

Thứ Năm, ngày 7 tháng 11 năm 2024

Kỹ năng sống

Bài: NHÀ DIỄN THUYẾT NHÍ TÀI BA

(Tiết 1)

1. Mục tiêu bài học

1.1. Kiến thức

- HS giải thích được khái niệm “diễn thuyết”.
- HS biết được tầm quan trọng của kỹ năng diễn thuyết trong đời sống hàng ngày.

1.2. Kỹ năng

- HS thực hành kỹ năng diễn thuyết như: giới thiệu bản thân ấn tượng.
- HS phát triển kỹ năng làm việc độc lập.

1.3. Thái độ

- HS tự tin hơn vào bản thân.
- HS chú trọng xây dựng cho mình một phong cách diễn thuyết riêng biệt, định hướng xây dựng hình ảnh cá nhân.

2. Phương pháp/kỹ thuật dạy học

- Phương pháp vấn đáp
- Thảo luận nhóm
- Động não
- Trò chơi
- Ứng dụng công nghệ thông tin

3. Bố cục bài giảng

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
1	Khởi động	Tạo không khí vui vẻ.	Trò chơi: “Con thỏ”	05 phút	
	Khám phá	Hs hiểu khái niệm diễn thuyết.	Vấn đáp Trò chơi: ghép chữ.	10 phút	Phiếu bài tập.
		Tầm quan trọng của kỹ năng diễn thuyết trong đời sống.	Trò chơi: Đoán xem nghề nào.	05 phút	

Thực hành	HS biết giới thiệu bản thân ấn tượng	- Giới thiệu bản thân ấn tượng.	10 phút	
Ứng dụng thực tiễn	Dặn dò	- Xem video	05 phút	

4. Bài giảng chi tiết

TIẾT 1
1. Khởi động
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mục tiêu: Tạo không khí vui vẻ, rèn luyện phản xạ tư duy của học sinh, dẫn dắt vào bài. ➤ Cách tiến hành: Trò chơi “Con thỏ”.
TIẾT 1
1. Khởi động
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mục tiêu: Tạo không khí vui vẻ, rèn luyện phản xạ tư duy của học sinh, dẫn dắt vào bài. ➤ Cách tiến hành: Trò chơi “Con thỏ”.

<ul style="list-style-type: none"> - Khi GV hô “con thỏ” HS chạm các ngón tay phải vào gờ lên phía trước. - Khi GV hô “ăn cỏ” HS chạm các ngón tay phải để vào lòng bàn tay trái. - Khi GV hô “uống nước” HS chạm các ngón tay phải để trước miệng. - Khi GV hô “chui vào hang” HS chạm các ngón tay phải đặt bên tai của mình. - Luật chơi: + Làm theo những điều quản trò nói, không làm theo những gì quản trò làm + Mắt nhìn vào quản trò - GV tìm ra người chơi sai và phạt vui (nếu có thời gian) - GV chốt: Đôi tay có sức ảnh hưởng và dẫn dắt người nghe rất lớn, giúp ta có một bài diễn thuyết hay, thu hút, hấp dẫn hơn.
2. Khám phá
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mục tiêu: HS nhận biết được thế nào là diễn thuyết, tầm quan trọng của kỹ năng diễn thuyết trong đời sống hằng ngày. ➤ Cách tiến hành: Vấn đáp, trò chơi. <p>2.1. Kỹ năng diễn thuyết là gì?</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV đưa ra một số ví dụ về diễn thuyết: MC, GV giảng bài, tổ chức trò chơi...

- GV vấn đáp: Diễn thuyết là gì?
 - **Trò chơi: ghép chữ**
- Lớp được chia thành các nhóm.
- HS quan sát và điền các từ còn thiếu vào khái niệm diễn thuyết đang bị khuyết.
- Thời gian suy nghĩ là 30 giây.
- Các nhóm giành quyền trả lời bằng cách giơ tay.
- GV nhận xét, đánh giá.
- GV chốt nội dung: **“Diễn thuyết là trình bày một cách mạch lạc bằng lời một vấn đề trước một nhóm người, hay đám đông.”**

2.2. Tầm quan trọng của kỹ năng diễn thuyết: □

Trò chơi: Đoán xem nghề nào.

- Lớp được chia thành các nhóm
- HS quan sát tranh kèm ô chữ và đoán xem đó là nghề nghiệp nào.
- Nhóm nào trả lời đúng sẽ ghi điểm
- Nội dung ô chữ là những nghề nghiệp rất cần kỹ năng diễn thuyết.
 - + Luật sư
 - + Dẫn chương trình
 - + Giáo viên
 - + Hướng dẫn viên du lịch
- GV vấn đáp: Hãy kể thêm những nghề nghiệp rất cần kỹ năng diễn thuyết.
- GV chốt: **Kỹ năng diễn thuyết rất quan trọng trong cuộc sống, giúp cho người nghe hiểu đúng, hiểu đầy đủ hoặc bị thuyết phục bởi nội dung trình bày; mang đến cho người nghe những cung bậc cảm xúc khác nhau.**

3. Thực hành □

Mục tiêu: HS tập trình bày trước đám đông.

