



**NHÀ XUẤT BẢN
ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HỒ CHÍ MINH**



**CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ
XUẤT BẢN - THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM**

**TÀI LIỆU TẬP HUẤN,
BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN**

SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

(BỘ SÁCH CÁNH DIỀU)

9

HÀ NỘI – 2024

Nhóm tác giả biên soạn

PGS.TS. NGUYỄN ĐỨC SƠN

THS. ĐÀM THỊ VÂN ANH

THS. NGUYỄN THÚY QUỲNH

THS. BÙI THANH XUÂN

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

GV

Giáo viên

HS

Học sinh

SGK

Sách giáo khoa

MỤC TIÊU KHOÁ TẬP HUẤN

Kết thúc khoá tập huấn, học viên có thể:

- Hiểu rõ các yêu cầu cần đạt của chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp trong Chương trình giáo dục phổ thông 2018.
- Xây dựng được kế hoạch tổ chức hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường theo phụ lục Công văn 5512 (trong đó làm rõ các hình thức tổ chức phù hợp với các nội dung sách giáo khoa như sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt lớp, hoạt động giáo dục theo chủ đề,...).
- Hiểu và biết cách phân công cán bộ quản lý, giáo viên đảm nhận việc tổ chức thực hiện các hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cho học sinh phù hợp với điều kiện thực tế của nhà trường và năng lực của cán bộ quản lý, giáo viên.
- Hiểu được quan điểm, tư tưởng của tác giả thể hiện trong sách giáo khoa Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9.
- Phân tích được cấu trúc của toàn bộ cuốn sách, nội dung của từng chủ đề và các hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp theo từng chủ đề.
- Xây dựng được kế hoạch cụ thể cho từng bài để tổ chức hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cho học sinh lớp 9.
- Vận dụng được một số phương pháp và kỹ thuật hiện đại trong tổ chức hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cho học sinh lớp 9.

MỤC LỤC

Danh mục chữ viết tắt	2
Mục tiêu khoá tập huấn	3
Phần thứ nhất: NHỮNG VẤN ĐỀ CHUNG	5
I. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP LỚP 9	5
1. Đặc điểm của hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp	5
2. Quan điểm xây dựng chương trình	5
3. Mục tiêu của hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp	6
4. Yêu cầu cần đạt	7
5. Nội dung giáo dục	7
6. Phương thức tổ chức và loại hình hoạt động	11
7. Đánh giá kết quả giáo dục	11
II. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9	12
1. Quan điểm biên soạn sách giáo khoa Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9	12
2. Cấu trúc sách giáo khoa Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9	12
3. Những điểm nổi bật của sách giáo khoa Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 ...	13
4. Khung phân phối chương trình gợi ý	18
III. HƯỚNG DẪN KHAI THÁC, SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA VÀ HỆ THỐNG TÀI LIỆU THAM KHẢO, BỔ TRỢ	24
1. Các lưu ý chung khi tổ chức hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp	24
2. Các hướng dẫn sử dụng sách	25
3. Hướng dẫn tổ chức các loại hình hoạt động	26
4. Hướng dẫn khai thác và sử dụng hệ thống tài liệu tham khảo, bổ trợ	29
IV. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP	31
Phần thứ hai: BÀI SOẠN MINH HOẠ	32

I. KHÁI QUÁT VỀ CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP LỚP 9

1. ĐẶC ĐIỂM CỦA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp là hoạt động giáo dục bắt buộc trong Chương trình giáo dục phổ thông 2018. Mục tiêu của hoạt động này là tạo cơ hội cho HS tiếp cận các vấn đề và các tình huống của đời sống thực tế. Qua đó, HS được thể nghiệm các cảm xúc tích cực, vận dụng các kinh nghiệm, huy động tổng hợp kiến thức, kỹ năng có được từ các môn học để thực hiện những nhiệm vụ được giao hoặc giải quyết những vấn đề của thực tiễn đời sống trong nhà trường, gia đình, xã hội phù hợp với lứa tuổi. Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp có các đặc điểm cơ bản như sau:

- Hoạt động trải nghiệm (cấp tiểu học) và Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp (cấp trung học) là hoạt động giáo dục do nhà giáo dục định hướng, thiết kế và hướng dẫn thực hiện.

- Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp góp phần hình thành, phát triển các phẩm chất chủ yếu, năng lực chung và các năng lực đặc thù cho HS; nội dung hoạt động được xây dựng dựa trên các mối quan hệ của cá nhân HS với bản thân, với xã hội, với tự nhiên và với nghề nghiệp.

- Nội dung hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp được phân chia theo hai giai đoạn: giai đoạn giáo dục cơ bản (từ lớp 1 đến lớp 9) và giai đoạn giáo dục định hướng nghề nghiệp (từ lớp 10 đến lớp 12).

2. QUAN ĐIỂM XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp quán triệt quan điểm, mục tiêu, yêu cầu cần đạt, kế hoạch giáo dục, nội dung giáo dục, phương pháp giáo dục, đánh giá kết quả giáo dục, điều kiện thực hiện và phát triển chương trình giáo dục phổ thông nêu tại Chương trình tổng thể, đồng thời nhấn mạnh các quan điểm sau:

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

– Chương trình được xây dựng dựa trên lí thuyết hoạt động, lí thuyết về nhân cách, lí thuyết học tập trải nghiệm và lí luận giáo dục nói chung; các ưu điểm của chương trình hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp, hoạt động giáo dục hướng nghiệp hiện hành; kinh nghiệm quốc tế trong phát triển chương trình Hoạt động trải nghiệm, Hoạt động hướng nghiệp; bản sắc văn hoá các vùng miền, văn hoá truyền thống Việt Nam và các giá trị văn hoá chung của thời đại.

– Chương trình bảo đảm tính chỉnh thể, sự nhất quán và phát triển liên tục qua các lớp, các cấp học. Chương trình được thiết kế theo hướng vừa đồng tâm, vừa tuyến tính, xuyên suốt từ lớp 1 đến lớp 12 với các mạch nội dung hoạt động thống nhất: Hoạt động hướng vào bản thân, Hoạt động hướng đến xã hội, Hoạt động hướng đến tự nhiên và Hoạt động hướng nghiệp.

– Chương trình bảo đảm tính mở, linh hoạt. Cơ sở giáo dục và GV chủ động lựa chọn nội dung, phương thức, không gian, thời gian hoạt động phù hợp với hoàn cảnh và điều kiện của mình trên nguyên tắc bảo đảm mục tiêu giáo dục và các yêu cầu cần đạt về phẩm chất, năng lực đối với mỗi lớp học, cấp học.

3. MỤC TIÊU CỦA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

3.1. Mục tiêu chung

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp hình thành, phát triển ở HS năng lực thích ứng với cuộc sống, năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp; đồng thời góp phần hình thành, phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung quy định trong Chương trình tổng thể.

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp giúp HS khám phá bản thân và thế giới xung quanh, phát triển đời sống tâm hồn phong phú, biết rung cảm trước cái đẹp của thiên nhiên và tình người, có quan niệm sống và ứng xử đúng đắn; đồng thời bồi dưỡng cho HS tình yêu đối với quê hương, đất nước, ý thức về cội nguồn và bản sắc của dân tộc để góp phần giữ gìn, phát triển các giá trị tốt đẹp của con người Việt Nam trong một thế giới hội nhập.

3.2. Mục tiêu cấp trung học cơ sở

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp giúp HS củng cố thói quen tích cực, nề nếp trong học tập và sinh hoạt, hành vi giao tiếp ứng xử có văn hoá và tập trung hơn vào phát triển trách nhiệm cá nhân: trách nhiệm với bản thân, trách nhiệm với gia đình,

cộng đồng; hình thành các giá trị của cá nhân theo chuẩn mực chung của xã hội; hình thành và phát triển năng lực giải quyết vấn đề trong cuộc sống; biết tổ chức công việc một cách khoa học; có hứng thú, hiểu biết về một số lĩnh vực nghề nghiệp, có ý thức rèn luyện những phẩm chất cần thiết của người lao động và lập được kế hoạch học tập, rèn luyện phù hợp với định hướng nghề nghiệp khi kết thúc giai đoạn giáo dục cơ bản.

4. YÊU CẦU CẦN ĐẠT

4.1. Yêu cầu cần đạt về phẩm chất chủ yếu

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp góp phần hình thành và phát triển các phẩm chất chủ yếu theo các mức độ phù hợp với mỗi cấp học được quy định trong Chương trình tổng thể.

4.2. Yêu cầu cần đạt về năng lực

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp giúp hình thành và phát triển ở HS các năng lực tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo được biểu hiện qua các năng lực đặc thù: năng lực thích ứng với cuộc sống, năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp.

Yêu cầu cần đạt về các năng lực đặc thù đối với cấp trung học cơ sở như sau:

- Năng lực thích ứng với cuộc sống: Năng lực này gồm các năng lực thành phần là hiểu biết về bản thân và môi trường sống, kĩ năng điều chỉnh bản thân và đáp ứng với sự thay đổi.
- Năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động: Năng lực này gồm các năng lực thành phần là kĩ năng lập kế hoạch, kĩ năng thực hiện kế hoạch và điều chỉnh hoạt động, kĩ năng đánh giá hoạt động.
- Năng lực định hướng nghề nghiệp: Năng lực này gồm các năng lực thành phần là hiểu biết về nghề nghiệp; hiểu biết và rèn luyện phẩm chất, năng lực liên quan đến nghề nghiệp; kĩ năng ra quyết định và lập kế hoạch học tập theo định hướng nghề nghiệp.

5. NỘI DUNG GIÁO DỤC

5.1. Nội dung khái quát

Nội dung khái quát gồm 4 mạch nội dung hoạt động, mỗi mạch nội dung bao gồm các hoạt động cụ thể như sau:

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

- Hoạt động hướng vào bản thân: hoạt động khám phá bản thân, hoạt động rèn luyện bản thân.
- Hoạt động hướng đến xã hội: hoạt động chăm sóc gia đình, hoạt động xây dựng nhà trường, hoạt động xây dựng cộng đồng.
- Hoạt động hướng đến tự nhiên: hoạt động tìm hiểu và bảo tồn cảnh quan thiên nhiên, hoạt động tìm hiểu và bảo vệ môi trường.
- Hoạt động hướng nghiệp: hoạt động tìm hiểu nghề nghiệp; hoạt động rèn luyện phẩm chất, năng lực phù hợp với định hướng nghề nghiệp; hoạt động lựa chọn hướng nghề nghiệp và lập kế hoạch học tập theo định hướng nghề nghiệp.

5.2. Nội dung cụ thể và yêu cầu cần đạt ở lớp 9

Nội dung chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 9 bao gồm các hoạt động cụ thể và yêu cầu cần đạt như sau:

Nội dung hoạt động	Yêu cầu cần đạt
HOẠT ĐỘNG HƯỚNG VÀO BẢN THÂN	
Hoạt động khám phá bản thân	– Nhận diện được điểm tích cực và điểm chưa tích cực trong hành vi giao tiếp, ứng xử của bản thân. – Khám phá được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.
Hoạt động rèn luyện bản thân	– Thực hiện có trách nhiệm các nhiệm vụ được giao. – Ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống. – Biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động. – Xây dựng được ngân sách cá nhân hợp lý trong đó tính đến các khoản thu, chi, tiết kiệm, cho, tặng.

