



LƯU THU THỦY – BÙI SỸ TỤNG (đồng Tổng Chủ biên)
HOÀNG THỊ HẠNH – NGUYỄN THỊ VIỆT NGÀ – TRẦN THỊ THU (đồng Chủ biên)
VŨ THỊ LAN ANH – NGUYỄN THANH BÌNH – LÊ VĂN CẦU – DƯƠNG THỊ THU HÀ
TẠ VĂN HAI – NGUYỄN THU HƯƠNG – LÊ THỊ LUẬN – NGUYỄN THỊ THANH MAI
NGUYỄN HỒNG THUẬN – LÊ THỊ THANH THỦY

HOẠT ĐỘNG

TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

6



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

LƯU THU THỦY – BÙI SỸ TỤNG (đồng Tổng Chủ biên)
HOÀNG THỊ HẠNH – NGUYỄN THỊ VIỆT NGÀ – TRẦN THỊ THU (đồng Chủ biên)
VŨ THỊ LAN ANH – NGUYỄN THANH BÌNH – LÊ VĂN CẦU – DƯƠNG THỊ THU HÀ
TẠ VĂN HAI – NGUYỄN THU HƯƠNG – LÊ THỊ LUẬN – NGUYỄN THỊ THANH MAI
NGUYỄN HỒNG THUẬN – LÊ THỊ THANH THỦY

HOẠT ĐỘNG

TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP



BẢN QUYỀN CUỐN SÁCH THUỘC VỀ
NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIẢI THÍCH LOGO



KHÁM PHÁ – KẾT NỐI



THỰC HÀNH



VẬN DỤNG – HOẠT ĐỘNG SAU GIỜ HỌC

BẢN QUYỀN CUỐN SÁCH 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

Các em học sinh yêu quý!

Sách giáo khoa *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 6* được biên soạn nhằm tạo cơ hội cho các em được tham gia trải nghiệm các hoạt động thực tiễn, qua đó rèn luyện các phẩm chất và năng lực cần thiết, những thói quen, cảm xúc tích cực cho bản thân.

Sách gồm 9 chủ đề bám sát 4 mạch nội dung: Hướng vào bản thân, Hướng đến xã hội, Hướng đến tự nhiên và Hướng nghiệp.

Khi sử dụng sách, các em cần chú ý thực hiện những điều sau đây:

- Đọc kĩ mục tiêu của chủ đề để biết được những kiến thức, năng lực và phẩm chất các em cần đạt được sau khi tham gia chủ đề.
- Thực hiện đầy đủ các nhiệm vụ được nêu trong mỗi hoạt động và cởi mở, tự tin tham gia các hoạt động do thầy cô hướng dẫn để khám phá kinh nghiệm đã có của bản thân, hình thành tri thức, kinh nghiệm mới; thực hành và vận dụng những kinh nghiệm mới vào cuộc sống hằng ngày ở gia đình, cộng đồng, xã hội.
- Cuối mỗi chủ đề, em hãy tự đánh giá và cùng các bạn, thầy cô đánh giá kết quả đạt được sau khi tham gia chủ đề bằng cách đối chiếu từng tiêu chí đánh giá với kết quả thực hiện các hoạt động của bản thân trong chủ đề.
- Cùng với việc tham gia các hoạt động trải nghiệm được thể hiện trong sách giáo khoa, các em hãy tích cực tham gia các giờ Sinh hoạt dưới cờ, Sinh hoạt lớp và Câu lạc bộ vì những hoạt động này liên quan chặt chẽ với các hoạt động trong sách.

Chúc các em có những trải nghiệm bổ ích, lí thú và thành công!

