**Ngày soạn 4/12/2024**

**Ngày dạy: 7,14/12/2024**

**Tiết 14,15 BÀI 6: NHẬN BIẾT CÁC TÌNH HUỐNG GÂY CĂNG THẲNG**

**(Thời lượng thực hiện: 02 tiết)**

**I. MỤC TIÊU**:

**1. Về kiến thức:**

**1. Kiến thức**

- Nêu được các tình huống thường gây căng thẳng

- Nhận diện được các biểu hiện của cơ thể trước các tình huống thường gây căng thẳng

- Nêu được nguyên nhân, ảnh hưởng của các tình huống thường gây căng thẳng

- Biết cách ứng phó trước các tình huống thường gây căng thẳng

**2. Năng lực**

*- Năng lực điều chỉnh hành vi*: Nhận biết được những kỹ năng sống cơ bản, phù hợp với lứa tuổi.

*- Năng lực phát triển bản thân:*Trang bị cho bản thân những kỹ năng sống cơ bản như để thích ứng, điều chỉnh và hòa nhập với cuộc sống.

*- 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 vấn đề trong cuộc sống.

*- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:*Phát hiện và giải quyết được những tình huống phát sinh trong cuộc sống hàng ngày.

**3.Phẩm chất**

*- Chăm chỉ:*Luôn cố gắng vươn lên đạt kết quả tốt trong học tập; có ý thức vận dụng kiến thức, kĩ năng học được ở nhà trường, trong sách báo và từ các nguồn tin cậy khác vào học tập và đời sống hằng ngày.

*- Trách nhiệm*: Có ý thức tìm hiểu và sẵn sàng tham gia các hoạt động tuyên truyền đấu tranh chống bạo lưc học đường.

**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, sách giáo viên, sách bài tập *Giáo dục công dân 7*, 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 các tình huống thường gây căng thẳng có thể xảy ra bất cứ lúc nào chuẩn bị vào bài học mới.

- Nêu được các tình huống thường gây căng thẳng và hậu quả của những tình huống đó.

- Nêu được cách ứng phó với một số tình huống thường gây căng thẳng mà học sinh đã trải qua.

***b. Nội dung***: Giáo viên hướng dẫn học sinh tiếp cận với bài mới bằng việc yêu cầu các học sinh trong lớp cùng nhau đọc và làm bài tập tình huống trong sách giáo khoa.

*Viết:*

*- Ba điều em sợ nhất.*

*- Ba điều em ghét nhất.*

*- Ba điều khiến em mệt mỏi nhất.*

*- Ba điều em muốn thay đổi nhất*

***c. Sản phẩm***: Câu trả lời của học sinh.

Học sinh cùng nhau suy ngẫm và đưa ra một số tình huống đã xảy ra trong thực tế và đưa ra được hướng giải quyết.

*Ví dụ:*

*- Việc sợ bị dọa nạt; sợ bị nói xấu hoặc sợ bị xa lánh, cô lập.*

*- Ghét nhất bị bạn bè xấu, ghét bị la mắng,*

*- Mệt mỏi vì áp lực học hành, mệt mỏi vì phải phấn đấu bằng người khác…*

*- Muốn thay đổi : được học phù hợp với năng lực, được vui chơi, được chia sẻ…*

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- GV yêu cầu học sinh làm việc cá nhân, rồicác học sinh chia sẻ cùng nhau suy nghĩ về các tình huống thường gây căng thẳng mà học sinh đã trải qua,và đứng trước tình huống đó, các em đã làm gì?

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiến hành suy nghĩ trả lời câu hỏi

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

- Giáo viên mời một số học sinh đưa ra các tình huống thường gây căng thẳng mà học sinh đã trải qua

- Giáo viên khuyến khích học sinh tìm ra nhiều biểu hiện của các tình huống thường gây căng thẳng mà học sinh đã trải qua và đưa ra được các cách giải quyết.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- Giáo viên có thể đi sâu vào 1-2 tình huống nổi bật

- Gv nhận xét, đánh giá, chốt vấn đề và giới thiệu chủ đề bài học: Các em thân mến:

Trong cuộc đời học sinh, chắc chắn các em ai cũng đã gặp các tình huống gây căng thẳng mà học sinh đã trải qua. Vậy trước những tình huống nuy hiểm đó, ta cần phải làm gì và làm như thế nào, nhờ sự giúp đỡ của ai? Để giải đáp những thắc mắc này cô và chúng ta cùng tìm hiểu bài học hôm nay.

**2. Hoạt động 2: Khám phá**

**Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu nội dung** các tình huống thường gây căng thẳng.

***a. Mục tiêu:***

- HS nắm được một số tình huống thường gây căng thẳng

***b. Nội dung:***

- GV cho học sinh làm việc cá nhân, cùng nhau đọc các hộp thông tin trong sách giáo khoa để trả lời câu hỏi trong các trường hợp bên dưới

- Học sinh đọc thông tin, suy nghĩ câu hỏi và đưa ra câu trả lời của mình về hai trường hợp trong SGK

*a) Em hãy chỉ ra tình huống nào có thể gây ra căng thẳng cho các nhân vật trong tranh?-*

*b) Trong cuộc sống em đã gặp những* tình huống nào gây căng thẳng? Em hãy chia sẻ những cảm xúc của em khi gặp các tình huống đó?

