



ĐINH THỊ KIM THOA – VŨ QUANG TUYẾN (đồng Tổng Chủ biên)
VŨ ĐÌNH BẦY – TRẦN THỊ QUỲNH TRANG (đồng Chủ biên)
TRẦN MINH HƯỜNG – NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN – VŨ PHƯƠNG LIÊN
TRẦN BẢO NGỌC – LẠI THỊ YẾN NGỌC – VŨ THANH THUY – PHẠM ĐÌNH VĂN

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

6



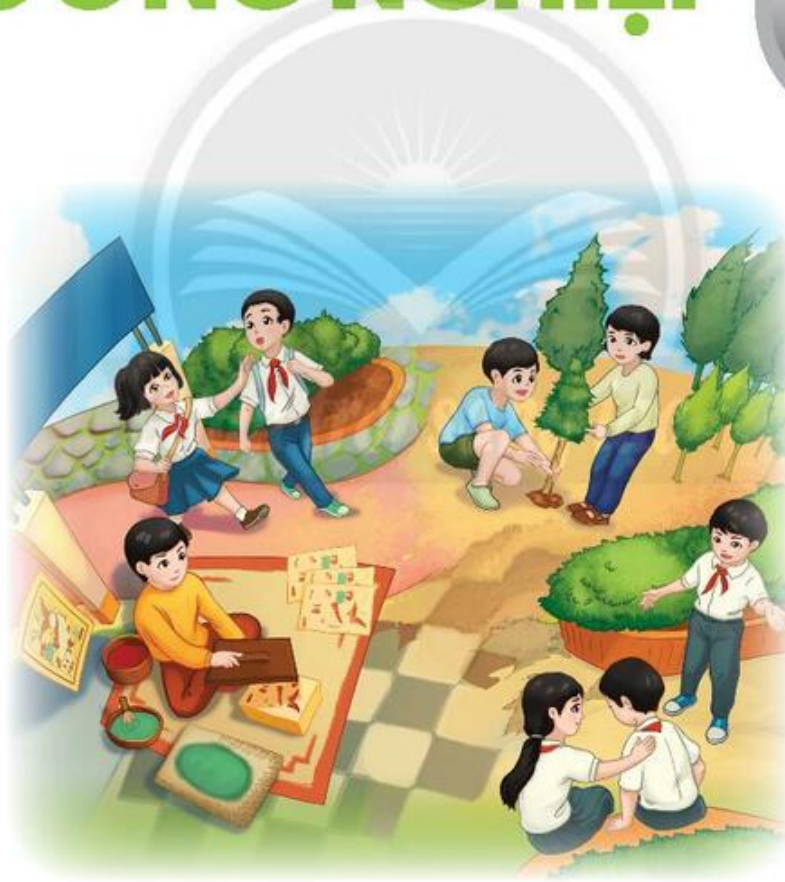
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

timdapan.com

ĐINH THỊ KIM THOA – VŨ QUANG TUYẾN (đồng Tổng Chủ biên)
VŨ ĐÌNH BẦY – TRẦN THỊ QUỲNH TRANG (đồng Chủ biên)
TRẦN MINH HƯỜNG – NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN – VŨ PHƯƠNG LIÊN
TRẦN BẢO NGỌC – LẠI THỊ YẾN NGỌC – VŨ THANH THỦY – PHẠM ĐÌNH VĂN

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

timdapan.com

Giải thích kí hiệu



KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM



RÈN LUYỆN KĨ NĂNG



VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



TỰ ĐÁNH GIÁ

Chân trời sáng tạo

*Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng
các em học sinh lớp sau!*

Lời nói đầu

Chào mừng các em học sinh lớp 6 đến với Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp!

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp là hoạt động giáo dục bắt buộc trong nhà trường. Sách giáo khoa **Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6** (Bộ Chân trời sáng tạo – NXBGDVN) được biên soạn theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 với 105 tiết và được thực hiện trong 3 loại hình bắt buộc: Sinh hoạt dưới cờ, Sinh hoạt lớp, Hoạt động giáo dục theo chủ đề.

Sách **Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6** gồm 9 chủ đề thực hiện cho loại hình Hoạt động giáo dục theo chủ đề. Mỗi chủ đề bắt đầu bằng tên, tranh chủ đề và thông điệp cho chủ đề. Phần định hướng nội dung chỉ ra lí do vì sao các em cần phải thực hiện chủ đề này và những nội dung cơ bản mà mỗi cá nhân phải thực hiện để đạt được mục tiêu giáo dục đặt ra.

Nội dung của hoạt động giáo dục theo chủ đề được thiết kế theo các giai đoạn sau:

1. Khám phá – Kết nối kinh nghiệm

Các nhiệm vụ trong phần này nhằm hướng dẫn các em sử dụng kinh nghiệm đã có để thực hiện hoạt động và kết nối kinh nghiệm với chuẩn mực hành vi, thái độ cần hình thành liên quan đến mục tiêu chủ đề.

2. Rèn luyện kĩ năng

Các nhiệm vụ thường liên quan đến việc giải quyết tình huống, tạo ra sản phẩm nào đó và những yêu cầu thực hiện các hành vi, lời nói hay việc làm trong cuộc sống hằng ngày. Các kĩ năng quan trọng mà chủ đề hướng tới thường được hướng dẫn thực hiện theo quy trình.

3. Vận dụng – Mở rộng

Học sinh sử dụng các kĩ năng học được để ứng xử linh hoạt và giải quyết các nhiệm vụ ở các tình huống khác nhau trong thực tiễn sẽ giúp củng cố các kĩ năng, góp phần hình thành năng lực, phẩm chất cần có ở các em.

4. Tự đánh giá

Cuối mỗi chủ đề là phần đánh giá kết quả hoạt động thông qua thực hiện sản phẩm hoặc giải quyết vấn đề mang tính tổng hợp cùng với bảng tự đánh giá về những mục tiêu cơ bản đạt được sau chủ đề.

Các chủ đề của sách được biên soạn dựa trên 4 mạch nội dung: Hoạt động hướng vào bản thân, Hoạt động hướng đến xã hội, Hoạt động hướng đến tự nhiên, Hoạt động hướng nghiệp. Để đạt được vững chắc tất cả các mục tiêu chương trình đặt ra, bên cạnh giờ Hoạt động trải nghiệm theo chủ đề được tổ chức hằng tuần, học sinh cần phải trải nghiệm với nhiều hoạt động khác nhau trong các giờ Sinh hoạt dưới cờ, Sinh hoạt lớp hay trong các câu lạc bộ cũng như các chuyến tham quan, đi thực tế, các hoạt động kết nối cộng đồng,... với những nhiệm vụ sau:

- Tìm hiểu và thực hiện các hoạt động tạo nên truyền thống vẻ vang của ngôi trường mình đang theo học; quy định, nội quy của trường, lớp.

- Thể hiện sự đóng góp cụ thể của bản thân vào các phong trào hoạt động văn hoá, nghệ thuật, thể thao, hoạt động thiện nguyện mà nhà trường tổ chức trong các ngày kỉ niệm, ngày đặc biệt, lễ hội khác nhau của địa phương cũng như đất nước như: ngày thành lập Quân đội Nhân dân Việt Nam, ngày Tết truyền thống, ngày Phụ nữ Việt Nam, ngày thành lập Đội, Đoàn, ngày thống nhất đất nước,...

- Giới thiệu về truyền thống văn hoá địa phương, rung cảm và tự hào về vẻ đẹp quê hương đất nước.

- Tham gia vào các buổi lao động thiện nguyện, bảo vệ môi trường, cảnh quan của nhà trường, địa phương,...; vận động người thân, bạn bè không sử dụng các đồ dùng có nguồn gốc từ động vật quý hiếm,...

- Rèn luyện bản thân: luôn thể hiện sự tự chủ, tuân thủ kỉ cương, hoàn thành nhiệm vụ, quan hệ chan hoà, giữ an toàn cho bản thân và mọi người xung quanh, luôn tự tin và nói năng lưu loát,...

Chúc các em tìm thấy sự thú vị và bổ ích khi trải nghiệm!

CÁC TÁC GIẢ

Mục lục

TRANG

Giải thích kí hiệu

2

Lời nói đầu

3

**Chủ đề 1 Khám phá lứa tuổi
và môi trường học tập mới**

6

Chủ đề 2 Chăm sóc cuộc sống cá nhân

14

Chủ đề 3 Xây dựng tình bạn, tình thầy trò

23

Chủ đề 4 Nuôi dưỡng quan hệ gia đình

32

Chủ đề 5 Kiểm soát chi tiêu

41

Chủ đề 6 Xây dựng cộng đồng văn minh, thân thiện

47

Chủ đề 7 Tìm hiểu nghề truyền thống ở Việt Nam

56

**Chủ đề 8 Phòng tránh thiên tai
và giảm thiểu biến đổi khí hậu**

65

Chủ đề 9 Tôn trọng người lao động

75

Tạm biệt lớp 6

81

Giải thích thuật ngữ

82

Danh sách ảnh sử dụng

83

Khám phá lứa tuổi và môi trường học tập mới

MỤC TIÊU

- Giới thiệu được những nét nổi bật của trường trung học cơ sở.
- Nhận ra được sự thay đổi tích cực, những sở thích, đức tính đặc trưng, giá trị của bản thân trong giai đoạn đầu trung học cơ sở.
- Tự tin thể hiện được một số khả năng, sở thích của bản thân.

Hãy khám phá bản thân, khám phá thế giới xung quanh mình để có thể tự điều chỉnh, thích ứng với sự thay đổi diệu kì của cuộc sống.

Định hướng nội dung

Bước vào lứa tuổi đầu trung học cơ sở, các em đang bước vào tuổi thiếu niên, một giai đoạn quan trọng trong quá trình phát triển, hoàn thiện bản thân. Mỗi em sẽ có những dấu hiệu, biểu hiện trưởng thành khác nhau. Những thay đổi về bản thân cùng với sự thay đổi về môi trường học tập của các em tạo nên một giai đoạn đặc biệt và thú vị. Chúng ta cùng khám phá chủ đề này nhé!

Tìm hiểu những thay đổi của bản thân và môi trường học tập

- Tìm hiểu sự thay đổi môi trường học tập.
- Tìm hiểu sự thay đổi về vóc dáng của bản thân.
- Tìm hiểu nhu cầu, sở thích, những biểu hiện tâm lý lứa tuổi.

Rèn luyện thái độ sống tích cực và sở thích bản thân

- Rèn luyện thái độ tích cực trong giao tiếp.
- Rèn luyện sự tự tin, tập trung chú ý trong các hoạt động.
- Xác định và thể hiện sở thích của bản thân.

Thể hiện giá trị của bản thân đối với bạn bè

- Giúp bạn hoà đồng với môi trường học tập mới.
- Sáng tạo sản phẩm để giới thiệu về bản thân.



Khám phá trường trung học cơ sở của em

- Chỉ ra những điều khác biệt của trường trung học cơ sở so với trường tiểu học.

Gợi ý:

- Về các môn học, hoạt động giáo dục;
- Về các thầy, cô giáo;
- Về các nội dung khác.



- Chia sẻ bản khoăn của em về những ngày đầu học ở trường trung học cơ sở.



Tìm hiểu bản thân

- Mô tả sự thay đổi của bản thân ở thời điểm hiện tại so với một năm trước.

Gợi ý:

- Về chiều cao;
- Về cân nặng;
- Về giọng nói.



Đề xuất những việc làm phù hợp để phát triển vóc dáng của bản thân.

- Chia sẻ những mong muốn của bản thân trong quan hệ với mọi người xung quanh.

Tôi muốn được yêu thương.	Tôi mong không bị ai bắt nạt.	Tôi mong tôi và bạn luôn giúp đỡ và chơi với nhau.
Tôi mong muốn được thể hiện và ghi nhận.	Tôi mong được đối xử công bằng.	Mong muốn khác:

Ồi, chúng mình có nhiều mong muốn giống nhau nhỉ!



Chúng ta nên làm gì để ai cũng vui vẻ?

3. Gọi tên một số nét tính cách của em (thân thiện, vui vẻ, hoà đồng, trách nhiệm, cầu gắt,...). Nét tính cách nào tạo thuận lợi hoặc khó khăn cho em trong sinh hoạt hằng ngày? Em sẽ làm gì để rèn luyện và điều chỉnh những nét tính cách đó?



Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

1. Đọc câu chuyện của A. và chỉ ra vấn đề A. gặp phải. Theo em, A. cần thực hiện điều chỉnh bản thân như thế nào để khắc phục những vấn đề đó?

A. là một học sinh vui vẻ, hoà đồng và có trách nhiệm trong học tập. Tuy nhiên, nhiều lúc A. cũng thấy thật khó hiểu bản thân. A. khó kiểm soát cảm xúc của mình, rất dễ bực bội và nói năng gắt gỏng với người xung quanh, thậm chí, đôi khi còn cao giọng với bố mẹ. Lúc cơn nóng giận qua đi, A. thấy mình sai, muốn nói lời xin lỗi nhưng sao thấy khó nói.



2. Thực hành những biện pháp rèn luyện phù hợp để điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân với mọi người xung quanh tốt hơn theo gợi ý sau:

1

Luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác.

2

Không giữ suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong mình.

3

Hít thật sâu và thở ra chậm để giảm tức giận.

4

Không phản ứng, không nói khi đang bực tức.

5

Mở lòng chia sẻ khi mình đã đủ bình tĩnh.



NHIỆM VỤ 4 Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

Hãy thực hiện những việc làm phù hợp với em để tự tin bước vào tuổi mới lớn.



1

Luôn giữ quần áo
gọn gàng, sạch sẽ



2

Tập nói to,
rõ ràng



3

Tập thể dục,
chơi thể thao



4

Thể hiện
năng khiếu



5

Đọc sách về khám phá khoa học



6

Tích cực tham gia hoạt động chung



NHIỆM VỤ 5 Rèn luyện sự tập trung trong học tập

1. Thực hiện hướng dẫn sau để rèn luyện sự tập trung khi học trên lớp.

Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hoặc nói chuyện trong giờ học.

Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Luôn kết hợp việc lắng nghe với quan sát những hành động, việc làm, hình ảnh được thầy cô giới thiệu trong bài học,... đồng thời ghi chép đầy đủ những điều cần thiết.

Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.

