

**Thứ năm ngày 7 tháng 3 năm 2024**

**Kĩ năng sống GAIA**

**PPCT : 16**

**CHỦ ĐIỂM 8 THÁNG 3**

**CHÀO MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ 8/3**

**(Tiết 1)**

**1. Mục tiêu bài học**

*1.1. Kiến thức:*

- HS nêu được ý nghĩa của ngày 8 – 3.
- HS giải thích được tại sao cần tôn trọng các bạn gái, những người phụ nữ nói chung và ghi nhớ công ơn của mẹ.

*1.2. Kỹ năng:*

- Kỹ năng thể hiện sự tự tin.
- Kỹ năng cảm thông và chia sẻ.
- Kỹ năng giao tiếp.
- Kỹ năng hợp tác.

*1.3. Thái độ:*

- Các bạn gái mong muốn hoàn thiện bản thân.
- Các bạn nam có ý thức tôn trọng các bạn gái cũng như những người phụ nữ nói chung.

**2. Phương pháp / kỹ thuật giảng dạy:**

- Trò chơi
- Hỏi - đáp
- Hoạt động nhóm
- Hoạt động cá nhân
- Xem và phân tích video

**3. Bộ cục giảng dạy**

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
1	<b>Khởi động</b>	Dẫn dắt vào bài học	Chọn 1 trong 2 trò chơi: "Nhìn hình đoán tên nhân vật". "Chung sức".	05 phút	
	<b>Khám phá</b>	HS suy ngẫm về định kiến về giới.	Lựa chọn 1 trong 2 hoạt động: Phân tích video: Hãy tưởng tượng trẻ em trai không được động viên để làm lãnh đạo. Phân tích video: "Hãy để con giúp cha".	10 phút	

	<b>Thực</b>	HS biết các	-	Thử thách:	15	
--	-------------	-------------	---	------------	----	--

	<b>hành</b>	hoạt động chào mừng ngày 8/3, thể hiện sự tự tin.	“Nam vương thông thái”. - Thử thách cho các cô gái.	phút	
	<b>Ứng dụng thực tiễn</b>	Dặn dò	Xem video: “Câu chuyện ở Vương quốc kì lạ”.	05 phút	

**4. Bài giảng chi tiết:**

<b>TIẾT 1</b>	
<b>1. Khởi động</b>	
<p>➤ <b>Mục tiêu:</b> Tạo không khí lớp học, GV dẫn dắt vào bài học</p> <p>➤ <b>Cách tiến hành:</b> Lựa chọn 1 trong 2 hoạt động sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Trò chơi: Nhìn hình đoán tên nhân vật.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV chia lớp thành các nhóm</li> <li>- Mỗi nhóm sẽ được xem lần lượt quan sát các hình ảnh 1 góc các nhân vật hoạt hình là nữ.</li> <li>- Nhiệm vụ của các nhóm là đoán chính xác tên nhân vật đó.</li> <li>- Nhóm nào đoán chính xác sẽ chiến thắng.</li> </ul> </li> <li>● <b>Trò chơi: Chung sức:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Đã có 1 cuộc khảo sát trên 100 người phụ nữ và có 7 đáp án họ đồng tình cho câu hỏi: Phụ nữ thường lãng phí tiền để mua những vật dụng này?</li> <li>- Nhiệm vụ của các nhóm là đoán ra được các đáp án này là gì.</li> <li>- Hai đội oẳn tù tì để chọn ra đội được quyền đoán trước. Nếu đoán sai lượt chơi sẽ nhường cho đội còn lại.</li> <li>- Với mỗi đáp án chính xác: Nhóm sẽ ghi về cho mình 10 điểm.</li> <li>- Nhóm nào ghi nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc</li> </ul> </li> </ul> <p>+ 7 đáp án là:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quần áo</li> <li>● Mỹ phẩm</li> <li>● Điện thoại</li> <li>● Túi xách</li> <li>● Giày dép</li> <li>● Nước hoa</li> </ul>	
<b>1. Khám phá</b>	
<p>➤ <b>Mục tiêu:</b> HS hiểu hơn về các định kiến về con gái và phụ nữ nói chung.</p> <p>➤ <b>Cách tiến hành:</b> Chọn 1 trong 2 hoạt động sau</p> <p><b>2.1. Định kiến về giới</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Phân tích video:</b> Hãy tưởng tượng trẻ em trai không được động viên để</li> </ul>	

làm lãnh đạo.