MỤC LỤC

	Trang		Trang
Chủ đề 1:		Chủ đề 6:	
EM VỚI NHÀ TRƯỜNG	5	EM VỚI CỘNG ĐỒNG	32
1 Lớp học mới của em	5	1 Thiết lập quan hệ với cộng đồng.....	32
2 Truyền thống trường em.....	7	2 Em tham gia hoạt động thiện nguyện.....	33
3 Điều chỉnh bản thân cho phù hợp với môi trường học tập mới.....	7	3 Hành vi có văn hoá nơi công cộng.....	34
4 Em và các bạn	9	4 Truyền thống quê em	35
Chủ đề 2:		Chủ đề 7:	
KHÁM PHÁ BẢN THÂN	11	EM VỚI THIÊN NHIÊN VÀ MÔI TRƯỜNG	37
1 Em đã lớn hơn	11	1 Khám phá cảnh quan thiên nhiên	37
2 Đức tính đặc trưng của em.....	12	2 Bảo tồn cảnh quan thiên nhiên	39
3 Sở thích và khả năng của em	13	3 Ứng phó với biến đổi khí hậu	40
4 Những giá trị của bản thân.....	14	Chủ đề 8:	
Chủ đề 3:		KHÁM PHÁ THẾ GIỚI NGHỀ NGHIỆP	43
TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN	16	1 Thế giới nghề nghiệp quanh ta	43
1 Tự chăm sóc bản thân	16	2 Khám phá nghề truyền thống ở nước ta	44
2 Ứng phó với thiên tai	17	3 Trải nghiệm nghề truyền thống.....	45
Chủ đề 4:		Chủ đề 9:	
RÈN LUYỆN BẢN THÂN	21	HIỂU BẢN THÂN - CHỌN ĐÚNG NGHỀ	47
1 Góc học tập của em	21	1 Em với nghề truyền thống.....	47
2 Sắp xếp nơi ở của em	22	2 Em tập làm nghề truyền thống	49
3 Giao tiếp phù hợp	22	3 Trổ tài chế biến món ăn truyền thống	50
4 Chỉ tiêu hợp lý.....	24	Một số thuật ngữ dùng trong sách	51
Chủ đề 5:		Danh sách ảnh sử dụng	51
EM VỚI GIA ĐÌNH	27		
1 Động viên, chăm sóc người thân trong gia đình.....	27		
2 Giải quyết một số vấn đề nảy sinh trong gia đình.....	29		
3 Em làm việc nhà	30		

CHỦ ĐỀ 1

EM VỚI NHÀ TRƯỜNG

MỤC TIÊU

- Nêu và thực hiện được những việc nên làm để thiết lập được các mối quan hệ với bạn, thầy cô và giữ gìn tình bạn, tình thầy trò.
- Giới thiệu được những nét nổi bật của nhà trường và tự giác tham gia xây dựng truyền thống nhà trường.
- Nêu và thực hiện được những việc nên làm để điều chỉnh bản thân cho phù hợp với môi trường học tập mới.
- Xác định và giải quyết được một số vấn đề nảy sinh trong quan hệ bạn bè.
- Tham gia hoạt động giáo dục theo chủ đề của Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh và nhà trường.

1 LỚP HỌC MỚI CỦA EM



HOẠT ĐỘNG 1 Tìm hiểu lớp học mới

- Tự giới thiệu bản thân và lắng nghe các bạn chia sẻ.



- Đại diện tổ giới thiệu với lớp về các thành viên của tổ mình.
- Lắng nghe thầy, cô giáo chủ nhiệm giới thiệu về bản thân và các thầy, cô giáo bộ môn.
- Chia sẻ cảm xúc và mong muốn của em về môi trường lớp học thân thiện.

HOẠT ĐỘNG 2

Xác định những việc nên làm và không nên làm với bạn bè, thầy cô

– Thảo luận về những việc nên làm và những việc không nên làm với bạn bè, thầy cô.

Gợi ý:



– Chia sẻ kết quả thảo luận của nhóm với cả lớp.



HOẠT ĐỘNG 3

Xử lý tình huống để thiết lập quan hệ thân thiện với bạn bè, thầy cô

Thảo luận, sắm vai thể hiện cách giải quyết các tình huống sau:

Tình huống 1: Trong mấy ngày qua, Hương nhận thấy bạn Tâm trong lớp có vẻ khép mình và nhút nhát.

Nếu là Hương, em sẽ làm gì để Tâm hoà đồng với các bạn trong lớp?

Tình huống 2: Tiết học Toán đã kết thúc mà Hưng vẫn cảm thấy chưa hiểu rõ về nội dung đã học.

Nếu là Hưng, em sẽ làm gì để hiểu rõ bài hơn?



- Tìm hiểu thêm về bạn bè, thầy cô giáo mới.
- Hằng ngày, thực hiện những điều nên làm để thiết lập quan hệ thân thiện với bạn bè, kính trọng và thân thiết với thầy cô.
- Tự làm một món quà cho một người bạn hoặc thầy, cô giáo mà em mới quen.