2. Chia sẻ với bố mẹ, thầy cô và bạn bè những khó khăn của em khi rèn luyện sự tập trung trong học tập để được hỗ trợ.



Dành thời gian cho sở thích của em

1. Xử lý tình huống sau:

Bắt đầu lên lớp 6 em có nhiều môn học, môn nào cũng có bài tập phải làm khiến em không còn thời gian đi đá bóng. Em nên làm thế nào để có thể hoàn thành hết các bài tập mà vẫn có thời gian dành cho sở thích đá bóng?



2. Lập và thực hiện thời gian biểu để cân bằng việc học tập và thực hiện sở thích của em.
3. Chia sẻ thuận lợi, khó khăn và phương hướng thực hiện thời gian biểu.



Rèn luyện để thích ứng với sự thay đổi

1. Thực hiện hướng dẫn sau để thích ứng với sự thay đổi của bản thân và môi trường học tập.

Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, ăn uống khoa học, tập thể dục đều đặn, nghỉ ngơi hợp lý, tự tin với những thay đổi của bản thân.

Đối xử hoà đồng, thân thiện với tất cả các bạn, không kì thị hay phân biệt đối xử.

Thực hiện cam kết, tuân thủ quy định, nội quy trường lớp, tuân thủ pháp luật.



Chủ động tham gia vào các mối quan hệ; cởi mở với người thân, thầy cô, bạn bè; sẵn sàng chia sẻ và xin hỗ trợ khi gặp khó khăn.

Tìm hiểu kĩ các môn học, cách học hiệu quả đối với từng môn học từ kinh nghiệm của thầy cô, anh chị và bạn bè.

- 2.** Chia sẻ cách em thực hiện những hướng dẫn trên và chỉ ra những thuận lợi, khó khăn.



Giúp bạn hoà đồng với môi trường học tập mới

- 1.** Đọc tình huống sau và dự đoán nguyên nhân H. chưa hoà đồng với môi trường học tập mới.

H. vào học lớp 6 một tháng rồi nhưng thỉnh thoảng vẫn nói: "Ước gì không có nhiều bài tập về nhà".

Trong giờ ra chơi, H. thích ngồi một mình, ít giao tiếp với các bạn khác.



- 2.** Đề xuất biện pháp giúp H. hoà đồng với môi trường học tập mới.



Tự tin vào bản thân

- 1.** Đọc lời tâm sự của M. và chỉ ra những điều làm cho M. tự tin vào bản thân.

Tôi là người khá cởi mở, thích chơi với tất cả các bạn. Tôi học khá môn Văn, yêu thích hội họa. Tôi thường nấu cơm cho gia đình và mẹ cũng thường khen tôi sạch sẽ. Tôi thấy thú vị với sự thay đổi về cơ thể của mình. Tôi biết, tôi cần cố gắng nhiều để hoàn thiện bản thân và tôi thấy tự tin về bản thân mình.



- 2.** Chia sẻ những điều em đã thay đổi tích cực, những điều làm cho em cảm thấy tự tin vào bản thân.



Tạo sản phẩm thể hiện hình ảnh của bản thân

Thiết kế sản phẩm thể hiện hình ảnh đáng tự hào của bản thân theo hướng dẫn sau:

- Lựa chọn một sản phẩm: tranh vẽ, bài thơ, truyện tranh,...
- Lựa chọn những đặc điểm thể hiện hình ảnh bản thân: vẽ vẽ bên ngoài, sở thích, đức tính, năng lực,...
- Thiết kế sản phẩm.
- Tự tin giới thiệu sản phẩm.



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Hoàn toàn đồng ý

B. Đồng ý

C. Không đồng ý

TT	Nội dung đánh giá
1	Em thấy lo lắng về những thay đổi của cơ thể mình.
2	Em tự hào về những sở thích và khả năng của mình.
3	Em biết điều chỉnh bản thân để phù hợp với môi trường giao tiếp.
4	Em đã biết cách hoà đồng cùng các bạn trong lớp.
5	Em mạnh dạn hỏi thầy cô khi không hiểu bài.
6	Em có nhiều bạn.
7	Em đã quen với cách học ở trung học cơ sở.
8	Em biết kiểm soát cảm xúc của mình tốt hơn.

Chăm sóc cuộc sống cá nhân

MỤC TIÊU

- Biết chăm sóc bản thân và điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.
- Sắp xếp được góc học tập, nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

Hãy yêu thương và chăm sóc bản thân cả về thể chất lẫn tinh thần. Khi ấy, bạn sẽ biết yêu thương cuộc sống và mọi người xung quanh.

Định hướng nội dung

Chăm sóc cuộc sống cá nhân là sự chăm sóc bản thân về sức khỏe thể chất, tinh thần cùng với không gian sống, học tập của chính mình.

Chăm sóc cuộc sống cá nhân thường xuyên và đúng cách giúp em có một sức khỏe tốt, tinh thần vui vẻ, trí tuệ minh mẫn, tự tin và thành công trong cuộc sống. Tuy nhiên, việc chăm sóc cuộc sống cá nhân đòi hỏi phải có nghị lực và ý chí.

Hi vọng khi trải nghiệm với chủ đề này, em sẽ thêm quyết tâm để thực hiện tốt hơn việc chăm sóc cuộc sống cá nhân của mình. Chúc em thành công!

Chăm sóc sức khỏe thể chất

- Thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày một cách khoa học.
- Rèn luyện tác phong đi, đứng, ngồi đúng tư thế.

Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Kiểm soát nóng giận.
- Kiểm soát lo lắng.
- Tạo niềm vui và thư giãn.
- Suy nghĩ tích cực.

Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt cá nhân

- Trang trí góc học tập.
- Sắp xếp nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

Rèn luyện ý chí và tạo động lực

- Quyết tâm thay đổi một số thói quen chưa tốt.
- Tự tạo động lực để duy trì việc chăm sóc bản thân.



Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

1. Chế độ sinh hoạt của em có điểm gì giống và khác với chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khỏe dưới đây?

1

Chế độ dinh dưỡng

Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng.
Chế độ ăn cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng.
Uống đủ nước mỗi ngày.

Muối (ăn hạn chế)
Dầu mỡ (ăn có mức độ)
Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm (ăn vừa phải)
Rau lá, rau củ quả (ăn đủ)
Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến (ăn đủ)

Đường/ đồ ngọt (ăn ít)
Sữa và chế phẩm sữa (ăn, uống vừa phải)
Trái cây/ quả chín (ăn đủ)

Theo: Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế

Uống đủ nước hằng ngày

2

Tập thể dục – thể thao

Tập thể dục hằng ngày.
Tập thể thao và xây dựng chế độ luyện tập thích hợp.

3

Ngủ đủ giấc

Mỗi ngày, dành trung bình từ 7 đến 8 giờ để ngủ; nghỉ trưa khoảng 30 phút.

4

Nghỉ ngơi hợp lý

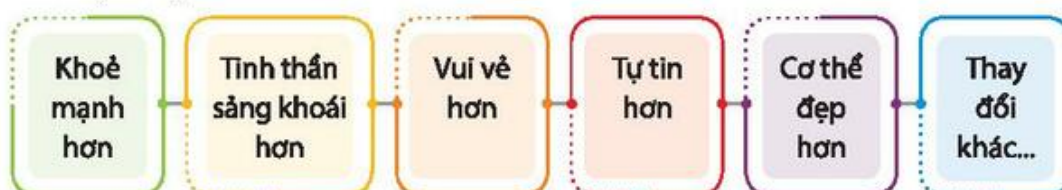
Trong ngày, cần dành một khoảng thời gian nhất định để thư giãn, giải trí.

5

Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân hằng ngày; thay giặt quần áo thường xuyên.

2. Thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hằng ngày mang lại cho cá nhân những thay đổi gì?



3. Em hãy thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày để đảm bảo sức khoẻ. Ghi chép lại sự thay đổi tích cực của bản thân.



Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

1. Quan sát các tư thế đi, đứng, ngồi dưới đây và xác định tư thế đúng.



2. Nếu không giữ cho tư thế đi, đứng, ngồi đúng thì sức khoẻ cá nhân sẽ bị ảnh hưởng như thế nào, đặc biệt ở độ tuổi của em?



Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt

- 1.** Sắp xếp không gian sinh hoạt, học tập của em gọn gàng, sạch sẽ.
- 2.** Chụp ảnh hoặc vẽ lại góc học tập, nơi sinh hoạt của em và chia sẻ với thầy cô, bạn bè.



Kiểm soát nóng giận

1. Nhận diện các biểu hiện nóng giận và luyện tập kiểm soát cảm xúc bản thân theo hướng dẫn sau:

Khi bắt đầu nóng giận, em thấy cơ thể có một số biểu hiện sau: người nóng dần lên, sau đó tim đập nhanh hơn, thở bắt đầu gấp hơn,... Vào lúc này, em hãy hít sâu, thở ra chậm, luôn nghĩ đến điều tích cực của người khác để giảm nóng giận.

2. Luyện tập kiểm soát nóng giận khi đặt mình trong các tình huống sau:

1

Em bức xúc khi bị bạn vô cớ cao giọng với mình.

2

Em khó chịu vì bị mẹ mắng do để nhà cửa bừa bộn.

3

Em tức giận và quát em trai vì đã làm xáo trộn sách vở của em.



Tạo niềm vui và sự thư giãn

1. Tạo niềm vui và sự thư giãn cho bản thân theo hướng dẫn sau:

- Dành thời gian giao tiếp với người thân và bạn bè:
 - Chia sẻ, nói chuyện về các chủ đề khác nhau.
 - Lắng nghe và ghi nhận các ý kiến trong khi trò chuyện để câu chuyện luôn vui vẻ.
- Làm một điều mới mẻ: trồng cây, cắm hoa, học đàn, xem phim,...

Chia sẻ với bạn kết quả em đã đạt được khi tự tạo niềm vui và sự thư giãn cho mình theo hướng dẫn trên.

2. Thực hành giải trí, thư giãn khi em bị căng thẳng theo những gợi ý sau. Chia sẻ những cách nghỉ ngơi, thư giãn khác mà em đã thực hiện.



Viết nhật kí



Chơi thể thao



Đọc sách hoặc xem một bộ phim yêu thích



Thư giãn cơ bắp bằng cách căng và thả lỏng các cơ



Tìm sở thích mới; nghe những bài hát nhẹ nhàng



Kiểm soát lo lắng

1. Tìm hiểu hướng dẫn cách kiểm soát lo lắng.

Bước 1	Bước 2	Bước 3	Bước 4
Xác định vấn đề mà em lo lắng (Ví dụ: chưa làm bài tập, đi học muộn,...).	Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng (Ví dụ: sợ bị trách mắng, sợ bị điểm thấp,...).	Đề xuất và thực hiện biện pháp giải quyết vấn đề lo lắng (Ví dụ: dành thời gian làm bài tập về nhà, đặt đồng hồ báo thức trước giờ đi ngủ,...).	Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng.

2. Luyện tập kiểm soát lo lắng của bản thân để xử lí các tình huống mà em gặp phải. Chia sẻ với bạn cách em giải quyết tình huống sau:

- Em lo lắng vì đến lớp không có bạn thân.
- Em lo sợ bị bắt nạt ở lớp.



Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc

Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc của bản thân theo gợi ý sau:

1

Tìm ra những điểm tốt của bạn và nghĩ về những điểm tốt đó khi em gặp vấn đề với bạn.

2

Nghĩ về những kỉ niệm đẹp của bạn với mình khi em gặp vấn đề với bạn.

3

Nghĩ đến những bức tranh tươi đẹp của thiên nhiên, của tình người, của lòng tốt trong cuộc sống,... khi em thấy buồn, thấy chán nản.



Sáng tạo chiếc lọ thần kì

Em hãy sáng tạo những chiếc lọ thần kì để chăm sóc tinh thần giúp bản thân tốt hơn. Cách làm và sử dụng những chiếc lọ như sau:

Chiếc lọ nhắc nhở



- Dành thời gian cuối ngày để viết vào mảnh giấy những điều tốt đẹp em làm được và nhận được trong ngày rồi bỏ vào lọ.
- Bất cứ lúc nào em cũng có thể lấy ra đọc lại chúng (đọc xong lại cho vào lọ). Điều này để nhắc nhở em luôn nghĩ đến những điều tích cực.

Chiếc lọ thú vị



- Viết vào mỗi mảnh giấy một điều giản dị làm em thích thú rồi bỏ vào lọ.
- Khi cần, em hãy lấy ra một mảnh giấy bất kì và tự thưởng cho mình niềm vui đó.

Chiếc lọ thử thách



- Viết vào mỗi mảnh giấy một từ chỉ tính cách tốt đẹp và cho những mảnh giấy này vào lọ.
- Mỗi ngày em lấy ra một mảnh giấy bất kì xem từ nào xuất hiện thì suy nghĩ xem hôm nay làm gì để đạt được tính cách đó.

Chiếc lọ cười



- Viết vào mỗi mảnh giấy một kiểu cười và bỏ chúng vào lọ.
- Những lúc em thấy không vui, hãy nhặt một mảnh giấy và cười điệu cười được ghi trên đó.



Chiến thắng bản thân

Đọc và giải quyết các tình huống sau:

Tình huống 1

Em đặt chuông báo thức vào lúc 6 giờ mỗi sáng để dậy tập thể dục, nhưng chuông reo rồi mà em vẫn rất khó ra khỏi giường. Em nên làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông reo để tập thể dục mỗi sáng?



Tình huống 2

Bố dặn em không nên uống nước đá vì sẽ hỏng răng và viêm họng. Tuy nhiên, em đang rất khát nước và muốn phá lệ. Em nên làm gì để thể hiện mình là người biết nghe và làm theo điều tốt?

Tình huống 3

Theo thời gian biểu, sau khi đi học về em giúp đỡ bố mẹ dọn dẹp nhà cửa. Nhưng về đến nhà, em mở ti vi ra xem và không muốn làm gì. Em cần làm gì để mình có kỷ luật hơn và thực hiện đúng thời gian biểu?





Xử lý tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng

- Hãy mô tả một tình huống giả định mà em có thể nóng giận hoặc lo lắng theo gợi ý sau:

Thời gian diễn ra; nội dung tình huống; điều làm em khó chịu hay tức giận; biểu hiện khi em tức giận; việc em đã làm để giảm cơn tức giận.



Tình huống nóng giận

Vấn đề em lo lắng; thời điểm em bắt đầu lo lắng; nguyên nhân làm em lo lắng; biểu hiện khi lo lắng; việc em đã làm để giảm lo lắng.