- GV vấn đáp: *Em có suy nghĩ gì sau khi xem phim ngắn vừa rồi?*
- GV chốt nội dung: **Con gái hay con trai đều cần được tạo cơ hội và được công nhận một cách công bằng.**

**1.2. Các cô gái có thể làm mọi thứ mình thích:**

- HS cùng xem và phân tích video: Hãy để con giúp cha.
- Sau khi xem xong video GV vấn đáp với HS.
  - + *Theo em một bạn nữ thích làm những việc như nặng như sửa xe, xây dựng... là bình thường hay bất thường, tại sao?*
- GV chốt nội dung: **Chúng ta vẫn hay suy nghĩ con gái chỉ phù hợp với những công việc dịu dàng. Tuy nhiên, con gái có những khả năng riêng và lựa chọn riêng của mình và không phải cứ con gái là yếu đuối, là ẻo lả...**

**Chẳng có cái gì con trai được phép làm mà con gái thì không cả và ngược lại chẳng có cái gì con gái được phép làm mà con trai thì không cả. Giới tính không phải là giới hạn. Mọi người để có thể vượt lên định kiến để thành công.**

**3. Thực hành:**

- **Mục tiêu:** HS nam thể hiện các hành động chào mừng ngày 8/3, các bạn nữ có cơ hội được thể hiện bản thân.
- **Cách tiến hành:** Trò chơi: Thử thách ngày 8 tháng 3
- Chia lớp thành 2 nhóm lớn, 1 nhóm nam và 1 nhóm nữ

**3.1. Thử thách cho các chàng trai:**

- Mời đại diện 1 vài bạn nam lên tham gia trò chơi
- HS chọn 1 trong các thử thách để trình bày
- Các thử thách như sau:
  - ❖ **Nam vương giỏi giang**
    - + Hát 1 bài hát bất kỳ để tặng cho các bạn nữ.
    - + Cười 5 kiểu khác nhau
    - + Gửi 1 lời chúc đến các bạn nữ hay cô giáo nhân ngày 8/3.
    - + Múa một bài hát
  - ❖ **Nam vương thông thái**
    - + Nhìn cờ đoán tên nước.
    - + Nhìn áo đá banh đoán tên đội bóng
    - + Nhìn bìa sách đoán truyện cổ tích: Thánh gióng, sọ dừa, cây vú sữa, Mị Châu – Trọng Thủy.

**3.2. Thử thách cho các cô gái.**

- Mời đại diện 1 vài bạn nữ lên tham gia trò chơi.
- HS chọn 1 trong các thử thách để trình bày.
- Các thử thách sau:

- + Biểu diễn thời trang.
- + Tạo 5 kiểu dáng chụp ảnh khác nhau
- + Nhảy một điệu nhảy theo nhạc: Chocolate
- + Hát một bài hát.

## 2. Ứng dụng thực tiễn

- **Mục tiêu:** HS biết yêu quý những người phụ nữ xung quanh mình.
- **Cách tiến hành:** Dẫn dò
  - Xem video: Câu chuyện ở Vương quốc kì lạ.
  - GV dẫn dò: “Quan niệm đàn ông phải làm việc lớn, phụ nữ chỉ cần làm nội trợ nên xóa bỏ từ bây giờ. Chúng ta cần phải thay đổi suy nghĩ, tất cả cần được bình đẳng, tự do phát triển, khẳng định vị thế của mình”, PGS.TS Trịnh Hòa Bình nhấn mạnh.
  - Diễn viên Việt Anh cũng cho hay: “Ranh giới phân định công việc của nữ và nam chỉ là sự cảm tính. Hãy cùng nhau xóa bỏ định kiến giới, dù bạn làm nam hay nữ thì vẫn có khả năng hoàn thành tốt được công việc mà đối phương đã và đang làm”.
  - Tất cả mọi người đều bình đẳng. Chúng ta cần hiểu và tôn trọng sự khác biệt của nhau, tạo cơ hội tiếp cận ngang nhau và sự ghi nhận công bình.

Thứ năm ngày 14 tháng 3 năm 2024

**Kĩ năng sống GAIA**

**PPCT : 17**

**CHỦ ĐIỂM 8 THÁNG 3**

**CHÀO MỪNG NGÀY QUỐC TẾ PHỤ NỮ 8/3  
(Tiết 2)**

**1. Mục tiêu bài học**

*1.1. Kiến thức:*

- HS nêu được ý nghĩa của ngày 8 – 3.
- HS giải thích được tại sao cần tôn trọng các bạn gái, những người phụ nữ nói chung và ghi nhớ công ơn của mẹ.