□ **Cách tiến hành:** Cuộc thi “Ấn tượng bản thân”

- GV cho học sinh xem video “Một số cách giới thiệu bản thân ấn tượng”.
- Các em có thể giới thiệu bản thân theo mẫu sau:

1. Giới thiệu tên <ul style="list-style-type: none"> - Tên của tớ là.... - Tớ tên là.... - ... là tên của tớ 	2. Giới thiệu biệt danh thường gọi: <ul style="list-style-type: none"> - Mọi người thường gọi tớ là... - Ở nhà tớ có tên là... - Các bạn có thể gọi tớ là...
3. Giới thiệu sở thích cá nhân <ul style="list-style-type: none"> - Sở thích của tớ là... - Tớ thích... - ... là sở thích của tớ 	4. Giới thiệu ước mơ bản thân: <ul style="list-style-type: none"> - Sau này tớ muốn trở thành... - Ước mơ của tớ là... - Tớ mơ ước trở thành...

- Tớ thường...	
----------------	--

GV cho HS thời gian 3 phút chuẩn bị một bài giới thiệu bản thân một cách ấn tượng.

- Sau 3 phút, GV lựa chọn một số HS bất kỳ lần lượt lên giới thiệu bản thân trước lớp.
- Kết thúc phần giới thiệu của HS, GV cho cả lớp bình chọn. Bạn nào giành được nhiều phiếu bình chọn nhất là người giành chiến thắng.
- GV chốt: **“Giới thiệu bản thân một cách ấn tượng giúp bạn tạo được ấn tượng tốt với người nghe”.**

4. Ứng dụng thực tiễn

Mục tiêu: HS chuẩn bị bài diễn thuyết.

Cách tiến hành: Xem video

- GV cho xem video “20 mườì điều nên nói nhiều hơn”.

Thứ Năm, ngày 14 tháng 11 năm 2024

Kỹ năng sống

Bài: NHÀ DIỄN THUYẾT NHÍ TÀI BA

(Tiết 2)

1. Mục tiêu bài học

1.1. Kiến thức

- HS giải thích được khái niệm “diễn thuyết”.
- HS nêu được các kỹ thuật cơ bản của diễn thuyết.

1.2. Kỹ năng

- HS thực hành kỹ năng diễn thuyết như: giới thiệu bản thân, tổ chức trò chơi, kể chuyện, giới thiệu sản phẩm.
- HS phát triển kỹ năng làm việc nhóm.

1.3. Thái độ

- HS tự tin hơn vào bản thân.
- HS chú trọng xây dựng cho mình một phong cách diễn thuyết riêng biệt, định hướng xây dựng hình ảnh cá nhân.

2. Phương pháp/kỹ thuật dạy học

- Phương pháp vấn đáp
- Thảo luận nhóm
- Động não
- Trò chơi
- Ứng dụng công nghệ thông tin

3. Bộ cục bài giảng

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
2	Khởi động	Tạo không khí vui vẻ, dẫn dắt vào bài học	Trò chơi: “Luyện lưỡi lanh lợi”.	05 phút	
	Khám phá	Bí kíp diễn thuyết hiệu quả.	<ul style="list-style-type: none">- Chuẩn bị- Ngôn ngữ hình thể.- Biểu cảm gương mặt.- Biểu cảm giọng nói.	10 phút	Phiếu bài tập.

Thực hành	HS luyện tập dáng đứng và giọng nói dễ diễn thuyết tốt,	Lựa chọn 1 trong 2 hoạt động sau: - Luyện dáng đứng thoải mái và tự tin. - Luyện phát âm tròn vành rõ chữ.	15 phút	
Ứng dụng thực tiễn	Khuyến khích HS luyện tập.	Dặn dò, chuẩn bị tiết học sau	05 phút	

