

GIÁO ÁN
HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP – LỚP 9
Bộ sách giáo khoa Cánh Diều

Chủ đề 3
VƯỢT QUA ÁP LỰC
CHUẨN BỊ

1. Mục đích:

- Ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống.
- Biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.

Về năng lực

- Tự chủ và tự học:
 - Biết làm chủ tình cảm, cảm xúc để có hành vi phù hợp trong học tập và cuộc sống; bình tĩnh trước những thay đổi bất ngờ của hoàn cảnh.
 - Kiên trì vượt qua khó khăn, trở ngại để hoàn thành các nhiệm vụ.
 - Tự nhận ra và điều chỉnh các hạn chế của bản thân khi đứng trước các tình huống căng thẳng, áp lực trong học tập và cuộc sống; thực hiện các cách ứng phó tích cực với căng thẳng gặp phải.
- Giao tiếp và hợp tác:
 - Trò chuyện, trao đổi, chia sẻ với thầy cô, cha mẹ, bạn bè về những cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực cuộc sống.
 - Hợp tác với các bạn để hoàn thành nhiệm vụ học tập và rèn luyện.
- Giải quyết vấn đề và sáng tạo:
 - Phát hiện và phân tích được các tình huống có vấn đề trong học tập và cuộc sống.
 - Vận dụng kiến thức kỹ năng đã học để giải quyết các vấn đề gặp phải trong học tập và cuộc sống; làm chủ được các cảm xúc của bản thân trong các tình huống căng thẳng.

- Biết ứng phó với nguy cơ và rủi ro từ môi trường tự nhiên và xã hội; thể hiện cách ứng phó với các tình huống, hoàn cảnh gặp phải.

Về phẩm chất

- Chăm chỉ: chủ động thực hiện đầy đủ những yêu cầu học tập
- Trung thực:
 - Mạnh dạn, thẳng thắn, chia sẻ những ý kiến của bản thân trong hoạt động nhóm.
 - Nghiêm túc nhìn nhận những hạn chế của bản thân và chịu trách nhiệm về mọi lời nói, hành vi của bản thân.
 - Khách quan, công bằng trong nhận thức, ứng xử; suy nghĩ tích cực khi gặp các tình huống căng thẳng, áp lực trong học tập và cuộc sống.
- Trách nhiệm: có trách nhiệm trong việc thực hiện các nhiệm vụ được giao.

2. **Thời lượng:** 45 phút/ tiết x 4 tiết.

3. **Các phương tiện chuẩn bị:** theo hoạt động

5. **Phương pháp áp dụng:** Theo hoạt động

6. **Nội dung chính:**

KỊCH BẢN

Đề mục	Nội dung & hoạt động gợi ý	Ghi chú
Phần khởi động	Tiết 1: Trò chơi: Bắt tàu nhanh Tiết 2: Múa dân vũ Chicken dance Tiết 3: Ghép tranh tìm từ khóa Tiết 4: Hát đối: tên các loài cây trong bài hát	5 phút
Thông điệp từ chủ đề	Các em thân mến	3 phút
Tuần 1	Nội dung 1: Ứng phó với căng thẳng	45 phút

	- nhận diện những căng thẳng trong học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động nhóm: thảo luận, vẽ sơ đồ tư duy về áp lực trong cuộc sống - tìm hiểu cách ứng phó với những căng thẳng trong học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động nhóm: quan sát tình huống, thảo luận, chia sẻ	
Tuần 2	- thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động cá nhân: quan sát tình huống, lập phiếu cá nhân - Rèn luyện khả năng ứng phó với những căng thẳng trong học tập và trước các áp lực của cuộc sống Hoạt động: quan sát tình huống, tham gia Gamshow khám phá các biện pháp ứng phó với áp lực	45 phút
Tuần 3	Nội dung 2: Tạo động lực cho bản thân - Khám phá động lực của bản thân Hoạt động cá nhân: Lập phiếu, chia sẻ theo cặp về động lực cá nhân - Tìm hiểu cách tạo động lực cho bản thân khi thực hiện hoạt động Hoạt động nhóm: chia 4 nhóm, mỗi nhóm vẽ sơ đồ tư duy theo chủ điểm sau: - Tạo Động lực trong học tập - Tạo Động lực trong nhiệm vụ gia đình - Tạo Động lực trong quan hệ xã hội - Tạo Động lực trong mục tiêu nghề nghiệp	45 phút

Tuần 4	- Thực hành tạo động lực cho bản thân Hoạt động nhóm: quan sát tình huống, thảo luận, chia sẻ	45 phút