2 TRUYỀN THÔNG TRƯỜNG EM



HOẠT ĐỘNG 1 Tham quan phòng truyền thống của trường

Tham quan phòng truyền thống để tìm hiểu lịch sử hình thành và phát triển của nhà trường.



HOẠT ĐỘNG 2 Viết bài giới thiệu về truyền thống nhà trường

- Thảo luận để viết bài giới thiệu về truyền thống nhà trường:
 - + Giới thiệu về truyền thống trường em.
 - + Chia sẻ những việc em cần làm để góp phần xây dựng, phát huy truyền thống nhà trường.
- Chuẩn bị cho phần giới thiệu ở tiết sinh hoạt lớp.



Tích cực, tự giác tham gia các hoạt động góp phần xây dựng, phát huy truyền thống nhà trường bằng những việc làm cụ thể như: chuyên cần học tập, thân thiện với bạn bè, kính trọng thầy cô, giữ vệ sinh trường lớp sạch đẹp, tích cực tham gia các phong trào của trường, lớp.

3 ĐIỀU CHỈNH BẢN THÂN CHO PHÙ HỢP VỚI MÔI TRƯỜNG HỌC TẬP MỚI



HOẠT ĐỘNG 1 Chia sẻ những khó khăn và những việc đã làm được trong môi trường học tập mới

- Chia sẻ trong nhóm về những nội dung sau:

- + Em gặp những khó khăn nào trong môi trường học tập mới?
- + Em đã tìm sự hỗ trợ, tư vấn của ai để khắc phục được những khó khăn mà em gặp phải?
- + Những việc em đã làm được trong môi trường học tập mới.
- Nêu những điều em học được từ các bạn trong việc thay đổi cho phù hợp với môi trường học tập mới.

HOẠT ĐỘNG 2

Xác định những việc nên làm để phù hợp với môi trường học tập mới

- Suy ngẫm về những việc học sinh lớp 6 nên làm để phù hợp với môi trường học tập mới.
- Thảo luận để xác định những việc nên làm.

Gợi ý:

- + Chủ động làm quen với bạn mới
- + Hỏi thầy cô, các anh chị lớp trên về phương pháp học các môn học mới
- + Lập thời gian biểu phù hợp với môi trường học tập mới.



HOẠT ĐỘNG 3

Lập kế hoạch rèn luyện trong môi trường học tập mới

1. Xác định những khó khăn và điều bản thân cần thay đổi, điều chỉnh
2. Xây dựng kế hoạch điều chỉnh bản thân để phù hợp với môi trường học tập mới theo gợi ý:

	Khó khăn	Biện pháp khắc phục	Thời gian
Học tập			
Rèn luyện			

3. Hoàn thiện kế hoạch

Chia sẻ và lắng nghe góp ý để hoàn thiện kế hoạch học tập và rèn luyện của bản thân.



- Thực hiện kế hoạch học tập và rèn luyện mà em đã xây dựng.
- Tìm kiếm sự hỗ trợ, tư vấn của cán bộ tâm lí học đường, thầy cô và bạn bè,... để thực hiện được kế hoạch.

4 EM VÀ CÁC BẠN



HOẠT ĐỘNG 1

Nhận diện một số vấn đề thường nảy sinh trong quan hệ bạn bè

- Nêu những vướng mắc mà lứa tuổi các em thường gặp phải trong quan hệ bạn bè.
- Thảo luận để xác định những vấn đề nảy sinh trong quan hệ bạn bè.

Gợi ý:

Bị bạn nói xấu

Bị bạn bắt nạt

Bị bạn rủ rê, lôi kéo làm những việc không nên làm

HOẠT ĐỘNG 2

Xác định cách giải quyết phù hợp những vấn đề nảy sinh trong quan hệ bạn bè

- Tìm hiểu trường hợp dưới đây:

Minh và Thanh ngồi cạnh nhau. Trong giờ kiểm tra Toán, Minh không làm được bài nên muốn Thanh cho chép bài nhưng Thanh không đồng ý. Sau giờ kiểm tra, Minh nói xấu về Thanh với các bạn. Nghe được điều Minh nói, Thanh rất tức giận, gặp Minh để mắng. Cuộc cãi vã giữa họ khiến cả hai bị tổn thương.