Tình huống lo lắng

- Sắm vai xử lý các tình huống trên.



Tự đánh giá

- Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
- Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Hoàn toàn đồng ý

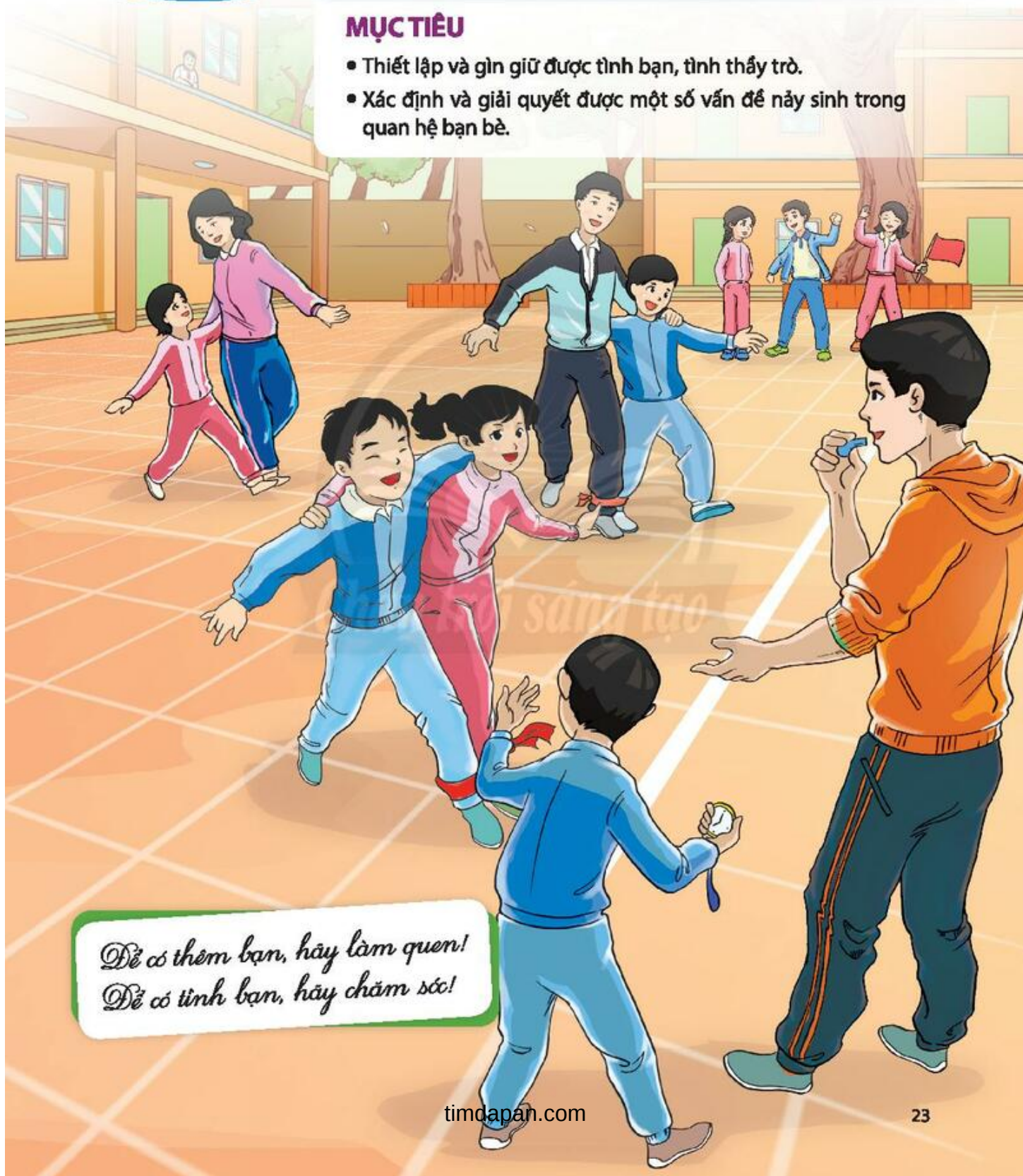
B. Đồng ý

C. Không đồng ý

TT	Nội dung đánh giá
1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra.
2	Em ăn đủ bữa và hợp lý về dinh dưỡng.
3	Em không uống các loại nước có chất gây nghiện.
4	Em tập thể dục đều đặn.
5	Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hàng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên.
6	Em bước đầu biết kiểm soát nóng giận.
7	Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng.
8	Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết.
9	Em biết cách suy nghĩ tích cực.
10	Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.
11	Em sắp xếp nơi học tập và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.

MỤC TIÊU

- Thiết lập và gìn giữ được tình bạn, tình thầy trò.
- Xác định và giải quyết được một số vấn đề nảy sinh trong quan hệ bạn bè.



Định hướng nội dung

Các mối quan hệ xã hội đều có ý nghĩa đối với sự trưởng thành của mỗi cá nhân. Những quan hệ này không tự nhiên sinh ra mà được xây dựng từ những điều nhỏ nhất, giản dị nhất và được bồi đắp hằng giờ, hằng ngày, theo năm tháng.

Ở trường, các mối quan hệ thầy trò, bạn bè là điểm tựa quan trọng đối với sự trưởng thành của mỗi học sinh.

Tìm hiểu cách xây dựng và giữ gìn mối quan hệ trong nhà trường

- Thiết lập và mở rộng mối quan hệ bạn bè.
- Thiết lập mối quan hệ với thầy cô.
- Tìm hiểu các bước giải quyết vấn đề trong các mối quan hệ.

Xây dựng và giữ gìn tình bạn, tình thầy trò

- Giữ gìn mối quan hệ với bạn bè, thầy cô.
- Phát triển kĩ năng tạo thiện cảm trong các mối quan hệ, giao tiếp.
- Xác định và giải quyết vấn đề trong mối quan hệ bạn bè.
- Rèn luyện ứng xử đúng mực với thầy cô.

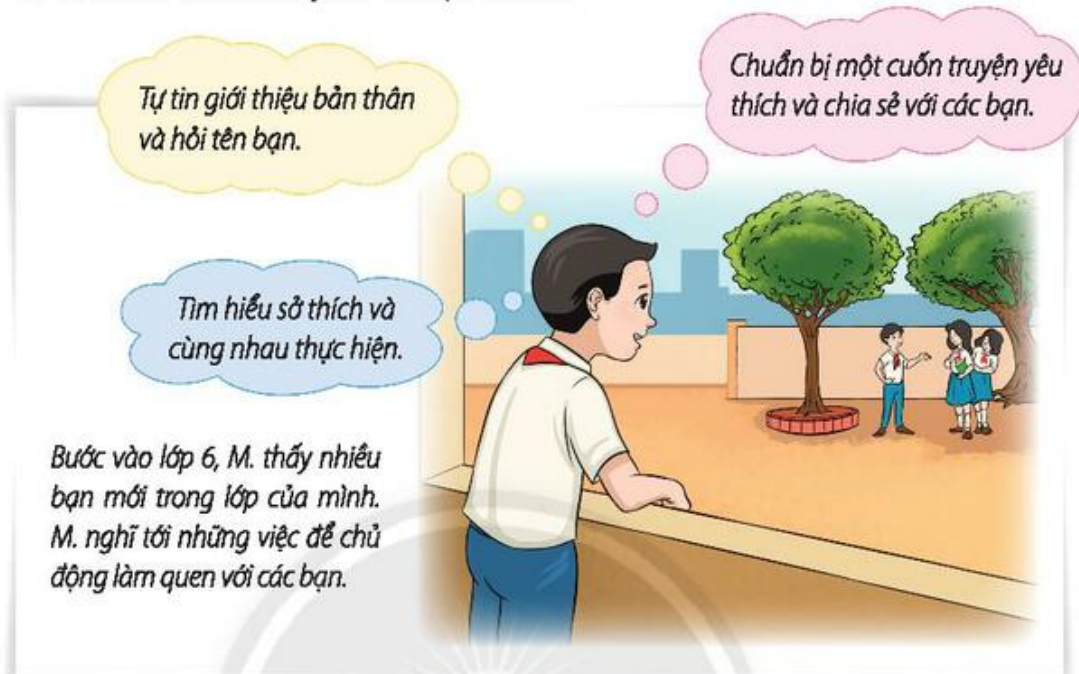
Lưu giữ kỉ niệm tình bạn, tình thầy trò

- Suy tầm các câu danh ngôn về tình bạn, tình thầy trò.
- Xây dựng sổ tay giao tiếp của lớp.



Khám phá cách thiết lập và mở rộng quan hệ bạn bè

1. Tìm hiểu cách làm quen với bạn của M.



2. Em thường làm quen với bạn mới như thế nào? Hãy chia sẻ cách của em.



Tìm hiểu các cách thiết lập mối quan hệ với thầy cô

1. Tìm hiểu những gợi ý của M. dành cho H. trong tình huống sau để giao tiếp với thầy cô.

Nhiều lúc, H. rất muốn hỏi thầy cô về bài vở và một số việc của lớp, nhưng sợ làm phiền thầy cô nên không hỏi nữa. M. khuyên H. nên mạnh dạn, thử các hình thức và cách giao tiếp sau:

- Hình thức giao tiếp: gặp trực tiếp thầy cô lúc tan học, giờ ra chơi hoặc gọi điện, nhắn tin với thầy cô để trao đổi điều mình cần.
- Cách giao tiếp: chào hỏi lễ phép, giới thiệu bản thân và nói rõ ràng, cụ thể điều mình cần.

2. Em hãy chia sẻ hình thức và cách giao tiếp của em với thầy cô.



Tim hiểu các bước giải quyết vấn đề trong mối quan hệ với bạn bè

1. Đọc kĩ bốn bước giải quyết vấn đề và ví dụ minh hoạ sau:



2. Em đã thực hiện được những bước nào trong giải quyết vấn đề về mối quan hệ bạn bè? Hãy chia sẻ với thầy cô và bạn bè.



Giữ gìn mối quan hệ với bạn bè, thầy cô

1. Lựa chọn và thực hành những cách phù hợp với mình để giữ gìn tình bạn, tình thầy trò.

Thường xuyên trò chuyện với bạn bè, thầy cô.

Rủ bạn cùng học tập và tham gia các hoạt động.

Bênh vực và bảo vệ bạn khi bạn bị bắt nạt.

Tươi cười, chan hoà với mọi người.

Luôn hoàn thành nhiệm vụ học tập thầy cô giao cho.

Thể hiện trách nhiệm với công việc chung của lớp.

Thể hiện sự quan tâm tới bạn bè, thầy cô.

Cho bạn bè những lời khuyên tích cực.

Thể hiện sự biết ơn với những gì mình nhận được từ bạn bè, thầy cô.



2. Bổ sung những cách khác mà em vẫn thường làm để giữ gìn tình bạn, tình thầy trò.



Phát triển kĩ năng tạo thiện cảm trong giao tiếp

1. Thực hành kĩ năng lắng nghe theo những gợi ý sau:

- Mất nhìn về phía người nói trong quá trình trò chuyện.
- Sử dụng ánh mắt, cử chỉ, điệu bộ, nét mặt,... để chuyển tải thông điệp thay cho lời nói.

Không nên

- Lơ đãng, làm việc riêng khi nghe người khác nói.
- Nói tranh phần hoặc chen ngang khi người khác đang nói.



2. Thực hành kĩ năng phản hồi theo những gợi ý sau:

- Nhắc lại ngắn gọn ý của người nói: Có phải bạn muốn nói...? Có phải ý của bạn là...?
- Hỏi lại một vài ý để người nói giải thích rõ hơn: Bạn có thể nhắc lại/ nói thêm về...?
- Thể hiện sự đồng cảm: Tôi hiểu!



Không nên

- Hỏi những câu không liên quan đến câu chuyện.
- Nhắc sai ý người nói nhiều lần.

3. Thực hành kĩ năng đặt câu hỏi gợi mở theo những gợi ý sau:

- Cậu nghĩ sao, nếu...?
- Cậu có cho rằng nếu...?
- Giả sử... thì cậu nghĩ như thế nào?

Không nên

- Áp đặt suy nghĩ của mình cho người khác.
- Nói những câu khẳng định.



Xác định một số vấn đề thường xảy ra trong mối quan hệ của em ở trường

1. Em thường gặp vấn đề nào trong các vấn đề về mối quan hệ bạn bè dưới đây?

Đùa dai

Bị bắt nạt

Ngại giao tiếp

Không có
bạn thân

Thất hứa
với bạn

Dễ nổi cáu
với bạn

Hay giận dỗi bạn

Dễ bị tổn thương

Bất đồng ý kiến

2. Em còn gặp vấn đề nào khác trong mối quan hệ với bạn bè?

3. Hãy chọn ba vấn đề thường xảy ra với em để cùng các bạn giải quyết.



Giải quyết vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ bạn bè

1. Vận dụng các bước giải quyết vấn đề để giải quyết các tình huống sau:

Tình huống 1

Bạn N. là người rất vui tính. N. thường trêu một bạn nào đó để làm trò cười cho các bạn và em cũng thường cười theo. Một lần, N. trêu em và cả lớp cười ồ lên. Em không thích khi mình bị trêu chọc như vậy. Em nên làm gì trong tình huống này?



Tình huống 2

Lớp em có một bạn nam thường xuyên ngồi một mình trong giờ ra chơi. Theo em, bạn nam này có cần sự quan tâm, chia sẻ của thầy cô, bạn bè và người thân không? Em sẽ giúp bạn ấy hoà nhập với tập thể lớp như thế nào?



Tình huống 3

Một bạn nữ trong lớp nói lại với em rằng bạn M. nói những điều chưa đúng về em. Nghe tin như vậy, em có cảm xúc như thế nào và sẽ ứng xử ra sao? Hãy chia sẻ cách giải quyết của em.



2. Quan sát tranh và dự đoán những vấn đề có thể xảy ra với các bạn trong bức tranh. Đề xuất cách giải quyết những vấn đề đó.





Ứng xử đúng mực với thầy cô

1. Trong giờ học, khi thấy cô gọi em trả lời câu hỏi liên quan đến bài học mà em không biết trả lời, em lựa chọn cách ứng xử nào dưới đây? Vì sao?



Đứng im, cúi mặt và không nói gì.

Cố gắng nói điều mình biết nhưng không liên quan đến câu hỏi.

Nói lời xin lỗi thầy cô vì chưa học bài hoặc chưa chú ý nghe giảng.