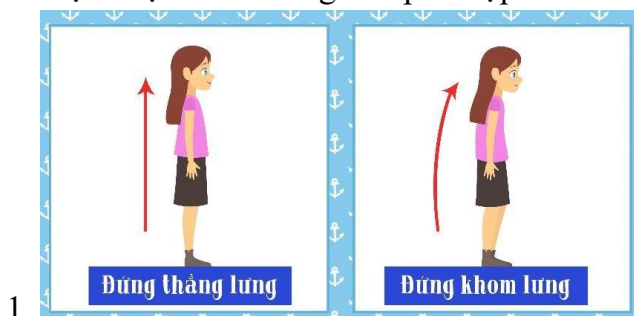
4. Bài giảng chi tiết

TIẾT 2	
1. Khởi động	
<p>➤ Mục tiêu: Tạo không khí vui vẻ, dẫn dắt vào bài học.</p> <p>➤ Cách tiến hành: Trò chơi “Luyện lưỡi lạnh lợi”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lớp được chia thành các nhóm. Mỗi nhóm mời 1 bạn đại diện lên tham gia trò chơi. - GV yêu cầu HS đọc những câu sau đây 3 lần liên tục thật nhanh và không vấp. <ul style="list-style-type: none"> + Dễ: Phụ nữ Việt Nam thường lên núi lấy lá non về làm nón. + Vừa: Lúc nào lên núi, lấy nửa về làm lán nên lưu ý nước lũ. + Khó: Nói năng nên luyện luôn luôn, lời nói lưu loát luyện luôn lúc này. - GV chốt: Luyện khả năng nói lưu loát, phát âm chuẩn giúp cho em tự tin khi diễn thuyết. 	
2. Khám phá	
<p>➤ Mục tiêu: HS nhận biết những điều nên và không nên khi diễn thuyết.</p> <p>➤ Cách tiến hành: Trò chơi, vấn đáp.</p> <p>Những Bí kíp để diễn thuyết hiệu quả.</p> <p><Em để 2.1 – 2.4 trên 1 slide></p> <p>2.1. Chuẩn bị trước khi diễn thuyết.</p> <ul style="list-style-type: none"> - GV vấn đáp: Theo em trước khi diễn thuyết chúng ta cần chuẩn bị những điều gì? - Lớp chia thành các nhóm. - HS quan sát các tranh gợi ý và đoán ý nghĩa. - Ý nghĩa của các bức tranh chính là những điều chúng ta cần chuẩn bị để diễn thuyết thành công. <ul style="list-style-type: none"> + Bài nói + Trang phục + Tìm hiểu khán thính giả + <p>Luyện tập trước.</p>	

- GV chốt: **Như vậy, để diễn thuyết đạt kết quả cao chúng ta cần chuẩn bị hết sức kĩ lưỡng. Sự chuẩn bị quyết định rất lớn đến thành công của việc diễn thuyết.**

2.2. Ngôn ngữ hình thể khi diễn thuyết.

- Lớp được chia thành các nhóm.
- HS quan sát các cặp tranh về các ngôn ngữ cơ thể
- HS lựa chọn tranh đúng cho phù hợp.



2. 3.

- GV chốt nội dung: **Muốn diễn thuyết hay cần tập luyện ngôn ngữ cử chỉ điệu bộ để tạo nên phong thái chuyên nghiệp.**

2.3. Biểu cảm gương mặt

- Lớp được chia thành các nhóm
- Mỗi nhóm quan sát vòng quay chiếc nón kì diệu. Nhiệm vụ của các nhóm là quay vòng quay và lần lượt đoán các chữ cái để đoán ra từ khóa ẩn giấu.
- Gọi ý: Vũ khí mạnh nhất của chúng ta để gây thiện cảm với khán, thính giả chính là gì?

□ Đáp án: Nụ cười.

- **GV chốt: Một nụ cười thật tự nhiên và thân thiện sẽ tạo được sự vui vẻ, hào hứng với khán giả.**

2.4. Biểu cảm giọng nói

- Mỗi nhóm nhận một phiếu bài tập
- Nhiệm vụ của các nhóm là trong 1 phút tìm nhanh và khoanh tròn những hành động sử dụng giọng nói phù hợp khi diễn thuyết.
 - + Thét lên
 - + Giọng nói lên cao khi hỏi
 - + Giọng trầm khi kể chuyện
 - + Nói thật nhanh
 - + Nhấn mạnh bằng nhịp điệu +
- **GV chốt: Đối với một người diễn giả, giọng nói góp phần trăm không nhỏ trong thành công của bài diễn thuyết.**
- HS xem video: Bí kíp để diễn thuyết thành công.

Hãy cùng theo dõi bí kíp đơn giản sau đây để có thể diễn thuyết thật tự tin và thành công nhé!

1. Chuẩn bị thật tốt: Chúng ta cần chuẩn bị bài nói cho thật tốt, có thể viết bài nói ra giấy và tập nói nhiều lần trước gương để có thể nói lưu loát. Đừng quên tìm hiểu kỹ về đối tượng người nghe để chuẩn bị nội dung và cách trình bày bài nói phù hợp. Ngoài ra, chúng ta cũng cần ăn mặc đẹp và trang trọng để có thể tự tin hơn khi đứng trước đám đông.

2. Sử dụng ngôn ngữ hình thể khi nói: Ngôn ngữ hình thể chính là vận dụng những cử chỉ, điệu bộ như dáng đứng, cách dùng tay khi đứng nói trước đám đông. Để diễn thuyết hiệu quả chúng ta có thể vận dụng những cách sau: + Có thể nắm hờ tay và để trước rốn khi đứng nói sẽ tạo dáng đứng đẹp và chuyên nghiệp.