*1.2. Kỹ năng:*

- Kỹ năng thể hiện sự tự tin.
- Kỹ năng cảm thông và chia sẻ.
- Kỹ năng giao tiếp.
- Kỹ năng hợp tác.

*1.3. Thái độ:*

- Các bạn gái mong muốn hoàn thiện bản thân.
- Các bạn nam có ý thức tôn trọng các bạn gái cũng như những người phụ nữ nói chung.

**2. Phương pháp / kỹ thuật giảng dạy:**

- Trò chơi
- Hỏi - đáp
- Hoạt động nhóm
- Hoạt động cá nhân
- Xem và phân tích video

**3. Bố cục giảng dạy**

Ti ết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
2	<b>Khởi động</b>	Dẫn dắt vào bài học.	Lựa chọn 1 trong 2 hoạt động: - Trò chơi: “Đoán tên bài hát”. - Trò chơi: “Em làm ca sĩ”.	05 phút	
		Tìm hiểu về sự ra đời của ngày 8/3	Xem video: “Lịch sử ra đời ngày quốc tế phụ nữ”.	05 phút	

	<b>Khám phá</b>	Suy ngẫm về sự hy sinh vĩ đại của người mẹ.	Lựa chọn 1 trong 3 video: - “Con xin lỗi mẹ” - “Mẹ”. - “Mẹ xưa và nay”.	05 phút	
	<b>Thực hành</b>	HS biết cách	- Hoạt động:	15	Phiếu bài
		thể hiện tình cảm với những người phụ nữ xung quanh nhân ngày 8/3.	“Những người phụ nữ trong mắt con”. - Hoạt động: “Con yêu mẹ bởi vì...”	phút	tập.
	<b>Ứng dụng thực tiễn.</b>	HS biết các cư xử lịch thiệp.	- Hoạt động: “Cư xử lịch thiệp”. - Xem video: “Không đánh phụ nữ dù chỉ bằng 1 cành hoa”.	05 phút	

**4. Bài giảng chi tiết:**

**TIẾT 2**

**1. Khởi động**

➤ **Mục tiêu:** Dẫn dắt vào bài học, tạo không khí lớp học.

**Cách tiến hành:** Chọn 1 trong 2 hoạt động.

● **Đoán tên bài hát**

- GV chia lớp thành các nhóm
- Nhiệm vụ của các nhóm là lắng nghe bài hát và đoán xem tên của bài hát đó là gì. Nếu đoán đúng HS sẽ hát bài hát đó.

1/ Đây là bài hát gì:

**A. Bài ca đi học**

B. Ngày đầu tiên đi học

C. Đi học

2/ Đây là bài gì?

A. Mẹ yêu

B. Mẹ ơi tại sao

**C. Nhật ký của mẹ**

3/ Đây là bài hát gì

A. Cô giáo của em

B. Cô giáo

**C. Cô giáo em**

4/ Đây là bài hát gì:

A. Trong vườn lộng gió

**B. Nói với em**

C. Bà của em

● **Trò chơi: Em làm ca sĩ**

- GV chia lớp thành các nhóm để thi hát đối kháng

- Nhiệm vụ các nhóm là bài hát có một trong các chữ sau: **Bà, mẹ, cô, chị.**
- Nhóm nào hát được 1 hát thì ghi điểm về đội của mình.
- Nhóm nào không hát được sau 10 giây đếm thì sẽ bị mất lượt cho đến khi tìm được nhóm ở lại cuối cùng.



## 2. Khám phá:

➤ **Mục tiêu:** HS tìm hiểu về ngày 8-3 và sự vất vả của mẹ.

➤ **Cách tiến hành:**

### 2.1. Lịch sử ngày Quốc tế phụ nữ - 8-3

- Phân tích video: Lịch sử ngày quốc tế phụ nữ
- GV chốt: Ngày 8.3 là ngày nam giới thể hiện sự chăm sóc yêu thương, trân trọng những người phụ nữ mà họ trân trọng. Cũng ngày ngày mà mọi người kêu gọi sự đối xử bình đẳng giữa nam và nữ, cũng như xóa bỏ những định kiến đang tạo ra những rào cản trong sự phát triển của mỗi cá nhân hiện nay.

