3 tiết

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Tiết 16**

**BÀI 7:ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÍ CĂNG THẲNG**

**I.MỤC TIÊU:**

 **1. Năng lực**

*- Năng lực điều chỉnh hành vi*: Nhận biết được những tình huống gây căng thẳng để điều chỉnh hành vi.

*- Năng lực phát triển bản thân:*Trang bị cho bản thân những kỹ năng sống cơ bản để thích ứng, điều chỉnh và hòa nhập với cuộc sống. Tránh gặp phải tình huống tâm lí căng thẳng.

*- Năng lực tự chủ và tự học:*Vận dụng được một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng sống cơ bản đã học hoặc kinh nghiệm đã có để giải quyết tình huống tâm lí căng thẳng trong cuộc sống.

*- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Phát hiện và giải quyết được những tình huống tâm lí căng thẳng trong cuộc sống.

**-** *Năng lực giao tiếp và hợp tác:* Biết xác định công việc, biết sử dụng ngôn ngữ, hợp tác theo nhóm thảo luận về nội dung bài học,biết lắng nghe và có phản hồi tích cực trong giao tiếp với các bạn.

**2 .Phẩm chất**

*Trách nhiệm*: Biết bảo vệ bản thân. Có ý thức tìm hiểu và sẵn sàng tham gia các hoạt động ứng phó với tâm lí căng thẳng.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU.**

**1. Thiết bị dạy học:** Máy chiếu power point, màn hình, máy tính, giấy A0, tranh ảnh.

**2. Học liệu:** Sách giáo khoa, tư liệu liên quan.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)*****a. Mục tiêu:*** - Tạo được hứng thú với bài học.- Học sinh bước đầu nhận biết về những tình huống tâm lí căng thẳng có thể xảy ra bất cứ lúc nào.- Nêu được các tình huống tâm lí căng thẳng và hậu quả của những tình huống đó.- Nêu được cách ứng phó với một số tình huống tâm lí căng thẳng mà HS đã chứng kiến. ***b. Nội dung***: Tổ chức trò chơi “ Gương mặt biết nói “theo gợi ý : Thể hiện biểu cảm, hành động phù hợp tình huống bắt thăm được, đoán tình huống qua biểu cảm, hành động của bạn . Em hãy cho biết những biểu cảm, hành động thể hiện trong trò chơi có phải là biểu hiện của tâm lí căn thẳng hay không? ***c. Sản phẩm:***biểu cảm đúng tình huống lo lắng, sợ hãi, chán nãn***d. Cách thức thực hiện:pp trò chơi, thảo luận*** **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**- GV chia lớp 2 nhóm , lên bốc thăm tình huống và biểu cảm , đội nào biểu cảm đúng tình huống nhiều hơn là đội thắng.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS tham gia trò chơi**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- HS đoán đúng biểu cảm **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- Giáo viên có thể đi sâu vào 1-2 tình huống nổi bật mà học sinh đưa ra.- Gv nhận xét, đánh giá, chốt vấn đề và giới thiệu chủ đề bài học: **2. Hoạt động 2: Khám phá (Hình thành kiến thức mới)****Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu nội dung: Tình huống gây căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng.*****a. Mục tiêu:*** - HS nắm được những tình huống gây căng thẳng và biểu hiện cơ thể bị căng thẳng***b. Nội dung:*** GV giao nhiệm vụ cho học sinh quan sát hình ảnh và trả lời câu hỏi thông qua phiếu bài tập

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hình ảnh | Tình huống gây căng thẳng | Biểu hiện cơ thể khi bị căng thẳng  |
| Hình 1 |  |  |
|  Hình 2 |  |  |
| Hình 3 |  |  |
| Hình 4 |  |  |

- Hãy kể thêm những tình huống gây căng thẳng mà em biết , mô tả phân loại và sắp xếp những biểu hiện đó theo các nhóm dưới đây***c.Sảnphẩm:*** Câu trả lời của học sinh: Phiếu bài tập**d. Tổ chức thực hiện: pp thảo luận nhóm, đàm thoại**  |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:****- GV giao nhiệm vụ cho HS thông qua hệ thống câu hỏi , phiếu bài tập**Gv yêu cầu học sinh quan sát hình ảnh và hoàn thành phiếu học tập theo bàn

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hình ảnh | Tình huống gây căng thẳng | Biểu hiện cơ thể khi bị căng thẳng  |
| Hình 1 |  |  |
|  Hình 2 |  |  |
| Hình 3 |  |  |
| Hình 4 |  |  |