+ Khi vung tay nên đưa trong khoảng từ trên thắt lưng tới dưới cằm. Nếu đưa tay quá cao tay sẽ che mắt mặt, nếu đưa tay quá thấp thì những người dưới không nhìn thấy tay mình.

+ Khi đưa tay diễn tả bài nói có thể khép hờ các ngón và ngửa lòng bàn tay ra ngoài để thể hiện sự cởi mở.

+ Cũng không nên vung tay quá nhiều sẽ khiến người nghe không chú ý mình đang nói gì. Cũng không nên khoanh tay để tạo cảm giác khó gần, xa cách. Không nên cho tay vào túi quần, chỉ trở ngón tay về phía khán giả vì sẽ tạo cho người nghe cảm giác bị xem thường.

3. Biểu cảm gương mặt: Chúng ta nên thể hiện cảm xúc trên gương mặt phù hợp với bài nói. Ví dụ: Khi mình giới thiệu bản thân mình trước đám đông nên thể hiện nét mặt vui tươi.

Ngôn ngữ cảm xúc được thể hiện qua ánh mắt và nụ cười.

4. Biểu cảm giọng nói:

+ Người nghe sẽ dễ dàng bị thuyết phục nếu người diễn thuyết có giọng nói trầm bổng dễ nghe.

+ Để người nghe dễ dàng theo dõi được chúng ta cần nói tròn vành rõ chữ, nói to vừa đủ nghe, không nói lí nhí trong miệng cũng không la hét lớn. Khi nói nên nói với tốc độ vừa phải nói quá nhanh dễ bị nuốt chữ.

Luyện tập tốt 4 kỹ năng trên thì việc nói hay diễn thuyết trước đám đông sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Chúc các bạn thành công.

3. Thực hành

Mục tiêu: Giới thiệu và thực hành kỹ thuật diễn thuyết Cách tiến hành: Lựa chọn 1 trong 2:

• Bài tập luyện dáng đứng thoải mái và tự tin

a. Luyện cơ cổ: Đứng hoặc ngồi thẳng lưng, cúi đầu xuống hết mức để cảm thấy cổ như căng ra hết mức sau đó từ từ ngửa hết mức ra sau từ từ trở lại tư thế ban đầu. Sau đó chậm chậm xoay đầu 1 vòng tròn từ trái sang phải, 2 lần thì làm ngược lại.

b. Luyện cơ vai: Đứng thẳng, dang hai tay sang ngang, sau đó đưa hai tay song song lên cao, mắt, mắt hướng theo tay, hít thở đều tại đây. Sau 2 -3 nhịp thở thì trở về tư thế nghỉ.

c. Luyện cơ hoành: Đứng thẳng, đưa hai tay song song lên cao, mắt nhìn theo tay, sau đó nhẹ nhàng cúi gập người xuống hết cỡ. Nếu chân không thẳng có thể khụy nhẹ cho đến khi tay chạm đất. Lặp lại động tác trên ít nhất 5 lần.

GV chốt: Cách luyện này sẽ giúp cho chúng ta có dáng đứng thẳng, thoải mái và tự tin, hạn chế những dáng đứng xấu khi diễn thuyết.

Bài tập luyện phát âm tròn vành rõ chữ

- Cả lớp cùng đứng dậy và thực hiện cách để luyện giọng và phát âm tròn vành rõ chữ.

a. Cách phát âm: Bài tập AEIOU: Hít vào một hơi thật sâu, thở ra nói chữ A thật dài cho tới khi hết hơi. Chú ý: Khi hít vào, hít nhanh và sâu, dùng cả mũi lẫn miệng. Còn thở ra cố gắng thở chậm, phát ra chữ A càng lâu càng tốt. Sau đó tập tương tự với các nguyên âm E, I, O, U, Ê, Ô, Ơ, Ư... Sau đó đọc hết các nguyên âm trên liên tục, lưu ý phát âm rõ từng chữ một, miệng mở rộng.

b. Luyện cơ hàm: Nói “Na no” lần lượt với nhịp nhanh dần. Mỗi tiếng vỗ tay HS nói “Na no”, vỗ tay nhanh HS nói nhanh dần. (Nói khoảng 10 -15 từ thì dừng)

c. Luyện cơ môi: Nói “Noise” lần lượt với nhịp nhanh dần. Mỗi tiếng vỗ tay HS nói “Noise”, vỗ tay nhanh HS nói nhanh dần. (Nói khoảng 10 -15 từ thì dừng)

- GV chốt: **Cách luyện phát âm này sẽ tránh cho chúng ta nói ngọng hay tránh bị lẹo lưỡi hay méo miệng khi nói nhiều, nhanh.**