### 2.2. Sự hy sinh vĩ đại của những người mẹ

- Chọn xem 1 trong các video sau:
  - + Phân tích video: Con xin lỗi mẹ
  - + Mẹ
  - + Mẹ xưa và mẹ nay
- GV chốt nội dung: **Mẹ là người phụ nữ mạnh mẽ và hết sức tuyệt vời. Mẹ là duy nhất và cũng đặc biệt nhất.**
- Thảo luận nhóm: liệt kê những công việc mẹ đã làm vì yêu thương em và yêu thương gia đình.
- Thời gian thảo luận 3 phút.
- HS trình bày trước lớp.
- GV chốt nội dung: **Chắc trên đời này chẳng ai có thể "đa nhiệm" hơn mẹ? Mẹ có thể vừa chăm bạn, vừa dọn nhà, vừa nấu ăn, vừa giặt giũ lại vừa quán xuyến mọi việc ngăn nắp, gọn gàng. Nhưng dù mẹ có kiêm nhiệm nhiều công việc đến đâu, thì tất cả cũng vì một mục đích cuối cùng, mẹ muốn dành tất cả những gì tốt nhất cho chúng ta. Và vì sau tất cả, mẹ chỉ là mẹ mà thôi.**

## 3. Thực hành

➤ **Mục tiêu:** HS học cách thể hiện tình cảm với những người phụ nữ nhân ngày 8/3.

➤ **Cách tiến hành:**

### 3.1. Hoạt động: Những người phụ nữ trong mắt con.

- Giáo viên phát phiếu phát cho HS phiếu bài tập.
- HS điền vào phiếu bài tập theo mẫu.
- HS chia sẻ trước lớp.

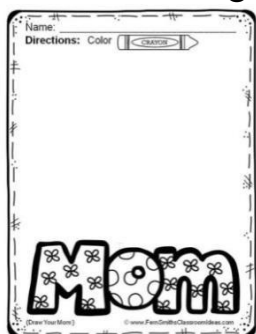
- Cô giáo trong mắt con là: ...

- Cô thường nói với con câu gì: ...
- Con thích cô nhất lúc nào?
- .....

- Mẹ trong mắt con là: ...
- Mẹ thường nói với con câu gì: ...
- Con thích mẹ nhất lúc nào? ...

### 3.2. Hoạt động: Con yêu mẹ bởi vì...

- GV phát cho mỗi HS một phiếu bài tập.
- Nhiệm vụ của HS là viết thư cho mẹ bằng cách điền vào phiếu bài tập sau:
- HS bắt đầu bằng câu: Con yêu mẹ bởi vì: ... HS tặng lại mẹ sau tiết học.



- GV chốt nội dung: **Một món quà nhỏ tặng mẹ nhân ngày 8/3 sẽ khiến mẹ cảm thấy rất vui. Món quà hạnh phúc nhất mà mẹ mong muốn nhận được chính là sự chăm ngoan học giỏi của các con. Vì vậy, các em hãy cố gắng học tập và phấn đấu hơn nữa để làm vui lòng bố mẹ, thầy cô.**

### 4. Ứng dụng thực tiễn

➤ **Mục tiêu:** HS biết đối xử lịch thiệp với những người phụ nữ

➤ **Cách tiến hành:** Hoạt động: Cư xử lịch thiệp

- GV cho HS liệt kê theo nhóm các hành động được xem là lịch thiệp với phụ nữ.
- GV chốt: Những hành động lịch thiệp với phụ nữ mà người con trai, người đàn ông nên làm để khiến cho phụ nữ mỉm cười là:
  - + Nếu đi cầu thang thì đi sau, đi xuống thì đi trước.
  - + Nên mở cửa và giữ cửa chờ cho con gái bước vào hoặc bước ra.
  - + Kéo ghế ngồi giúp họ và để ghế ở vị trí ngồi thích hợp.
  - + Khi đi ăn lấy luôn muỗng, đũa cho con gái.
  - + Trong bãi giữ xe, nên dắt hộ các bạn gái.
  - ...
- GV cho HS xem video: “Không đánh phụ nữ dù chỉ bằng 1 cành hoa”
- GV chốt: **Hãy luôn đối tốt với tất cả những người phụ nữ xung quanh mình, vì phụ nữ như những bông hoa, thật rạng rỡ và xinh đẹp khi cười.**

**PHIẾU BÀI TẬP**  
**“NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ TRONG MẮT CON”**

Em hãy điền vào chỗ trống theo mẫu và gửi tặng lại mẹ hoặc cô giáo



**Cô giáo trong mắt con là:**  
.....  
.....

**Cô thường nói với con câu gì?**  
.....  
.....

**Con thích cô nhất lúc nào?**  
.....  
.....



**Mẹ trong mắt con là:**  
.....  
.....

**Mẹ thường nói với con câu gì?**  
.....  
.....

**Con thích mẹ nhất lúc nào?**  
.....  
.....

**Thứ năm ngày 21 tháng 3 năm 2024**

**Kĩ năng sống GAIA**

PPCT : 18

**ĐIỀU KỲ DIỆU CỦA ƯỚC MƠ**

**(Tiết 1)**

- Học sinh nêu được ý nghĩa của ước mơ đối với mỗi người là động lực để hành động, giúp bản thân tiến bộ hàng ngày, gia tăng giá trị cho bản thân và cho xã hội.