*c) Đọc tình huống 2 và cho biết vì sao H không làm được bài thi?Khi bị căng thẳng cơ thể em có biểu hiện gì?*

*d) Quan sát tranh và cho biết nguyên nhân, hậu quả của các* tình huống nào gây căng thẳng?

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh

- Học sinh đọc thông tin và trả lời được câu hỏi

*a) Các* tình huống gây căng thẳng *cho các nhân vật trong tranh:*

*- Gặp bài toán khó.*

*- Bị đe dọa gặp tai nạn trong 3 ngày tới.*

*b)Trong cuộc sống em đã gặp những* tình huống nào gây căng thẳng:

- Mâu thuẫn với bạn bè.

- Bị áp lực học hành.

- Phải làm những việc mình không thích....

Em hãy chia sẻ những cảm xúc của em khi gặp các tình huống đó?

- Mệt mỏi, khó chịu, buồn bã, chán nản....

c) *H không làm được bài thi*

*- Vì H bị áp lực học hành quá khả năng của bản thân và luôn lo lắng phải học làm sao để không phụ lòng mong mởi của cha mẹ.*

*Khi bị căng thẳng cơ thể em có biểu hiện :*

*- Đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, buồn bã….*

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  - GV yêu cầu học sinh đọc thông tin bài và trả lời các câu hỏi:  *a) Em hãy chỉ ra tình huống nào có thể gây ra căng thẳng cho các nhân vật trong tranh?*  *b) Trong cuộc sống em đã gặp những* tình huống nào gây căng thẳng? Em hãy chia sẻ những cảm xúc của em khi gặp các tình huống đó?  *c) Đọc tình huống 2 và cho biết vì sao H không làm được bài thi? Khi bị căng thẳng cơ thể em có biểu hiện gì?*  *d) Quan sát tranh và cho biết nguyên nhân, hậu quả của các* tình huống nào gây căng thẳng?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS đọc thông tin, làm việc cá nhân, và nhóm bàn ghi kết quả vào vở. GV theo dõi, hướng dẫn HS, phát hiện các kết quả khác nhau của các cá nhân.  - GV phát hiện những học sinh có câu trả lời đúng và nhanh nhất, định hướng những học sinh trả lời sai cần điều chỉnh  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Giáo viên mời một số học sinh trình bày phần trả lời câu hỏi của mình  - Giáo viên lựa chọn một số học sinh khác nhận xét về nội dung phần trình bày của các bạn và rút ra kết luận chung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  *-* Giáo viên nhận xét kết quả thảo luận của học sinh kịp thời động viên đánh giá khích lệ các học sinh có câu trả lời phù hợp...  - Gv nhận xét và đưa ra kết luận về biểu hiện, nguyên nhân, hậu quả cáctình huống nào gây căng thẳng | **I. Khám phá**  **1. Khái niệm**  Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước những áp lực cuộc sống hay một yếu tố nào đó tác động, gây ảnh hưởng xấu đến thể chất lẫn tinh thần của con người.  **2.Biểu hiện của căng thẳng:**  + Đau đầu, đau cơ bắp, đổ mồ hôi, chóng mặt...  + Mất tập trung, hay quên, vụng về.  + Chán nản, lo lắng, buồn bực  + Dễ nổi cáu, bực bội, nóng tính....  **3. Nguyên nhân của căng thẳng:**  + Chủ quan: Suy nghĩ tiêu cực, thiếu kỹ năng ứng phó với căng thẳng, tự tạo ra áp lực cho bản thân, mất ngủ, sử dụng chất kích thích...  + Khách quan: do môi trường sống, kì vọng của ba mẹ, áp lực học hành thi của, bạo lực gia đình, học đường.  **4. Hậu quả**: Căng thẳng tác động xấu đến sức khỏe (hệ thần kinh, hệ cơ, tim mạch...), gây rối loạn tinh thần, ảnh hưởng đến mối quan hệ với mọi người xung quanh, lao động, học tập... |

**3. Luyện tập**

1. **bài tập 1: Liệt kê các tình huống gây căng thẳng học sinh thường gặp.**

***\* Mục tiêu:***

- Học sinh liệt kê được *các* tình huống gây căng thẳng, một số cách khắc phục các tình huống gây căng thẳng

***\* Nội dung:***

- GV cho học sinh làm việc các nhân và theo bàn, cùng quan sát, thảo luận và xác định *các* tình huống nào gây căng thẳng.