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Nội dung hoạt động	Yêu cầu cần đạt
HOẠT ĐỘNG HƯỚNG ĐẾN XÃ HỘI	
Hoạt động chăm sóc gia đình	– Tạo được bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình, cùng các thành viên xây dựng gia đình hạnh phúc. – Biết giải quyết bất đồng trong quan hệ giữa bản thân với các thành viên trong gia đình hoặc giữa các thành viên. – Tổ chức, sắp xếp được các công việc trong gia đình một cách khoa học. – Đề xuất được một số biện pháp phát triển kinh tế gia đình.
Hoạt động xây dựng nhà trường	– Tôn trọng sự khác biệt và sống hài hoà với bạn bè, thầy cô. – Xây dựng được kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường; tham gia thực hiện và đánh giá được hiệu quả của hoạt động này. – Xác định được mục tiêu và xây dựng được kế hoạch cho các buổi lao động công ích ở trường. – Làm được các sản phẩm đóng góp xây dựng truyền thống nhà trường. – Tham gia các hoạt động của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.
Hoạt động xây dựng cộng đồng	– Biết cách xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng. – Thực hiện được đề tài khảo sát về thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội. – Xây dựng và thực hiện được kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường. – Tham gia các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Nội dung hoạt động	Yêu cầu cần đạt
HOẠT ĐỘNG HƯỚNG ĐẾN TỰ NHIÊN	
Hoạt động tìm hiểu và bảo tồn cảnh quan thiên nhiên	– Thiết kế được sản phẩm thể hiện vẻ đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước. – Xây dựng và thực hiện được kế hoạch quảng bá về cảnh quan thiên nhiên, danh lam thắng cảnh của đất nước.
Hoạt động tìm hiểu và bảo vệ môi trường	– Thực hiện được đề tài khảo sát về nguyên nhân ô nhiễm môi trường (đất, nước, không khí) tại địa bàn sinh sống. – Tham gia tuyên truyền đến người dân địa phương các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.
HOẠT ĐỘNG HƯỚNG NGHIỆP	
Hoạt động tìm hiểu nghề nghiệp	– Kể tên được những nghề mà mình quan tâm. – Nêu được hoạt động đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động của những nghề mà mình quan tâm. – Nêu được những phẩm chất và năng lực cần có của người làm những nghề mà mình quan tâm. – Nhận diện được những nguy hiểm có thể có và cách giữ an toàn khi làm những nghề mà mình quan tâm.
Hoạt động rèn luyện phẩm chất, năng lực phù hợp với định hướng nghề nghiệp	– Đánh giá và rèn luyện phẩm chất và năng lực liên quan đến nghề mình quan tâm. – Thực hiện được kế hoạch phát triển bản thân để đạt được yêu cầu của định hướng nghề nghiệp. – Tự đánh giá được hiệu quả của việc rèn luyện phẩm chất và năng lực cần có của người lao động.
Hoạt động lựa chọn hướng nghề nghiệp và lập kế hoạch học tập theo định hướng nghề nghiệp	– Tìm hiểu được hệ thống các trường trung học chuyên nghiệp và đào tạo nghề của trung ương và địa phương. – Tham vấn được ý kiến của người thân, thầy cô về con đường tiếp theo sau trung học cơ sở. – Ra quyết định lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

(Theo Chương trình Giáo dục phổ thông Hoạt động trải nghiệm và Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp – Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)

6. PHƯƠNG THỨC TỔ CHỨC VÀ LOẠI HÌNH HOẠT ĐỘNG

Về phương thức tổ chức: có 4 phương thức cơ bản là phương thức Khám phá; phương thức Thể nghiệm, tương tác; phương thức Công hiến; phương thức Nghiên cứu.

Về loại hình hoạt động: có 4 loại hình hoạt động chủ yếu là Sinh hoạt dưới cờ, Sinh hoạt lớp, Hoạt động giáo dục theo chủ đề và Hoạt động câu lạc bộ.

7. ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ GIÁO DỤC

Đánh giá kết quả giáo dục trong Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp phải bảo đảm các yêu cầu sau:

– Mục đích đánh giá là thu thập thông tin chính xác, kịp thời, có giá trị về mức độ đáp ứng yêu cầu cần đạt so với chương trình; sự tiến bộ của HS trong và sau các giai đoạn trải nghiệm. Kết quả đánh giá là căn cứ để định hướng HS tiếp tục rèn luyện hoàn thiện bản thân và cũng là căn cứ quan trọng để các cơ sở giáo dục, các nhà quản lý và đội ngũ GV điều chỉnh chương trình và các hoạt động giáo dục trong nhà trường.

– Nội dung đánh giá là các biểu hiện của phẩm chất và năng lực đã được xác định trong chương trình: năng lực thích ứng với cuộc sống, năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp. Các yêu cầu cần đạt về sự phát triển phẩm chất và năng lực của mỗi cá nhân chủ yếu được đánh giá thông qua hoạt động theo chủ đề, hoạt động hướng nghiệp, thông qua quá trình tham gia hoạt động tập thể và các sản phẩm của HS trong mỗi hoạt động.

– Đối với Sinh hoạt dưới cờ và Sinh hoạt lớp, nội dung đánh giá chủ yếu tập trung vào sự đóng góp của HS cho các hoạt động tập thể, số giờ tham gia các hoạt động và việc thực hiện có kết quả hoạt động chung của tập thể. Ngoài ra, các yếu tố như động cơ, tinh thần, thái độ, ý thức trách nhiệm, tính tích cực đối với hoạt động chung của HS cũng được đánh giá thường xuyên trong quá trình tham gia hoạt động.

– Kết hợp đánh giá của GV với tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng của HS, đánh giá của cha mẹ HS và đánh giá của cộng đồng; GV chủ nhiệm lớp chịu trách nhiệm tổng hợp kết quả đánh giá.

– Cú liệu đánh giá dựa trên thông tin thu thập được từ quan sát của GV, từ ý kiến tự đánh giá của HS, đánh giá đồng đẳng của các HS trong lớp, ý kiến nhận xét của cha mẹ HS và cộng đồng; thông tin về số giờ (số lần) tham gia hoạt động trải nghiệm (hoạt động tập thể, hoạt động trải nghiệm thường xuyên, hoạt động xã hội và phục vụ cộng đồng,

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

hoạt động hướng nghiệp, hoạt động lao động,...); số lượng và chất lượng các sản phẩm hoàn thành được lưu trong hồ sơ hoạt động.

– Kết quả đánh giá đối với mỗi HS là kết quả tổng hợp đánh giá thường xuyên và định kì về phẩm chất và năng lực và có thể phân ra làm một số mức để xếp loại. Kết quả đánh giá Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp được ghi vào hồ sơ học tập của HS (tương đương một môn học).

II. GIỚI THIỆU CHUNG VỀ SÁCH GIÁO KHOA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9

1. QUAN ĐIỂM BIÊN SOẠN SÁCH GIÁO KHOA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9

– SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 được biên soạn bám sát quan điểm, nội dung của Chương trình Giáo dục phổ thông 2018, mục tiêu và yêu cầu cần đạt của Chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp cấp trung học cơ sở.

– Quán triệt sâu sắc tư tưởng “Mang cuộc sống vào bài học – Đưa bài học vào cuộc sống” của bộ sách Cánh Diều. Thông qua đó, khai thác những kinh nghiệm đã có và huy động tổng hợp kiến thức, kĩ năng để hình thành cho HS các phẩm chất và năng lực cần thiết.

– Tạo cơ hội tối đa cho HS được hoạt động, tương tác và trải nghiệm tích cực, dựa trên những chuỗi hoạt động được thể hiện với kênh hình sinh động và kênh chữ ngắn gọn.

– Đảm bảo tính mở, linh hoạt về nội dung, hình thức và phương pháp tổ chức, thực hiện, đánh giá để thuận lợi cho các địa phương triển khai trong thực tiễn.

2. CẤU TRÚC SÁCH GIÁO KHOA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9

Cuốn sách bao gồm 9 chủ đề. Các chủ đề được thiết kế có tính đến yếu tố thời gian của năm học, giúp việc lựa chọn và thực hiện các chủ đề dễ dàng tương thích với thời gian của năm học.

- Chủ đề 1: Xây dựng văn hoá nhà trường
- Chủ đề 2: Phát triển bản thân
- Chủ đề 3: Vượt qua áp lực
- Chủ đề 4: Sống có trách nhiệm

- Chủ đề 5: Em và cộng đồng
- Chủ đề 6: Gia đình yêu thương
- Chủ đề 7: Thiên nhiên quanh ta
- Chủ đề 8: Nghề nghiệp tương lai
- Chủ đề 9: Con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở

Mỗi chủ đề được thiết kế bao gồm:

- Mục tiêu;
- Định hướng nội dung của chủ đề;
- Các yêu cầu đối với việc chuẩn bị;
- Các hoạt động tổ chức trong tiết Hoạt động giáo dục theo chủ đề (theo từng tiểu chủ đề);
- Thông điệp cuối mỗi tiểu chủ đề;
- Gợi ý các hoạt động Sinh hoạt dưới cờ và Sinh hoạt lớp;
- Đánh giá cuối chủ đề.

Cấu trúc chung này được thực hiện xuyên suốt cả cuốn sách. Các nội dung của chủ đề đều có thể vận dụng linh hoạt gắn với điều kiện của địa phương. Các chủ đề được thiết kế dưới hình thức các hoạt động và có tính mở về nội dung, hình thức, phương pháp. Các loại hình tổ chức chủ yếu là Sinh hoạt dưới cờ, Hoạt động giáo dục theo chủ đề, Sinh hoạt lớp và Hoạt động câu lạc bộ. Trong đó, GV có thể dựa vào những gợi ý cho các hoạt động Sinh hoạt dưới cờ và Sinh hoạt lớp để lựa chọn các hoạt động phù hợp với kế hoạch giáo dục của nhà trường, của lớp. Các hoạt động được thiết kế theo từng bước để HS có thể tự tổ chức hoạt động cho nhóm hay cho lớp của mình.

3. NHỮNG ĐIỂM NỔI BẬT CỦA SÁCH GIÁO KHOA HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9

3.1. Thiết kế theo tiếp cận hoạt động

Sách được thiết kế theo hướng tiếp cận hoạt động – tiếp cận đặc thù của trải nghiệm và là tiếp cận tối ưu cho việc hình thành phẩm chất, năng lực. Các yêu cầu cần đạt – các năng lực và phẩm chất – không hình thành theo con đường từng thành phần: cung cấp kiến thức, hình thành thái độ, hình thành kỹ năng mà hình thành theo hướng tích hợp ngay trong các hành động, các việc làm cần thiết để tạo nên hoạt động. Nói cách khác,

năng lực được hình thành qua việc giải quyết các tình huống và thực hiện hoạt động cụ thể. Do vậy, từ các yêu cầu cần đạt, các tác giả đã thiết kế các hoạt động tương ứng để qua hoạt động mà hình thành nên năng lực và phẩm chất được yêu cầu. Với cách tiếp cận này, Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp không quy định, không giới hạn kiến thức và đơn vị kiến thức cụ thể, cũng không quy định và giới hạn kỹ năng cụ thể của một lĩnh vực mà chỉ đặt ra yêu cầu, nhiệm vụ để HS có thể huy động bất kỳ kiến thức, kỹ năng đã có hoặc tìm kiếm các kiến thức và kỹ năng mới để hoàn thành hoạt động.