Nói với thầy cô là mình chưa hiểu rõ câu hỏi và nhờ thầy cô giải thích lại giúp.

Chân trời sáng tạo

2. Trong giờ Sinh hoạt lớp, khi thấy cô hỏi em về việc quên sách vở hoặc đồ dùng học tập, em sẽ ứng xử như thế nào?
3. Khi thấy cô trách phạt nhưng em cho là mình bị hiểu nhầm, em sẽ ứng xử như thế nào?



Sưu tầm danh ngôn về tình bạn, tình thầy trò

1. Sưu tầm các câu danh ngôn về tình bạn, tình thầy trò.
2. Hãy viết các câu danh ngôn đó vào bông hoa bằng giấy và gửi tặng cho thầy cô, người bạn phù hợp để thể hiện tình cảm của em với họ.



Xây dựng sổ tay giao tiếp của lớp

- Trang trí một tờ giấy có để tên em để góp vào sổ tay của lớp.
- Mỗi ngày, ghi lại câu nói ấn tượng, thú vị của bạn hoặc của em vào tờ giấy.
- Luôn bổ sung và giữ gìn những trang giấy này đến cuối năm để cả lớp đóng lại thành cuốn sổ tay làm kỉ vật.



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Đúng

B. Gần đúng

C. Chưa đúng

TT	Nội dung đánh giá
1	Em đã chủ động giao tiếp với thầy cô, các bạn trong lớp, trong trường.
2	Em biết cách để xây dựng và giữ gìn mối quan hệ với thầy cô, bạn bè.
3	Em biết cách lắng nghe và duy trì cuộc nói chuyện.
4	Em có thể nhận diện một số vấn đề nảy sinh trong mối quan hệ ở trường.
5	Em biết cách giải quyết vấn đề trong mối quan hệ với bạn bè.

Nuôi dưỡng quan hệ gia đình

MỤC TIÊU

- Thể hiện được sự động viên, chăm sóc người thân trong gia đình bằng lời nói và hành động cụ thể.
- Thể hiện được sự chủ động, tự giác thực hiện một số công việc trong gia đình.
- Tham gia giải quyết được một số vấn đề nảy sinh trong quan hệ gia đình.



Để gia đình có thể là tổ ấm, mỗi thành viên cần nhóm lên ngọn lửa của tình yêu thương.

Định hướng nội dung

Gia đình là chiếc nôi êm ả nuôi dưỡng chúng ta mỗi ngày. Trong chiếc nôi đó, chúng ta được nghe những lời ru của bà, của mẹ; lời dạy của ông, của cha; tiếng cười giòn tan trong mỗi bữa cơm; những lần sum họp; cùng nhau làm việc nhà;...

Những hình ảnh, âm thanh sống động đó đã giúp cho mỗi thành viên trong gia đình trở nên gắn bó không gì có thể thay thế.

**Xác định
các mối quan hệ
trong gia đình và cách
nuôi dưỡng các mối
quan hệ đó**

- Giới thiệu gia đình em.
- Tìm hiểu cách nuôi dưỡng các mối quan hệ trong gia đình.

**Thực hiện các
biện pháp nuôi dưỡng
quan hệ gia đình**

- Thực hiện những việc làm chăm sóc gia đình thường xuyên.
- Chia sẻ khó khăn cùng bố mẹ, người thân.
- Quan tâm đến sở thích của người thân.

**Tham gia
giải quyết một số vấn đề
nảy sinh trong quan hệ gia đình**

- Tìm hiểu cách giải quyết vấn đề nảy sinh trong quan hệ gia đình.
- Tham gia giải quyết một số tình huống trong quan hệ gia đình.
 - Tạo bầu không khí gia đình vui vẻ.
 - Vẽ gia đình mơ ước của em.



Giới thiệu gia đình em

1. Giới thiệu gia đình bên nội, bên ngoại của em.
2. Chia sẻ ý nghĩa của gia đình đối với em.



Tìm hiểu cách nuôi dưỡng các mối quan hệ trong gia đình

1. Tìm hiểu các cách để nuôi dưỡng tình cảm gia đình dưới đây:

Thường xuyên quan tâm, thăm hỏi nhau về cuộc sống và công việc.



1

Chăm sóc người thân những lúc mệt mỏi, ốm đau.



2

Dành nhiều thời gian quây quần bên nhau.



3

Chia sẻ và hỗ trợ nhau các công việc gia đình.



4

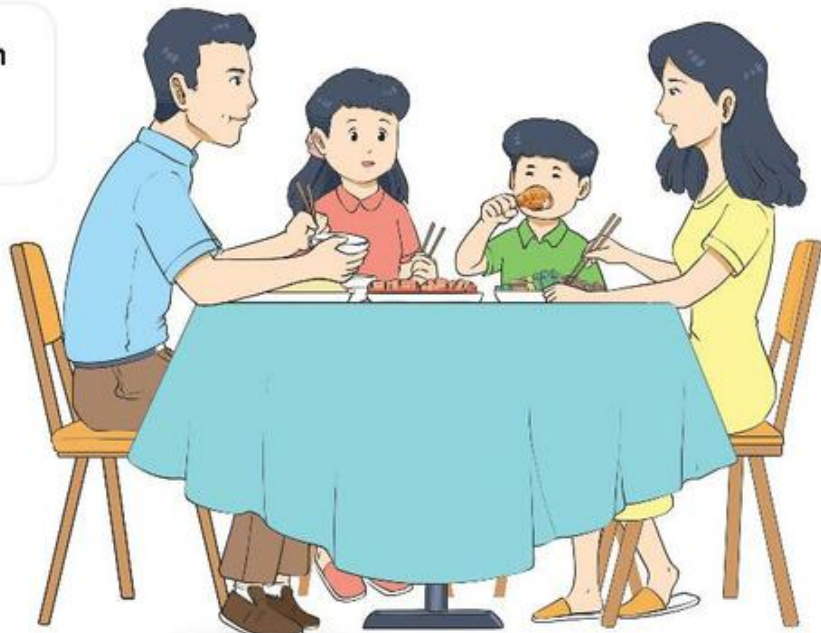
Hỗ trợ nhau về vật chất và tinh thần khi cần.



5

Duy trì bữa cơm
gia đình
thường xuyên.

6



2. Gia đình em thường thực hiện những cách nào để nuôi dưỡng các mối quan hệ?
3. Kể những việc em đã làm để nuôi dưỡng tình cảm với các thành viên trong đại gia đình bên nội, bên ngoại của mình.



Thực hiện những việc làm chăm sóc gia đình thường xuyên

1. Thực hiện thường xuyên những việc làm sau để thể hiện sự quan tâm, chăm sóc gia đình.

Chào, hỏi thăm,
chuyện trò với
người thân.

Chăm sóc người thân
những lúc mệt mỏi.

Tham gia làm việc nhà,
giúp đỡ bố mẹ,
người thân.



2. Chia sẻ cảm xúc của em sau khi chăm sóc các thành viên trong gia đình.



Chia sẻ khó khăn cùng bố mẹ, người thân

1. Thực hiện chia sẻ khó khăn cùng bố mẹ, người thân khi gia đình gặp phải một số tình huống sau:

a. Khi gia đình có người ốm:

- Chăm sóc ăn uống, vệ sinh cho người ốm.
- Động viên, khích lệ và nói năng nhẹ nhàng.
- Giữ không gian yên tĩnh và thông thoáng nơi người ốm nằm.



b. Khi gia đình có bố hoặc mẹ đi công tác xa:

- Chăm lo việc nhà.
- Chủ động và khẩn trương hoàn thành công việc học tập để có thời gian giúp đỡ gia đình.
- Dành thời gian trò chuyện cùng mọi người trong gia đình để giữ được không khí ấm áp, bớt đi sự vắng bóng của thành viên trong gia đình.



c. Khi gia đình có biến cố:

- Luôn lạc quan và động viên người thân.
- Hãy cùng người thân làm một việc gì đó như: đi bộ, gặp gỡ chuyện trò với mọi người,...



d. Khi gia đình gặp khó khăn về kinh tế:

- Tham gia thực hiện công việc nhà giúp đỡ bố mẹ.
- Sử dụng thời gian hợp lý cho việc học tập và giúp đỡ gia đình.
- Rèn luyện ý chí và nghị lực, đi học đầy đủ, quyết tâm học tập để có cuộc sống tốt hơn trong tương lai.



2. Chia sẻ những việc em đã làm cùng bố mẹ và người thân để vượt qua khó khăn.



Quan tâm đến sở thích của người thân

- Thực hiện những việc làm thể hiện sự quan tâm của em đến sở thích của người thân theo gợi ý sau:



1
Tìm hiểu sở thích của người thân bằng cách quan sát, trò chuyện, hỏi thăm và ghi nhớ những sở thích đó.



2
Trong sinh hoạt, các bữa cơm hằng ngày, chú ý đến sở thích, khẩu vị của người thân để nấu những món ăn họ yêu thích.



3
Tôn trọng và cùng thực hiện những sở thích của người thân như: đọc sách, du lịch, xem phim, trò chuyện, nghe nhạc...

- Chia sẻ với thầy cô và các bạn những cảm xúc của người thân khi em quan tâm đến sở thích của họ.



Xác định vấn đề nảy sinh trong quan hệ gia đình và cách giải quyết

- Vận dụng các bước giải quyết vấn đề ở chủ đề 3 trang 26 để giải quyết các vấn đề trong quan hệ gia đình.

– Chỉ ra một số vấn đề có thể nảy sinh trong quan hệ gia đình em.



1 Sự thiếu quan tâm, ít khi hỏi chuyện nhau.

2 Sự tranh luận gay gắt giữa người lớn trong gia đình về vấn đề giáo dục con trẻ.

3 Mâu thuẫn trong quan hệ giữa bố, mẹ vì những câu chuyện riêng.

4 Sự bất đồng giữa anh, chị, em trong nhà về việc ứng xử, làm việc nhà, sinh hoạt và học tập ở trường.

- Chỉ ra nguyên nhân và hậu quả có thể xảy ra khi gia đình gặp các vấn đề trên.
- Đề xuất các cách giải quyết vấn đề trong quan hệ gia đình.
- Đánh giá hiệu quả của từng cách giải quyết đó.

2. Xác định vấn đề trong tình huống sau và cách giải quyết.

Tình huống 1

Mẹ dặn hai anh em B. phân công nhau giúp đỡ bố mẹ việc nhà như: rửa bát, quét nhà, gấp dọn quần áo,... nhưng hai anh em thường xuyên xảy ra tranh cãi về việc người làm ít, người làm nhiều.



Tình huống 2

Trong phòng khách của gia đình, cả nhà ngồi ở ghế, bà xem tivi, bố dùng điện thoại, mẹ dùng máy tính,... Mọi người đều làm việc riêng và không nói chuyện với nhau.



Tình huống 3

Trong bữa cơm của gia đình, B. thấy bố mẹ có vẻ buồn và căng thẳng, không ai nói với nhau câu nào, mỗi người nhìn đi một hướng. Hai anh em cũng buồn lây. Cả nhà ngồi ăn trong im lặng.





Tạo bầu không khí gia đình vui vẻ

1. Thực hành tạo bầu không khí vui vẻ trong gia đình bằng một số việc làm sau:



2. Khi thực hiện những việc làm đó, em thấy bầu không khí của gia đình mình như thế nào?
3. Chia sẻ với thầy cô, bạn bè những việc em đã làm để tạo không khí vui vẻ cho gia đình.



Vẽ gia đình mơ ước của em

1. Vẽ một bức tranh về cảnh sinh hoạt gia đình mà em mơ ước.



2. Chia sẻ bức tranh của em với thầy cô và các bạn theo gợi ý sau:

- Vì sao em mơ ước cảnh sinh hoạt này trong gia đình của mình?
- Mỗi thành viên đã làm gì để gia đình vui vẻ?
- Em sẽ làm tốt nhất việc gì để nuôi dưỡng quan hệ gia đình?



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.

2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Thường xuyên thực hiện

B. thỉnh thoảng thực hiện

C. Chưa thực hiện

TT	Nội dung đánh giá
1	Em hỏi thăm, trò chuyện với người thân hằng ngày.
2	Em chia sẻ mong muốn được ăn cơm cùng cả nhà mỗi ngày.
3	Em tự giác làm được một số việc nhà góp phần tạo không khí gia đình vui vẻ.
4	Em nhớ sở thích, ngày kỉ niệm của người thân trong gia đình và làm điều gì đó để mọi người bất ngờ, thú vị.
5	Em gắn kết, hoà giải được một số mâu thuẫn giữa các thành viên trong gia đình.
6	Em chia sẻ trách nhiệm cùng với bố mẹ khi gia đình gặp khó khăn.
7	Em mang lại niềm vui cho cả nhà.
8	Em học tập tốt để nuôi dưỡng quan hệ và giúp đỡ gia đình mai sau.

Kiểm soát chi tiêu

MỤC TIÊU

Xác định được những khoản chi ưu tiên khi số tiền của mình hạn chế.



Định hướng nội dung

Bước vào hội chợ, N. nhìn thấy bao nhiêu thứ mình thích, cái gì cũng đẹp, cũng hấp dẫn, cái gì cũng muốn mua. Tất cả mang lại cho N. cảm xúc thật tuyệt vời!

Nhưng rồi N. tự hỏi: "Làm sao mình mua được tất cả các thứ này khi số tiền mình có chỉ đủ cho vài món đồ?". N. băn khoăn giữa việc nên mua gì và không nên mua gì.

Trong cuộc sống, chúng ta thường gặp tình huống tương tự như N. Việc biết kiểm soát chi tiêu, chi đúng thứ mình cần trong khoản tiền nhất định là một kĩ năng rất quan trọng giúp chúng ta có thể làm chủ cuộc sống. Chủ đề này góp phần giúp các em rèn luyện kĩ năng kiểm soát chi tiêu.

Tìm hiểu lí do ưu tiên các khoản chi

- Xác định các khoản tiền của em.
- Chỉ ra lí do lựa chọn ưu tiên cho các khoản chi.

Thực hành lựa chọn khoản chi ưu tiên

- Phân biệt cái mình muốn, cái mình cần.
- Thực hành và vận dụng sắp xếp khoản chi ưu tiên trong một số tình huống cụ thể.