- Em có nhận xét gì về cách giải quyết mâu thuẫn của Minh và Thanh?
- Nếu là Minh, em sẽ ứng xử như thế nào?
- Nếu là Thanh, em sẽ giải quyết như thế nào?
- Ngoài ra, em thấy các bạn thường có những cách giải quyết mâu thuẫn nào khác trong quan hệ bạn bè? Cách giải quyết nào là phù hợp?



HOẠT ĐỘNG 3

Xử lý tình huống khi có vấn đề nảy sinh trong quan hệ bạn bè

Thảo luận và đưa ra cách giải quyết các tình huống sau:

Tình huống 1. Từ đầu năm học, Hương và Lan đi đâu cũng có nhau vì học cùng lớp ở trường tiểu học. Hôm nay, Hương thấy Lan đi với Mai – một bạn mới quen, mà không để ý gì đến mình nên rất giận Lan. Lan không hiểu vì sao Hương lại giận mình.

Nếu là Lan, em sẽ làm gì?

- **Tình huống 2.** Hải và Nam chơi thân với nhau từ khi còn là học sinh tiểu học. Nam rất ham chơi điện tử. Một lần, Nam rủ Hải đi chơi điện tử nhưng Hải không muốn đi. Nam nói: “Nếu cậu không đi chơi cùng tớ, tớ sẽ không chơi với cậu nữa”.

Nếu là Hải, em sẽ làm gì?



- Thay đổi thói quen dùng lời nói, hành động thiếu thân thiện trong giải quyết mâu thuẫn với bạn.
- Thực hiện cách giải quyết mâu thuẫn với bạn theo hướng tích cực (ví dụ: gặp bạn nói chuyện để hiểu và thông cảm cho nhau,...).

ĐÁNH GIÁ CHỦ ĐỀ 1

- Nêu được ít nhất 5 việc nên làm để thiết lập quan hệ thân thiện với bạn, kính trọng thầy cô
- Thường xuyên thực hiện được những việc nên làm với bạn
- Thường xuyên thực hiện được những việc nên làm với thầy cô
- Giới thiệu được ít nhất 3 nét nổi bật của truyền thống nhà trường
- Tham gia đầy đủ các hoạt động xây dựng truyền thống nhà trường
- Nêu được ít nhất 3 việc nên làm để điều chỉnh bản thân cho phù hợp với môi trường học tập mới
- Bước đầu điều chỉnh được cách học cho phù hợp với môi trường học tập mới
- Xác định được ít nhất 3 vấn đề thường nảy sinh trong quan hệ bạn bè ở lứa tuổi này
- Giải quyết được những vấn đề đơn giản nảy sinh trong quan hệ với bạn.

Mức độ em đạt được: Đạt yêu cầu/ Chưa đạt yêu cầu

CHỦ ĐỀ 2

KHÁM PHÁ BẢN THÂN

MỤC TIÊU

- Nêu được những thay đổi tích cực của bản thân.
- Giới thiệu được đức tính đặc trưng của bản thân.
- Phát hiện và nêu được sở thích, khả năng của bản thân; tự tin với sở thích, khả năng của mình.
- Phát hiện được những giá trị của bản thân.

1 EM ĐÃ LỚN HƠN



HOẠT ĐỘNG 1

Nhận diện những thay đổi của bản thân

- Xác định những thay đổi của em so với khi là học sinh tiểu học.

Gợi ý:

- + Chiều cao, cân nặng, vóc dáng,...
- + Những thay đổi khác trong sinh hoạt hằng ngày
- + Ý thức trách nhiệm đối với học tập
- + Mơ ước trong cuộc sống, về tương lai.

- Chia sẻ những thay đổi của bản thân.



HOẠT ĐỘNG 2

Chuẩn bị cho diễn đàn “Em đã lớn hơn”

- Viết một bài giới thiệu ngắn về:
 - + Những thay đổi của bản thân mà em đã xác định được
 - + Cảm xúc của em về sự thay đổi đó.
- Trao đổi để hoàn thiện bài viết sau khi được góp ý.
- Cùng các bạn lựa chọn bài viết để tham gia diễn đàn vào tiết sinh hoạt lớp.



– Thể hiện mình đã lớn hơn trong cuộc sống hằng ngày.