- Học sinh nêu được mô thức xây dựng ước mơ bắt đầu dựa trên sở thích, năng khiếu của bản thân hay nhu cầu mang lại giá trị nhất định cho bản thân, gia đình, xã hội và sự kiên trì trước mọi khó khăn.

**1.2. Kỹ năng**

- Học sinh hình thành kỹ năng tự nhận thức bản thân và kỹ năng đặt mục tiêu.

**1.3. Thái độ**

- Học sinh có thái độ sống lạc quan, yêu đời, luôn nỗ lực không ngừng và hướng thiện.

**2. Phương pháp/ kỹ thuật giảng dạy**

- Vấn đáp
- Chia sẻ
- Trò chơi
- Hoạt động nhóm
- Động não

**3. Bố cục bài giảng**

<b>Bước</b>	<b>Mục tiêu</b>	<b>Hoạt động</b>	<b>Thời gian</b>	<b>Phương tiện</b>
<b>Khởi động</b>	Dẫn dắt vào bài.	Kể chuyện: Điều ước của vua Mi-đat	05 phút	
<b>Khám phá</b>	Học sinh suy nghĩ về ước mơ của bản thân.	Lựa chọn 1 trong 2 hoạt động: - Hỏi – đáp: Chia sẻ - Nghề nghiệp tương lai.	10 phút	
<b>Thực hành</b>	Học sinh biết các xây dựng kế hoạch thực hiện ước mơ	Bài tập: Thiết kế con đường thực hiện ước mơ	10 phút	
<b>Ứng dụng thực tiễn</b>	Dặn dò	Hướng dẫn	05 phút	
<b>Kết thúc</b>		Hát múa: “Bay lên ước mơ”	05 phút	

#### 4. Bài giảng chi tiết

##### 1. Khởi động

- **Mục tiêu:** Dẫn dắt vào bài học
- **Cách tiến hành:** Kể chuyện: Điều ước vua Mi-đát
- Giáo viên đặt câu hỏi:
  - + *Vua Mi-đát xin Thần Đi-ô-ni-dốt điều gì ?*
  - + *Điều ước được linh nghiệm như thế nào?*
  - + *Tại sao Mi-đát lại xin thần thu lại điều ước?*
- Giáo viên chốt nội dung: **Niềm vui, hạnh phúc không thể xây dựng bằng những ước muốn tham lam, vô lý; nó sẽ chỉ đến với những ai có ước mơ, mong muốn tốt đẹp.**

##### 2. Khám phá

##### 3.

- **Mục tiêu:** Học sinh xác định ước mơ của bản thân
- **Cách tiến hành:** Chọn 1 trong 2 hoạt động:
  - **Chia sẻ ước mơ cá nhân**
- Giáo viên đặt câu hỏi:
  - + *Em hãy chia sẻ ước mơ của bản thân?*
  - + *Vì sao em lại có ước mơ đó?*
- **Hoạt động: Nghề nghiệp tương lai**
- Lớp được chia thành các nhóm.
- Mỗi nhóm quan sát các dụng cụ/ hình ảnh của các nghề nghiệp đặc trưng và đoán tên nghề nghiệp đó là gì.
- Thời gian suy nghĩ cho mỗi câu là 5 giây. Nhóm nào đoán chính xác sẽ ghi điểm.
  - + Giáo viên: Phấn, bảng
  - + Đầu bếp: Mũ đầu bếp, nồi, niêu, tạp dề.
  - + Diễn viên múa ba lê: Váy, giày múa
  - + Cảnh sát giao thông: Đồng phục, gậy hướng dẫn giao thông, còi
  - + Bác sĩ: Đồng phục, ống nghe
  - + Phi hành gia: Đồng phục
  - + Nhân viên giao hàng: Xe máy, hàng hóa, nón bảo hiểm, đồng phục.
  - + Kỹ sư: Bản vẽ, nón bảo hộ lao động.
- Chia sẻ: *Em hãy chia sẻ về công việc em mơ ước sẽ làm trong tương lai.*
- Giáo viên chốt:

**Hãy ước mơ!**

**Những ước mơ hôm nay như những mầm non trong tâm hồn,  
giúp em định hướng tương lai tươi đẹp.**

### 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** Học sinh xây dựng kế hoạch con đường thực hiện ước mơ của bản thân
- **Cách tiến hành:** Bài tập: “Thiết kế con đường thực hiện ước mơ”
- Giáo viên kể câu chuyện về ước mơ của vận động viên bơi lội Michael Phels
- Giáo viên phát cho mỗi học sinh một tờ giấy A4 và yêu cầu học sinh viết kế hoạch để thực hiện ước mơ của bản thân
  - + Trên mỗi phiếu bài tập, học sinh xác định điểm bắt đầu là hình ảnh 1 bạn học học sinh; sau đó xác định điểm cuối là ước mơ của mình.
  - + Học sinh ghi những việc mình cần làm để có thể thực hiện được ước mơ
- Giáo viên mời một vài bạn học sinh chia sẻ về kế hoạch thực hiện ước mơ của mình
- Giáo viên chốt nội dung: **Những việc cần làm để biến ước mơ thành hiện thực:**
  - + **Xác định cụ thể ước mơ của bản thân.**
  - + **Viết kế hoạch hành động.**
  - + **Hành động ngay bây giờ.**
  - + **Kiên định vượt qua mọi khó khăn.**

### 4. Ứng dụng thực tiễn

- **Mục tiêu:** Chia sẻ ước mơ và lắng nghe kinh nghiệm
- **Cách tiến hành:** Hướng dẫn
- Giáo viên yêu cầu học sinh về nhà chia sẻ ước mơ của mình với người thân trong gia đình và lắng nghe kinh nghiệm của những người đã thành công trong cuộc sống (những người gần gũi em như thầy cô, ba mẹ, họ hàng...) về cách thức để đạt được ước mơ.
- Hãy vẽ về ước mơ của em và chia sẻ với cả lớp ở tiết học sau.

### Kết thúc

- Giáo viên cho học sinh hát theo bài hát “Bay lên ước mơ”.
- Giáo viên tổng kết nội dung bài học:  
**“Bạn có thể tin vào những giấc mơ của mình, nhưng bạn phải hành động để biến những giấc mơ ấy thành hiện thực.” - Nick Vujicic.**

## PHỤ LỤC

### Câu chuyện về Michael Phelps

Sinh ra với nền tảng thể chất hoàn hảo nhất cho bơi lội, nhưng những thành công của anh có được lại nhờ phần lớn vào các yếu tố khác, cách anh đặt ra những mục tiêu ngắn hạn dài hạn cũng như chuẩn bị cho mọi hoàn cảnh có thể xảy ra...

Dưới đây là 6 thói quen đã giúp Phelps trở thành vận động viên vĩ đại nhất, mà bạn hoàn toàn có thể học hỏi và áp dụng chúng trong cuộc sống và công việc của mình.

## 1. Đặt ra mục tiêu rõ ràng

Kể từ 8 tuổi, Phelps đã đặt ra mục tiêu và mơ tưởng về tương lai của mình tại Olympics, đây là "bảng thiết lập mục tiêu" mà anh đã viết khi còn là một đứa trẻ.

Giờ đây, với tổng cộng 25 huy chương và có thể sẽ còn hơn thế nữa, Phelps và những thành công của anh chính là thành quả của việc thiết lập mục tiêu cực kỳ chi tiết cho cả ngắn hạn và dài hạn. Anh viết từng khung giờ phải đạt được cho từng vòng đua trong từng ngày luyện tập và kiểm tra lại chúng hằng ngày.

"Tôi để bảng mục tiêu của mình ở chỗ tôi có thể nhìn được mọi lúc, vậy nên khi ngủ dậy tôi sẽ biết ngay ngày hôm nay mình sẽ cần phải làm gì để đạt được những gì", Phelps nói.

Những mục tiêu làm bạn choáng ngợp, tạo động lực hay ép bạn ra khỏi 'vùng an toàn' của bản thân sẽ là những mục tiêu thúc đẩy giới hạn của bạn đi xa hơn mỗi ngày.

## 2. Hình dung mọi thứ

Từ hồi còn là thiếu niên, huấn luyện viên của Phelps - Bob Bowman luôn nhắc anh sau mỗi buổi tập là hãy về nhà và 'mơ tưởng'. Hãy mơ tưởng bản thân mình bơi một cuộc đua hoàn hảo trước khi đi ngủ và ngay sau khi thức dậy, hình dung ra cả các đối thủ xung quanh và cảm nhận cả những tiểu tiết như từng nhịp thở hay từng giọt nước siết qua môi mình như thế nào, từng đêm và từng sáng như vậy đã giúp anh đạt được thành công.