Ví dụ: Với yêu cầu cần đạt trong chương trình “Biết cách xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng”, HS được khám phá về mạng lưới quan hệ cộng đồng, tìm hiểu cách thức xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng, sau đó sẽ thực hành xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng. Như vậy, kiến thức từ các môn học khác nhau, kỹ năng cụ thể HS đã có, thái độ được thể hiện bằng hành động đã tích hợp thành một chỉnh thể không tách rời: vừa là phẩm chất và cũng là năng lực. Bằng cách tiếp cận hoạt động như vậy, tính cá nhân hoá trong giáo dục và dạy học được khai thác tối đa.

Đặc biệt với tiếp cận hoạt động, GV không “dạy học” hoạt động trải nghiệm như một môn học mà thực sự là người hướng dẫn, tổ chức cho HS tự hoạt động, dần chuyển vai trò tổ chức hoạt động cho HS. Đây cũng là một năng lực đặc thù – năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động – được quy định trong chương trình.

SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 có những điểm khác biệt so với SGK các môn học. SGK các môn học giúp HS hình thành các kiến thức, kỹ năng khoa học cơ bản của từng lĩnh vực môn học; còn SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 được biên soạn hướng đến tổ chức các hoạt động để HS được tiếp cận thực tế, tham gia, thể nghiệm các cảm xúc tích cực, vận dụng kinh nghiệm đã có của bản thân. Do đó, các mạch nội dung được thể hiện trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 ưu tiên nhấn mạnh đến việc giúp HS và GV hiểu rõ cách thức tổ chức và tham gia các hoạt động nhằm đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình. Do đó, cấu trúc mỗi bài trong chủ đề của SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 là một chuỗi các hoạt động học tập của HS, được trình bày kết hợp giữa vai trò của kênh chữ và kênh hình:

– Kênh chữ: Thể hiện dưới câu lệnh ngắn gọn, gợi ý cho HS về cách thức tổ chức hoạt động học tập (tham quan, trò chơi, kể chuyện, hát, đóng vai, tranh luận, thực hành,...); đồng thời tạo điều kiện cho GV vận dụng kết hợp nhiều phương pháp và hình thức tổ chức theo hướng lấy HS làm trung tâm.

– Kênh hình: Minh hoạ để HS có thể hiểu và thực hiện được các hình thức tổ chức hoạt động trải nghiệm cũng như làm rõ các tình huống.

Cuối mỗi chủ đề có hoạt động đánh giá, gợi ý cho GV tổ chức trong tiết Sinh hoạt lớp cuối chủ đề, nhằm giúp HS tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau, đồng thời gợi ý GV cách thức thu thập thông tin để đánh giá sản phẩm và quá trình học tập, rèn luyện của HS trong quá trình tham gia các hoạt động trải nghiệm. GV có thể tìm thấy nhiều phương án tổ chức khác nhau khi sử dụng kết hợp hướng dẫn ở Sách giáo viên.

Hình ảnh trong sách đảm bảo tính đa dạng văn hoá giữa các vùng miền, phản ánh chân thực các hoạt động thực tiễn của xã hội và được biên soạn theo hướng mở để:

– Tạo điều kiện cho các trường và GV lựa chọn, tích hợp nội dung giáo dục địa phương, đảm bảo tư tưởng của bộ sách Cánh Diều “Mang cuộc sống vào bài học – Đưa bài học vào cuộc sống”.

– Tạo điều kiện cho GV vận dụng linh hoạt các phương pháp và hình thức tổ chức hoạt động; kích thích tính tò mò, khuyến khích HS tích cực, chủ động, sáng tạo trong hoạt động, tăng tính thực hành, vận dụng những điều đã học vào đời sống thực tiễn.

3.2. Các chủ đề

Các chủ đề, hoạt động trong SGK được thiết kế dựa trên các yêu cầu cần đạt cụ thể trong chương trình cho khối lớp 9. Các chủ đề được xác định khoa học, lô-gic, vừa có sức khái quát cho các mạch nội dung vừa sát với thực tiễn và với HS.

Có những nhóm yêu cầu cần đạt của một mạch nội dung (ví dụ: hoạt động hướng vào bản thân, hoạt động hướng nghiệp) được thực hiện trong một chủ đề tương đối trọn vẹn, nhưng cũng có những yêu cầu cần đạt được liên kết với các yêu cầu cần đạt của mạch nội dung khác trong một chủ đề, sao cho tất cả các yêu cầu cần đạt của chương trình được thể hiện trong các chủ đề và triển khai đến từng hoạt động cụ thể.

9 chủ đề trong sách được phân bố cho 35 tuần của năm học. Nội dung của mỗi chủ đề được thực hiện trong 4 tuần học, riêng chủ đề 9 thực hiện trong 3 tuần. Mỗi chủ đề bao gồm các tiểu chủ đề. Mỗi tiểu chủ đề được thực hiện trong 1 hoặc 2 tuần.

Mỗi hoạt động gồm các gợi ý và định hướng nội dung tổ chức, GV có thể lựa chọn nội dung, phương pháp và hình thức tổ chức một cách linh hoạt, phù hợp với từng trường và địa phương. Cuối mỗi chủ đề có hoạt động đánh giá tạo điều kiện cho HS tự đánh giá và tự điều chỉnh bản thân, nâng cao năng lực tự chủ và tự học.

Các chủ đề, hoạt động trong SGK được thiết kế dựa trên các yêu cầu cần đạt cụ thể trong Chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 9. Tất cả các yêu cầu cần đạt của chương trình được thể hiện trong mỗi chủ đề và triển khai đến từng hoạt động cụ thể. Mỗi yêu cầu cần đạt được thể hiện tương đối trọn vẹn ở 1, 2 hoặc 3 hoạt động, có thể tổ chức trong 1 giờ học hoặc tiếp nối các giờ học. Các yêu cầu cần đạt được trình bày ngay dưới mỗi chủ đề để GV và HS định hướng được hoạt động.

Ví dụ: Với chủ đề *Nghề nghiệp tương lai*, các yêu cầu cần đạt được xác định:

- Kể tên được những nghề mà mình quan tâm.
- Nêu được hoạt động đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động của những nghề mà mình quan tâm.
- Nhận diện được những nguy hiểm có thể có và cách giữ an toàn khi làm những nghề mà mình quan tâm.
- Nêu được những phẩm chất và năng lực cần có của người làm những nghề mà mình quan tâm.
- Đánh giá và rèn luyện phẩm chất và năng lực liên quan đến nghề mình quan tâm.
- Thực hiện được kế hoạch phát triển bản thân để đạt được yêu cầu của định hướng nghề nghiệp.
- Tự đánh giá được hiệu quả của việc rèn luyện phẩm chất và năng lực cần có của người lao động.

Các yêu cầu cần đạt này được nêu trong Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 ở các mạch nội dung và được tác giả lựa chọn, sắp xếp để phù hợp với từng chủ đề.

Các chủ đề được xác định khoa học, lo-gic, vừa có sức khái quát cho các mạch nội dung vừa sát với thực tiễn và với HS. Ví dụ: Chủ đề *Phát triển bản thân* tương ứng với mạch nội dung khám phá bản thân ở HS trung học cơ sở, đồng thời gắn với độ tuổi của chính các em. Chủ đề *Con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở* tương ứng với mạch nội dung hướng nghiệp, giúp HS tìm hiểu được hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp của trung ương và địa phương; tham vấn ý kiến của người thân, thầy cô về con đường tiếp theo sau trung học cơ sở; từ đó ra quyết định lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở. Chủ đề *Thiên nhiên quanh ta* gồm những yêu cầu trong mạch nội dung hướng đến tự nhiên (hoạt động tìm hiểu và bảo tồn cảnh quan thiên nhiên, bảo vệ môi trường).

3.3. Các hoạt động

Các hoạt động tạo điều kiện cho HS thực hành, vận dụng kiến thức vào đời sống thực tiễn ở tất cả các khía cạnh: nội dung hoạt động, hình thức và phương pháp tổ chức hoạt động, sản phẩm của các hoạt động.

Ví dụ: Các em được yêu cầu xây dựng và thực hiện kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường. Với những hoạt động và yêu cầu này, HS được thỏa sức sáng tạo, vận dụng hiểu biết, kiến thức của mình và huy động những thông tin tìm kiếm được ở các nguồn sách, báo, Internet,... và tạo ra những bản kế hoạch khác nhau theo từng cá nhân, từng nhóm, từ đó chuyển tải những thông điệp bằng nhiều hình thức đa dạng, phong phú, gần gũi với lứa tuổi HS.

3.4. Phương pháp và hình thức tổ chức

Các chủ đề, hoạt động trong SGK tạo điều kiện cho GV đổi mới phương pháp và hình thức tổ chức; các hình thức trải nghiệm được giới thiệu và sử dụng tối đa, từ tự quan sát, đánh giá bản thân (các điểm mạnh, điểm yếu) đến đóng vai xử lý tình huống; từ thảo luận nhóm đến tranh luận; từ trò chơi đến thiết kế các kế hoạch hoạt động;...

Để HS có thể thực hiện được các hình thức đó, SGK có các gợi ý ngắn gọn về cách thức tiến hành hoặc nội dung cần trao đổi, thảo luận. Trong mỗi hoạt động, HS chính là chủ thể thực hiện: từ chuẩn bị, thực hiện và đánh giá hoạt động. Tinh thần trải nghiệm được thể hiện ở mỗi bước tổ chức hoạt động và sản phẩm của hoạt động. GV có thể vận dụng linh hoạt và sáng tạo các phương pháp và kỹ thuật sư phạm. Cách thức tổ chức linh hoạt, tạo điều kiện cho HS thực sự làm chủ các hoạt động và từ đó có các trải nghiệm để học hỏi.

3.5. Phương pháp và kỹ thuật đánh giá

Các phương pháp và kỹ thuật đánh giá theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực HS được chú ý vận dụng trong SGK. Các hướng dẫn đánh giá giúp HS tự đánh giá, đánh giá được hoạt động của các bạn trong nhóm, trong lớp, biết đánh giá theo các tiêu chí. Ví dụ: đánh giá kết quả đạt được sau hoạt động; đánh giá mức độ tích cực tham gia hoạt động của bản thân, của nhóm với các mức độ và tiêu chí rõ ràng.

Các hình thức đánh giá cũng đa dạng, linh hoạt và hấp dẫn: thẻ khen, bảng kiểm, thang đánh giá,... đúng theo tinh thần của đổi mới kiểm tra đánh giá: đánh giá không tập trung vào việc đánh giá kết quả đơn thuần hay đánh giá để xếp hạng mà đánh giá vì việc học và đánh giá như hoạt động học.

3.6. Tính mở

Các hoạt động và các nội dung đều được thiết kế theo hướng mở để GV và HS có thể chủ động, sáng tạo tổ chức các hoạt động phù hợp với điều kiện của trường lớp và địa phương. GV hoàn toàn có thể lựa chọn các nội dung, mở rộng nội dung cho phù hợp. Các hoạt động có thể thực hiện theo cá nhân hoặc theo nhóm, ở không gian trong lớp học hoặc ngoài lớp học.

Các yêu cầu về phương tiện ở mức tối thiểu. Hầu như mọi hoạt động đều có thể tổ chức trong không gian và điều kiện lớp học bình thường, phù hợp với các điều kiện hiện có của nhà trường ở các vùng miền khác nhau, không đòi hỏi các điều kiện đặc biệt khi thực hiện.