Gợi ý:

+ Nhường em nhỏ

+ Mạnh dạn thể hiện ý kiến đối với các vấn đề trong gia đình, ở lớp

+ Tự giác học tập

+ Tôn trọng bạn bè

...

– Rèn luyện, khắc phục, thay đổi những thói quen chưa tích cực.

2 ĐỨC TÍNH ĐẶC TRƯNG CỦA EM



HOẠT ĐỘNG 1

Tìm hiểu về đức tính đặc trưng

– Nhận biết đức tính đặc trưng của từng bạn trong các trường hợp dưới đây:

Hà là một bạn gái giàu tình cảm, dễ xúc động. Hà luôn quan tâm, chia sẻ và giúp đỡ những người xung quanh.

Tiến không bao giờ nói dối và chưa từng quay cóp trong học tập. Tiến từ chối nhận những gì mà tự cảm thấy mình không xứng đáng.

Phương luôn tươi cười với mọi người. Bạn luôn sẵn sàng giúp đỡ những người gặp khó khăn. Khi người khác góp ý hay phê bình, Phương cũng đều cảm ơn và hứa rút kinh nghiệm.

– Chia sẻ cách nhận biết đức tính đặc trưng của mỗi người.



HOẠT ĐỘNG 2

Nhận diện và giới thiệu đức tính đặc trưng của em

– Xác định đức tính đặc trưng của bản thân.

– Giới thiệu đức tính đặc trưng của bản thân và nêu rõ điều em thích hoặc tự hào về đức tính đặc trưng của em.

– Tạo lập vườn hoa đẹp của lớp.

Gợi ý:

Viết những đức tính đặc trưng của em vào bông hoa được cắt từ giấy màu rồi dính lên bảng để tạo ra vườn hoa đẹp của lớp.



Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện những đức tính cần thiết cho bản thân.

3 SỞ THÍCH VÀ KHẢ NĂNG CỦA EM



HOẠT ĐỘNG 1 Nhận diện những sở thích của bản thân

- Tham gia trò chơi “Sở thích của tôi”.
- Xác định sở thích của mình và chia sẻ với các bạn.

Gợi ý:

- + Môn học yêu thích
- + Hoạt động thể thao yêu thích
- + Loại hình nghệ thuật yêu thích
- + Trò chơi yêu thích
- + Những món ăn yêu thích
- + Màu sắc yêu thích
- + ...
- Chia sẻ trước lớp điểm giống và khác nhau về sở thích lành mạnh của em và các bạn.

Mình thích nấu ăn.

Sở thích của bạn là...

Mình thích đá cầu.

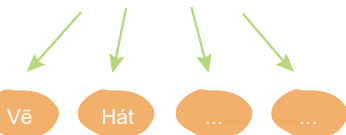


HOẠT ĐỘNG 2 Nhận diện những khả năng của bản thân

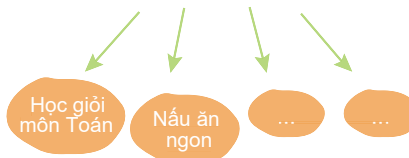
- Xác định khả năng của bản thân.

Gợi ý:

Những việc em có thể làm được



Những việc em có thể làm tốt



- Tìm những bạn có khả năng giống mình để tạo thành nhóm.
- Chia sẻ về khả năng của các thành viên trong nhóm.



HOẠT ĐỘNG 3 Thể hiện khả năng, sở thích của bản thân

Làm việc theo nhóm cùng khả năng, sở thích để:

- Lựa chọn, xác định sản phẩm mà nhóm sẽ cùng tạo ra.
- Hợp tác cùng thực hiện tạo ra sản phẩm (một tiết mục văn nghệ, một bức tranh, hoặc sản phẩm nào đó làm bằng tay,...) để trình bày vào tiết sinh hoạt lớp.



Hành động để thực hiện sở thích lành mạnh, phát huy khả năng của bản thân:

- Tự tin về những khả năng và sở thích lành mạnh của bản thân.
- Chia sẻ với gia đình về sở thích, khả năng của bản thân để được tạo điều kiện phát triển.
- Tham gia các hoạt động, câu lạc bộ theo sở thích của bản thân.
- Thường xuyên rèn luyện những khả năng của bản thân.