Đêm trước mỗi một cuộc đua, Phelps sẽ hình dung mình tại nhà thi đấu dưới góc nhìn của bản thân và dưới cả góc quan sát của những người trên khán đài nữa.

## 3. Chuẩn bị cho mọi tình huống

Không chỉ hình dung một cuộc đua hoàn hảo, Phelps còn chuẩn bị và đặt bản thân vào bất kỳ tình huống nào có thể xảy ra trong một cuộc đua dù với khả năng nhỏ nhất. Đặt ra mọi kế hoạch xử lý nếu đồ bơi của anh bị rách hay kính bị dò nước giữa cuộc đua.

Và mọi thứ sẽ không bao giờ hoàn hảo. Trong chung kết 200m bơi bướm tại Bắc Kinh 2008, kính bơi của Phelps đã bị vỡ và anh hoàn toàn không nhìn thấy gì dưới nước.

Mọi người có thể cho rằng mất tầm nhìn giữa một cuộc đua ở Olympics thì ai có thể giữ được bình tĩnh, nhưng bởi anh đã chuẩn bị cho tình huống này rồi, kế hoạch đã có và Phelps hoàn thành cuộc đua với một huy chương vàng cùng với một kỉ lục thế giới mới được xác lập.

### 1. Không được chìm đắm vào thất bại

Miền là Phelps biết mình đã cố gắng hết sức - anh đã luyện tập, chuẩn bị mọi thứ ở mức tối đa - anh sẽ không bị ảnh hưởng tâm lý khi thua một cuộc đua nào. Huấn luyện viên của anh luôn nhắc nhở các vận động viên không nên tập trung vào kết quả thi đấu, mà là quá trình luyện tập.

Từ đó Phelps cũng luôn là nguồn cảm hứng bất tận cho những người khác, "Dù thắng hay thua, miền là bạn đang theo đuổi giấc mơ của mình với tất cả những gì bạn có thì chắc chắn bạn sẽ thành công".

### 2. Rút kinh nghiệm từ lỗi lầm của mình

Tại thế vận hội London 2012, chuỗi chiến thắng của Phelps bị cắt đoạn bởi Chad le Clos, vận động viên Nam Phi đã đánh bại Phelps bằng 0.05 giây tại nội dung 200m bơi bướm.

Tất cả chỉ làm Phelps thêm quyết tâm, anh đã xem lại rất nhiều lần đoạn video đó và nhận ra lỗi mình mắc phải và cần thay đổi những gì.

Và anh đã phục thù khi vừa dành chiến thắng trước Le Clos tại Rio 2016 trong chính nội dung 200m bơi bướm, đem lại cho mình chiếc huy chương vàng thứ 20 trong sự nghiệp.

### 3. **Nỗ lực luyện tập**

Không ai có thể đạt được sự tuyệt hảo mà không cần dành thời gian và nỗ lực vào luyện tập. Phelps có thể được ban tặng cho một thân hình bơi lội hoàn mỹ, nhưng anh chắc chắn không thể dành được những vinh quang hôm nay nếu không kiên trì và phá vỡ giới hạn của bản thân mỗi ngày.

Trước thềm thế vận hội Athen 2004, anh luyện tập 365 ngày/năm trong liên tục 6 năm, dù là giáng sinh hay sinh nhật. Anh nói: "Tôi không dành ra chủ nhật để nghỉ bởi nếu tôi tập cả vào chủ nhật mà những người khác không, tôi sẽ có thêm 52 buổi tập mỗi năm so với họ".



Thứ năm ngày 28 tháng 3 năm 2024

**Kĩ năng sống GAIA**

PPCT : 19

**ĐIỀU KỶ DIỆU CỦA ƯỚC MƠ**

- Học sinh nêu được ý nghĩa của ước mơ đối với mỗi người là động lực để hành động, giúp bản thân tiến bộ hàng ngày, gia tăng giá trị cho bản thân và cho xã hội.

- Học sinh nêu được mô thức xây dựng ước mơ bắt đầu dựa trên sở thích, năng khiếu của bản thân hay nhu cầu mang lại giá trị nhất định cho bản thân, gia đình, xã hội và sự kiên trì trước mọi khó khăn.