4. Ứng dụng thực tiễn

- Lớp được chia thành các nhóm
- Mỗi nhóm bốc thăm chuẩn bị 1 phần trình bày cho cuộc thi: Nhà diễn thuyết nhí tài ba ở tiết học sau:
 - Kể chuyện: Biết cách thông qua giọng và điệu bộ để miêu tả tình tiết của câu chuyện, diễn tả nhân vật.
 - Tổ chức trò chơi:
 - + Thông báo luật chơi.
 - + Xác nhận người chơi đã hiểu luật chơi.
 - + Cho người chơi tham gia chơi nháp (nếu cần).
 - + Chơi thật •
- Đó vui:
 - + Kỹ thuật đặt câu hỏi và hỏi đáp.
 - + Kỹ năng xử lý tình huống
 - Giới thiệu một sản phẩm:
 - + Sử dụng đồ dùng, dụng cụ minh họa.
 - + Diễn thuyết về những điểm nổi bật của sản phẩm.
 - Diễn thuyết về quê hương/tổ quốc em Các tiêu chí bình chọn:
 - + Nội dung: phong phú, chính xác
 - + Cấu trúc: hợp lí
 - + Cách trình bày: rõ ràng, ngắn gọn, dễ hiểu và hấp dẫn
 - + Tư thế, tác phong: mạnh dạn, tự tin
 - + Thời gian: đảm bảo đúng quy định (3 phút)

PHIẾU BÀI TẬP BIỂU CẢM GIỌNG NÓI

Hãy đánh dấu  vào những biểu cảm giọng nói phù hợp khi diễn thuyết

Thét lên

Nói thật nhanh

Giọng nói lên cao khi hỏi

Nhấn mạnh bằng nhịp điệu

Giọng trầm khi kể chuyện

Nói lí nhí trong miệng

Nói âm lượng vừa đủ nghe

Thứ Năm, ngày 21 tháng 11 năm 2024

Kĩ năng sống

BÀI: VƯỢT QUA CĂNG THẲNG

(Tiết 1)

1. Mục tiêu bài học

1.1. Kiến thức

- HS liệt kê được 1 số tình huống thường gây căng thẳng trong cuộc sống.
- HS nêu được biểu hiện của cơ thể khi căng thẳng.
- HS ghi nhớ được các cách ứng phó tích cực khi bị căng thẳng.

1.2. Kỹ năng

- HS rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng ứng phó tích cực khi căng thẳng.

1.3. Thái độ

- HS có ý thức sống lành mạnh, khoa học để hạn chế tình huống gây căng thẳng.

2. Phương pháp/ kỹ thuật giảng dạy

- Quan sát tranh ảnh
- Thảo luận nhóm, thảo luận lớp
- Xử lý tình huống
- Luyện tập
- Trò chơi
- Vấn đáp

3. Bộ cục bài giảng

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
1	Khởi động	Dẫn dắt vào bài	Hát múa: Bạn ơi đừng khóc.	05 phút	
	Khám phá	Nhận biết những biểu hiện và tình huống gây căng thẳng	Trò chơi: “Nhận diện căng thẳng”.	10 phút	

		Nhận biết những cách phản ứng tích	Bài tập trắc nghiệm: Phản ứng tích cực	05 phút	
--	--	------------------------------------	--	---------	--

3.

		cực với căng thẳng.	khi căng thẳng.		
	Thực hành	HS biết cách ứng phó phù hợp khi căng thẳng	Xử lý tình huống.	10 phút	
	Ứng dụng thực tiễn	HS Biết cách phản ứng tích cực với căng thẳng khi ở nhà.	Bài tập về nhà: “Viên bi căng thẳng”.	05 phút	

4. Bài giảng chi tiết

TIẾT 1	
1. Khởi động	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mục tiêu: Giới thiệu bài học ➤ Cách tiến hành: Hát múa: Bạn ơi đừng khóc <p>– GV kết luận và dẫn dắt, giới thiệu bài: Trong cuộc sống chúng ta hay bị buồn phiền, lo lắng, căng thẳng do những áp lực từ việc học tập, gia đình. Quan trọng là các em cần được trang bị cho bản thân những kỹ năng cần thiết để vượt qua căng thẳng.</p>	
2. Khám phá.	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mục tiêu: HS liệt kê được 1 số tình huống thường gây căng thẳng trong cuộc sống và biểu hiện của cơ thể khi căng thẳng. ➤ Cách tiến hành: Trò chơi: Nhận diện căng thẳng <p>2.1. Nhận biết những biểu hiện và tình huống gây căng thẳng</p> <ul style="list-style-type: none"> – GV chia lớp thành nhiều nhóm – Mỗi nhóm quan sát tranh và các biểu hiện. HS chọn những biểu hiện theo em thể hiện sự căng thẳng. – Thời gian thực hiện 1 phút. 	