4 NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN



HOẠT ĐỘNG 1 Tìm hiểu giá trị của một con người

- Phân tích trường hợp dưới đây để nhận biết giá trị của một người.

Bố mẹ Hiền làm nghề thu mua phế liệu. Một lần, trong lúc phân loại phế liệu đã mua của một gia đình cách nhà Hiền 5 kilômét, bố mẹ Hiền phát hiện một chiếc phong bì trong đồng sách báo cũ. Khi mở ra, bố mẹ Hiền sửng sốt vì thấy trong phong bì có rất nhiều tiền. Mặc dù gia đình Hiền rất khó khăn nhưng bố mẹ Hiền vẫn quyết định mang trả lại.

- Thảo luận cách xác định giá trị của một người.

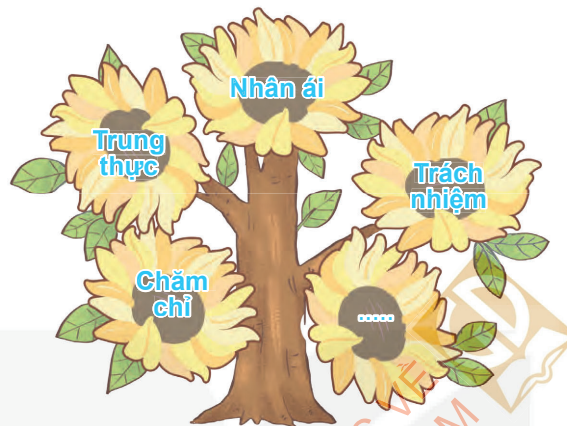


HOẠT ĐỘNG 2 Phát hiện và chia sẻ giá trị của em

- Dựa vào cách xác định giá trị của một người đã tìm hiểu, em hãy phát hiện giá trị của bản thân.

- Chia sẻ giá trị của bản thân và điều em tự hào về giá trị của mình.
- Trồng cây hoa đẹp của lớp.

Gợi ý:



Giữ gìn, phát huy những giá trị của bản thân:

- Thể hiện những giá trị của bản thân em đã phát hiện được trong cuộc sống hằng ngày.
- Chia sẻ với cha mẹ, người thân về những giá trị của bản thân và hỏi thêm nhận xét của gia đình.
- Đề nghị gia đình tạo điều kiện giúp em thể hiện và phát huy những giá trị của bản thân.

ĐÁNH GIÁ CHỦ ĐỀ 2

- Nêu được ít nhất 3 sự thay đổi tích cực của bản thân so với khi còn là học sinh tiểu học
- Xác định được ít nhất 1 đức tính đặc trưng của bản thân
- Giới thiệu được đức tính đặc trưng của bản thân
- Nêu được ít nhất 3 sở thích của bản thân
- Luôn thể hiện sự tự tin với sở thích của bản thân
- Nêu được ít nhất 3 khả năng của bản thân
- Luôn thể hiện sự tự tin với khả năng của bản thân
- Phát hiện được ít nhất 3 giá trị của bản thân.

Mức độ em đạt được: Đạt yêu cầu/ Chưa đạt yêu cầu

CHỦ ĐỀ 3

TRÁCH NHIỆM VỚI BẢN THÂN

MỤC TIÊU

- Nêu và thực hiện được những việc cần làm để chăm sóc bản thân.
- Nhận biết được những dấu hiệu của thiên tai; biết cách tự bảo vệ trong một số tình huống thiên tai cụ thể.

1 TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN



HOẠT ĐỘNG 1 Tự chăm sóc dáng vẻ bên ngoài

- Chia sẻ: Em đã làm gì để chăm sóc dáng vẻ bên ngoài của bản thân?
- Thảo luận về cách chăm sóc dáng vẻ bên ngoài cho phù hợp với lứa tuổi.

Gợi ý:

- + Quần áo, trang phục
- + Mái tóc
- + Tư thế (ngồi, đi, đứng)
- + ...

HOẠT ĐỘNG 2 Tự chăm sóc sức khỏe thể chất

- Cùng các bạn thể hiện trước lớp một điệu nhảy dân vũ hoặc một số động tác thể dục nhịp điệu,... và chia sẻ cảm nhận sau khi thực hiện.
- Quan sát hình ảnh và chia sẻ với bạn về cách chăm sóc sức khỏe thể chất của em.