3.7. Tính khả thi trong thực hiện

Mọi GV đều có thể thực hiện khi được tập huấn, hướng dẫn. HS có tiềm năng không giới hạn trong việc liên kết kiến thức của các môn học và các kiến thức thực tiễn khi tiến hành hoạt động trong các chủ đề. Bên cạnh SGK, sách giáo viên cung cấp mục tiêu, yêu cầu cụ thể với từng hoạt động, các bước thực hiện hoạt động một cách chi tiết, phân bố các hoạt động rõ ràng để GV có thể lựa chọn thực hiện và dễ dàng tổ chức các hoạt động. Ngoài ra, còn có sách *Thực hành Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9* hỗ trợ HS thực hiện các hoạt động trong SGK, cũng như mở rộng thêm các hoạt động khác để HS có cơ hội được trải nghiệm thường xuyên, liên tục.

4. KHUNG PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH GỢI Ý

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp được tổ chức thực hiện theo từng chủ đề. Việc xây dựng thời khoá biểu bảo đảm sự linh hoạt (không bắt buộc phải chia đều số tiết/tuần, không bắt buộc thực hiện lần lượt các chủ đề theo trình tự trong SGK) sao cho mỗi chủ đề được tổ chức thực hiện trong một khoảng thời gian phù hợp với kế hoạch của GV trong thời gian đó.

Tùy theo điều kiện của nhà trường mà có thể linh hoạt xây dựng phân phối chương trình phù hợp. Sau đây là bảng phân phối chương trình gợi ý:

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Tên chủ đề (tháng)	Tuần	Hoạt động giáo dục theo chủ đề	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt dưới cờ	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt lớp
Chủ đề 1 XÂY DỰNG VĂN HOÁ NHÀ TRƯỜNG (tháng 9)	1	Xây dựng truyền thống nhà trường	– Phát động tuần lễ hành động <i>Tôn</i> <i>trọng sự khác biệt</i> – vì một thế giới tốt <i>đẹp hơn.</i>	– Trao đổi về chủ đề <i>Sống trong một thế giới</i> <i>đa dạng.</i>
	2	Phòng chống bắt nạt học đường	– Truyền thông về chủ đề <i>Phòng chống</i> <i>bắt nạt học đường.</i>	– Hùng biện về <i>Trách</i> <i>nhiệm của học sinh với</i> <i>phòng chống bắt nạt</i> <i>học đường.</i>
	3	Tôn trọng sự khác biệt và sống hài hoà	– Phát động phong trào <i>Xây dựng truyền</i> <i>thống trường em.</i>	– Đề xuất biện pháp phòng chống bắt nạt học đường.
	4		– Tham gia văn nghệ về chủ đề <i>Tiến</i> <i>bước lên Đoàn.</i>	– Sáng tác nghệ thuật <i>Trường em trong tương</i> <i>lai.</i>
Chủ đề 2 PHÁT TRIỂN BẢN THÂN (tháng 10)	5	Nhận diện đặc điểm giao tiếp, ứng xử của bản thân	– Tổ chức giới thiệu sách về chủ đề giao tiếp, ứng xử.	– Chia sẻ về những hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực.
	6		– Toạ đàm về quy tắc ứng xử trong nhà trường.	– Trao đổi về ý nghĩa của việc nhận biết khả năng thích nghi của bản thân.
	7	Khám phá khả năng thích nghi của bản thân	– Tổ chức hoạt động với chủ đề <i>Thích</i> <i>nghi với những</i> <i>thách thức trong</i> <i>học tập.</i>	– Chia sẻ những câu chuyện bản thân vượt qua khó khăn để thích nghi với hoàn cảnh mới.
	8			

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Tên chủ đề (tháng)	Tuần	Hoạt động giáo dục theo chủ đề	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt dưới cờ	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt lớp
Chủ đề 3 VƯỢT QUA ÁP LỰC (tháng 11)	9	Ứng phó với căng thẳng	– Giao lưu về chủ đề <i>Vượt qua áp lực học tập và cuộc sống</i> .	– Trao đổi <i>Cách thức vượt qua căng thẳng trong học tập</i> .
	10		– Trao đổi về <i>Kĩ năng ứng phó với căng thẳng</i> .	– Thảo luận về những cách ứng phó tiêu cực mà HS nên tránh khi đối mặt với các tình huống áp lực, căng thẳng.
	11	Tạo động lực cho bản thân	– Toạ đàm về chủ đề <i>Động lực – con đường dẫn đến thành công</i> .	– Giới thiệu những hoạt động bổ ích giúp thư giãn, giảm căng thẳng.
	12			– Chia sẻ những câu chuyện truyền cảm hứng về động lực học tập.
Chủ đề 4 SỐNG CÓ TRÁCH NHIỆM (tháng 12)	13	Trách nhiệm trong công việc	– Thuyết trình về chủ đề <i>Tinh thần trách nhiệm</i> .	– Chia sẻ về những hành vi ứng xử có trách nhiệm của các bạn trong lớp.
	14		– Chia sẻ những tấm gương có tinh thần trách nhiệm cao trong công việc.	– Thảo luận về những yêu cầu làm việc có trách nhiệm khi tham gia hoạt động theo nhóm.
	15	Xây dựng ngân sách cá nhân	– Toạ đàm về <i>Xây dựng ngân sách cá nhân</i> .	– Trao đổi về chủ đề <i>Học sinh với quản lí tài chính</i> .
	16			

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Tên chủ đề (tháng)	Tuần	Hoạt động giáo dục theo chủ đề	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt dưới cờ	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt lớp
Chủ đề 5 EM VÀ CỘNG ĐỒNG (tháng 1)	17	Tham gia phát triển cộng đồng	– Triển lãm tranh, ảnh <i>Chúng em với hoạt động phát triển cộng đồng</i> .	– Chia sẻ những câu chuyện thực tế về hoạt động phát triển cộng đồng ở địa phương.
	18		– Giới thiệu về truyền thống văn hoá, lịch sử ở địa phương.	– Trao đổi về ý nghĩa của việc tham gia các hoạt động phát triển cộng đồng ở địa phương.
	19	Truyền thông về những vấn đề học đường	– Hùng biện về vai trò của học sinh trong các hoạt động phát triển cộng đồng ở địa phương.	– Trao đổi về lợi ích của giao tiếp văn minh, an toàn trên mạng xã hội.
	20		– Toạ đàm <i>Ứng xử văn minh trên mạng xã hội</i> .	– Đề xuất các biện pháp truyền thông hiệu quả trong cộng đồng về những vấn đề học đường.
Chủ đề 6 GIA ĐÌNH YÊU THƯƠNG (tháng 2)	21	Xây dựng gia đình hạnh phúc	– Biểu diễn văn nghệ với chủ đề <i>Gia đình</i> .	– Chia sẻ quan điểm về gia đình hạnh phúc.
	22		– Truyền thông về chủ đề <i>Gia đình bình an – xã hội hạnh phúc</i> .	– Chia sẻ tranh ảnh ghi lại bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình em.
	23	Công việc trong gia đình	– Triển lãm tranh, ảnh với chủ đề <i>Khoảnh khắc gia đình hạnh phúc</i> .	– Chia sẻ những câu chuyện về cách giải quyết bất đồng trong mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình.
	24	Phát triển kinh tế gia đình	– Toạ đàm về các biện pháp phát triển kinh tế gia đình hiệu quả.	– Chia sẻ về những đóng góp của em vào việc phát triển kinh tế gia đình.

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Tên chủ đề (tháng)	Tuần	Hoạt động giáo dục theo chủ đề	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt dưới cờ	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt lớp
Chủ đề 7 THIÊN NHIÊN QUANH TA (tháng 3)	25	Quảng bá vẻ đẹp đất nước	– Tổ chức chương trình <i>Em là hướng dẫn viên du lịch</i> .	– Chia sẻ cảm xúc của em khi tham gia các hoạt động quảng bá về vẻ đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
	26		– Giới thiệu các sản phẩm thể hiện về đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.	– Chia sẻ những khó khăn của em khi thực hiện đề tài khảo sát về nguyên nhân ô nhiễm môi trường (đất, nước, không khí) tại địa bàn sinh sống.
	27	Phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường	– Phát động phong trào <i>Phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường</i> .	– Chia sẻ những cảm nhận của em khi tham gia tuyên truyền về phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.
	28			
Chủ đề 8 NGHỀ NGHIỆP TƯƠNG LAI (tháng 4)	29	Nghề em quan tâm	– Trưng bày các sản phẩm sáng tạo (tranh vẽ, bài viết, mô hình,...) về những nghề nghiệp em quan tâm.	– Trao đổi về nhu cầu của xã hội đối với những nghề nghiệp mà em quan tâm.
	30		– Toạ đàm về <i>Mối quan tâm nghề nghiệp và tương lai của em</i> .	– Chia sẻ các câu chuyện, đoạn phim ngắn, tranh ảnh,... về một nghề mà em quan tâm, yêu thích.
	31	Rèn luyện bản thân theo nghề em quan tâm	– Diễn đàn thanh niên <i>Nghề em quan tâm và các phẩm chất, năng lực cần thiết</i> .	– Giới thiệu trang phục, trang thiết bị, dụng cụ lao động của người làm nghề mà em quan tâm.
	32			– Giới thiệu <i>Cây nghề nghiệp</i> về nghề em quan tâm.

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Tên chủ đề (tháng)	Tuần	Hoạt động giáo dục theo chủ đề	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt dưới cờ	Gợi ý hoạt động Sinh hoạt lớp
Chủ đề 9 CON ĐƯỜNG HỌC TẬP, LÀM VIỆC SAU TRUNG HỌC CƠ SỞ (tháng 5)	33	Tìm hiểu các cơ sở giáo dục nghề nghiệp	– Giới thiệu các cơ sở giáo dục nghề nghiệp. – Giao lưu về định hướng nghề nghiệp sau trung học cơ sở.	– Chia sẻ quan điểm của em về việc học nghề sau trung học cơ sở.
	34	Lựa chọn con đường sau trung học		
	35	cơ sở		

Ghi chú: Cột gợi ý các hoạt động Sinh hoạt dưới cờ đưa ra các hoạt động và nội dung có thể đưa vào buổi Sinh hoạt dưới cờ. Nhà trường, GV có thể tự lựa chọn các hoạt động và nội dung cho phù hợp hoặc sắp xếp, điều chỉnh thứ tự các hoạt động ở các tiết cho phù hợp với thời lượng và thực tế tại địa phương, nhà trường, lớp học.

Dựa vào khung phân phối chương trình trên, GV có thể dễ dàng xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động giáo dục của tổ chuyên môn theo Phụ lục 2, công văn số 5512/BGDĐT-GDTrH ngày 18 tháng 12 năm 2020 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Mỗi chủ đề được thực hiện trong 4 tuần với các hình thức hoạt động: Sinh hoạt dưới cờ, Hoạt động giáo dục theo chủ đề, Sinh hoạt lớp hoặc Hoạt động câu lạc bộ. Các hoạt động sinh hoạt dưới cờ hay sinh hoạt lớp được đề xuất mang tính gợi ý. Nhà trường và GV có thể chủ động lựa chọn các hoạt động phù hợp với cách thức tổ chức hoạt động này trong nhà trường và lớp học. Mặc dù có tính chất gợi ý nhưng các hoạt động được đề xuất vẫn tuân thủ nguyên tắc: các hoạt động đó hướng tới bổ sung, củng cố, mở rộng các yêu cầu cần đạt, tức là có liên hệ với các hoạt động giáo dục theo chủ đề; các hoạt động sinh hoạt dưới cờ có tính đến các yếu tố thời gian của năm học, các hoạt động khác của nhà trường có thể thực hiện trong các khoảng thời gian đó và quy mô của hoạt động. Đối với các hoạt động sinh hoạt lớp, các hoạt động gợi ý hoàn toàn có thể tổ chức được một cách đơn giản, gọn gàng trong giờ sinh hoạt lớp.