- Học sinh làm việc cá nhân sau đó thảo luận theo bàn, quan sát hình ảnh, suy nghĩ câu hỏi và đưa ra câu trả lời

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh

- Học sinh chỉ ra các tình huống gây căng thẳng

- Một số cách khắc phục các tình huống gây căng thẳng

****

(1) Kết bạn với bạn tốt, hòa nhập và tham gia các nhóm bạn, câu lạc bộ

(2) Tránh xa bạn xấu, phim ảnh, trò chơi bạo lực và các tệ nạn xã hội

(3) Kiềm chế cảm xúc

(4) Khéo léo trong giải quyết hiểu lầm, xích mích

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- GV cho học sinh làm việc các nhân và theo nhóm bàn, cùng quan sát, thảo luận và xác định những việc cần làm để phòng ngừa bạo lực học đường

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Học sinh làm việc cá nhân sau đó thảo luận theo bàn, quan sát hình ảnh, suy nghĩ câu hỏi và đưa ra câu trả lời

- GV theo dõi, hướng dẫn HS, phát hiện các kết quả khác nhau của các cá nhân.

- GV phát hiện các học sinh hoàn thành nhiệm vụ sớm nhất và chỉ ra những bạn chưa tập trung học tập

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

- Giáo viên gọi một số học sinh trả lời kết quả làm việc của mình.

- Giáo viên lựa chọn những câu trả lời phù hợp để chốt kiến thức

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

*-* Giáo viên nhận xét kết quả thảo luận của học sinh kịp thời động viên đánh giá khích lệ các học sinh có câu trả lời phù hợp.....

- Gv tổng hợp lại những tình huống gây căng thẳng

Một số cách khắc phục các tình huống gây căng thẳng

**2. Bài tập 2:**

*Đọc tình huống sau và nêu nguyên nhân gây căng thẳng.*

*H sinh ra trong một gia đình có hoàn cảnh khó khăn, một hôm mẹ nói vói H: “ Bố bị tai nạn nên mẹ sẽ vào viện chăm sóc bố mỗi ngày,con nhé”.H thương mẹ nên không dám xin tiền học. H luôn mặc cảm tự ti với các bạn trong lớp. H tâm sự với bạn thân: “ có lẽ mình phải bỏ học mất”.*

***a. Mục tiêu:*** Học sinh đưa ra được *nguyên nhân gây căng thẳng*

***b. Nội dung:*** Học sinh làm việc theo nhóm và đưa ra *nguyên nhân gây căng thẳng.*

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh:

- Do hoàn cảnh gia dình khó khăn, H không muốn bố mẹ khổ thêm.

- H chưa nghĩ kỹ mà không biết rằng nếu mình bỏ học bố mẹ còn buồn khổ hơn.

- H tự ti, chưa có ý chí vững vàng.

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- GV yêu cầu học sinh làm việc theo nhóm, cùng nhau trao đổi suy nghĩ và đưa ra câu trả lời.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Học sinh suy nghĩ và thảo luận, ghi câu trả lời của mình vào vở ghi.

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

**GV**:

- Yêu cầu 1 vài nhóm HS lên trình bày.

- Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả có nhận xét và bổ sung

**HS**:

- Trình bày kết quả trả lời của mình

**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.

**Bài tập 3:**

**Đọc tình huống sau và trả lời câu hỏi bên dưới:**

*Gia đình K vừa chuyển đến một căn hộ chung cư. Cạnh nhà K có một bạn trẻ đam mê nhạc rock và đánh trống. K sang nhà bạn hàng xóm và nói: “ Bạn đừng làm ồn nữa”. bạn hàng xóm đáp: “ Mình chơi nhạc nhà mình chứa có qua nhà bạn đâu?.”Cứ thế tiếng trống làm K khó ngủ và không thể tập trung làm bất cứ việc gì. Trưa nay, tiếng trống lại vang lên, K tức giận hét to: “ Sao khó chịu thế này!”.*

*Theo em, điều gì làm K nóng tính và dễ tức giận?*

*Sự căng thẳng ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của K?*

***a. Mục tiêu:*** Học sinh đưa ra được ý kiến của bản thân mình về một số tình huống *gây căng thẳng*

***b. Nội dung:***

Học sinh làm việc theo theo nhóm, cùng nhau đọc, trao đổi về tình huống được đưa ra trong sách giáo khoa, và thống nhất ý kiến theo nhóm

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh:

- Những phiền phức ồn ào do tiếng ồn nhà bạn hàng xóm khiến K căng thẳng, mất ngủ dễ nóng tình nổi cáu.

- Sự căng thẳng khiến K mệt mỏi, khó chịu, bực tức và căng thẳng không làm được việc.

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu học sinh làm việc theo nhóm, cùng nhau trao suy nghĩ về các tình huống và thống nhất ý kiến của cả nhóm

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

Học sinh đọc, suy nghĩ, thảo luận và ghi câu trả lời của mình vào vở ghi.

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

**GV**:

- Yêu cầu HS lên trình bày.

- Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả có nhận xét và bổ sung

**HS**:

Trình bày kết quả trả lời của mình

**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.

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**Bài tập 1:**

Vận dụng hiểu biết về nguyên nhân, biểu hiện của căng thẳng để phân tích một tình huống căng thẳng mà em từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp.

***a. Mục tiêu:*** Học sinh biết vận dung các kiến thức đã học để để phân tích một tình huống căng thẳng từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp.

***b. Nội dung:***

Học sinh làm việc cá nhân tại nhà, bày tỏ những suy nghĩ, tâm tư của mình về để phân tích một tình huống căng thẳng từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp

***c. Sản phẩm:*** Là bài làm của học sinh và học sinh sẵn sàng chia sẻ trước lớp.

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu học sinh làm bài tập vào vở, thời gian trả bài, cách thức làm bài.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

Học sinh thực hiện nhiệm vụ tại nhà.