Xác định các khoản tiền của em

1. Em có các khoản tiền nào?
Có giống với khoản tiền của bạn Q. không?

- Tiền mừng tuổi
- Tiền người thân cho
- Tiền thưởng
- Tiền tiêu vặt



2. Em thường dùng các khoản tiền đó để làm gì? Hãy chia sẻ với thầy cô, bạn bè.



Chỉ ra những lí do xác định khoản chi ưu tiên của em

1. Theo em, các bạn đã đưa ra những lí do nào để xác định khoản chi ưu tiên của mình?

Tớ ưu tiên chi cho đồ dùng học tập vì tớ không muốn thiếu đồ dùng.

Tớ ưu tiên chi cho sở thích vì như vậy tớ cảm thấy vui.

Tớ ưu tiên chi khi thấy đồ giảm giá vì muốn mua nhiều đồ với số tiền ít.

Mình ưu tiên chi cho ăn uống vì sức khỏe là quan trọng.



2. Sắp xếp trật tự ưu tiên cho các lí do sau:

Ưu tiên
cho ăn uống

Ưu tiên
cho học tập

Ưu tiên
cho sở thích

Ưu tiên
cho giá rẻ

3. Chia sẻ lí do em ưu tiên mua những món đồ cho mình.



Xác định cái mình cần và cái mình muốn

1. Phân biệt cái mình cần và cái mình muốn trong bảng dưới dựa theo các gợi ý sau:

Cái mình cần là những thứ mình phải có để đảm bảo cho cuộc sống.
Cái mình muốn là những thứ mình mong có để cho cuộc sống thú vị hơn.

TT	Đồ dùng/ đồ vật	TT	Đồ dùng/ đồ vật
1	Sách vở	6	Áo quần
2	Xe đạp	7	Giày dép
3	Bút	8	Truyện tranh
4	Trái cây	9	Đồ chơi
5	Bánh kẹo	10	Dụng cụ thể thao



2. Kể một số vật dụng em có nhu cầu mua sắm.

Phân loại các vật dụng đó thành hai nhóm: *cái mình cần*, *cái mình muốn* và sắp xếp theo thứ tự ưu tiên.



Xác định khoản chi ưu tiên

Nếu chỉ có 200.000 đồng, em sẽ chọn ưu tiên cho các khoản chi nào ở mỗi thời điểm sau:

- Chuẩn bị năm học mới.
- Chuẩn bị nghỉ hè.

TT	Món đồ muốn mua	Chi phí (đồng)	TT	Món đồ muốn mua	Chi phí (đồng)
1	Bút	15.000	10	Bộ cờ vua	83.000
2	Từ điển	54.000	11	Quả bóng	70.000
3	Vở	20.000	12	Sách khoa học	45.000
4	Áo phông	50.000	13	Thước kẻ	5.000
5	Đồ chơi xếp hình	70.000	14	Đồ bơi	85.000
6	Bút xóa	15.000	15	Sổ tay	25.000
7	Bút màu	30.000	16	Giày	150.000
8	Bộ vợt cầu lông	140.000	17	Mũ	65.000
9	Truyện tranh	25.000	18	Cặp sách	120.000



Quyết định khoản chi ưu tiên

1. Đọc tình huống và trả lời các câu hỏi.

Tình huống 1

H. có 10.000 đồng. Hôm nay, H. dự định mua một gói xôi để ăn sáng và một chiếc bút chì. Trên đường đến trường, H. gặp M., M. kể với H. là mình chưa kịp ăn sáng. H. quyết định dùng 10.000 đồng để mua hai gói xôi và đưa cho M. một gói. Cả hai bạn cùng nhau ăn sáng vui vẻ.



- H. đã xác định khoản chi ưu tiên như thế nào?
- Nếu em là H. em sẽ quyết định chi tiêu như thế nào trong tình huống trên? Vì sao?

Tình huống 2

T. tiết kiệm được một khoản tiền là 100.000 đồng. T. có kế hoạch mua một cuốn truyện yêu thích có giá 50.000 đồng và một hộp khẩu trang giá 25.000 đồng vì đợt này không khí ô nhiễm nặng. Nhưng T. nhớ ra tháng này có sinh nhật mẹ và muốn mua chiếc cặp/ kẹp tóc có giá 60.000 đồng tặng mẹ.

Nếu là T. em sẽ lựa chọn mua những món đồ nào? Vì sao?

Tình huống 3

Một hôm, cả gia đình đang quây quần bên nhau, mẹ hỏi N. là nên ưu tiên khoản chi nào trong những đề xuất của các thành viên trong gia đình.



Nếu là N. em sẽ chọn khoản chi nào? Vì sao?

2. Chia sẻ một số tình huống mà em đã ưu tiên chi cho người khác khi cần thiết.



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Rất đúng

B. Phân vân

C. Không đúng

TT	Nội dung đánh giá
1	Em xác định được các khoản chi ưu tiên khi số tiền của mình hạn chế.
2	Em chỉ ra được lí do để xác định các khoản chi ưu tiên.
3	Em phân biệt được cái mình muốn và cái mình cần.
4	Em xác định được các khoản chi ưu tiên trong một số tình huống.
5	Em có thể giảm chi tiêu cho cá nhân để ưu tiên cho khoản chi của người khác khi cần.

Xây dựng cộng đồng văn minh, thân thiện

MỤC TIÊU

- Thể hiện được hành vi văn hoá nơi công cộng.
- Thiết lập được các mối quan hệ với cộng đồng, thể hiện được sự sẵn sàng giúp đỡ, chia sẻ với những người gặp hoàn cảnh khó khăn.
- Giữ gìn, bảo vệ cảnh quan thiên nhiên ở địa phương nơi em sống.



Khi bạn ứng xử có văn hoá, bạn nhận được những cái nhìn thân thiện và sự tôn trọng.

Định hướng nội dung

Nơi công cộng là không gian chung của mọi người. Đó là con đường trước cửa nhà, là rạp chiếu phim, là nhà hát, viện bảo tàng, cửa hàng mua bán, bến xe, sân đình, nơi tổ chức lễ hội, trên tàu, xe,...

Để tất cả mọi người đều cảm thấy thoải mái, dễ chịu khi cùng hoạt động trong một không gian chung, chúng ta cần phải thực hiện những quy tắc ứng xử nơi công cộng, góp phần xây dựng cộng đồng văn minh, thân thiện.

Tìm hiểu nơi công cộng

- Tìm hiểu ý nghĩa của nơi công cộng.
- Tìm hiểu quy tắc ứng xử nơi công cộng.

Thực hiện một số hành vi văn hoá nơi công cộng

- Thực hiện nói đủ nghe nơi công cộng.
- Xếp hàng trật tự nơi công cộng.
- Lựa chọn trang phục phù hợp nơi công cộng.
- Thực hiện giữ gìn vệ sinh nơi công cộng.
- Thực hiện giúp đỡ và chia sẻ với mọi người nơi công cộng.

Tuyên truyền và nhắc nhở

- Tuyên truyền, vận động người thân, bạn bè ứng xử văn minh và giữ gìn vệ sinh nơi công cộng.
- Nhắc nhở mọi người cùng thực hiện hành vi văn minh nơi công cộng.



Tìm hiểu ý nghĩa của nơi công cộng

1. Chỉ ra những nơi công cộng mà em đã tham gia.



Đường sá



Bệnh viện



Chùa



Bến xe



Bãi biển



Chợ



Công viên



Di tích lịch sử

- 2.** Chia sẻ về ý nghĩa của nơi công cộng đối với cá nhân và cộng đồng.



Tìm hiểu quy tắc ứng xử nơi công cộng

- 1.** Đọc quy tắc ứng xử nơi công cộng dưới đây và chỉ ra những quy tắc em đã thực hiện.

QUY TẮC ỨNG XỬ NƠI CÔNG CỘNG

- 1.** Thực hiện nếp sống văn hoá, quy tắc, quy định nơi công cộng. Giúp đỡ, nhường chỗ cho người già, trẻ em, phụ nữ, người tàn tật khi lên, xuống tàu, xe, khi qua đường;
- 2.** Giữ gìn trật tự xã hội và vệ sinh nơi công cộng. Kịp thời thông báo cho cơ quan, tổ chức, đơn vị có thẩm quyền các thông tin về các hành vi vi phạm pháp luật;
- 3.** Không có hành vi hoặc làm những việc trái với thuần phong mỹ tục.

*Trích "Quy tắc ứng xử văn hoá trong trường học"
theo Thông tư 06/2019/TT-BGDĐT*

- 2.** Kể một số hành vi ứng xử đúng hoặc chưa đúng với các quy tắc trên ở nơi công cộng mà em chứng kiến.



Thực hiện nói, cười đủ nghe nơi công cộng

- 1.** Sử dụng các gợi ý để thực hiện nói, cười đủ nghe nơi công cộng trong các tình huống sau:

- Giữ khoảng cách phù hợp giữa người nói và người nghe.
- Nói âm lượng đủ nghe.

Nói cười đủ nghe khi tình cờ gặp bạn trên đường.



Nói chuyện đủ nghe với người bên cạnh, không làm phiền người xung quanh trên xe buýt.

Trao đổi bài với nhau đủ nghe trong thư viện.



2. Chia sẻ cảm nhận của em khi thực hiện và chứng kiến mọi người nói, cười đủ nghe nơi công cộng.



Xếp hàng trật tự nơi công cộng

1. Xếp hàng nơi công cộng theo gợi ý sau:

- Đứng vào hàng, tuyệt đối không chen lấn, xô đẩy.
- Giữ khoảng cách nhất định giữa người đứng trước và đứng sau.

2. Chia sẻ với thầy cô và các bạn về cảm xúc của em khi chứng kiến những hành vi chen lấn, xô đẩy, ồn ào khi xếp hàng nơi công cộng.



Lựa chọn trang phục phù hợp nơi công cộng

1. Sử dụng các gợi ý để thực hiện lựa chọn trang phục phù hợp khi đến các địa điểm sau:

- Thực hiện đúng yêu cầu về trang phục nơi mình đến.
- Chọn trang phục phù hợp với thời tiết và hoàn cảnh.



Đi thăm Lăng Bác



Đi dã ngoại ở khu sinh thái



Đi thăm Đền Hùng

2. Chia sẻ cảm nhận của em khi mặc trang phục phù hợp với nơi mình đến.



Giữ gìn cảnh quan thiên nhiên

1. Lựa chọn và thực hiện những việc làm phù hợp để bảo vệ cảnh quan thiên nhiên.



Bỏ rác đúng nơi quy định,
tham gia vệ sinh trường, lớp,
nơi công cộng.



Tham gia chăm sóc
và giữ gìn các
công trình công cộng.

Tuyên truyền trong cộng đồng về ý thức bảo vệ cảnh quan thiên nhiên.



2. Chia sẻ về những việc em đã làm để bảo vệ và giữ gìn cảnh quan ở địa phương.



Giúp đỡ và chia sẻ với mọi người

1. Giúp đỡ mọi người nơi công cộng bằng những việc làm cụ thể sau:



Giúp người qua đường



Nhường chỗ trên xe buýt



Xách giúp đỡ



Hỗ trợ người gặp sự cố

2. Chia sẻ cảm xúc của em khi giúp đỡ mọi người ở nơi công cộng.



Ứng xử trước hành vi thiếu văn minh

1. Trước những hành vi thiếu văn minh ở nơi công cộng, em ứng xử như thế nào?
Hãy chia sẻ với thầy cô và bạn bè.
2. Thể hiện ứng xử của em khi gặp các tình huống dưới đây:



Chen lấn, không xếp hàng



Không nhường chỗ cho người già ở nhà chờ xe buýt



Vứt rác bừa bãi nơi công cộng



Nói chuyện to trong rạp chiếu phim



Tuyên truyền, vận động người thân, bạn bè ứng xử văn minh nơi công cộng

1. Làm một sản phẩm để tuyên truyền về ứng xử văn minh nơi công cộng theo gợi ý sau:

- Suy nghĩ, lựa chọn loại sản phẩm: tranh, vè, thơ, hát, video clip,...
- Xây dựng nội dung cho sản phẩm: các hành vi văn hoá ứng xử nơi công cộng cần thực hiện.
- Thực hiện tạo sản phẩm.

2. Sử dụng sản phẩm của em để tuyên truyền và vận động mọi người thực hiện hành vi văn hoá nơi công cộng.



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Thường xuyên thực hiện

B. thỉnh thoảng thực hiện

C. Chưa thực hiện

TT	Nội dung đánh giá
1	Em tìm hiểu quy tắc ứng xử nơi công cộng mà em đến.
2	Em thực hiện các quy tắc ứng xử văn minh nơi công cộng.
3	Em giữ gìn và bảo vệ cảnh quan thiên nhiên.
4	Em giúp đỡ và chia sẻ với những người gặp hoàn cảnh khó khăn ở nơi công cộng.
5	Em nhắc nhở người khác khi họ có những hành vi thiếu văn minh ở nơi công cộng.
6	Em tuyên truyền, vận động bạn bè, người thân thực hiện ứng xử văn minh, thân thiện nơi công cộng.

Tìm hiểu nghề truyền thống ở Việt Nam

MỤC TIÊU

- Kể tên được một số nghề truyền thống ở Việt Nam; nêu được hoạt động, yêu cầu cơ bản của các nghề đó; chỉ ra được công cụ chính và sự an toàn khi sử dụng các công cụ lao động của nghề truyền thống.
- Nhận ra một số đặc điểm của bản thân phù hợp với công việc của nghề truyền thống.
- Thể hiện sự tôn trọng và có ý thức giữ gìn nghề truyền thống.



Nghề truyền thống không chỉ là kế sinh nhai mà chứa đựng trong đó dòng chảy của tình yêu quê hương, đất nước và niềm tự hào dân tộc.

Định hướng nội dung

Nghề truyền thống của Việt Nam rất đa dạng và phong phú, gắn liền với các làng nghề nổi tiếng như: làng gốm Bát Tràng (Hà Nội), làng lụa Vạn Phúc (Hà Nội), làng tranh Đông Hồ (Bắc Ninh), làng nón lá (Huế), làng đá Non Nước (Đà Nẵng), làng dệt thổ cẩm (Tây Nguyên), làng trồng hoa kiểng hay dệt vải (An Giang), làng đóng ghe xuồng Năm Quảng (Hậu Giang),... Mỗi nơi có nghề truyền thống đặc trưng và nghệ nhân là những người ngày đêm thổi hồn vào các sản phẩm truyền thống.

Dẫu cho xã hội và thời đại đã thay đổi nhưng các nghề truyền thống của Việt Nam vẫn được bảo tồn, gìn giữ và phát huy.

