



ĐINH THỊ KIM THOA – VŨ QUANG TUYỀN (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 THUỶ – PHẠM ĐÌNH VĂN

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

ĐINH THỊ KIM THOA – VŨ QUANG TUYỀN (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 VẤN

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

Giải thích kí hiệu



KHÁM PHÁ - KẾT NỐI KINH NGHIỆM



RÈN LUYỆN KỸ NĂNG



VẬN DỤNG - MỞ RỘNG



TỰ ĐÁNH GIÁ

BẢN QUYỀN THUỘC VỀ
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

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.

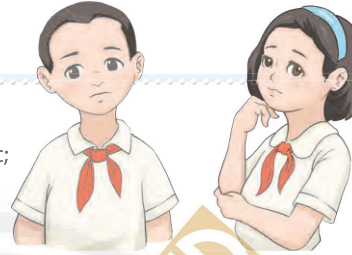


Khám phá trường trung học cơ sở của em

- 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.

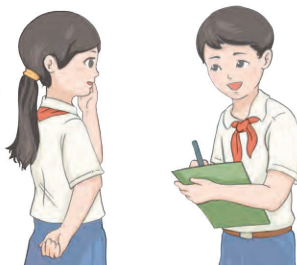
Tôi mong muốn được thể hiện và ghi nhận.

Tôi mong được đối xử công bằng.

Mong muốn khác:

.....

Ôi, 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 gắ,...). 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.



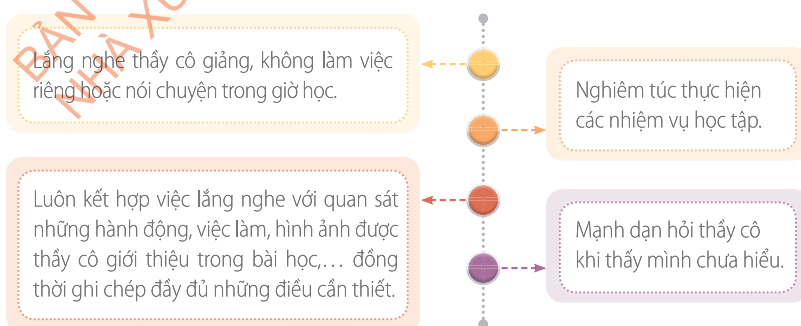
Rèn luyện để tự tin bước vào tuổi mới lớn

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



Rèn luyện sự tập trung trong học tập

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



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.

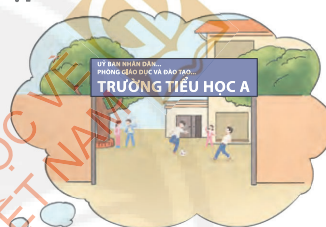


Giúp bạn hoà đồng với môi trường học tập mới

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 hoạ. 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.

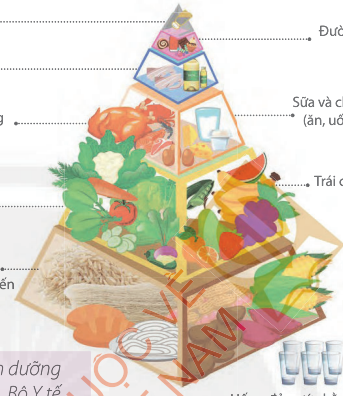
Rèn luyện ý chí và tạo động lực

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

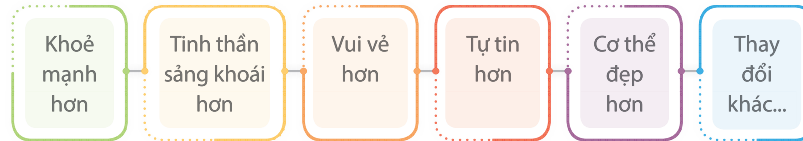


Chăm sóc sức khoẻ qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

1. Chế độ sinh hoạt của em có điểm gì giống và khác với chế độ sinh hoạt hằng ngày đảm bảo sức khoẻ 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) Đường/ đồ ngọt (ăn ít) Dầu mỡ (ăn có mức độ) Sữa và chế phẩm sữa (ăn, uống vừa phải) Thịt, thủy sản, trứng và hạt giàu đạm (ăn vừa phải) Trái cây/ quả chín (ăn đủ) Rau lá, rau củ quả (ăn đủ) Ngũ cốc, khoai củ và sản phẩm chế biến (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?

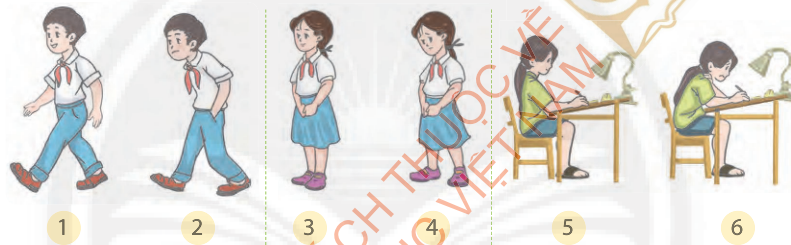


3. Em hãy thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày để đảm bảo sức khỏe. Ghi chép lại sự thay đổi tích cực của bản thân.