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

Giáo viên ấn định thời gian các học sinh nộp sản phẩm, cách nộp sản phẩm.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, sản phẩm của học sinh.

**Bài tập 2:**

Thiết kế một sơ đồ tư duy về ảnh hưởng của các tình huống gây căng thẳng đối với bản thân

***a. Mục tiêu:*** Học sinh biết vận dung các kiến thức đã học để thiết kế một sơ đồ tư duy về ảnh hưởng của các tình huống gây căng thẳng đối với bản thân.

***b. Nội dung:***

Học sinh có thể làm việc theo nhóm tại nhà, có phần liên hệ chính bản thân các em

***c. Sản phẩm:*** Bài làm của cá nhân học sinh hoặc một nhóm học sinh

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu học sinh làm việc cá nhân hoặc có thể theo nhóm, mỗi nhóm là 1 sản phẩm.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Học sinh thực hiện nhiệm vụ tại nhà,

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

Giáo viên ấn định thời gian các học sinh nộp sản phẩm, cách nộp sản phẩm.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, sản phẩm của học sinh.

**\*Hướng dẫn về nhà**

- Ôn lại kiến thức đã học.

- Làm bài tập trong Sách bài tập GDCD7.

-Đọc và tìm hiểu trước bài 7: Ứng phó với tâm lí căng thẳng.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

***Ngày soạn:17/12/2024***

***Ngày dạy:21/12/2024***

***Tiết 16***

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

**I. MỤC TIÊU**:

**1. Về kiến thức:**

- Nêu được cách ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng.

- Thực hành được một số cách ứng phó tích cực với tâm lí căng thẳng.

**2. Về năng lực:**

**Học sinh được phát triển các năng lực:**

*- Năng lực điều chỉnh hành vi:* Tự giác thực hiện một số cách ứng phó đúng đắn trước những tình huống căng thẳng bản thân có thể gặp phải trong học tập và cuộc sống.

*- Năng lực phát triển bản thân:* Nâng cao ý thức tự chủ, kiểm soát được cảm xúc của bản thân. Thực hành được cách ứng phó trước một số tình huống căng thẳng theo trình tự các bước.

*- Tư duy phê phán:* Đánh giá, phê phán những hành vi chưa chuẩn mực, vi phạm đạo đức, hành vi sai trái, gây căng thẳng cho mọi người; lên án những hành vi lệch lạc đe dọa gây ra sự căng thẳng của trẻ em, phụ nữ và những người yếu thế. Không sử sụng chất kích thích, tạo áp lực cho bản thân.

*- Hợp tác, giải quyết vần đề:* Hợp tác với các bạn trong lớp ứng phó trong các tình huống căng thẳng (bạo lực học đường, bị đe dọa…); cùng bạn bè tham gia các hoạt động trải nghiệm, các hoạt động về KNS để tạo niềm vui, giảm căng thẳng, có khả năng xử lí và ứng phó khi gặp sự căng thẳng trong cuộc sống.

**3. Về phẩm chất:**

*- Bình tĩnh:* Luôn rèn luyện và nhắc nhở bản thân cần bình tĩnh trước những tình huống để có thể đưa ra cách ứng biến phù hợp.

*- Can đảm, linh hoạt, nhạy bén:* Luôn can đảm chia sẻ với những người xung quanh, tìm sự trợ giúp kịp thời nếu rơi vào tình huống căng thẳng, không được sợ hãi để kẻ xấu khống chế; cần linh hoạt nhạy bén để bảo vệ bản thân tránh rủi ro đáng tiếc do căng thẳng quá độ.

*- Trách nhiệm:* thực hiện đúng nội quy nơi công cộng; chấp hành tốt pháp luật, không tạo ra sự cang thẳng cho người khác**.**

*- Nhân ái:* yêu thương, chia sẻ, đồng cảm, giúp đỡ những người gặp phải các tình huống căng thẳng trong cuộc sống.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU.**

**1. Thiết bị dạy học:** Màn hình tivi, máy tính, phiếu học tập, giấy A0, bút dạ máy soi.

**2. Học liệu:** Sách giáo khoa, sách giáo viên, sách bài tập *Giáo dục công dân 7*, tư liệu báo chí, thông tin, clip.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

**1. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)**

***a. Mục tiêu:***

- Tạo được hứng thú với bài học.

- Nêu được cách ứng phó với căng thẳng qua các bức tranh.

- Kể thêm được các cách ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng mà em biết.

***b. Nội dung***: Giáo viên hướng dẫn học sinh tiếp cận với bài mới bằng cách cho HS quan sát tranh và thực hiện yêu cầu.

***c. Sản phẩm***: Câu trả lời của học sinh.

Câu 1.

Tranh 1: Thư giãn bằng cách chơi trò chơi với các bạn.

Tranh 2: Ngủ để quên đi chuyện buồn.

Tranh 3: Tìm sự trợ giúp của thầy cô.