*1.2. Kỹ năng*

- Học sinh hình thành kỹ năng tự nhận thức bản thân và kỹ năng đặt mục tiêu.

*1.3. Thái độ*

- Học sinh có thái độ sống lạc quan, yêu đời, nỗ lực không ngừng và hướng thiện.

**2. Phương pháp/ kỹ thuật giảng dạy**

- Vấn đáp
- Chia sẻ
- Trò chơi
- Hoạt động nhóm
- Động não

**3. Bố cục bài giảng**

Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
<b>Khởi động</b>	Dẫn dắt vào bài.	Trò chơi: “Mâm, chôi, lá”	05 phút	
<b>Khám phá</b>	Học sinh có nhận thức cần kiên trì thực hiện ước mơ	Phân tích truyện: “Hai hạt cây”	10 phút	
<b>Thực hành</b>	Học sinh ý thức cần cố gắng vượt qua khó khăn để biến ước mơ thành hiện thực	Thảo luận nhóm	15 phút	Phiếu bài tập
<b>Ứng dụng thực tiễn</b>	Học hỏi kinh nghiệm	Chia sẻ	05 phút	

#### 4. Bài giảng chi tiết

##### 1. Khởi động

- **Mục tiêu:** Tạo bầu không khí vui tươi trước giờ học
  - **Cách tiến hành:** Trò chơi: Mâm, chôi, lá.
  - Giáo viên hướng dẫn cách chơi:
    - + Khi quản trò hô: “Mâm” – Học sinh khoanh tay.
    - + Khi quản trò hô: “Chôi” – Học sinh đưa hai bàn tay chụm vào nhau.
    - + Khi quản trò hô: “Lá” – Học sinh giơ hai tay lên và đung đưa sang 2 bên .
- Lưu ý:* Tốc độ trò chơi tăng dần.

##### 2. Khám phá

- **Mục tiêu:** Học sinh nhận biết nên Kiên trì thực hiện ước mơ
- **Cách tiến hành:**”
- Giáo viên chiếu clip “Câu chuyện về hai hạt mầm”.
- Giáo viên đặt câu hỏi:
  - + *Hạt cây thứ nhất có ước mơ gì? Hạt cây thứ nhất có thực hiện được ước mơ của mình?*
  - + *Hạt cây thứ hai có ước mơ gì? Có chuyện gì đã xảy ra với hạt cây thứ hai?*
- Giáo viên chốt nội dung: **“Mỗi người đều có cuộc đời riêng để theo đuổi, có giấc mơ riêng để dệt nên. Tất cả chúng ta đều có sức mạnh để biến mơ ước trở thành hiện thực, miễn là luôn giữ vững niềm tin và phải kiên trì.”**

Louisa May Alcott

##### 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** Học sinh ý thức được cần phải luôn cố gắng vượt qua được những khó khăn để thực hiện ước mơ của mình.
- **Cách tiến hành:** Bài tập thảo luận nhóm
- Giáo viên chia lớp thành các nhóm.
- Giáo viên phát phiếu bài tập cho các nhóm.
- Giáo viên yêu cầu học sinh thảo luận trong thời gian 10 phút.
- + *Nêu khó khăn thường gặp trong quá trình thực hiện ước mơ?*
- + *Nêu giải pháp để vượt qua được khó khăn đó?*
- Giáo viên mời đại diện nhóm lên trình bày kết quả thảo luận.
- Giáo viên chốt:

**Không có việc gì khó  
Chỉ sợ lòng không bền  
Đào núi và lấp biển  
Quyết chí ắt làm nên**

**Hồ Chí Minh**

##### 4. Ứng dụng thực tiễn


➤ **Mục tiêu:** Giúp học sinh khắc sâu kiến thức

➤ **Cách tiến hành:** Chia sẻ


Giáo viên cho học sinh chia sẻ những tấm gương về người thân thành công trong cuộc sống và những bài học kinh nghiệm rút ra được

- Giáo viên tổng kết bài học: **Mỗi người chúng ta đều có ước mơ riêng của mình, có thể là nhỏ bé hay lớn lao. Nhưng chính những ước mơ đấy sẽ động lực để chúng ta cố gắng, vượt qua khó khăn trong cuộc sống.**

PHỤ LỤC



### PHIẾU BÀI TẬP: VƯỢT QUA KHÓ KHĂN



Họ và tên: \_\_\_\_\_

Ước mơ của em là: \_\_\_\_\_

KHÓ KHĂN	GIẢI PHÁP

*Ngày 5 tháng 3 năm 2024*

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**Nguyễn Thị Thanh Hải**