- Đội nào có điểm số cao nhất sẽ chiến thắng.
 - GV chốt: **Khi bị căng thẳng, chúng ta thường thấy đau đầu, tức ngực, khó thở, tim đập nhanh, mệt mỏi, mất ngủ, ăn không ngon, ngủ hay bị ác mộng, cảm thấy lo lắng, giận dữ, tuyệt vọng, buồn bã, chán nản, hoảng hốt,... ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, học tập và công việc của bản thân.**
- GV cho HS xem video: **Căng thẳng ở trẻ em**
- GV vấn đáp: Những tình huống nào khiến em có những biểu hiện căng thẳng như trên?
- HS trả lời câu hỏi.
- GV kết luận: **Trong cuộc sống, có nhiều tình huống gây căng thẳng. Ví dụ: Có nhiều bài tập, nhiều việc, nhiều nhiệm vụ chưa hoàn thành; Làm bài thi, bài kiểm tra học kì; Bị bạn bè/thầy cô giáo/cha mẹ hiểu lầm; Bị mắng/bị trách phạt oan; mâu thuẫn với bạn bè; Bị dọa dẫm, bắt nạt; ...**

2.2. Nhận biết những phản ứng tích cực khi căng thẳng Bài tập trắc nghiệm: Phản ứng tích cực khi căng thẳng

- Lớp được chia thành các nhóm
- Các nhóm quan sát phiếu bài tập và chọn ra những cách phản ứng tích cực khi bị căng thẳng.
- GV chốt: Có nhiều cách ứng phó khi căng thẳng.

Những cách ứng phó tích cực, giúp chúng ta vượt qua được căng thẳng, không làm ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và công việc của bản thân và những người xung quanh như: tập thể dục, thể thao; đi dạo; đi du lịch; đi bơi; tâm sự, tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè, thầy cô giáo, người thân; nghe nhạc; làm một công việc yêu thích...

Những cách ứng phó tiêu cực, làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, học tập và công việc của bản thân và những người xung quanh như: đánh đập, xúc phạm danh dự người khác; đập phá tài sản của bản thân/người khác; uống rượu; sử dụng ma túy; bỏ học; bỏ nhà đi bụi; tự hành hạ bản thân;...

3. Thực hành

➤ **Mục tiêu:** HS biết lựa chọn cách ứng phó phù hợp khi căng thẳng ➤

Cách tiến hành: Sắm vai.

- GV giao cho mỗi nhóm thảo luận xử lý một trong các tình huống dưới đây: **Tình huống 1:** Đi học về, Thanh bị một nhóm thiếu niên hư hỏng chặn đường, trấn lột tiền mừng tuổi và chiếc mũ mới. Chúng còn bắt Thanh ngày nào cũng phải dành tiền quà sáng nộp cho chúng và đe dọa nếu nói cho ai biết sẽ bị đánh như tử... Thanh về đến nhà mà vẫn còn sợ hãi và căng thẳng.

Theo em, Thanh nên ứng phó thế nào?

Tình huống 2: Giờ kiểm tra Toán, Hà đã làm bài xong trong khi Bình ngồi

bên loay hoay mãi mà không làm được bài. Bình liền nhờ Hà cho mình chép bài nhưng bị từ chối. Bình tức lắm, mắng Hà là “đồ tồi!” và xui các bạn tẩy chay, không chơi với Hà nữa. Hà rất buồn và âm ức... Theo em, Hà nên ứng phó thế nào?

Tình huống 3: Tâm là HS mới chuyển từ địa phương khác về lớp 5C. Thấy Tâm bé nhỏ, lại nói tiếng địa phương nghe rất lạ nên một số bạn trong lớp hay trêu chọc, bắt nạt Tâm. Các bạn này còn nghịch giấu cả bút, cả sách của Tâm, nhại tiếng nói, dáng đi của Tâm, khiến Tâm rất tủi thân và căng thẳng mỗi khi đến lớp học.

Theo em, Tâm nên ứng phó thế nào?

- Các nhóm thảo luận xử lý tình huống.
- Đại diện các nhóm trình bày kết quả.
- Thảo luận chung giữa các nhóm.
- GV kết luận:

Tình huống 1: Thanh nên kể ngay chuyện xảy ra với bố mẹ để bố mẹ có biện pháp đưa đón, bảo vệ em đi học hàng ngày và báo cho chính quyền địa phương biết để xử lý những kẻ trộm cắp.

Tình huống 2: Hà nên gặp Bình để nói rõ mọi chuyện. Nếu Bình vẫn không thay đổi, Hà nên nhờ thầy cô giáo và các bạn cán bộ lớp giúp đỡ.

Tình huống 3: Tâm nên tâm sự với cha mẹ, thầy cô giáo và một số bạn tốt trong lớp về chuyện xảy ra để nhờ can thiệp.

4. **Ứng dụng thực tiễn**

➤ **Mục tiêu:** HS biết những phản ứng tích cực với những căng thẳng ở nhà.

➤ **Cách tiến hành:** Hướng dẫn hoạt động: Viên bi căng thẳng.

- GV dặn dò HS về nhà thực hiện bài tập Viên bi căng thẳng.