Tranh 4: Luyện tập thể dục thể thao.

Câu 2: Một số cách ứng phó khác như: Viết nhật kí, tâm sự với bạn bè về tình huống của mình, chia sẻ với bạn khi nhận thấy bạn có dấu hiệu căng thẳng, nghe nhạc….

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- GV yêu cầu học sinh làm việc cá nhân.

? Em hãy chỉ ra các cách thức ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng trong những bức tranh sau: Hãy cho biết bức tranh nào mô tả cách thức ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng.



**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS tiến hành quan sát tranh và suy nghĩ trả lời câu hỏi

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

- Giáo viên mời một số học sinh đưa ra suy nghĩ của mình và lý giải vì sao chọn như vậy

- Giáo viên khuyến khích học sinh đưa ra các phương án khác với sách đưa ra nếu thấy hợp lý

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- Giáo viên nhấn mạnh nội dung: Các cách ứng phó với tâm lí căng thẳng..

- Gv nhận xét, đánh giá, chốt vấn đề và giới thiệu chủ đề bài học: Ở bài học trước các em đã biết được trong cuộc sống của chúng ta thường có nhiều điều gây ra căng thẳng, làm ảnh hưởng lớn tới thể chất và tinh thần mà chúng ta không thể lường trước được. Vậy để đối phó với tâm lí căng thẳng đó, ta cần phải làm gì và làm như thế nào, nhờ sự giúp đỡ của ai . Để giải đáp những thắc mắc này cô trò chúng ta cùng tìm hiểu bài học hôm nay.

**2. Hoạt động 2: Khám phá**

**Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu nội dung: Thế nào là ứng phó với tâm lí căng thẳng?**

***a. Mục tiêu:***

- HS tìm hiểu tình huống căng thẳng, cách ứng phó với tâm lí căng thẳng đó

- Đưa ra được một số cách ứng phó tích cực khác.

***b. Nội dung:***

- GV cho học sinh làm việc theo nhóm, cùng nhau đọc tình huống, suy nghĩ trả lời được 3 câu hỏi.

Nhóm 1: T gặp phải căng thẳng như thế nào?

Nhóm 2: T đã làm gì để vượt qua sự căng thẳng đó?

Nhóm 3: Nếu là T, em còn có cách nào khác để vượt qua sự căng thẳng đó?

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh

Nhóm 1: T gặp phải căng thẳng: áp lực học tập, thi cử do bố mẹ luôn kì vọng T đạt kết quả cao trong học tập; dành nhiều thời gian ôn tập nhưng đến gần ngày thi lại quên hết những gì đã học; bạn bè trêu chọc mọt sách mà điểm dưới trung bình…

Nhóm 2: T tìm đến phòng Tham vấn học đường, được cô giáo khuyên: Em nên ôn bài bằng cách….

Nhóm 3: Nếu là T, em còn một số cách vượt qua căng thẳng đó: Lập kế hoạch ôn tập một cách khoa học, vừa sức; chia sẻ với bố mẹ về những áp lực mà mình đang phải trải qua; dành thêm thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn thì học tập sẽ hiệu quả hơn;..