Khi chuẩn bị thực hiện các chủ đề, GV nên đọc kỹ Mục tiêu của chủ đề. Đây là các yêu cầu cần đạt của chương trình được cụ thể hoá trong mỗi chủ đề.

III. HƯỚNG DẪN KHAI THÁC, SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA VÀ HỆ THỐNG TÀI LIỆU THAM KHẢO, BỔ TRỢ

1. CÁC LƯU Ý CHUNG KHI TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

- Linh hoạt trong việc tổ chức hoạt động. Các hoạt động trong sách được thiết kế với tính chất mở, do vậy GV có thể linh hoạt tổ chức cho phù hợp với điều kiện lớp học, phương tiện tổ chức hoạt động, các nội dung giáo dục của địa phương, vùng miền.
- Tạo không khí vui vẻ, khuyến khích sự tương tác của HS: gợi ý cho HS đến gần các bạn khi trình bày, tương tác với các nhóm; gợi ý HS nói mà không cần đọc nội dung.
- Với các hoạt động nên có được các sản phẩm cụ thể phù hợp với điều kiện của lớp. Sản phẩm là kết quả rõ ràng nhất của năng lực, là sự tích hợp của kiến thức, kỹ năng và giá trị. Sản phẩm có thể là ý tưởng được HS trao đổi, bài trình bày tranh vẽ, kế hoạch hoạt động, dự án.
- Liên kết, khai thác các kiến thức của các môn học khác nhau. Mỗi GV có thể có thế mạnh trong môn học của mình. Khi tổ chức hoạt động không có giới hạn về việc liên hệ, kết nối các kiến thức khác nhau.
- Chú ý đặt câu hỏi, phỏng vấn HS và tạo điều kiện để HS thể hiện được cảm nhận, suy nghĩ của mình.
- Sáng tạo, chú ý tới các tình huống giáo dục. Các tình huống làm việc của HS theo nhóm, lớp rất dễ bộc lộ các tính cách, thói quen, kỹ năng, cách ứng xử của HS. Do vậy, khai thác các tình huống đó để tác động điều chỉnh, củng cố các hành vi tốt của HS là rất thuận lợi.
- Phát huy khả năng tự chủ, tự tổ chức hoạt động cho HS. Ví dụ: giao nhiệm vụ cho HS tự tổ chức, dẫn chương trình cuộc thi, điều hành các hoạt động,...
- Tăng cường cho HS đánh giá và tự đánh giá.
- Sử dụng các hình thức, phương pháp và công cụ đánh giá đa dạng theo hướng phát triển phẩm chất và năng lực của HS.

2. CÁC HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

2.1. Lựa chọn chủ đề

Cuốn sách bao gồm 9 chủ đề. Mỗi chủ đề tương ứng với một tháng trong năm học. Với sự tương ứng như vậy, mỗi chủ đề có nội dung tương thích với các hoạt động thường được tổ chức trong khoảng thời gian đó ở nhà trường.

Mỗi chủ đề được thực hiện trong 4 tuần (riêng chủ đề 9 thực hiện trong 3 tuần) với các hình thức hoạt động: Sinh hoạt dưới cờ, Hoạt động giáo dục theo chủ đề, Sinh hoạt lớp hoặc Hoạt động câu lạc bộ. Khi chuẩn bị thực hiện các chủ đề, GV nên đọc kỹ Mục tiêu của chủ đề. Đây là các yêu cầu cần đạt của chương trình được cụ thể hoá trong mỗi chủ đề.

2.2. Lựa chọn hoạt động

Mỗi chủ đề được triển khai thành 2 hoặc 3 nội dung nhỏ hơn (tiểu chủ đề). Ví dụ: Chủ đề 1 *Xây dựng văn hoá nhà trường* bao gồm 3 nội dung: Xây dựng truyền thống nhà trường, Phòng chống bắt nạt học đường, Tôn trọng sự khác biệt và sống hài hoà. Chủ đề 2 *Phát triển bản thân* bao gồm 2 nội dung: Nhận diện đặc điểm giao tiếp, ứng xử của bản thân; Khám phá khả năng thích nghi của bản thân.

Mỗi nội dung thực hiện trong 1 hoặc 2 tuần. Mỗi tuần bao gồm 3 tiết: Sinh hoạt dưới cờ, Hoạt động giáo dục theo chủ đề, Sinh hoạt lớp hoặc Hoạt động câu lạc bộ. Trong đó, Sinh hoạt dưới cờ và Sinh hoạt lớp là tự chọn, GV có thể chọn các hoạt động phù hợp để thực hiện. Tiết Hoạt động giáo dục theo chủ đề mang tính bắt buộc và yêu cầu cần đạt của chương trình chủ yếu được thực hiện qua tiết này. Tiết Hoạt động giáo dục theo chủ đề bao gồm các hoạt động tương đối độc lập nhưng có sự kết nối giữa các hoạt động với nhau. Mỗi tiết Hoạt động giáo dục theo chủ đề thường được thiết kế thành 2 – 3 hoạt động, có sự tiếp nối và về cùng một nội dung của chủ đề. Do vậy, khi chọn hoạt động để thực hiện, GV nên đọc kỹ mục tiêu và nội dung của hoạt động để đảm bảo cho các hoạt động được tổ chức trong một tiết học đáp ứng được trọn vẹn yêu cầu cần đạt.

Cuối mỗi tiểu chủ đề là thông điệp. Đây là những nội dung cốt lõi mà GV có thể giúp HS tổng kết sau một chuỗi các hoạt động nhằm giúp HS dễ dàng cô đọng lại những gì đã được trải nghiệm. GV có thể mở rộng nội dung, phát triển thêm các ý của thông điệp để phù hợp với tình hình thực tế của trường, lớp, địa phương cũng như những nội dung mà GV đã tổ chức cho HS tham gia.

Chú ý sử dụng các phương pháp tổ chức tạo điều kiện cho việc trải nghiệm hiệu quả: thảo luận, chia sẻ, thuyết trình, đóng vai, dự án,... SGK chỉ đưa ra lệnh chung cho hoạt động, GV có thể linh hoạt tổ chức cho phù hợp. Ví dụ, với yêu cầu “thảo luận”, GV có thể chia nhóm 2, 3 HS hay nhóm 5, 6 HS,...

3. HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC CÁC LOẠI HÌNH HOẠT ĐỘNG

3.1. Hướng dẫn tổ chức Sinh hoạt dưới cờ

Sinh hoạt dưới cờ là loại hình hoạt động trải nghiệm có thể được tổ chức với quy mô khối lớp hoặc toàn trường. Tiết Sinh hoạt dưới cờ ở trường trung học cơ sở thường được tổ chức với sự tham gia của cán bộ quản lý, nhân viên và toàn thể HS trong trường. Tiết Sinh hoạt dưới cờ được tổ chức gắn với chủ đề của tuần, của tháng. Hoạt động giáo dục này có thể là mở đầu hoặc nối tiếp với các chuỗi hoạt động trải nghiệm theo chủ đề và sinh hoạt lớp. Loại hình hoạt động trải nghiệm này cũng góp phần hình thành cho HS thói quen tích cực trong cuộc sống hằng ngày như chăm chỉ lao động; thực hiện trách nhiệm của người HS ở nhà, ở trường và địa phương; biết tự đánh giá và tự điều chỉnh bản thân; hình thành những hành vi giao tiếp, ứng xử có văn hoá; có ý thức hợp tác nhóm và năng lực giải quyết vấn đề.

Trong mỗi tiết Sinh hoạt dưới cờ, nhà trường phân công GV phụ trách thực hiện nội dung hoạt động trải nghiệm theo một số nội dung được gợi ý trong SGK. Do đó, để tổ chức tiết Sinh hoạt dưới cờ trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 hiệu quả, nhà trường cần lưu ý:

- Xây dựng chương trình tổng thể, kế hoạch tổ chức hoạt động của tiết Sinh hoạt dưới cờ theo từng tuần dựa trên các chủ đề của cả năm học cho toàn trường, lựa chọn nội dung gợi ý phù hợp.

- Dựa trên chương trình, kế hoạch tổng thể của hoạt động Sinh hoạt dưới cờ, Hiệu trưởng phân công lớp HS, GV chịu trách nhiệm chuẩn bị và tổ chức thực hiện trên tinh thần lấy HS làm trung tâm, phát huy tính tích cực, chủ động và sáng tạo của HS trong giải quyết vấn đề, tránh việc GV làm thay, làm hộ HS. Nếu những tiết Sinh hoạt dưới cờ có những nội dung riêng dành cho từng khối lớp, thì bên cạnh việc triển khai nhấn mạnh đến khối lớp riêng, nhà trường cũng có những triển khai, hướng dẫn hoạt động chung đến HS toàn trường.

– Trong một số tiết Sinh hoạt dưới cờ, nhà trường có thể huy động và phối hợp sự tham gia của cha mẹ HS, chính quyền địa phương, Hội Khuyến học, Hội Phụ nữ, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, cơ quan, doanh nghiệp, nghệ nhân, người lao động của địa phương để giáo dục HS.

3.2. Hướng dẫn tổ chức Hoạt động giáo dục theo chủ đề

Hoạt động giáo dục theo chủ đề trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 được xây dựng bám sát nội dung của chủ đề và liên quan chặt chẽ với các hoạt động Sinh hoạt dưới cờ, Sinh hoạt lớp. Hoạt động này được tổ chức với nhiều phương thức đa dạng: phương thức Khám phá; phương thức Thử nghiệm, tương tác; phương thức Công hiến; phương thức Nghiên cứu.

– Phương thức Khám phá: Là cách tổ chức hoạt động tạo cơ hội cho HS trải nghiệm thế giới tự nhiên, thực tế cuộc sống và công việc, giúp HS khám phá những điều mới lạ, tìm hiểu, phát hiện vấn đề từ môi trường xung quanh, bồi dưỡng những cảm xúc tích cực và tình yêu quê hương, đất nước. Nhóm phương thức tổ chức này bao gồm các hoạt động tham quan, cắm trại, thực địa và các phương thức tương tự khác.

– Phương thức Thử nghiệm, tương tác: Phương thức này được thể hiện khá nhiều trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 như: tổ chức cho HS tham gia các trò chơi, chia sẻ và thảo luận, tham gia các hội thảo, hội thi, đóng vai, tranh luận,... Khi tổ chức các hoạt động này, GV nên tạo cơ hội để tất cả HS được tham gia, quy trình tổ chức có thể đi từ: cá nhân → cặp đôi → nhóm lớn → toàn lớp.

– Phương thức Công hiến: Là cách tổ chức hoạt động tạo cơ hội cho HS mang lại những giá trị xã hội bằng những đóng góp và cống hiến thực tế của mình thông qua các hoạt động thiện nguyện nhân đạo, lao động công ích, tuyên truyền và các phương thức tương tự khác. Với những hoạt động này, khi tổ chức đòi hỏi nhà trường và GV phải xây dựng kế hoạch cụ thể, huy động sự hỗ trợ và tham gia của phụ huynh và các lực lượng xã hội khác. Trong SGK đưa ra các hoạt động của cả chủ đề, khi tổ chức thực hiện các hoạt động này, nhà trường và GV có thể thay đổi linh hoạt nội dung và thời lượng để HS được tham gia, trải nghiệm tốt nhất.