Tìm hiểu một số nghề truyền thống ở Việt Nam

- Kể tên một số nghề truyền thống tiêu biểu và sản phẩm của nghề.
- Chỉ ra những đặc trưng cơ bản của nghề truyền thống, công cụ và cách sử dụng an toàn.

Tìm hiểu những người làm nghề truyền thống

- Xác định những phẩm chất, năng lực cần có của người làm nghề truyền thống.
- Nhận diện những phẩm chất, năng lực của bản thân phù hợp với công việc của nghề truyền thống.

Giữ gìn nghề truyền thống

- Làm sản phẩm nghề truyền thống.
- Tuyên truyền giữ gìn nghề truyền thống.



Kể tên nghề truyền thống ở Việt Nam và sản phẩm tiêu biểu

1. Giới thiệu về nghề truyền thống mà em biết.



Nghề làm tranh khắc gỗ dân gian Đông Hồ
tại Thuận Thành, Bắc Ninh.
Sản phẩm: tranh nghệ thuật dân gian.



Nghề nặn tò he
tại Phú Xuyên, Hà Nội.
Sản phẩm: tò he – đồ chơi dân gian.



Nghề làm nón làng Chuông
tại Thanh Oai, Hà Nội.
Sản phẩm: nón lá.



Nghề dệt thổ cẩm
tại Mai Châu, Hoà Bình.
Sản phẩm: quần áo, khăn thổ cẩm,...



Nghề trồng chè
tại Tân Cương, Thái Nguyên.
Sản phẩm: chè khô.



Nghề làm nước mắm
tại Phú Quốc, Kiên Giang.
Sản phẩm: nước mắm.



7

Nghề chế tác đá mỹ nghệ Non Nước
tại Ngũ Hành Sơn, Đà Nẵng.
Sản phẩm: các sản phẩm được chế tác
bằng đá.



8

Nghề mây tre đan
tại Khoái Châu, Hưng Yên.
Sản phẩm: đồ gia dụng và nghệ thuật
bằng mây tre.



9

Nghề trồng hoa và cây cảnh
tại Sa Đéc, Đồng Tháp.
Sản phẩm: các loại hoa, cây cảnh.



10

Nghề gốm Thanh Hà
tại Hội An, Quảng Nam.
Sản phẩm: đồ gia dụng và nghệ thuật
bằng gốm.

Có rất nhiều làng nghề khác nhau trên đất nước Việt Nam. Cùng một loại sản phẩm nhưng được làm từ nhiều làng nghề khác nhau nên chúng mang màu sắc rất đặc trưng của mỗi làng nghề. Các sản phẩm của nghề truyền thống không chỉ phục vụ cho nhu cầu tiêu dùng trong nước mà còn xuất khẩu ra nhiều nước trên thế giới.

2. Chia sẻ hiểu biết của em về sản phẩm và những giá trị đem lại của những nghề truyền thống khác.



Tìm hiểu hoạt động đặc trưng và lưu ý an toàn khi làm nghề truyền thống

1. Quan sát tranh và đọc thông tin về hoạt động đặc trưng của hai nghề truyền thống dưới đây:

Nghề làm gốm



Quy trình để tạo ra một sản phẩm gốm gồm các hoạt động đặc trưng: làm đất (thấu đất), tạo hình sản phẩm gốm (chuốt gốm), trang trí hoa văn, tráng men và nung đốt sản phẩm.

Nghề dệt vải



Quy trình tạo ra sản phẩm thổ cẩm truyền thống gồm các hoạt động đặc trưng: bạt bông tươi, kéo thành sợi dài, xe bông thành chỉ, ngâm màu, phơi khô và dệt thành những tấm vải.

2. Mô tả những hoạt động của nghề truyền thống mà em biết.
3. Kể tên một số dụng cụ lao động của nghề truyền thống và chia sẻ cách sử dụng an toàn.





PHỎNG VẤN NGHỆ NHÂN

1. Thực hiện phỏng vấn nghệ nhân hoặc người làm nghề truyền thống lâu năm ở địa phương em về:

- Tình cảm của họ đối với nghề (tự hào, đam mê,...);
- Yêu cầu về phẩm chất và năng lực đối với nghề (trách nhiệm, khéo léo, kiên nhẫn,...);
- Những việc làm học sinh cần rèn luyện để tiếp nối cha ông giữ gìn nghề truyền thống.

Gợi ý:



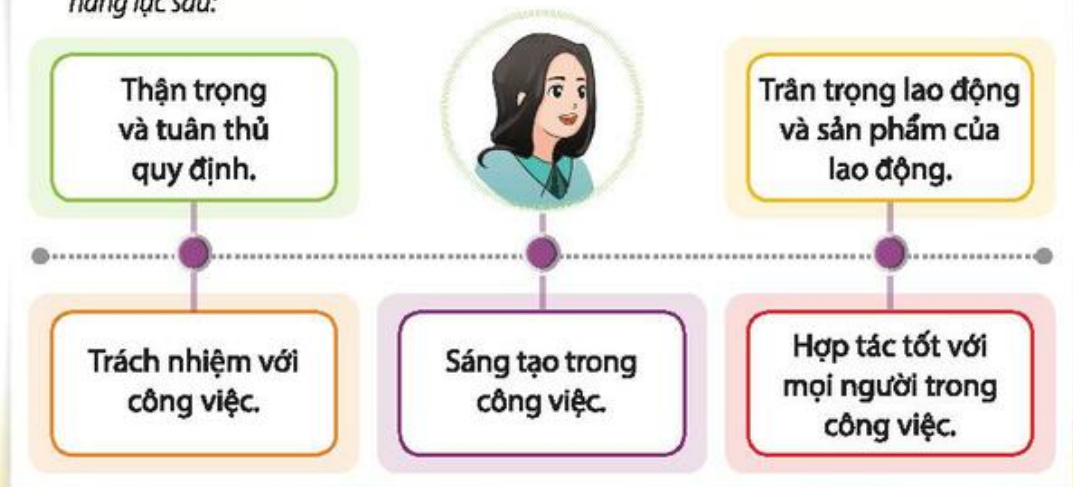
2. Chia sẻ nội dung phỏng vấn nghệ nhân với bạn bè và thầy cô.



RÈN LUYỆN NHỮNG PHẨM CHẤT, NĂNG LỰC CỦA NGƯỜI LÀM NGHỀ TRUYỀN THỐNG

1. Em có đồng ý với ý kiến sau của K. không? Vì sao?

Nghề truyền thống cũng như bất kì nghề nào khác đều cần những phẩm chất, năng lực sau:



- 2. Xác định và rèn luyện những phẩm chất, năng lực phù hợp với nghề truyền thống em yêu thích theo gợi ý:**

Phẩm chất và năng lực của nghề thêu	Tự đánh giá
Khéo léo, giữ an toàn khi làm	✓
Tỉ mỉ	✓
Kiên nhẫn	Cần rèn luyện thêm
Cảm nhận màu sắc	Cần rèn luyện thêm
Sáng tạo	✓
Trách nhiệm	✓

- 3. Theo em, tuân thủ kỉ luật lao động có ý nghĩa như thế nào trong việc đảm bảo an toàn trong lao động?**



Giữ gìn các nghề truyền thống

- 1. Chỉ ra ý nghĩa, tác dụng của những việc làm dưới đây đối với việc giữ gìn các nghề truyền thống.**

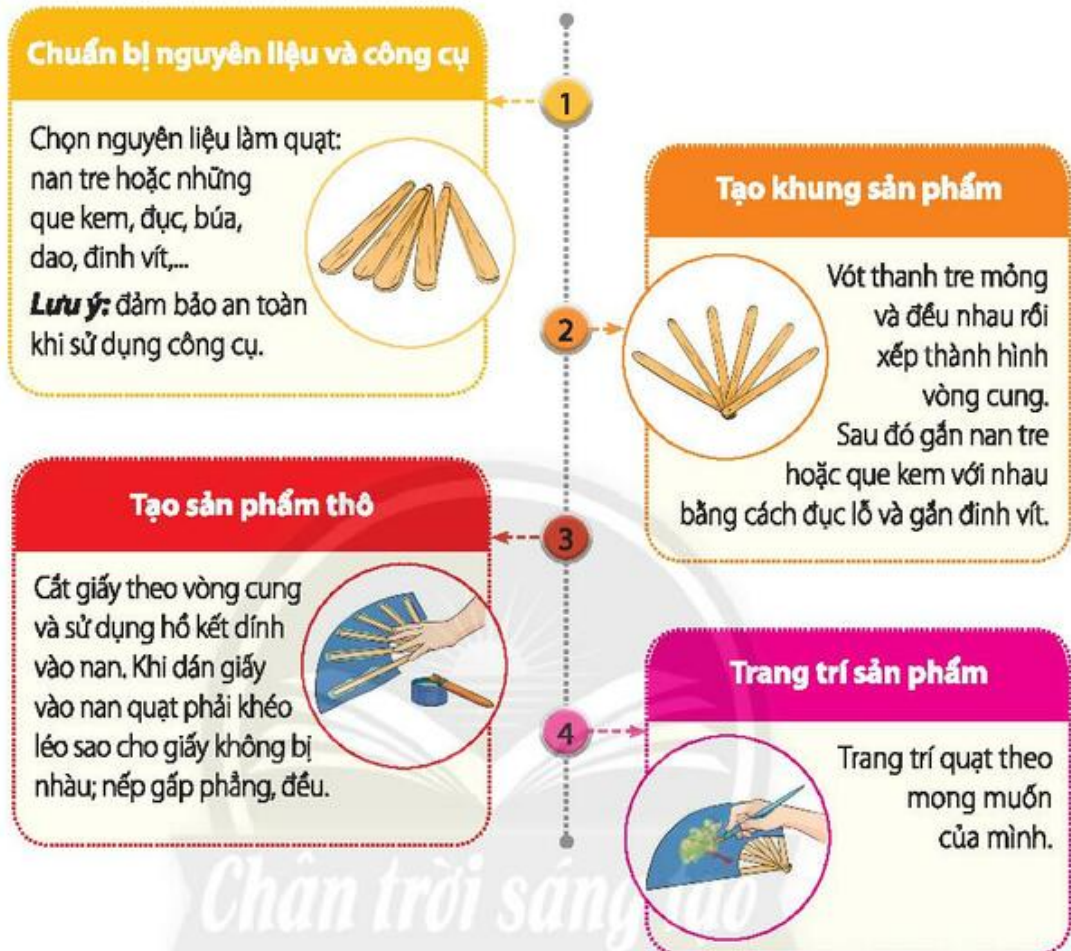


- 2. Em hãy bổ sung những việc làm khác để giữ gìn nghề truyền thống.**
- 3. Lựa chọn một hình thức phù hợp với em để thực hiện trách nhiệm giữ gìn nghề truyền thống.**



Sáng tạo sản phẩm

1. Làm quạt giấy theo hướng dẫn sau:



2. Lựa chọn và làm thêm một sản phẩm nghề truyền thống mà em yêu thích theo gợi ý sau:

- Suy nghĩ, lựa chọn loại sản phẩm: tranh thêu, gốm sứ, nón, tò he, chuẩn chuẩn tre,...
- Chuẩn bị những nguyên vật liệu, công cụ phù hợp với sản phẩm lựa chọn.
- Thực hiện làm sản phẩm.
- Giới thiệu sản phẩm.



Tuyên truyền quảng bá nghề truyền thống

1. Làm tờ rơi quảng bá sản phẩm của nghề truyền thống.

Cách làm

- Chụp ảnh/ vẽ sản phẩm đã làm ở nhiệm vụ 6.
- Viết về ý nghĩa và giá trị của sản phẩm.
- Thiết kế tờ rơi.

Tiêu chí đánh giá

- Tranh, ảnh đẹp, bố cục hợp lí và màu sắc hài hoà.
- Lời bình ngắn gọn, hấp dẫn.

2. Tập tuyên truyền, quảng bá nghề truyền thống.



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.

2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Thực hiện tốt

B. Thực hiện chưa tốt

C. Chưa thực hiện

TT	Nội dung đánh giá
1	Em đã kể được một số nghề truyền thống ở Việt Nam và sản phẩm của các nghề đó.
2	Em mô tả được hoạt động đặc trưng và yêu cầu về phẩm chất, năng lực của một số nghề truyền thống.
3	Em xác định được mức độ phù hợp của đặc điểm bản thân với nghề truyền thống mà em yêu thích.
4	Em chỉ ra được một số công cụ lao động chính và cách sử dụng chúng an toàn.
5	Em đã tuyên truyền, quảng bá nghề truyền thống với bạn bè, người thân.
6	Em làm được một số sản phẩm nghề truyền thống.

Phòng tránh thiên tai và giảm thiểu biến đổi khí hậu

MỤC TIÊU

- Nhận biết được những dấu hiệu của mưa bão, lũ lụt, sạt lở đất và biết cách tự bảo vệ trong một số tình huống thiên tai đó.
- Chỉ ra được những tác động của biến đổi khí hậu đến sức khỏe con người.
- Tuyên truyền, vận động người thân, bạn bè có ý thức thực hiện những việc làm giảm thiểu biến đổi khí hậu.

Cách tự bảo vệ bản thân tốt nhất trước sự nổi giận của thiên nhiên là hãy yêu và bảo vệ thiên nhiên như nó vốn có.

Định hướng nội dung

Thiên nhiên không chỉ mang lại cho con người sự sống trên Trái Đất mà còn gây ra cho con người không ít khó khăn như mưa bão, lũ lụt, sạt lở đất, sóng thần, núi lửa,... Bên cạnh yếu tố tự nhiên thì hoạt động sống của con người cũng tác động không nhỏ đến khí hậu, dẫn đến gia tăng mức độ ảnh hưởng của thiên tai đối với con người.

Vậy chúng ta cần phải làm gì để có thể tự bảo vệ bản thân và giảm thiểu ảnh hưởng của thiên tai đến con người trước những biến đổi của khí hậu? Các em cùng khám phá trong chủ đề này nhé!

Tìm hiểu thiên tai và biến đổi khí hậu

- Tìm hiểu thiên tai và nguyên nhân, hậu quả của biến đổi khí hậu.
- Chỉ ra những tác động của biến đổi khí hậu đến môi trường sống và sức khỏe con người.