***d. Tổ chức thực hiện:***

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Dự kiến sản phẩm** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  - GV cho học sinh đọc tình huống trong SGK, phân chia lớp thành 3 nhóm, thảo luận trong 5 phút, sau đó ghi ra giấy, hết thời gian nhóm trưởng sẽ thay mặt nhóm lên trình bày.  Nhóm 1: T gặp phải căng thẳng như thế nào?  Nhóm 2: T đã làm gì để vượt qua sự căng thẳng đó?  Nhóm 3: Nếu là T, em còn có cách nào khác để vượt qua sự căng thẳng đó?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS đọc tình huống, làm việc theo nhóm  - GV theo dõi, hướng dẫn HS, phát hiện kịp thời giúp đỡ nếu học sinh gặp khó khăn.  - GV phát hiện những nhóm có câu trả lời đúng và nhanh nhất, định hướng nhưng học sinh trả lời sai cần điều chỉnh.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Giáo viên có thể yêu cầu các nhóm cử đại diện lên bảng trình bày kết quả. Các nhóm tiếp tục nhận xét lẫn nhau  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  *-* Giáo viên nhận xét kết quả thảo luận của học sinh kịp thời động viên đánh giá khích lệ các học sinh có câu trả lời phù hợp.....  - Gv nhận xét và đưa ra kết quả, cho điểm các nhóm.  Nhóm 1: T gặp phải căng thẳng: áp lực học tập, thi cử do bố mẹ luôn kì vọng T đạt kết quả cao trong học tập; dành nhiều thời gian ôn tập nhưng đến gần ngày thi lại quên hết những gì đã học; bạn bè trêu chọc mọt sách mà điểm dưới trung bình…  Nhóm 2: T tìm đến phòng Tham vấn học đường, được cô giáo khuyên: Em nên ôn bài bằng cách….  Nhóm 3: Nếu là T, em còn một số cách vượt qua căng thẳng đó: Lập kế hoạch ôn tập một cách khoa học, vừa sức; chia sẻ với bố mẹ về những áp lực mà mình đang phải trải qua; dành thêm thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn thì học tập sẽ hiệu quả hơn;..  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  GV cho hs nêu yêu cầu phần 2. Cho học sinh làm bài trên phiếu học tập.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Ý kiến | Đồng ý | Không đồng ý | | a) Một cái ôm của bố mẹ có thể giúp chúng ta giải toả được những căng thẳng trong cuộc sống. |  |  | | b) Khi căng thẳng, có thể đi đâu đó vài ngày cho nguôi ngoai. |  |  | | c) Hoà mình vào thiên nhiên với cỏ cây hoa lá và vui chơi, nô đùa cùng bạn bè là những khoảnh khắc tuyệt vời giúp chúng ta quên đi mọi áp lực. |  |  | | d) Tập thể dục, thể thao mỗi ngày giúp chúng ta chống lại áp lực, căng thẳng. |  |  | | e) Không có điều gì trên cuộc đời này không có cách giải quyết. Nếu bạn đã thực sự cố gắng mà vẫn chưa giải quyết được thì hãy hỉ ý kiến chuyên gia để được giúp đỡ. |  |  | | g) Lên mạng xã hội than thở cũng là một cách giải toả nỗi buồn. |  |  |   **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS đọc thông tin, làm việc theo cá nhân  - GV theo dõi, hướng dẫn HS.  - GV phát hiện những hs có câu trả lời đúng và nhanh nhất, định hướng nhưng học sinh trả lời sai cần điều chỉnh  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Giáo viên chiếu phiếu học tập của học sinh, nhận xét lẫn nhau.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  *-* Giáo viên nhận xét kết quả, chiếu kết quả   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Ý kiến | Đồng ý | Không đồng ý | | a) Một cái ôm của bố mẹ có thể giúp chúng ta giải toả được những căng thẳng trong cuộc sống. | x |  | | b) Khi căng thẳng, có thể đi đâu đó vài ngày cho nguôi ngoai. | x |  | | c) Hoà mình vào thiên nhiên với cỏ cây hoa lá và vui chơi, nô đùa cùng bạn bè là những khoảnh khắc tuyệt vời giúp chúng ta quên đi mọi áp lực. | x |  | | d) Tập thể dục, thể thao mỗi ngày giúp chúng ta chống lại áp lực, căng thẳng. | x |  | | e) Không có điều gì trên cuộc đời này không có cách giải quyết. Nếu bạn đã thực sự cố gắng mà vẫn chưa giải quyết được thì hãy xin ý kiến chuyên gia để được giúp đỡ. | x |  | | g) Lên mạng xã hội than thở cũng là một cách giải toả nỗi buồn. |  | x |   **? Vì sao em đồng ý, không đồng ý với ý kiến trên?**  + Em đồng ý với ý kiến a) vì cái ôm của bố mẹ là sự động viên lớn lao giúp em có thêm động lực và quên đi những mệt mỏi căng thẳng,  + Em đồng ý với ý kiến b) vì khi đi đâu đó vài ngày sẽ làm cho bản thân tránh xa được những yếu tố làm chúng ta căng thẳng, những chuyến đi sẽ giúp chúng ta có thêm những khoảnh khắc vui vẻ và hạnh phúc.  + Em đồng ý với ý kiến c) vì khi vui chơi, nô đùa cùng bạn bè sẽ giúp chúng ta quên đi những áp lực trong cuộc sống.  + Em đồng ý với ý kiến d) vì khi tập thể dục thể thao thường xuyên sẽ giúp chúng ta bớt căng thẳng.  + Em đồng ý với ý kiến e) vì nếu bản thân chúng ta không tự giải quyết được vấn đề của mình thì hãy tìm sự giúp đỡ của những người có chuyên môn và sự hiểu biết.  + Em không đồng ý với ý kiến g) vì việc lên mạng xã hội than thở có hai mặt. Mặt tích cực là chúng ta được mọi người hỏi han và động viên. Tuy nhiên cũng có mặt tiêu cực đó là đôi khi chúng ta sẽ nhận được một vài ý kiến không tốt, những ý kiến này khiến chúng ta lại rơi vào trạng thái lo lắng và buồn chán.  **GV chốt**  **? *Thế nào là ứng phó với tâm lí căng thẳng?***  ? Em hãy cho biết cách em đã từng áp dụng cách ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng trong học tập hoặc giao tiếp với bạn bè, người thân như thế nào?  - Cách em đã từng áp dụng để ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng trong học tập hoặc giao tiếp với bạn bè, người thân:  + Đi du lịch cùng người thân.  + Khi có thắc mắc trong học tập em nhờ sự giúp đỡ từ phía thầy cô hoặc bạn bè.  + Sau mỗi giờ học, cùng bạn bè vui chơi.  **Nhiệm vụ 2: Tìm hiểu nội dung:Các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  GV cho hs nêu yêu cầu phần 2. Cho học sinh làm bài bằng trò chơi ghép tranh. GV vẫn chia lớp thành 3 nhóm, chuẩn bị tranh có dán băng dính 2 mặt.  ? Em hãy sắp xếp những bức tranh dưới đây theo trình tự các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng.  Em hãy sắp xếp những bức tranh dưới đây theo trình tự các bước ứng phó tích cực  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS đọc thông tin, làm việc theo nhóm  - GV theo dõi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Giáo viên trưng bày kết quả của 3 nhóm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  *-* Giáo viên nhận xét, công bố kết quả, tuyên dương đội nhất.  - Trình tự: 5 – 2 – 3 – 4 – 1  ? Em hãy nêu trình tự các bước ứng phó khi gặp căng thẳng?  **Nhiệm vụ 3:Một số cách ứng phó với căng thẳng.**  GV cho học sinh xem video **ứng phó với căng thẳng** (nguồn youtube)  ? Qua video em thấy có những cách nào ứng phó với căng thẳng? | **I. Khám phá**  ***1. Thế nào là ứng phó với tâm lí căng thẳng?***  - Ứng phó với tâm lí căng thẳng là cách con người đối diện và vượt qua những tình huống căng thẳng trong cuộc sống một cách tích cực.  ***2. Các bước ứng phó tích cực khi gặp căng thẳng.***  - Xác định nguyên nhân gây căng thẳng;  - Đề ra các biện pháp giải quyết;  - Chọn lọc các giải pháp khả thi;  - Thực hiện các giải pháp khả thi;  - Đánh giá kết quả đạt được.  ***3. Một số cách ứng phó với căng thẳng.***  - Tập thể dục thể thao;  - Có phương pháp học tập khoa học;  - Cố gắng để có những khoảnh khắc vui vẻ, hạnh phúc;  - Thường xuyên gần gũi, hoà mình với thiên nhiên;  - Viết nhật kí;  - Tâm sự với người thân;  - Chia sẻ với bạn bè… |