– Phương thức Nghiên cứu: Là cách tổ chức hoạt động tạo cơ hội cho HS tham gia các đề tài, dự án nghiên cứu khoa học nhờ cảm hứng từ những trải nghiệm thực tế, qua đó đề xuất những biện pháp giải quyết vấn đề một cách khoa học. Nhóm phương thức tổ

chức này bao gồm các hoạt động khảo sát, điều tra, làm dự án nghiên cứu, sáng tạo công nghệ, nghệ thuật và các phương thức tương tự khác.

3.3. Hướng dẫn tổ chức hoạt động Sinh hoạt lớp

SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 đưa ra gợi ý nhiều nội dung và hình thức hoạt động phong phú, phù hợp với loại hình Sinh hoạt lớp. Loại hình này có thể tổ chức trong không gian lớp học (thảo luận, chia sẻ giữa các nhóm nhỏ trong lớp) hoặc ngoài lớp học (thảo luận, chia sẻ với các lớp khác) trong khuôn viên nhà trường, tùy vào sản phẩm hoạt động trải nghiệm đáp ứng yêu cầu cần đạt của chủ đề.

Các nội dung bao gồm về giáo dục đạo đức, giáo dục kỹ năng sống, giáo dục giá trị sống, lao động, giáo dục môi trường, đảm bảo an toàn cho bản thân,... thông qua nhiều hình thức hoạt động phong phú như: văn nghệ, đồ vui, diễn kịch, trò chơi, thảo luận, chia sẻ về các nội dung triển khai hoạt động trong lớp gắn với hoạt động giáo dục theo chủ đề và sinh hoạt dưới cờ hoặc đánh giá những việc bản thân HS đã làm được sau khi tham gia các hoạt động giáo dục trong chủ đề.

Để thực hiện hoạt động trải nghiệm với loại hình Sinh hoạt lớp hiệu quả, ngay từ đầu năm học, các GV phụ trách cần định hướng nội dung sao cho bảo đảm tính thống nhất về chủ điểm của từng khối lớp theo nội dung kế hoạch giáo dục của nhà trường, đồng thời bám sát những nội dung hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp được đưa ra trong SGK. Khi tổ chức hoạt động trải nghiệm với loại hình Sinh hoạt lớp, GV cần tổ chức các hoạt động hướng đến hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực HS theo yêu cầu cần đạt của Chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 9. GV cần đảm bảo nguyên tắc HS là chủ thể hoạt động, do HS thực hiện, vì những lợi ích của mỗi HS và của cả tập thể lớp. GV cần linh hoạt vai trò của mình trong suốt quá trình hướng dẫn HS chuẩn bị, triển khai, đánh giá kết quả,... bằng cách gợi mở, khơi dậy tiềm năng, tiềm lực, kết nối giữa các HS, động viên và khuyến khích HS thực hiện một cách tự tin, chủ động và huy động được sự tham gia của tất cả HS trong lớp. Khi tổ chức các hoạt động theo gợi ý đối với loại hình Sinh hoạt lớp của SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9, GV nên tăng cường tổ chức cho HS làm việc nhóm, từ làm việc, thảo luận theo cặp đôi đến nhóm 5, 6 HS hoặc nhóm lớn hơn; qua đó tăng cường tính tự tin cho HS, tạo cơ hội cho các em được tương tác tích cực, góp phần hình thành và phát triển năng lực giao tiếp cho các em.

Trong một số tiết hoạt động trải nghiệm với loại hình Sinh hoạt lớp, GV phụ trách có thể huy động và phối hợp sự tham gia hoạt động của các GV dạy các môn chuyên biệt như: Âm nhạc, Mỹ thuật, Giáo dục thể chất, GV Tổng phụ trách Đội, cha mẹ HS, chính quyền địa phương, Hội Khuyến học, Hội Phụ nữ, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, cơ quan, doanh nghiệp, nghệ nhân, người lao động ở địa phương. Ví dụ: Trong chủ đề 3 *Vượt qua áp lực*, tiết Sinh hoạt lớp: *Thảo luận về những cách ứng phó tiêu cực mà HS nên tránh khi đối mặt với các tình huống áp lực, căng thẳng* có thể được tổ chức với sự tham gia của các khách mời như: GV Tổng phụ trách Đội, Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, chuyên gia tâm lý học đường,... nhằm giúp HS có trải nghiệm sâu sắc hơn, được hỏi, chia sẻ về những câu chuyện, những tình huống ứng phó tiêu cực khi đối mặt với áp lực, căng thẳng trong học tập và cuộc sống.

Trong tiết hoạt động trải nghiệm với loại hình Sinh hoạt lớp ở tuần cuối cùng của mỗi chủ đề, SGK đưa ra các hoạt động để đánh giá những phẩm chất và năng lực mà HS đã đạt được trong chủ đề. Hình thức đánh giá HS chủ yếu được thực hiện thông qua việc HS tham gia trả lời câu hỏi để tự đánh giá; trưng bày và giới thiệu các sản phẩm thực hiện được từ chủ đề để tự đánh giá và đánh giá lẫn nhau. Khi tổ chức hoạt động này, GV nên tổ chức dưới hình thức thảo luận nhóm, tổ chức các cuộc thi bằng hình thức kể nhanh, triển lãm các sản phẩm sáng tạo, giới thiệu những hình ảnh đáng yêu của HS khi thực hiện các hoạt động trong chủ đề,... để hoạt động trải nghiệm với loại hình Sinh hoạt lớp trở nên sinh động, khuyến khích tinh thần tham gia hoạt động của HS.

4. HƯỚNG DẪN KHAI THÁC VÀ SỬ DỤNG HỆ THỐNG TÀI LIỆU THAM KHẢO, BỔ TRỢ

4.1. Sách giáo viên Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Sách giáo viên được biên soạn nhằm giúp GV có những hiểu biết cần thiết liên quan đến tổ chức hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9, hỗ trợ GV thiết kế kế hoạch hoạt động giáo dục trên cơ sở tham khảo những gợi ý trong tài liệu. Qua đó, GV sẽ hiểu rõ và thực hiện được chương trình, nâng cao hiệu quả sử dụng SGK, góp phần nâng cao chất lượng tổ chức hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 9.

Sách giáo viên trình bày những hướng dẫn cho việc tổ chức 9 chủ đề trong SGK với cách thức gợi ý tổ chức cho từng hoạt động. Sách giáo viên là tài liệu quan trọng, giúp định hướng cho GV tổ chức các hoạt động nhằm đạt được yêu cầu cần đạt của Chương

trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9. Tuy nhiên, quá trình giáo dục là một quá trình sáng tạo và Chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp là chương trình mở. Trong quá trình biên soạn sách giáo viên, các tác giả không thể dự đoán được tất cả các câu trả lời, các cách xử lý tình huống của HS, các điều kiện, cơ sở vật chất của tất cả các trường,... Do đó, để sử dụng sách giáo viên hiệu quả, các cán bộ quản lý và GV đứng lớp cần chú ý một số điều cơ bản sau:

- Nội dung các bài soạn trong sách giáo viên chỉ là những gợi ý, không bắt buộc GV phải làm theo hoàn toàn. GV không nên vận dụng một cách máy móc vì có những hoạt động có thể không phù hợp hoặc tối ưu với đối tượng HS và điều kiện cơ sở vật chất của trường mình.

- Vận dụng sáng tạo và phát triển những ý tưởng, gợi ý được đưa ra trong SGK. Dựa trên những gợi ý này, GV có thể thiết kế lại kế hoạch hoạt động sao cho phù hợp với tính chất của bài; khả năng của HS; điều kiện cơ sở vật chất thực tế của trường, của địa phương. Cụ thể là: có thể xác định lại các mục tiêu của hoạt động; lựa chọn và thiết kế lại các hoạt động trải nghiệm; vận dụng các phương pháp, hình thức tổ chức theo cách khác;... Tuy nhiên, phải đảm bảo yêu cầu cần đạt của Chương trình Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9.

4.2. Thực hành Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

Thực hành Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 là tài liệu bổ trợ dành cho HS khi tham gia hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp ở trên lớp. Tài liệu này được xem là phương tiện giúp HS củng cố và thực hiện các hoạt động giáo dục ở trên lớp thông qua các dạng bài tập đa dạng.

Cuốn thực hành chỉ là tài liệu tham khảo, gợi ý cho GV cách tổ chức các hoạt động tự học của HS. Do đó, GV không nên coi cuốn *Thực hành Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9* là phương tiện duy nhất, cách tốt nhất để tổ chức hoạt động cho HS. Tùy theo điều kiện thực tế của từng trường, từng địa phương, GV có thể thiết kế các hoạt động thực hành phong phú.

Cấu trúc mỗi bài trong *Thực hành Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9* về cơ bản tương đồng với cấu trúc SGK. Tuy nhiên với mỗi hoạt động có thể có các nhiệm vụ mở rộng hơn so với SGK. Các nhiệm vụ đó GV có thể giao HS thực hiện tùy vào điều kiện thời gian của lớp học.

4.3. Các học liệu điện tử

Các học liệu điện tử hỗ trợ tổ chức Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9 bao gồm: video tình huống, câu chuyện; hệ thống các tranh động và tranh tĩnh gắn với nội dung các hoạt động trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9. Khi tổ chức các hoạt động trong SGK Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9, đặc biệt là các hoạt động giáo dục theo chủ đề, GV có thể sử dụng các nguồn học liệu điện tử để minh họa, cụ thể hóa các hành vi cho HS quan sát, nhằm tăng tính sinh động cho các tình huống mô phỏng, kích thích sự tham gia và trải nghiệm của HS vào hoạt động. Từ đó, HS hình thành các cảm xúc tích cực khi quan sát và đánh giá hành vi của những nhân vật được thể hiện trong các tranh động và tình huống.

IV. HƯỚNG DẪN KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

Theo hướng dẫn tại công văn số 5636/BGDĐT-GDTrH ngày 10 tháng 10 năm 2023 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về tổ chức kiểm tra, đánh giá đối với Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp, GV cần lưu ý:

– GV tổ chức cho HS tìm hiểu nội dung, phương pháp và hình thức trải nghiệm trước khi thực hiện hoạt động trải nghiệm theo yêu cầu cần đạt của chủ đề. Đối với việc thực hiện hoạt động trải nghiệm, GV tổ chức cho HS thực hành, rèn luyện và vận dụng theo nội dung, phương pháp, hình thức hoạt động đã được hướng dẫn với yêu cầu cụ thể về sản phẩm mà HS phải hoàn thành. Quá trình trải nghiệm có thể là hoạt động của cá nhân, nhóm nhỏ hoặc nhóm lớn, ở các không gian khác nhau trong và ngoài lớp học, trong và ngoài nhà trường tùy theo nội dung và tính chất của hoạt động. Trong quá trình HS thực hành trải nghiệm, GV đóng vai trò tổ chức, hướng dẫn, kiểm tra quá trình thực hiện của HS.

– Đối với đánh giá thường xuyên, GV được phân công phụ trách chủ đề nào thực hiện đánh giá thường xuyên đối với chủ đề đó. Hiệu trưởng phân công GV chủ trì phụ trách Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp ở mỗi lớp để phối hợp với các GV được phân công tổ chức Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp ở lớp đó thống nhất kết quả đánh giá thường xuyên, tổng hợp kết quả, ghi kết quả đánh giá vào sổ theo dõi, đánh giá HS và học bạ.

