khoa học

Tích cực tham gia hoạt động chung



Rèn luyện sự tập trung trong học tập

1. Thực hiện hướng dẫn sau để rèn luyện sự tập trung khi học trên lớp.

Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hoặc nói chuyện trong giờ học.

Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.

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.

Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.

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



Dành thời gian cho sở thích của em

- 1. Xử lý tình huống sau:**

Bắt đầu lên lớp 6 em có nhiều môn học, môn nào cũng có bài tập phải làm khiến em không còn thời gian đi đá bóng. Em nên làm thế nào để có thể hoàn thành hết các bài tập mà vẫn có thời gian dành cho sở thích đá bóng?



- 2. Lập và thực hiện thời gian biểu để cân bằng việc học tập và thực hiện sở thích của em.**
- 3. Chia sẻ thuận lợi, khó khăn và phương hướng thực hiện thời gian biểu.**



Rèn luyện để thích ứng với sự thay đổi

- 1. Thực hiện hướng dẫn sau để thích ứng với sự thay đổi của bản thân và môi trường học tập.**

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.

Đối xử hòa đồng, thân thiện với tất cả các bạn, không kì thị hay phân biệt đối xử.

Thực hiện cam kết, tuân thủ quy định, nội quy trường lớp, tuân thủ pháp luật.

Chủ động tham gia vào các mối quan hệ; mở rộng với người thân, thầy cô, bạn bè; sẵn sàng chia sẻ và xin hỗ trợ khi gặp khó khăn.

Tìm hiểu kỹ các môn học, cách học hiệu quả đối với từng môn học từ kinh nghiệm của thầy cô, anh chị và bạn bè.

- 2.** Chia sẻ cách em thực hiện những hướng dẫn trên và chỉ ra những thuận lợi, khó khăn.



Giúp bạn hòa đồng với môi trường học tập mới

- 1.** Đọc tình huống sau và dự đoán nguyên nhân H. chưa hòa đồng với môi trường học tập mới.

H. vào học lớp 6 một tháng rồi nhưng thỉnh thoảng vẫn nói: "Ước gì không có nhiêu bài tập về nhà".

Trong giờ ra chơi, H. thích ngồi một mình, ít giao tiếp với các bạn khác.



- 2.** Đề xuất biện pháp giúp H. hòa đồng với môi trường học tập mới.



Tự tin vào bản thân

- 1.** Đọc lời tâm sự của M. và chỉ ra những điều làm cho M. tự tin vào bản thân.

Tôi là người khá cởi mở, thích chơi với tất cả các bạn. Tôi học khá môn Văn, yêu thích hội họa. Tôi thường nấu cơm cho gia đình và mẹ cũng thường khen tôi sạch sẽ. Tôi thấy thú vị với sự thay đổi về cơ thể của mình. Tôi biết, tôi cần cố gắng nhiều để hoàn thiện bản thân và tôi thấy tự tin về bản thân mình.



- 2.** Chia sẻ những điều em đã thay đổi tích cực, những điều làm cho em cảm thấy tự tin vào bản thân.



Tạo sản phẩm thể hiện hình ảnh của bản thân

Thiết kế sản phẩm thể hiện hình ảnh đáng tự hào của bản thân theo hướng dẫn sau:

- Lựa chọn một sản phẩm: tranh vẽ, bài thơ, truyện tranh,...
- Lựa chọn những đặc điểm thể hiện hình ảnh bản thân: vẻ vóc bên ngoài, sở thích, đức tính, năng lực,...
- Thiết kế sản phẩm.
- Tự tin giới thiệu sản phẩm.



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Hoàn toàn đồng ý

B. Đồng ý

C. Không đồng ý

TT	Nội dung đánh giá
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 hòa 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.