**3. Hoạt động 3: Luyện tập**

**1. Bài tập 1:** Em hãy chia sẻ cách ứng phó đã từng áp dụng với một tình huống căng thẳng trong quá khứ. Em đánh giá như thế nào về hiệu quả của cách thức đó?

***a. Mục tiêu:*** Học sinh vận dụng các kiến thức đã học để chia sẻ một số tình huống căng thẳng trong thực tiễn, hình thành kỹ năng giải quyết vấn đề trước các tình huống đó; đánh giá hiệu quả của cách ứng phó.

***b. Nội dung:***

- Học sinh làm việc cá nhân để hoàn thành từng nội dung

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh: Học sinh hoàn thiện được bảng thể hiện

Ví dụ:

**- Tình huống:** Trước kì thi chọc học sinh giỏi của huyện, đến gần ngày thi tâm trạng em rất lo lắng và bồn chồn. Đến kì thi thử, em lo lắng nên đã quên hết những gì mình đã học khiến cho kết quả không cao.

**- Cách ứng phó của em:**

+ Em đã trao đổi và tâm sự với chị. Chị của em đã hướng dẫn em cách học hiệu quả và phù hợp.

+ Em tập thể dục mỗi ngày để rèn luyện sức khỏe và giảm căng thẳng.

**- Đánh giá hiệu quả:**

+ Việc tâm sự với chị giúp em có được biện pháp học tập hiệu quả nhất.

+ Tập thể dục giúp em giảm căng thẳng và tinh thần thoải mái.

=> Kết quả là em đã đạt điểm cao trong kì thi chọn học sinh giỏi và được chọn vào đội tuyển.

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- GV yêu cầu học sinh làm việc cá nhân.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Học sinh làm bài

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

**GV**:

- Yêu cầu HS lên trình bày.

- Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả làm việc của bạn khác để có nhận xét và bổ sung

**HS**:

- Trình bày kết quả làm việc của bản thân.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

-Học sinh nhận xét phần trình bày bạn

-Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, chốt kiến thức.

**2. Bài tập 2:**

***a. Mục tiêu:*** Học sinh vận dụng các kiến thức đã học để giải quyết một số tình huống trong thực tiễn, hinh thành kỹ năng giải quyết vấn đề trước các tình huống căng thẳng.

***b. Nội dung:***

- Học sinh làm việc theo nhóm để hoàn thành từng nội dung tình huống.

*+ Nhóm 1:*  Tình huống 1: Nếu là N, em sẽ làm gì?

*+ Nhóm 2:* Tình huống 2: H nên nói chuyện với bạn như thế nào?

*+ Nhóm 3:* Tình huống 3: P đã chọn cách ứng phó nào? Em có đồng ý không? Vì sao?

***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh: Học sinh hoàn thiện được bảng thể hiện

**Tình huống 1:** Nếu là N, em sẽ: trao đổi với giáo viên chủ nhiệm. Nhờ cô giáo chủ nhiệm có thể tìm ra số tiền bị mất của bạn H.

**Tình huống 2:** H nói: Mình không biết vì sao bạn lại giận và tránh mặt mình. Có thể do mình phạm phải lỗi lầm gì đó. Bạn có thể nói cho mình để mình biết và sửa được không? Chúng mình là bạn thân, nên có điều gì cũng không nên giấu nhau, phải nói cho nhau biết để cả hai cùng tìm ra cách giải quyết chứ.