Em hãy chuẩn bị một ít bi ve nhiều màu. Một lọ đựng bi. Trên lọ sẽ gạch các cột mốc. Trên các cột mốc sẽ ghi các cách giải tỏa căng thẳng mà em thấy hiệu quả. Cột mốc càng xa đáy lọ thì cách giải tỏa căng thẳng càng tăng dần hiệu quả.

Mỗi khi em cảm thấy lo lắng, mệt mỏi, bất an hay căng thẳng em hãy cho vào lọ một viên bi. Số bi đầy đến mốc nào thì thực hiện hành vi giải toả căng thẳng ở mốc đó. Ví dụ: Với mốc thứ nhất em thực hiện việc hít thở sâu khi căng thẳng. Ở mốc thứ 2 em có thể xem một bộ phim hay. Hay ở mốc thứ 3, em đi ra ngoài ăn một món thật ngon, v.v... Đây cũng là một mẹo nhỏ giúp em kiểm soát được sự căng thẳng của bản thân.



Thứ Năm, ngày 28 tháng 11 năm 2024

Kĩ năng sống

BÀI: VƯỢT QUA CĂNG THẲNG

(Tiết 2)

1. Mục tiêu bài học

1.1. Kiến thức

- HS liệt kê được 1 số tình huống thường gây căng thẳng trong cuộc sống.
- HS nêu được biểu hiện của cơ thể khi căng thẳng.
- HS ghi nhớ được các cách ứng phó tích cực khi bị căng thẳng.

1.2. Kỹ năng

- HS rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng ứng phó tích cực khi căng thẳng.

1.3. Thái độ

- HS có ý thức sống lành mạnh, khoa học để hạn chế tình huống gây căng thẳng.

2. Phương pháp/ kỹ thuật giảng dạy

- Quan sát tranh ảnh
- Thảo luận nhóm, thảo luận lớp
- Xử lý tình huống
- Luyện tập
- Trò chơi
- Vấn đáp

3. Bố cục bài giảng

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
2	Khởi động	Tạo không khí vui vẻ trong lớp học.	Trò chơi: “Giải tỏa căng thẳng”.	05 phút	
	Khám phá	HS biết kiểm soát và phòng ngừa căng thẳng.	Trò chơi: “Từ khóa ẩn giấu”.	10 phút	
	Thực hành	HS biết cách giải tỏa căng thẳng qua các hoạt động	Thực hành hít thở sâu. Massage ngón tay.	15 phút	

	động. bài tập thư giãn.	Các động tác Yoga.	
		Chơi trò chơi vận động nhẹ:	

4. Bài giảng chi tiết

TIẾT 2
<p>1. Khởi động</p> <p>➤ Mục tiêu: Tạo hứng khởi cho lớp học</p> <p>➤ Cách tiến hành: Trò chơi: “Giải tỏa căng thẳng”.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lớp được chia thành các nhóm. – Mỗi nhóm cử 1 bạn đại diện lên chơi trò chơi – Mỗi bạn được phát bong bóng và nhiệm vụ là thổi bong bóng lên thật to và giữ chặt. – Sau đó các bạn thả bong bóng ra. Nhóm nào có bong bóng bay lâu nhất sẽ chiến thắng. – GV chốt: Những lo âu, căng thẳng trong cuộc sống cũng giống như những quả bóng. Nếu chúng ta không biết xả bớt khí trong bong bóng thì chúng sẽ nổ tung. Con người cũng vậy, chúng ta cần biết kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng.
<p>2. Khám phá</p> <p>➤ Mục tiêu: HS biết cách kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng.</p> <p>➤ Cách tiến hành:</p> <p style="text-align: center;">Cách kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Trò chơi: Từ khóa ẩn giấu – <p>Lớp được chia thành các nhóm.</p> <ul style="list-style-type: none"> – HS quan sát các từ có các chữ cái lộn xộn kèm ô chữ và gợi ý để đoán. – Nội dung các từ là những cách giúp giảm thiểu và ngăn ngừa căng thẳng. – Mỗi ô chữ nhóm có 15 giây suy nghĩ và trả lời. <ol style="list-style-type: none"> 1. Hành động san sát những điều của mình cho người khác gọi là gì? <ul style="list-style-type: none"> ⇒ CHIA SẺ: Chia sẻ niềm vui, nỗi buồn với mọi người xung quanh giúp giảm những căng thẳng thường trực. Hành động Thiết lập mục tiêu và những bước để đạt mục tiêu này gọi là gì? <ul style="list-style-type: none"> ⇒ LẬP KẾ HOẠCH: Lập kế hoạch cho mọi việc giúp chúng ta theo dõi được tiến trình hoạt động của bản thân, cơ thể luôn trong trạng thái chuẩn bị sẵn sàng có thể làm giảm mức độ căng thẳng. 3. kim tự tháp biểu diễn lượng thực phẩm tiêu thụ cần thiết, giúp dễ dàng xây dựng chế độ ăn lành mạnh được gọi là tháp gì?