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 khỏe cá nhân sẽ bị ảnh hưởng như thế nào, đặc biệt ở độ tuổi của em?



Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt

- Sắp xếp không gian sinh hoạt, học tập của em gọn gàng, sạch sẽ.
- 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.



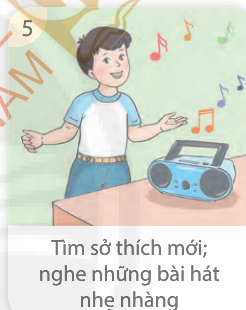
Tạo niềm vui và sự thư giãn

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.



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 lý 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

1. 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

2. Sắm vai xử lý các tình huống trên.



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 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 hằng 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.

Xây dựng tình bạn, tình thầy trò

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.

*Để có thêm bạn, hãy làm quen!
Để có tình bạn, hãy chăm sóc!*

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.

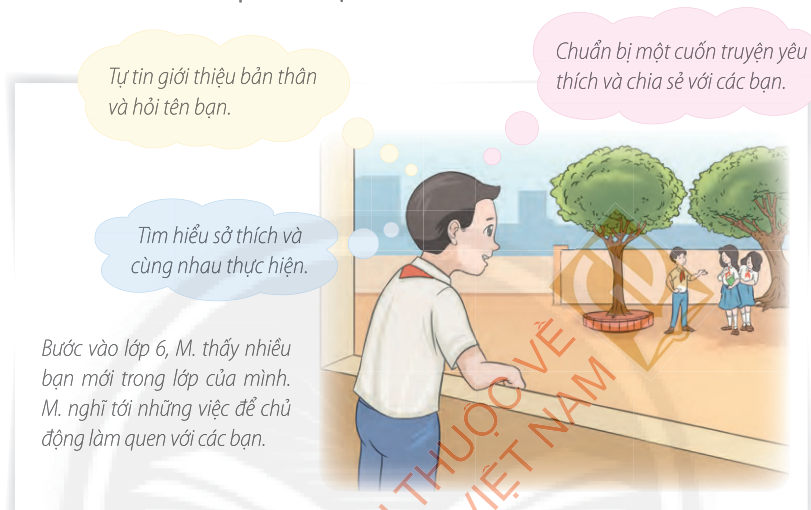
Lưu giữ kỷ niệm tình bạn, tình thầy trò

- Sưu 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.



Tìm 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 họa 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.



NHIỆM VỤ 4

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.



NHIỆM VỤ 5

Phát triển kĩ năng tạo thiện cảm trong giao tiếp

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

- Mắt 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.



NHIỆM VỤ 6

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 thầy 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.

2. Trong giờ Sinh hoạt lớp, khi thầy cô hỏi em về việc quên sách vở hoặc đồ dùng học tập, em sẽ ứng xử như thế nào?
3. Khi thầy 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 đề 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.

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.

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.



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.



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



Dành nhiều thời gian quây quần bên nhau.



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

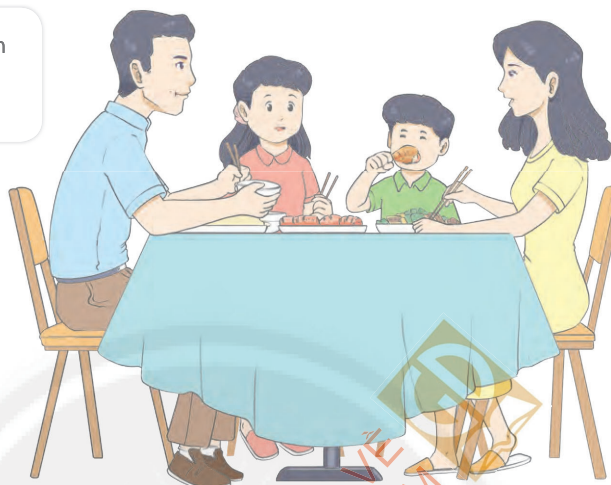


Hỗ trợ nhau về vật chất và tinh thần khi cần.



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.



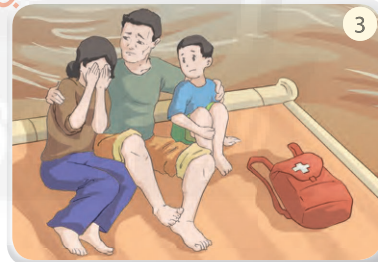
b. Khi gia đình có bố hoặc mẹ đi công tác xa:

- 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, gấp giấy 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.



NHIỆM VỤ 5

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.



NHIỆM VỤ 6

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.



- Sự thiếu quan tâm, ít khi hỏi chuyện nhau.
- Sự tranh luận gay gắt giữa người lớn trong gia đình về vấn đề giáo dục con trẻ.
- Mâu thuẫn trong quan hệ giữa bố, mẹ vì những câu chuyện riêng.
- 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 vẽ 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.