- Hãy kể thêm những tình huống gây căng thẳng mà em biết , mô tả phân loại và sắp xếp những biểu hiện đó theo các nhóm dưới đây**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- Học sinh làm việc nhóm, suy nghĩ, trả lời.- Học sinh hình thành kĩ năng khai thác thông tin trả lời **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- Học sinh cử đại diện lần lượt trình bày các câu trả lời.- Giáo viên: Quan sát, theo dõi quá trình học sinh thực hiện, gợi ý nếu cần**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- Gv nhận xét, đánh giá, chốt vấn đề | **1. Tình huống gây căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng**- Tình huống gây căng thẳng: là những tình huống tác động và gây ra các ảnh hưởng tiêu cực về thể chất và tinh thần của con người.- Biểu hiện khi căng thẳng: cơ thể mệt mỏi, luôn cảm thấy chán nản, thiếu tập trung, hay lo lắng, buồn bực, dễ cáu gắt, tức giận, không muốn tiếp xúc với mọi người, thích ở 1 mình... |
| **2. Hoạt động 2: Khám phá (Hình thành kiến thức mới)****Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu nội dung: Nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng*****a. Mục tiêu:*** - Học sinh nắm được những nguyên nhân gây ra căng thẳng và ảnh hưởng của căng thẳng .***b. Nội dung:*** - GV giao nhiệm vụ cho học sinh đọc tình huống sgk/35Theo em, nguyên nhân gây ra căng thẳng của bạn T? Em hãy cho biết, sự căng thẳng đã ảnh hưởng như thế nào tới bản thân và mọi người xung quanh?***c. Sản phẩm***Sản phẩm của các nhóm ***d. Tổ chức thực hiện: pp giải quyết vấn đề , thảo luận nhóm*** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**- GV cho học sinh làm việc theo nhóm, chia lớp 4 nhóm ? Theo em nguyên nhân nào gây ra căng thẳng của bạn T? (nhóm 1,2)? Em hãy cho biết, sự căng thẳng của T đã ảnh hưởng như thế nào tới bản thân và những người xung quanh? ( nhóm 3,4)**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS: nghe hướng dẫn. Hoạt động nhóm trao đổi, thống nhất nội dung, hình thức thực hiện nhiêm vụ, cử báo cáo viên, kỹ thuật viên, chuẩn bị câu hỏi tương tác cho nhóm khác. - Giáo viên: Quan sát, theo dõi quá trình học sinh thực hiện, gợi ý nếu cần**Bước 3: báo cáo kết quả và thảo luận****GV**:- Yêu cầu HS lên trình bày.- Hướng dẫn HS cách trình bày (nếu cần).**HS**:- Trình bày kết quả làm việc cá nhân**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**-Học sinh nhận xét phần trình bày nhóm bạn -Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, chốt kiến thức.***Giáo viên giới thiệu:***  | **2. Nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng:****a. Nguyên nhân gây ra căng thẳng:**- Nguyên nhân khách quan: áp lực trong học tập và công việc lớn hơn khả năng của bản thân, sự kì vọng quá lớn của mọi người so với khả năng của bản thân, gặp khó khăn, thất bại, biến cố trong đời sống.- Nguyên nhân chủ quan: tâm lí không ổn định, thể chất yếu đuối, luôn mặc cảm hoặc dồn ép bản thân về một vấn đề, tự đánh giá bản thân quá thấp hoặc quá cao....**b. Ảnh hưởng của căng thẳng**: gây ra những ảnh hưởng tiêu cực khiến con người rơi vào trạng thái mệt mỏi cả về thể chất và tinh thần, mất niềm tin và phương hướng trong cuộc sống. |
| **2. Hoạt động 2: Khám phá (Hình thành kiến thức mới)****Nhiệm vụ 3: Tìm hiểu nội dung: Cách ứng phó với căng thẳng.*****a. Mục tiêu:*** - Hiểu cách ứng phó với căng thẳng***b. Nội dung:***- GV giao nhiệm vụ cho học sinh quan sát hình ảnh SGK/36? Theo em, các bạn học sinh trong các hình ảnh trên đã làm gì để ứng phó với căng thẳng.? Em hãy nêu thêm 1 số cách ứng phó với căng thẳng. ***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh***d. Tổ chức thực hiện:thảo luận theo bàn***  |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:****- GV giao nhiệm vụ cho HS thông qua câu hỏi thảo luận.*****\* Câu hỏi thảo luận :***? Theo em, các bạn học sinh trong các hình ảnh trên đã làm gì để ứng phó với căng thẳng.? Em hãy nêu thêm 1 số cách ứng phó với căng thẳng. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- Học sinh làm việc, suy nghĩ, trả lời.- Giáo viên: Quan sát, theo dõi quá trình học sinh thực hiện, gợi ý nếu cần**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận****GV**:- Yêu cầu HS lên trình bày.- Hướng dẫn HS cách trình bày (nếu cần).