Phòng tránh thiên tai và dịch bệnh

- Nhận diện những dấu hiệu của mưa bão và cách phòng tránh.
- Nhận diện những dấu hiệu của lũ lụt và cách phòng tránh.
- Nhận diện những dấu hiệu của sạt lở và cách phòng tránh.
- Phòng tránh dịch bệnh.

Giảm thiểu biến đổi khí hậu

- Thực hiện một số việc làm góp phần giảm thiểu biến đổi khí hậu.
- Tuyên truyền nâng cao ý thức bảo vệ môi trường.



Tìm hiểu về một số thiên tai

Chỉ ra các thiên tai và ảnh hưởng của nó đến cuộc sống con người.



Hạn hán



Bão, lũ lụt



Sạt lở



Động đất

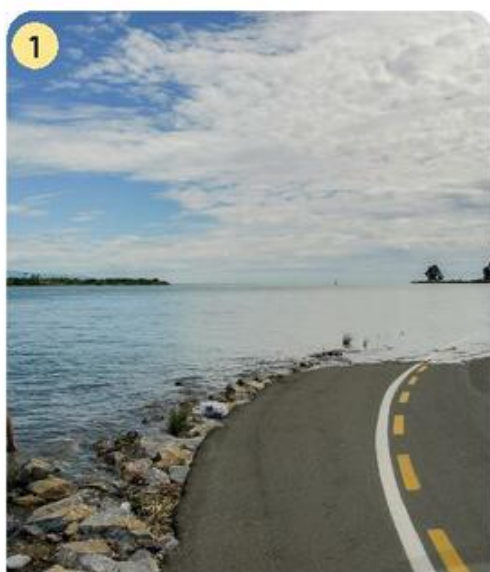


Tìm hiểu tác động của biến đổi khí hậu

1. Tìm hiểu về một số nguyên nhân dẫn đến biến đổi khí hậu.

- Do các quá trình tự nhiên:
 - Hoạt động của núi lửa;
 - Cháy rừng tự nhiên.
- Do hoạt động sống của con người:
 - Lãng phí trong khai thác và sử dụng tài nguyên thiên nhiên (năng lượng, nguyên liệu, nhiên liệu hoá thạch);
 - Chặt phá rừng, đốt rừng;
 - Chưa xử lý triệt để chất thải trong quá trình sản xuất và chăn nuôi;
 - Sử dụng phân bón hoá học quá mức;
 - Khí thải từ các phương tiện giao thông.

2. Chia sẻ những hiểu biết của em về một số hậu quả của biến đổi khí hậu.



Mực nước biển dâng



Băng tan



Suy giảm đa dạng sinh học



Hủy diệt hệ sinh thái



Dịch bệnh

3. Chỉ ra tác động của biến đổi khí hậu đến sức khỏe của con người.



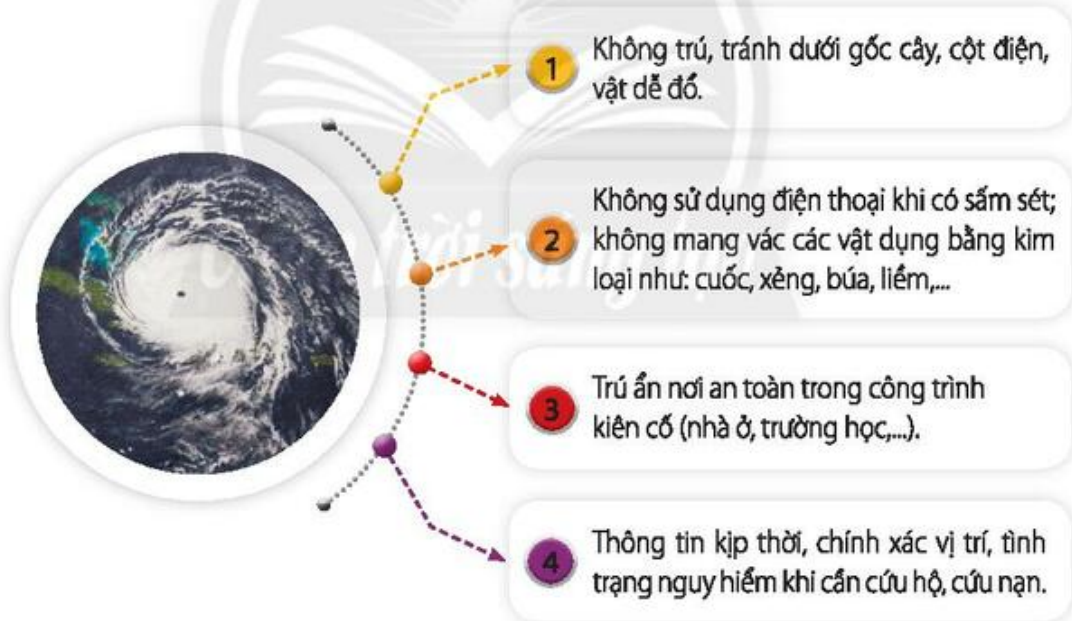
Tự bảo vệ khi có bão

1. Hãy cùng người thân thực hiện những việc làm sau để tự vệ trước khi có bão.



2. Nhận diện dấu hiệu của bão và thực hiện tự bảo vệ khi có bão.

- Nêu những hiện tượng báo hiệu bão.
- Khi xảy ra bão, em hãy thực hiện những việc sau:



3. Cùng người thân thực hiện một số việc sau để ứng phó sau bão.

- Tiếp tục theo dõi tin bão trên truyền hình, báo đài.
- Kiểm tra những chỗ hư hỏng của nhà để kịp thời sửa chữa.
- Kiểm tra nguồn nước xem có bị nhiễm bẩn không.



Tự bảo vệ trước lũ lụt

1. Hãy cùng người thân thực hiện những việc làm sau để tự bảo vệ trước lũ lụt.



2. Khi xảy ra lũ lụt, em hãy thực hiện những việc sau:



3. Thực hiện một số việc sau để ứng phó sau lũ lụt:

- Không đến khu vực gần bờ sông, suối hoặc nơi bị sạt lở.
- Sử dụng màn khi ngủ để tránh côn trùng và muỗi đốt.
- Không dùng lương thực đã bị ngấm nước lụt.
- Vệ sinh môi trường, khử trùng nước sinh hoạt trước khi sử dụng.



Tự bảo vệ khi sạt lở đất

1. Nhận diện dấu hiệu và tự bảo vệ trước nguy cơ sạt lở.

- Kể những dấu hiệu nguy cơ sạt lở mà em biết.
- Thực hiện những việc làm sau để bảo vệ trước nguy cơ sạt lở:



2. Khi xảy ra sạt lở đất, em hãy thực hiện những việc sau:



3. Thực hiện một số việc sau để ứng phó sau sạt lở đất:

- Tránh xa khu vực sạt lở vì nền đất chưa ổn định.
- Không được vào bất kì ngôi nhà nào nếu chưa được người lớn kiểm tra.



Phòng chống dịch bệnh sau thiên tai

1. Chia sẻ một số hiểu biết của em về các dịch bệnh thường xảy ra sau thiên tai.
2. Tuyên truyền về cách phòng chống dịch bệnh sau thiên tai.



Chọn thực phẩm
an toàn,
hợp vệ sinh.



Ăn thức ăn
nấu chín và
nước đun sôi.



Thường xuyên
rửa tay với
xà phòng.



Tiêu diệt
loăng quăng/
bọ gậy,
diệt muỗi.



Mắc màn
khi ngủ kể cả
ban ngày.



Thau rửa bể nước,
giếng nước, dụng cụ
chứa nước.



Khử trùng nước ăn
uống và sinh hoạt
theo hướng dẫn
của nhân viên y tế.



Vệ sinh cá nhân
hàng ngày,
rửa chân sạch
và lau khô các
kẽ ngón chân sau
khi tiếp xúc với
nước lũ, nước bị
nhiễm bẩn.



Nước rút đến đâu
làm vệ sinh
đến đấy; thu gom,
xử lý và chôn xác
súc vật.



Khi có dấu hiệu
ngờ nghi nhiễm
bệnh, cần đến
khám và điều trị
tại các cơ sở y tế
gần nhất.



Nguồn: Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế



Thực hiện những việc làm giảm thiểu biến đổi khí hậu

1. Để giảm thiểu biến đổi khí hậu, em hãy tích cực thực hiện những việc làm sau:

1  Tiết kiệm điện, nước	2  Trồng thêm cây, rừng	3  Hạn chế sử dụng sản phẩm nhựa, nilon
4  Tăng cường sử dụng năng lượng tự nhiên	5  Phân loại rác thải	

- Em và người thân trong gia đình còn thực hiện những biện pháp nào khác để giảm thiểu biến đổi khí hậu, phòng tránh rủi ro thiên tai?
- Vận động người thân, bạn bè thường xuyên thực hiện những việc làm trên để giảm thiểu biến đổi khí hậu.



Làm tờ rơi

- Em hãy thiết kế tờ rơi để tuyên truyền với người thân, bạn bè và mọi người xung quanh về “Phòng tránh thiên tai và giảm thiểu biến đổi khí hậu”.
 - Lên ý tưởng về mẫu tờ rơi.
 - Xác định nội dung của tờ rơi.
 - Thực hiện làm sản phẩm.
- Sử dụng tờ rơi để tuyên truyền, vận động người thân, bạn bè, những người xung quanh thực hiện biện pháp giảm thiểu biến đổi khí hậu, phòng tránh rủi ro thiên tai.



Tự đánh giá

- Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.
- Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Thực hiện tốt

B. Thực hiện chưa tốt

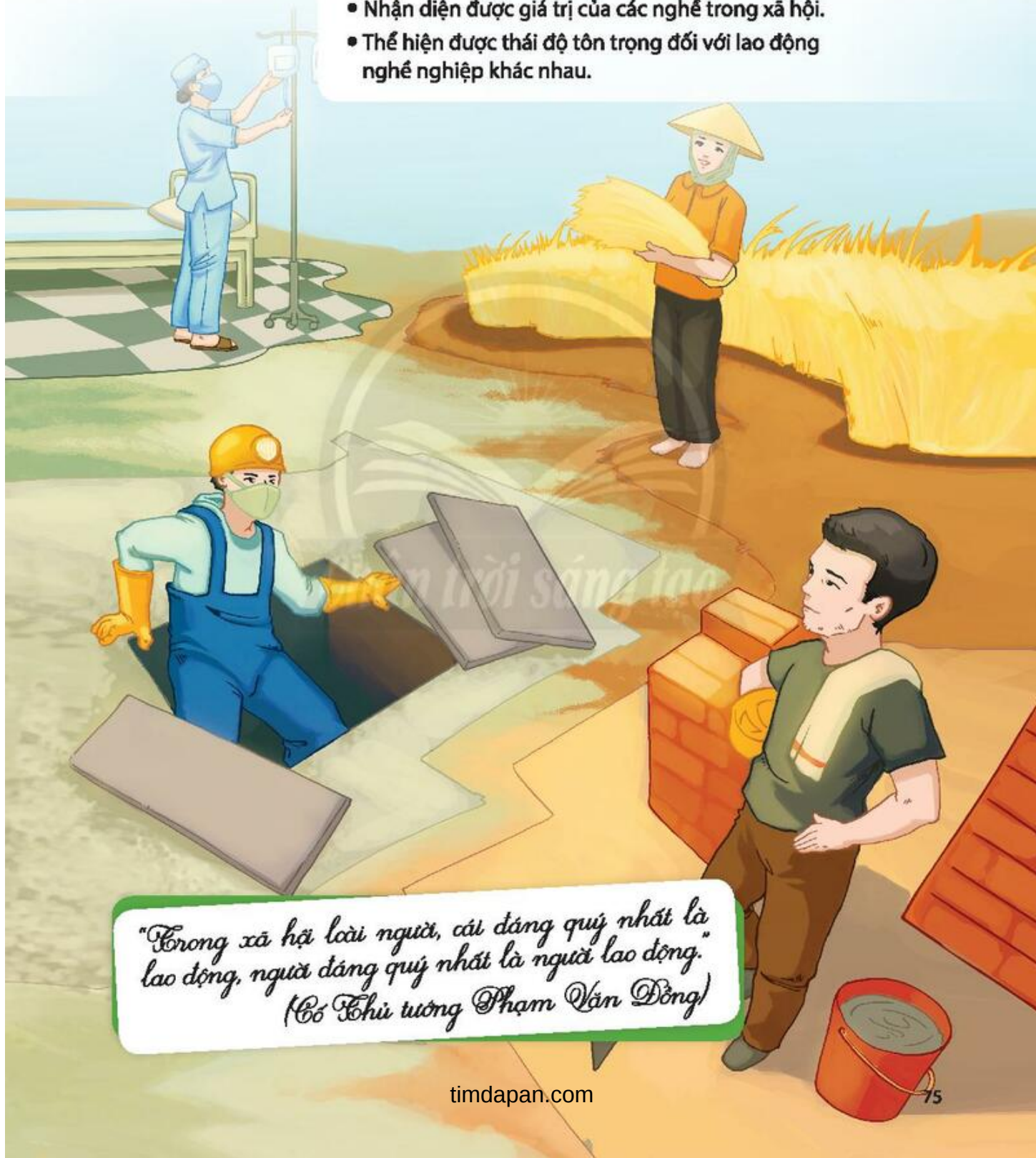
C. Chưa thực hiện

TT	Nội dung đánh giá
1	Em nhận diện được những dấu hiệu của các loại thiên tai.
2	Em biết cách tự bảo vệ trước, trong và sau mưa bão, lũ lụt, sạt lở đất.
3	Em thực hiện được các biện pháp để phòng tránh một số dịch bệnh.
4	Em đã thực hiện một số việc làm góp phần làm giảm thiểu biến đổi khí hậu.
5	Em tuyên truyền với mọi người xung quanh về các biện pháp tự bảo vệ trước thiên tai.
6	Em vận động mọi người xung quanh thực hiện các việc làm giảm thiểu biến đổi khí hậu.

Tôn trọng người lao động

MỤC TIÊU

- Nhận diện được giá trị của các nghề trong xã hội.
- Thể hiện được thái độ tôn trọng đối với lao động nghề nghiệp khác nhau.