⇒ DINH DƯỠNG: Cung cấp những thực phẩm giảm căng thẳng và cân bằng chế độ dinh dưỡng hằng ngày có tác dụng xoa dịu và giảm các triệu chứng mất ngủ, lo lắng, bồn chồn.

4. Bất kì chuyển động nào cơ thể thực hiện bởi cơ xương đòi hỏi phải tiêu hao năng lượng bao gồm cả việc thực hiện khi vui chơi, tập thể dục, làm việc nhà, dã ngoại... Các hoạt động được gọi chung là hoạt động gì?

⇒ THỂ CHẤT: Chỉ với 30 – 45 phút vận động mỗi ngày khiến bạn cảm thấy khỏe mạnh hơn và kiểm soát tốt hơn những cảm xúc của mình.

5. Khi chúng ta suy nghĩ, nhìn nhận vấn đề luôn luôn thấy cái hay, cái đẹp, cái tốt của vấn đề thì được gọi là lối suy nghĩ gì?

⇒ TÍCH CỰC: Mọi việc đôi khi không hề nghiêm trọng như chúng ta nghĩ. Mỗi ngày hãy suy nghĩ về 3 điều nhỏ nhất mà bạn cảm thấy biết ơn. Suy nghĩ tích cực giúp bạn duy trì cách nhìn lạc quan.

6. Đây là một phản ứng tự nhiên của loài người, là hành động thể hiện trạng thái cảm xúc thoải mái, hạnh phúc, sáng khoái

⇒ CUỒI: Cười vang sẽ giải phóng endorphin, một loại hoá chất có trong não giúp cải thiện cảm xúc của bạn. Nhiều nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng mỉm cười có thể giúp cải thiện cảm xúc và khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hơn.

– GV cho HS xem video: Cách kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng: **Để kiểm soát và phòng ngừa căng thẳng chúng ta có thể tham khảo những ý sau:**

Chế độ dinh dưỡng hợp lý

Sống có kế hoạch

Tăng cường vận động thể chất

Luôn suy nghĩ mọi việc theo chiều hướng tích cực Tránh

xa những thói hư tật xấu Chia sẻ với mọi người xung

quanh.

– GV vấn đáp HS: Nhắc lại những cách giúp em kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng.

– GV chốt ý: **Hãy yêu bản thân và biết cách tha thứ cho chính mình. Nghĩ cho người khác và cố gắng không nắm giữ khư khư mỗi ác cảm với ai đó.**

Giao tiếp nhiều hơn, cười nhiều hơn và sống thật khoẻ mạnh!

3. Thực hành

➤ **Mục tiêu:** HS biết cách giải tỏa căng thẳng thông qua các hoạt động, bài tập thư giãn.

➤ **Cách tiến hành:** CÁC BÀI TẬP THƯ GIẢN

3.1. Tập hít thở sâu

– GV hướng dẫn HS hít thở sâu như hình



3.2. Massage ngón tay

- GV cho HS xem video cách thức massage các ngón tay.
- GV cho HS thực hiện tất cả các động tác từ 2 – 3 lần.

3.3. Tập các động tác yoga cơ bản

- GV cho HS xem các video tập yoga cơ bản để thư giãn.
- GV cho HS thực hiện các động tác từ 1-2 lần và thả lỏng nghỉ ngơi.

3.4. Thực hiện các vận động nhẹ: Chọn 1 trong các hoạt động sau:

- Chơi trò chơi: Chuyển hàng

GV chia lớp thành nhiều nhóm

Mỗi nhóm xếp thành 1 hàng dọc

Nhiệm vụ của các nhóm là chuyển vở bằng vai từ bạn đầu tiên đến bạn cuối cùng.

Nhóm nào chuyển được đến hết hàng trong thời gian sớm nhất sẽ là người chiến thắng.

GV chốt: **Thay vì chờ sự căng thẳng tìm đến chúng ta hãy chủ động đối chọi và phòng ngừa căng thẳng.**

4. Ứng dụng thực tiễn

➤ **Mục tiêu:** HS ứng dụng kiến thức vào thực tế

➤ **Cách tiến hành:** Bài tập về nhà

- GV hướng dẫn HS về nhà thực hiện thể dục nhẹ nhàng buổi sáng mỗi ngày.

– Vào mỗi buổi sáng thức dậy, vươn vai đón chào ngày mới và luyện tập vài động tác thể dục buổi sáng. Các bạn nhớ đừng quên hít thở vài lần thật sâu để tăng cường sức khỏe cho cơ thể.

– GV cho HS xem video: Đùng cái giận, hãy cười lên.

KÍ DUYỆT

Ngày 5 tháng 11 năm 2024

TỔ TRƯỞNG

Nguyễn Thị Hoài Thanh

KÍ DUYỆT

Ngày 7 tháng 11 năm 2024

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

Nguyễn Thị Thanh Hải