**HS**:- Trình bày kết quả làm việc nhóm- Nhận xét và bổ sung cho nhóm bạn (nếu cần).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**-Yc hs nhận xét câu trả lời.-Gv đánh giá, chốt kiến thức.**Giáo viên:** | **3. Cách ứng phó với căng thẳng:****-** Thư giãn và giải trí: luyện tập thể thao, làm những việc yêu thích, hít thở sâu, nghe nhạc...- Chia sẻ, tâm sự và tìm kiếm sự hỗ trợ giúp từ người thân, người xung quanh.- Suy nghĩ tích cực.- Viết nhật kí.- Lập kế hoạch một cách khoa học và vừa sức.- Ăn uống, nghỉ ngơi, học tập điều độ, hợp lí.- Tìm sự trợ giúp của chuyên gia tư vấn tâm lí, bác sĩ tâm lí. |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập*****a. Mục tiêu:*** - HS được luyện tập, củng cố kến thức, kĩ năng đã được hình thành trong phần Khám phá áp dụng kiến thức để làm bài tập.***b. Nội dung:*** - Học sinh khái quát kiến thức đã học bằng sơ đồ tư duy.- Hướng dẫn học sinh làm bài tập trong bài tập trong sách giáo khoa thông qua hệ thông câu hỏi, phiếu bài tập và trò chơi ...***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh.***d. Tổ chức thực hiện:thảo luận, sắm vai, đàm thoại***  |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:****- GV hướng dẫn học sinh làm bài tập trong bài tập trong sách giáo khoa thông qua hệ thông câu hỏi, phiếu bài tập và trò chơi ...***? Hoàn thành sơ đồ tư duy bài học.**? Bài tập tình huống: GV cho học sinh thảo luận nhóm bàn*Bài tập 1: Quan sát hình ảnh SGK/36  Theo em, nguyên nhân gây căng thẳng cho các bạn trong hình ảnh trên là gì? Em có nhận xét gì vầ cách ứng phó với căng thẳng của các bạn trong hình ảnh trên? Em có lời khuyên gì cho các bạn để thoát khỏi căng thẳng trong tình huống trên?**Bài tập 2/36 ( yêu cầu Hs sắm vai theo tình huống )****Bài tập 3 /36**  **Bài 4 / 36** Học quan sat hình ảnh thực hành thư giãn và chia sẻ cảm nhận của bản thân qua bài Yoga cười. **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- Học sinh đọc, suy nghĩ trả lời.- Học sinh thực hành, nêu cảm nhận của bản thân sau khi thực hành bài Yoga.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- Yêu cầu HS lên trình bày.- Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả có nhận xét và bổ sung cho cách ứng xử của bản thân khi gặp tình huống tâm lí căng thẳng- Yêu cầu HS lên thực hành- Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả có nhận xét và bổ sung**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**-Học sinh nhận xét phần trình bày của bạn-Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, chốt kiến thức. | **III. Luyện tập** |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng*****a. Mục tiêu:*** - HS vận dụng những kiến thức đã học để giải quyết một vấn đề trong cuộc sống- Hướng dẫn học sinh tìm tòi mở rộng sưu tầm thêm kiến thức liên quan đến nội dung bài học.***b. Nội dung:*** Giáo viên hướng dẫn học sinh làm bµi tập, tìm tòi mở rộng, sưu tầm thêm kiến thức thông qua trò chơi, hoạt động dự án..***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời, phần dự án của học sinh.***d. Tổ chức thực hiện:pp dự án*** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:****- GV hướng dẫn học sinh thông qua hệ thông câu hỏi hoạt động dự án ...****+ Hoạt động dự án:*****Dự án 1*** Em hãy thiết kế một cuốn sổ tay hướng dẫn thực hiện các trò chơi lành mạnh có tác dụng giảm áp lực , căng thẳng trọng học tập.***Dự án 2*** em hãy quay một video ghi lại quá trình thực hiện hoạt động thể thao hoặc giải trí phù hợp có tác dụng giảm căng thẳng, chia sẻ hoạt động đó với các bạn trong lớp***.*****Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS làm việc cá nhân, suy nghĩ, trả lời.- Với hoạt động dự án: HS nghe hướng dẫn, chuẩn bị. Các thành viên trong nhóm trao đổi, thống nhất nội dung, hình thức thực hiện nhiêm vụ, cử báo cáo viên.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận****GV**:- Yêu cầu HS lên trình bày, tham gia hoạt động nhóm tích cực.- Hướng dẫn HS cách trình bày (nếu cần).**HS**:- Trình bày kết quả làm việc cá nhân.+ Với hoạt động dự án: trao đổi, lắng nghe, nghiên cứu, trình bày nếu còn thời gian- Nhận xét và bổ sung cho nhóm bạn (nếu cần).**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**-Yc hs nhận xét câu trả lời.-Gv sửa chữa, đánh giá, chốt kiến thức. Hướng dẫn học sinh chuẩn bị bài 8: Bạo lực học đường |  |