"Trong xã hội loài người, cái đáng quý nhất là
lao động, người đáng quý nhất là người lao động."
(Cố Thủ tướng Phạm Văn Đồng)

Định hướng nội dung

Xã hội ngày càng phát triển, nghề nghiệp càng phong phú, đa dạng: công nhân, kĩ sư, bác sĩ, bán hàng, thợ cơ khí,... Mỗi nghề đều có vị trí riêng và đóng góp cho sự phát triển của xã hội. Nếu các nghề trong xã hội giống như một công trình kiến trúc thì mỗi viên gạch trong công trình ấy là một nghề, có vai trò, chức năng riêng góp phần tạo nên tính toàn vẹn của công trình kiến trúc đó. Mỗi người làm nghề cần tuân thủ nghiêm túc đạo đức nghề nghiệp, không ngừng học tập, rèn luyện, sáng tạo, nâng cao tay nghề để thực hiện tốt vai trò này.

Khám phá giá trị của nghề

- Kể tên một số nghề và tìm hiểu giá trị của những nghề đó.
- Tìm hiểu những yếu tố ở người lao động góp phần tạo nên giá trị của nghề.

Tôn trọng người lao động

- Thể hiện thái độ tôn trọng với mọi nghề nghiệp.
- Rèn luyện thái độ đối với lao động thông qua công việc hằng ngày.
- Trân quý lao động nghề nghiệp của bố mẹ.



Kể tên một số nghề

1. Trong những nghề dưới đây, kể tên các nghề đã góp phần làm nên ngôi nhà của gia đình em.

Lái xe	Thợ mộc	Nhà báo	Thợ thủ công
Thợ cơ khí	Thợ điện	Kế toán	Thợ sơn
Kiến trúc sư	Bác sĩ đa khoa	Thợ gốm	Dược sĩ
Thợ xây	Điều dưỡng	Kỹ sư điện tử	
Nhân viên bán hàng			
Thợ sửa ống nước			
Thiết kế và trang trí nội thất			

2. Lựa chọn 1 – 2 nghề mà em biết để mô tả về nghề đó.



Khám phá giá trị của nghề

1. Hãy tìm thợ sửa chữa để giải quyết các vấn đề phát sinh trong gia đình em.

Các vấn đề	Thợ sửa chữa
1. Tivi bị hỏng 2. Đường dây điện hỏng 3. Tường rào bị đổ 4. Xe đạp bị hỏng 5. Đồ gỗ trong nhà bị mọt 6. Vỡ đường ống nước 7. Song sắt cửa sổ bị rỉ 8. Tường bị bẩn và cũ kĩ 9. Máy tính bị sự cố 10. Nhà bị dột	a. Thợ điện b. Thợ sửa ống nước c. Thợ mộc d. Thợ điện tử e. Thợ sơn g. Thợ sửa chữa xe đạp h. Thợ sửa chữa máy tính i. Thợ may k. Thợ lợp mái l. Thợ lắp ráp m. Thợ thủ công n. Thợ xây

2. Chỉ ra giá trị của các nghề đó đối với gia đình em.



Khám phá một số yếu tố ở người lao động tạo nên giá trị của nghề

1. Đọc chia sẻ của P. và chỉ ra những yếu tố ở người lao động tạo nên giá trị của nghề.

Quan sát những cô chú sửa sang lại nhà cửa và một số đồ dùng, P. nhận ra một số biểu hiện của người lao động tạo nên giá trị nghề nghiệp được thể hiện như sau:

1 Đúng thời gian

Các cô, chú đi làm đúng thời gian quy định, đôi khi còn ở lại muộn hơn để làm xong các công việc của ngày hôm đó.

2 Kiên trì

Để tìm ra chỗ dây điện bị hỏng, các cô chú đã phải thử đi, thử lại, kiểm tra đi, kiểm tra lại khá lâu mà không nản lòng.

3 Gọn gàng

Cô thợ sơn lăn sơn tường rất đẹp và sạch sẽ, gọn gàng nên nhà P. không phải dọn dẹp nhiều.

4 Cẩn thận

Chú thợ điện lúc nào cũng kiểm tra xem thang kê đã chắc chắn chưa, đã ngắt cầu dao điện chưa,... trước khi trèo lên chữa điện. Nhiều lúc, chú còn nhắc P. đứng ra chỗ khác để đảm bảo an toàn.

5 Tận tâm

Các cô, chú sửa đường ống cấp thoát nước không quản ngại khi làm việc, quần áo và mặt mũi lấm lem, mồ hôi ướt sũng áo nhưng miệng vẫn tươi cười.

6 Trung thực

Bố mẹ P. bận đi làm, không có người giám sát công việc nhưng tất cả đều đầu vào đấy. Bố mẹ P. nói các cô, chú ấy là những người thợ rất có trách nhiệm và trung thực.

2. Tìm thêm những yếu tố khác ở người lao động tạo nên giá trị của nghề.
3. Dựa vào những yếu tố tạo nên giá trị của nghề, em hãy rèn luyện bằng những việc làm cụ thể trong học tập và lao động.



Thể hiện thái độ tôn trọng người lao động

1. Nhận diện và thể hiện thái độ tôn trọng người lao động.

Dưới đây là những cách thể hiện tôn trọng người lao động của D. và H. Em đã có những cách thể hiện như thế nào?

Hiểu biết về giá trị của các nghề

Chia sẻ để mọi người hiểu được trong xã hội có nhiều nghề khác nhau và tất cả mọi nghề đều quan trọng.

Cởi mở, chan hoà với người lao động ở mọi ngành nghề

- Luôn tươi cười, vui vẻ chào hỏi mọi người làm các nghề khác nhau tại trường, khu dân cư.
- Nói lời động viên tinh thần, hỏi thăm chân thành với người lao động trong những tình huống phù hợp.

Sẵn sàng hỗ trợ, làm cùng với người lao động khi cần thiết

- Không ngần ngại khi ngồi bán rau cùng mẹ; đẩy xe thổ cùng bố.
- Sẵn lòng giúp cô lao công đẩy xe rác nặng hay bê đồ cùng chú thợ xây,...

Trân trọng sản phẩm lao động

- Không lãng phí đồ ăn, thức uống (công sức lao động của bố mẹ).
- Giữ gìn đường làng, ngõ phố sạch sẽ (công sức của các cô chú vệ sinh môi trường).

Ghi nhận, ca ngợi những đóng góp của lao động nghề nghiệp

- Sáng tạo tác phẩm nghệ thuật ca ngợi nghề nghiệp: bài văn, thơ, tranh, truyện,...
- Tuyên truyền những đóng góp xã hội của các tấm gương sáng trong mọi nghề nghiệp.

2. Thực hiện những lời nói, việc làm thể hiện thái độ tôn trọng các nghề trong xã hội.



Trân quý nghề của bố mẹ

1. Đọc câu chuyện của T. và trả lời câu hỏi.

Bố của T. là lái xe công nghệ. Mỗi buổi sáng bố thường chở T. đến trường. Một số bạn trong lớp xì xào về công việc của bố T. Mặc dù vậy, T. vẫn luôn tự hào về công việc của bố. Nhờ công việc ấy mà bố có thể lo toan cuộc sống cho gia đình. Hơn nữa, với sự tận tụy của bố, mọi người có thể đến nơi mình cần đúng giờ và an toàn.

– Vì sao T. tự hào về công việc của bố?

– Nếu là T. em sẽ ứng xử như thế nào với nhóm bạn xì xào về công việc của bố mình?

2. Bố, mẹ, người thân của em làm nghề gì? Em thể hiện sự trân quý nghề của bố, mẹ, người thân như thế nào?



Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề này.

2. Với mỗi nội dung đánh giá sau đây, hãy xác định một mức độ phù hợp nhất với em.

A. Rất đúng

B. Đúng

C. Chưa đúng

TT	Nội dung đánh giá
1	Em nhận diện được giá trị của những nghề xung quanh em.
2	Em chỉ ra được giá trị xã hội của một số nghề trong xã hội.
3	Em tôn trọng các nghề khác nhau trong xã hội.
4	Em tuyên truyền với mọi người về giá trị của các nghề trong xã hội.
5	Em rèn luyện những yếu tố tạo nên giá trị của nghề trong cuộc sống hằng ngày.
6	Em trân quý công việc/ nghề của bố mẹ em.

Tạm biệt lớp 6



Chia sẻ những kỉ niệm về lớp 6 của em

1. Sự việc nào em nhớ nhất về lớp của mình?
2. Người bạn nào em muốn kể nhất với mọi người? Em sẽ nói những gì về người bạn ấy?
3. Kỉ niệm nào về thầy cô làm em nhớ nhất?



Nhìn lại kết quả đạt được của em

1. Chia sẻ những điểm thay đổi ấn tượng, thú vị của em trong năm học lớp 6.
2. Chia sẻ với bạn những điều em có thể rút ra cho bản thân.



Xây dựng kế hoạch hoạt động hè

1. Em dự kiến tham gia những hoạt động nào trong các hoạt động sau đây trong dịp hè?



Tham gia các hoạt động thể thao/
văn hoá văn nghệ



Tham gia lớp học ngoại khoá/
lớp học kĩ năng/ học kì quân đội



Vui chơi, giải trí



Tham gia các hoạt động hè
ở khu dân cư

2. Lập kế hoạch hoạt động hè và chia sẻ kế hoạch của em với các bạn.

Giải thích thuật ngữ

STT	Thuật ngữ	Giải thích thuật ngữ	Trang
1	Biến cố	Là sự việc xảy ra có tác động xấu đến đời sống.	36
2	Biến đổi khí hậu	Là chỉ những thay đổi của khí hậu vượt ra khỏi trạng thái trung bình đã được duy trì trong một khoảng thời gian dài, thường là một vài thập kỉ hoặc dài hơn, do các yếu tố tự nhiên và do các hoạt động của con người.	65, 66, 67, 68, 73, 74
3	Chi tiêu	Là dùng tiền vào việc gì đó.	41, 42, 45, 46
4	Kiểm soát lo lắng	Là điều chỉnh cảm xúc, tư duy để giảm sự bất an trong lòng.	15, 19, 22
5	Kiểm soát nóng giận	Là sự kiểm chế, ngăn chặn sự nóng giận để tránh làm tổn thương người khác.	15, 17, 18, 22
6	Lứa tuổi	Là giai đoạn phát triển tâm sinh lí theo độ tuổi với những đặc điểm đặc trưng riêng.	6, 7
7	Nghệ nhân	Là những người chuyên làm một nghề thủ công mỹ nghệ, có tài nghệ cao.	57, 61
8	Nhu cầu	Là những đòi hỏi, mong muốn của cá nhân cần được đáp ứng.	7, 44, 59
9	Thích ứng	Là sự sẵn sàng, có cảm giác tích cực và hiệu quả khi tham gia các hoạt động trong môi trường mới.	6, 11
10	Thiên tai	Là hiện tượng tự nhiên bất thường có thể gây thiệt hại về người, tài sản, môi trường, điều kiện sống và các hoạt động kinh tế xã hội.	65, 66, 67, 72, 73, 74

Danh sách ảnh sử dụng

Trang	Số thứ tự ảnh	Mã ảnh	Nguồn trích dẫn
49	ảnh 1	1268825179	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 2	1631778976	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 3	399158278	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 4	507459313	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 5	1669017844	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 6	357891770	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 7	463667147	https://www.shutterstock.com/
49	ảnh 8	1669599202	https://www.shutterstock.com/
52	ảnh 1	363488357	https://www.shutterstock.com/
52	ảnh 2	1056159800	https://www.shutterstock.com/
52	ảnh 3	1654954441	https://www.shutterstock.com/
58	ảnh 2	1313358584	https://www.shutterstock.com/
58	ảnh 3	481899292	https://www.shutterstock.com/
58	ảnh 4	1176429073	https://www.shutterstock.com/
58	ảnh 5	179733356	https://www.shutterstock.com/
58	ảnh 6	440249275	https://www.shutterstock.com/
59	ảnh 7	537304393	https://www.shutterstock.com/
59	ảnh 8	723905749	https://www.shutterstock.com/
59	ảnh 9	573440278	https://www.shutterstock.com/
59	ảnh 10	1638680461	https://www.shutterstock.com/
67	ảnh 1	279922622	https://www.shutterstock.com/
67	ảnh 2	1256683165	https://www.shutterstock.com/
67	ảnh 3	476772370	https://www.shutterstock.com/
67	ảnh 4	106298051	https://www.shutterstock.com/
68	ảnh 1	1709550397	https://www.shutterstock.com/
68	ảnh 2	324590741	https://www.shutterstock.com/
68	ảnh 3	1269582256	https://www.shutterstock.com/
68	ảnh 5	1632625879	https://www.shutterstock.com/
69	ảnh bão	712023496	https://www.shutterstock.com/
70	ảnh lũ lụt	705376159	https://www.shutterstock.com/
71	ảnh sạt lở đất	584105287	https://www.shutterstock.com/
73	ảnh 1	327239237	https://www.shutterstock.com/
73	ảnh 2	543788260	https://www.shutterstock.com/
73	ảnh 4	324588740	https://www.shutterstock.com/

*Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam xin trân trọng cảm ơn
các tác giả có tác phẩm, tư liệu được sử dụng, trích dẫn
trong cuốn sách này.*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:

Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Biên tập nội dung: LÊ THỊ THU HUYỀN

Biên tập mỹ thuật: NGUYỄN VĂN ĐÔNG – NGUYỄN NGÔ TRẮNG KIẾN

Thiết kế sách: NGUYỄN MINH HIỆP

Trình bày bìa: NGUYỄN VĂN ĐÔNG – TRẦN QUANG MINH

Minh hoạ: PHẠM KIẾN CƯỜNG – TRẦN QUANG MINH – NGUYỄN THẾ PHƯƠNG

LƯU THỊ KIM THANH – NGUYỄN THỊ TÌNH

Sửa bản in: NGUYỄN THỊ MƯỜI NGỌC

Chế bản: CÔNG TY CỔ PHẦN PHÁT HÀNH SÁCH GIÁO DỤC

**Bản quyền © (2021) thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
và Công ty Cổ phần Phát hành Sách Giáo dục.**

Xuất bản phẩm đã đăng ký quyền tác giả. Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ, chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam và Công ty Cổ phần Phát hành Sách Giáo dục.

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 6

Mã số: G4HH6Q001X21

In..... bản, (QĐ:.....TK) khổ 19 x 28.5 cm.

Đơn vị in:địa chỉ

Cơ sở in:địa chỉ

Số ĐKXB: 181-2021/CXBIPH/12-69/GD

Số QĐXB: .../QĐ - GD - HN ngày tháng năm 20....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ... năm 20...

Mã số ISBN: 978-604-0-25578-5