– Nội dung đánh giá định kì được xây dựng phù hợp với nội dung và thời lượng thực hiện chương trình đến thời điểm đánh giá. Các GV được phân công thống nhất về nội dung và yêu cầu đánh giá định kì, trong đó xác định cụ thể các tiêu chí đánh giá để đáp ứng yêu cầu cần đạt của chương trình; chú trọng đánh giá thông qua sản phẩm hoạt động trải nghiệm của HS.

Chủ đề 3. VƯỢT QUA ÁP LỰC



MỤC TIÊU – YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và trước các áp lực của cuộc sống.
- Biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.

HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ

ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẺNG

(2 tiết)

1. Mục tiêu

a. Về năng lực

HS phát triển được các năng lực:

- Tự chủ và tự học:
 - + Biết làm chủ tình cảm, cảm xúc để có hành vi phù hợp trong học tập và cuộc sống; bình tĩnh trước những thay đổi bất ngờ của hoàn cảnh.
 - + Kiên trì vượt qua khó khăn, trở ngại để hoàn thành các nhiệm vụ.
 - + Tự nhận ra và điều chỉnh được những hạn chế của bản thân khi đứng trước các tình huống căng thẳng, áp lực trong học tập và cuộc sống; thực hiện các cách ứng phó tích cực với căng thẳng gặp phải.
- Giao tiếp và hợp tác:
 - + Trò chuyện, trao đổi, chia sẻ với thầy cô, cha mẹ và bạn bè về những cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.
 - + Hợp tác với các bạn để hoàn thành nhiệm vụ học tập và rèn luyện.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo:
- + Phát hiện và phân tích được các tình huống có vấn đề trong học tập và cuộc sống.
- + Vận dụng được kiến thức, kỹ năng đã học để giải quyết các vấn đề gặp phải trong học tập và cuộc sống; làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống căng thẳng.
- + Biết cách ứng phó với nguy cơ, rủi ro từ môi trường tự nhiên và xã hội; thể hiện được cách ứng phó phù hợp với tình huống, hoàn cảnh gặp phải.

b. Về phẩm chất

- Chăm chỉ: Chủ động thực hiện đầy đủ những yêu cầu học tập.
- Trung thực:
- + Mạnh dạn, thẳng thắn chia sẻ ý kiến của bản thân trong hoạt động nhóm.
- + Nghiêm túc nhìn nhận những hạn chế của bản thân và chịu trách nhiệm về mọi lời nói, hành vi của bản thân.
- + Khách quan, công bằng trong nhận thức, ứng xử; suy nghĩ tích cực khi gặp các tình huống căng thẳng, áp lực trong học tập và cuộc sống.
- Trách nhiệm: Có trách nhiệm trong việc thực hiện các nhiệm vụ được giao.

2. Chuẩn bị

- Tìm hiểu về những dấu hiệu thể hiện sự căng thẳng trong học tập và cuộc sống.
- Hướng dẫn HS tìm hiểu về các cách ứng phó tích cực và tiêu cực khi gặp căng thẳng, áp lực trong học tập, cuộc sống.
- Tư vấn cho HS thực hành đóng vai người dẫn chương trình (MC) và khách mời để trao đổi về các cách ứng phó với căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống.
- Giấy A0, bút màu, bút dạ, nam châm dính bảng hoặc băng dính.

3. Các hoạt động

Hoạt động 1: Nhận diện những căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống

a. Mục tiêu

- HS nhận diện được những dấu hiệu thể hiện sự căng thẳng về thể chất, cảm xúc và hành vi.
- HS nêu được những nguyên nhân gây căng thẳng trong học tập và cuộc sống.

b. Cách tiến hành

– GV nêu câu hỏi để HS suy nghĩ: Khi căng thẳng, chúng ta thường có những biểu hiện như thế nào?

– GV yêu cầu mỗi HS viết ra những biểu hiện của bản thân khi gặp tình huống căng thẳng.

– GV chia HS thành các nhóm 3 thành viên để trao đổi về những dấu hiệu thể hiện sự căng thẳng.

+ HS 1 và HS 2 lần lượt chia sẻ kết quả trả lời câu hỏi.

+ HS 3 (đóng vai trò là quan sát viên): Quan sát, lắng nghe và báo cáo kết quả trao đổi giữa HS 1 và HS 2, sau đó rút ra kết luận.

– GV mời HS 3 (trong các nhóm) chia sẻ báo cáo của mình về dấu hiệu thể hiện sự căng thẳng mà hai bạn (HS 1 và HS 2) đã trao đổi. Rút ra kết luận cần thiết.

– GV kết luận những dấu hiệu có thể tự nhận diện bản thân đang gặp căng thẳng như:

+ Về mặt thể chất: Các em có thể cảm thấy đau đầu, mệt mỏi, khó ngủ, thay đổi cân nặng bất thường, suy giảm trí nhớ,...

+ Về mặt cảm xúc: Các em có thể cảm nhận bản thân thường lo âu, sợ hãi, bất an, hay thay đổi cảm xúc đột ngột,...

+ Về mặt hành vi: Các em có thể thấy mình khó tập trung học tập, không muốn chăm sóc bản thân, rối loạn ăn uống, la hét, đập phá đồ đạc, tự làm đau cơ thể,...

Nếu gặp những dấu hiệu đó, các em cần tìm hiểu rõ nguyên nhân gây căng thẳng để có cách ứng phó hiệu quả. Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu nội dung này ở nhiệm vụ tiếp theo.

– GV chia HS thành 4 nhóm để trao đổi về những nguyên nhân gây căng thẳng trong học tập và cuộc sống.

– GV nêu câu hỏi thảo luận: Những nguyên nhân nào có thể gây ra căng thẳng cho HS trong học tập và cuộc sống?

– GV phân công nhiệm vụ cho các nhóm.

+ Nhóm 1: Nguyên nhân gây căng thẳng trong học tập.

+ Nhóm 2: Nguyên nhân gây căng thẳng trong mối quan hệ với các bạn, thầy cô.

+ Nhóm 3: Nguyên nhân gây căng thẳng trong mối quan hệ với người thân.

+ Nhóm 4: Nguyên nhân gây căng thẳng trong định hướng phát triển bản thân.

– GV hướng dẫn HS thảo luận về các nguyên nhân gây căng thẳng theo nhiệm vụ được phân công và trình bày kết quả thảo luận nhóm lên giấy A0. Khuyến khích HS có thể trình bày bằng sơ đồ tư duy.

– Hết thời gian thảo luận, GV mời đại diện các nhóm lên trình bày kết quả thảo luận trước lớp.

c. Kết luận

– Căng thẳng là một phản ứng tâm lí cá nhân xuất hiện khi chúng ta phải đối mặt với những tình huống mà bản thân nhận thấy vượt quá khả năng xử lí hoặc chịu đựng bình thường của mình trong học tập cũng như trong cuộc sống.

– Khi nhận thấy bản thân đang rơi vào trạng thái căng thẳng, trước hết các em cần quan sát, lắng nghe những dấu hiệu biểu hiện ở bản thân và xác định rõ nguyên nhân gây ra căng thẳng.

Hoạt động 2: Tìm hiểu cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống

a. Mục tiêu

– HS nêu được những tình huống căng thẳng mà bản thân đã từng trải qua.

– HS xác định được cách ứng phó với các tình huống căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.

b. Cách tiến hành

– GV yêu cầu HS suy ngẫm về 1 tình huống căng thẳng em từng trải qua trong học tập, cuộc sống và nêu cách em đã làm để ứng phó với căng thẳng đó.

– GV yêu cầu HS chia sẻ cặp đôi theo hình thức chương trình truyền hình “Góc sẻ chia” (chương trình truyền hình chia sẻ giữa 1 MC và 1 khách mời).

+ 1 HS đóng vai MC, 1 HS đóng vai khách mời.

+ MC có nhiệm vụ giới thiệu và đặt 2 câu hỏi cho khách mời. HS đóng vai khách mời sẽ chia sẻ về tình huống căng thẳng mình đã trải qua và cách ứng phó với căng thẳng đó.

Câu hỏi 1. Được biết anh/chị từng trải qua một khoảng thời gian khó khăn, anh/ chị có thể chia sẻ với mọi người về khó khăn đó như thế nào không ạ?

Câu hỏi 2. Chắc là anh/chị đã cảm thấy rất lo lắng, bất an trong thời gian đó. Vậy anh/ chị đã vượt qua căng thẳng đó như thế nào ạ?

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

- + GV mời 2 – 3 cặp đôi chia sẻ trước lớp.
- + GV cho HS cả lớp bình chọn cặp đôi MC và khách mời ấn tượng nhất.
- GV tổ chức cho HS trao đổi về cách ứng phó với các tình huống căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống. Có thể tổ chức như sau:
- + GV chiếu đoạn video ngắn hoặc nêu tình huống căng thẳng trong học tập, cuộc sống.
Gợi ý tình huống:

Tình huống

A là một học sinh nữ lớp 9 có sở thích vẽ tranh. Tuy nhiên, mẹ thường xuyên yêu cầu A tập trung vào việc học tập, không nên vẽ tranh vì sẽ mất thời gian. Kỳ thi đang đến gần, áp lực của A càng nhiều hơn khi mẹ đặt ra “chỉ tiêu” cho A là “không có môn học nào dưới 8 điểm”.

- + GV yêu cầu HS cả lớp tự đếm số của mình từ 1 đến 3 theo thứ tự chỗ ngồi. HS số 1 sẽ tìm hiểu cách ứng phó 1, HS số 2 sẽ tìm hiểu cách ứng phó 2, HS số 3 sẽ tìm hiểu cách ứng phó 3.
- + GV tổ chức cho HS thực hiện nhiệm vụ: “Nếu em là chuyên gia tâm lý, em sẽ tư vấn cho nhân vật trong tình huống như sau: ...”.
- Nhóm HS số 1: Tư vấn cho nhân vật trong tình huống theo cách ứng phó 1.

1

Thay đổi nhận thức:

Suy nghĩ tích cực; xác định vấn đề gây căng thẳng, nguyên nhân dẫn đến căng thẳng, khả năng giải quyết vấn đề của bản thân.

- Nhóm HS số 2: Tư vấn cho nhân vật trong tình huống theo cách ứng phó 2.

2

Tạo cảm xúc tích cực:

Nhận biết, bộc lộ cảm xúc của bản thân; tìm kiếm cách thức giải tỏa cảm xúc căng thẳng (chia sẻ với người khác, sử dụng “thời gian tạm lắng”); thay đổi không gian hoạt động để hạn chế suy nghĩ tiêu cực.

- Nhóm HS số 3: Tư vấn cho nhân vật trong tình huống theo cách ứng phó 3.

3

Tìm kiếm sự hỗ trợ:

Tìm kiếm đối tượng hỗ trợ giải quyết vấn đề, xin lời khuyên,...

+ GV mời một số HS chia sẻ theo gợi ý và nhận xét câu trả lời của HS.

c. Kết luận

Khi gặp những tình huống căng thẳng, ngoài việc nhận diện các biểu hiện căng thẳng và nguyên nhân gây căng thẳng, có rất nhiều cách ứng phó tích cực mà các em có thể áp dụng để giúp vấn đề căng thẳng được giải quyết hiệu quả hơn. Mỗi cách ứng phó sẽ có những thế mạnh riêng mà các em có thể lựa chọn để áp dụng.

– Thứ nhất, các em có thể bắt đầu từ việc thay đổi quan điểm, cách nghĩ của mình về vấn đề gây căng thẳng.