**Tình huống 3:** P đã chọn cách nói chuyện với giáo viên chủ nhiệm và nhờ cô hỗ trợ. Em rất đồng tình với cách ứng phó của P vì khi trò chuyện với cô giáo giải tỏa được những căng thẳng trong lòng, không những thế cô giáo cũng có thể giúp đỡ và hỗ trợ P để P tiếp tục tham gia câu lạc bộ.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Học sinh phân chia các thành viên trong nhóm cùng nhau suy nghĩ tìm hiểu để hoàn thành nội dung được phân công của nhóm mình

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

**GV**:

- Yêu cầu HS lên trình bày.

- Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả làm việc của nhóm khác để có nhận xét và bổ sung

**HS**:

- Trình bày kết quả làm việc của nhóm

**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.

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**Bài 1.**

***a. Mục tiêu:*** Học sinh biết vận dung các kiến thức đã học để ứng phó với căng thẳng theo các bước, biết đánh giá cách ứng phó có đạt hiệu quả hay không?

***b. Nội dung:***

- Học sinh làm việc cá nhân .

***c. Sản phẩm:*** Là bài làm của học sinh biết vận dung các kiến thức đã học để ứng phó với căng thẳng trong cuộc sống, biết đánh giá cách ứng phó có đạt hiệu quả hay không?

Do hoàn cảnh bố mẹ ly hôn, T phải ở với ông bà nay đã già yếu. Đến ngày đóng tiền học, T ngại không dám xin ông bà vì T biết ông bà còn khó khăn. Vì thế, T bị nộp học muộn và bị các bạn chê cười. Điều đó khiến T rất lo lắng và mặc cảm.

**- Xác định nguyên nhân**: Vì hoàn cảnh khó khăn T không có tiền đóng học, nên bị các bạn chê cười.

**- Các biện pháp giải quyết:**

+ Nói với bố mẹ mình và giúp T đóng tiền học.

+ Cả lớp quyên góp tiền giúp T đóng học.

+ Tìm hiểu nguyên nhân vì sao T lại nộp tiền học muộn, rồi cùng nhau quyên góp tiền giúp đỡ T đóng tiền học.

**- Chọn lọc các giải pháp khả thi:**Biện pháp khả thi đó là tìm hiểu nguyên nhân vì sao T lại nộp tiền học muộn, rồi thông báo tới các bạn trong lớp cùng nhau quyên góp tiền giúp đỡ T đóng tiền học.

**- Đánh giá kết quả đạt được:** Các bạn học sinh trong lớp khi biết lí do T nộp tiền học muộn nên đã cùng nhau góp tiền giúp đỡ T đóng học phí. Cô giáo chủ nhiệm còn xin được suất học bổng ở trường cho T.

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

- GV yêu cầu học sinh làm bài tập vào vở.

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- Học sinh thực hiện nhiệm vụ, có thể tham khảo các cách khác nhau của các bạn trong lớp

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

- Trình bày kết quả làm việc của cá nhân.

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

- Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, sản phẩm của học sinh.

**Bài 2.** Em hãy tư vấn cho một người bạn để giải quyết một tình huống căng thẳng mà bạn đang gặp phải và ghi lại những cảm nhận của bạn về việc tư vấn của em.

***a. Mục tiêu:*** Học sinh biết vận dung các kiến thức đã học để tư vấn cho bạn; ghi lại cảm nhận của bạn về việc tư vấn của bản thân?

***b. Nội dung:***

Học sinh làm việc cá nhân tại nhà.

***c. Sản phẩm:*** Là bài làm của học sinh

**Gợi ý:**

**- Tình huống:** Kì thi học kì 2 sắp tới, nhưng nhà H có người thân mất khiến H rất buồn bã nên không học hành được gì cả. Đến gần ngày thi, H cuống cuồng ôn thi nhưng không học được bao nhiêu. H rất lo lắng và căng thẳng.

**- Nguyên nhân thực sự gây ra tình huống đó:** Nhà H có người mất khiến tâm trạng H buồn bã nên không học hành được gì cả.

**- Những giải pháp:**

+ Trao đổi và nhờ thầy cô tham vấn phương pháp học tập hiệu quả.

+ Nói chuyện này với bố mẹ.

+ Đi chơi để giải tỏa căng thẳng.

**- Giải pháp khả thi nhất:** Trao đổi với thầy cô và nhờ thầy cô tham vấn phương pháp học tập hiệu quả.

**- Cảm nhận của bạn về việc tư vấn của em:** Bạn rất vui và cảm kích khi nhận được sự hỗ trợ và tư vấn của em.

***d. Tổ chức thực hiện:***

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**

GV yêu cầu học sinh làm bài tập vào vở, thời gian trả bài, cách thức làm bài, làm sổ. Khuyến khích các cách làm sáng tạo phù hợp

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**

Học sinh thực hiện nhiệm vụ tại nhà.

**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**

Giáo viên ấn định thời gian các học sinh nộp sản phẩm, cách nộp sản phẩm

**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**

**\*Hướng dẫn về nhà**

- Ôn lại kiến thức đã học từ bài 1,2,3,4,5,6

- Làm bài tập trong Sách bài tập GDCD7.