– Thứ hai, các em cũng có thể tìm một đối tượng mà mình tin tưởng để chia sẻ cảm xúc hoặc tìm một không gian yên tĩnh để điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực hơn.

– Thứ ba, bên cạnh chúng ta có rất nhiều người có kinh nghiệm và yêu thương, quan tâm các em. Các em có thể tìm đến họ để được gợi ý về cách thức vượt qua áp lực, căng thẳng mà mình đang gặp phải.

Chúc các em luôn bình tĩnh, lạc quan và có một bản lĩnh thật tốt để ứng phó với những khó khăn, trở ngại có thể gặp phải trong thời gian tới nhé!

Hoạt động 3: Thực hành ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống

a. Mục tiêu

HS thể hiện được cách ứng phó với căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống thông qua xử lý các tình huống giả định.

b. Cách tiến hành

– GV chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm sẽ thực hành đóng vai thể hiện cách ứng phó với căng thẳng trong học tập, cuộc sống ở 1 tình huống trong SGK trang 27, 28.

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

– GV hướng dẫn các nhóm phân vai:

+ 1 HS đóng vai người dẫn chuyện (mô tả tình huống; biểu hiện căng thẳng, áp lực trong tình huống; ý nghĩa/thông điệp rút ra sau khi kết thúc đóng vai).

+ 1 HS đóng vai thể hiện trạng thái căng thẳng, áp lực và cách ứng phó với căng thẳng, áp lực.

+ HS có thể thêm các nhân vật cho tình huống sinh động, hấp dẫn.

– GV mời các nhóm thể hiện tình huống đóng vai. Các nhóm khác có thể góp ý về cách ứng phó phù hợp khi gặp tình huống căng thẳng, áp lực.

– GV yêu cầu HS chia sẻ cảm nhận, những điều rút ra sau khi tham gia đóng vai xử lý tình huống (hoặc quan sát các bạn đóng vai).

– GV đặt câu hỏi để HS suy nghĩ và trả lời: Trong thực tế, khi rơi vào những tình huống căng thẳng như trên, em thấy các bạn HS có thể có những cách ứng phó nào chưa thật phù hợp?

– GV chia sẻ với HS những cách ứng phó tiêu cực, không hiệu quả khi gặp những tình huống căng thẳng như:

+ Đổ lỗi cho bản thân và người khác: Điều này làm gia tăng cảm xúc tiêu cực ở bản thân, không giúp chúng ta tìm hiểu khó khăn thực sự ở đâu để giải quyết.

+ Tự cô lập bản thân: Đây là một phản ứng tiêu cực để đối phó với sự thất vọng, tức giận hoặc nỗi đau tinh thần không thể giải tỏa. Nếu việc tự gây tổn thương về mặt tinh thần này kéo dài có thể gây ra sự rối loạn cảm xúc, tâm trạng bi quan, thiếu niềm tin vào bản thân.

+ Sử dụng chất kích thích: Sử dụng chất kích thích có thể giúp quên đi sự căng thẳng tạm thời nhưng lại khiến cho cơ thể bị tổn hại (nôn ói, tụt huyết áp,...), tinh thần không tỉnh táo, đầu óc kém minh mẫn, hay quên, suy nghĩ thiếu sáng suốt.

+ Tự làm đau/tự hại bản thân: Sự lặp đi lặp lại của hành vi này có thể làm nặng thêm các vấn đề khó khăn, áp lực có sẵn, thậm chí tăng nguy cơ tự sát do tâm lý bất ổn, căng thẳng không được giải tỏa đúng cách.

c. Kết luận

Khi gặp những tình huống áp lực trong học tập và cuộc sống, chúng ta có nhiều cách ứng phó hiệu quả. Các em cần lựa chọn những cách ứng phó tích cực, sao cho phù hợp với hoàn cảnh và mong muốn của bản thân. Khi cảm thấy áp lực vượt ngoài giới hạn tự bản thân có thể vượt qua, chúng ta nên tìm kiếm sự trợ giúp từ người thân và những người có kinh nghiệm mà chúng ta tin tưởng.

Hoạt động 4: Rèn luyện khả năng ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống

a. Mục tiêu

HS tự rèn luyện khả năng ứng phó với căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống và chia sẻ kết quả.

b. Cách tiến hành

- GV gợi ý cho HS những cách thức rèn luyện kỹ năng ứng phó với căng thẳng:
 - + Suy nghĩ tích cực, tập trung vào điểm tích cực của vấn đề và hướng đến những điều tốt đẹp trong tương lai.
 - + Lên kế hoạch học tập – rèn luyện hợp lý, tránh tình trạng quá tải.
 - + Dành thời gian để luyện tập, vận động, nghỉ ngơi, thư giãn, giải trí lành mạnh.
 - + Thường xuyên trò chuyện, chia sẻ với người thân, bạn bè.
 - + Tìm đọc những câu chuyện tích cực, những bài học về lòng biết ơn, sự sẻ chia,...
- GV nhắc nhở HS thường xuyên rèn luyện khả năng ứng phó với căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống và chia sẻ kết quả.

c. Kết luận

Trong học tập và cuộc sống, các em có thể gặp những khó khăn, trở ngại, thách thức. Để vượt qua những khó khăn đó, các em hãy tự trang bị cho mình hiểu biết và tâm lý tích cực, vững vàng để tiếp tục hành trình khẳng định giá trị của chính mình. Để làm được điều đó, chúng ta cần không ngừng tự rèn giũa ý chí, cố gắng nỗ lực mỗi ngày, bởi trải qua những khó khăn đó thì chúng ta ngày càng trưởng thành và bản lĩnh hơn.

➤ **GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT DƯỚI CỜ**

TRAO ĐỔI VỀ KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

Nhà trường tổ chức buổi trao đổi về nội dung *Kĩ năng ứng phó với căng thẳng*. Khuyến khích sự tham gia của HS vào khâu chuẩn bị và tổ chức cho buổi trao đổi. Gợi ý nội dung chương trình:

– HS trình diễn tiểu phẩm về tình huống gây căng thẳng.

Nội dung tiểu phẩm gợi ý:

Kết quả học tập của bạn B bị giảm sút cùng với việc nảy sinh mâu thuẫn với bố mẹ khiến B cảm thấy rất cô đơn và chán nản. Sau đó, B đã lên mạng xã hội và vô tình làm quen với một người bạn khác giới. Sau một thời gian trò chuyện thân mật, người bạn đó rủ B gặp mặt tại một thành phố nơi người bạn đó sinh sống (cách nhà B 30km). B không muốn đến cuộc hẹn đó nhưng người bạn đe dọa sẽ gửi tất cả tin nhắn tình cảm giữa hai người lên trên mạng xã hội để mọi người biết. B lo lắng, sợ hãi và không biết mình nên làm gì.

– Tổ chức cho HS trao đổi về kĩ năng ứng phó với căng thẳng.

Gợi ý nội dung trao đổi:

+ Em nhận ra điều gì từ cách ứng phó với căng thẳng của bạn B trong tiểu phẩm trên?

(Gợi ý: Bạn B có mâu thuẫn với bố mẹ nhưng lại lựa chọn cách giải quyết là kết bạn trên mạng xã hội dẫn đến nhiều rủi ro, không an toàn và dễ rơi vào mối quan hệ độc hại, nguy hiểm.)

+ Các em đồng tình với ý kiến nào dưới đây? Chia sẻ lí do em đồng tình.

▶ Ý kiến 1: Căng thẳng sẽ không xuất hiện với những bạn có năng lực học tập tốt, được các bạn và thầy cô yêu quý.

▶ Ý kiến 2: Căng thẳng là một phần của cuộc sống, có thể xuất hiện với bất cứ ai trong chúng ta.

+ Em đã từng biết đến các kĩ năng ứng phó với căng thẳng nào? Em biết đến các kĩ năng đó từ nguồn thông tin nào?

(Gợi ý: kĩ năng kiểm soát cảm xúc, kĩ năng tư duy tích cực, kĩ năng giải quyết vấn đề, kĩ năng tìm kiếm sự hỗ trợ,...)

+ Em có gợi ý gì về cách ứng phó với căng thẳng cho bạn HS trong tiêu phẩm?

(Gợi ý: nhận thức rõ vấn đề bản thân đang gặp phải (Đối tượng kết bạn có đáng tin cậy không? Nguy hiểm nào sẽ xảy ra trong một mối quan hệ thiếu an toàn và không lành mạnh?); chia sẻ với người đáng tin cậy để tìm kiếm sự trợ giúp; chăm sóc sức khỏe và giải trí phù hợp để giải tỏa căng thẳng; học cách chia sẻ, giao tiếp tích cực với người thân trong gia đình.)

– GV chia sẻ thêm với HS:

+ Khi gặp khó khăn, căng thẳng khó giải quyết, các em có thể tìm đến thầy cô, người thân và bạn bè đáng tin cậy để được giúp đỡ, tư vấn.

+ Căng thẳng không tự mất đi nếu chúng ta chưa có cách ứng phó phù hợp. Các em cần rèn luyện các kỹ năng ứng phó tích cực để có thể giải tỏa áp lực mình gặp phải.

➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

THẢO LUẬN VỀ NHỮNG CÁCH ỨNG PHÓ TIÊU CỰC MÀ HỌC SINH NÊN TRÁNH KHI ĐỐI MẶT VỚI CÁC TÌNH HUỐNG ÁP LỰC, CĂNG THẲNG

– GV chia HS thành các nhóm thảo luận theo nội dung: Liệt kê những cách ứng phó tiêu cực mà HS nên tránh khi đối mặt với các tình huống áp lực, căng thẳng. Nêu hậu quả của những cách ứng phó tiêu cực đó.

Gợi ý về các cách ứng phó tiêu cực mà HS nên tránh:

- + Tự thu mình, né tránh giao tiếp với mọi người.
- + Thể hiện thái độ cáu kỉnh, tức giận khi ai đó hỏi hoặc tìm cách giúp đỡ.
- + Sử dụng thuốc lá điện tử hoặc các chất kích thích (rượu, bia,...).
- + Tự hại bản thân, tự làm đau cơ thể.
- + Suy nghĩ quá nhiều và tự đổ lỗi cho bản thân.
- + Đăng tải nội dung về những áp lực, căng thẳng gặp phải lên mạng xã hội.

Gợi ý về hậu quả của những cách ứng phó tiêu cực:

- + Căng thẳng, áp lực gia tăng hơn trước (áp lực kéo dài có thể dẫn tới nguy cơ rối loạn lo âu, trầm cảm).
- + Tổn thương, suy nhược thể chất (bị thương hoặc sức khỏe giảm sút).

TÀI LIỆU TẬP HUẤN, BỒI DƯỠNG GIÁO VIÊN
SỬ DỤNG SÁCH GIÁO KHOA
Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9

- + Gia tăng các cảm xúc tiêu cực (thất vọng, chán nản, lo âu, buồn, tức giận,...).
- + Giảm khả năng tư duy, giải quyết vấn đề.
- + Có thể gây nghiện hoặc lệ thuộc vào chất kích thích.
- + Học tập sa sút, thực hiện các hoạt động khác kém hiệu quả.
- GV tổ chức cho HS thảo luận theo nhóm được phân công và trình bày kết quả thảo luận trước lớp.
- GV nhận xét, kết luận về ảnh hưởng của các cách ứng phó tiêu cực mà HS nên tránh khi đối mặt với các tình huống áp lực, căng thẳng.