Gợi ý:

- + Cách tập luyện thể dục, thể thao
- + Cách ăn uống, nghỉ ngơi
- + ...



- Thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khỏe thể chất phù hợp với lứa tuổi.

HOẠT ĐỘNG 3 Tự chăm sóc sức khỏe tinh thần

– Chia sẻ về những việc em đã làm để tự chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Gợi ý:

- + Cách phân bổ thời gian cho các hoạt động học tập, làm việc nhà, rèn luyện sức khỏe và vui chơi giải trí
- + Cách giải tỏa sự căng thẳng những lúc giận dỗi, buồn bực
- + ...
- Thảo luận để xác định cách chăm sóc sức khỏe tinh thần hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG 4 Trình diễn thời trang học trò

- Tham gia trình diễn trang phục kết hợp với kiểu tóc, tư thế đi, đứng thể hiện sự phù hợp, khi:
 - + Đi học
 - + Đi chơi, dự sinh nhật
 - + Tập thể dục, thể thao
 - + Lao động.
- Chia sẻ cảm xúc về các tiết mục trình diễn.



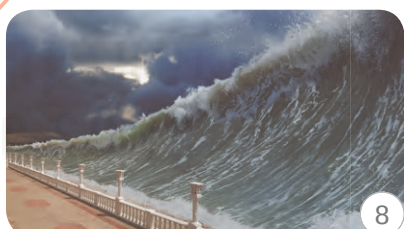
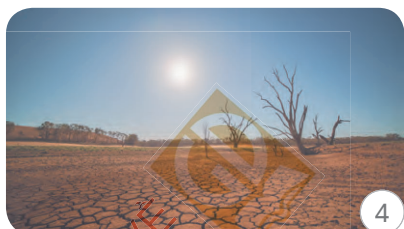
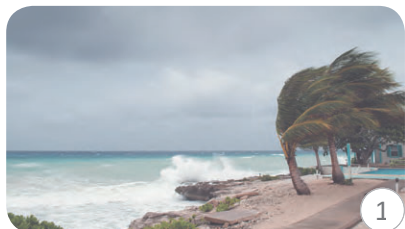
Xây dựng và thực hiện kế hoạch tự chăm sóc bản thân để chia sẻ vào tiết sinh hoạt lớp.

2 ỨNG PHÓ VỚI THIÊN TAI



HOẠT ĐỘNG 1 Tìm hiểu dấu hiệu của một số loại thiên tai

- Kể tên một số loại thiên tai mà em biết.
- Quan sát các hình ảnh sau, gọi tên và nêu dấu hiệu đặc trưng của các loại thiên tai đó.



- Chia sẻ kết quả tìm hiểu dấu hiệu của một số loại thiên tai và nghe các bạn góp ý bổ sung.

HOẠT ĐỘNG 2

Xác định những việc cần làm để bảo vệ bản thân trong một số tình huống thiên tai

1. Xác định những việc cần làm để bảo vệ bản thân khi có bão

Gợi ý:

- Tìm hiểu thời gian xảy ra bão và cấp độ của bão bằng cách nào?
- Trước khi bão tràn về nơi em sinh sống, em và gia đình cần chuẩn bị gì?

- Trong khi bão đang xảy ra, em nên làm gì?
- Sau khi bão kết thúc, em và gia đình cần làm gì để khắc phục hậu quả?

2. Xác định những việc cần làm để bảo vệ bản thân khi xảy ra dông, sét

Gợi ý:

- Khi thấy có dấu hiệu dông, sét em nên làm gì?
- Nếu đang đi đường, bất ngờ dông, sét xảy ra em nên làm thế nào?
- Khi đang ở nhà mà xảy ra dông, sét em nên làm gì?

3. Xác định những việc cần làm để bảo vệ bản thân khi lũ, lụt xảy ra

Gợi ý:

- Tìm hiểu thời gian, mức độ lũ, lụt xảy ra bằng cách nào?
- Cần chuẩn bị những gì khi biết địa phương em có thể bị lũ, lụt và cô lập khi mưa bão?
- Khi bị ngập lụt em cần làm gì?
- Khi đang đi đường gặp nước lũ dâng và chảy xiết em nên làm gì?
- Sau lũ, lụt em và gia đình cần làm gì để khắc phục hậu quả?

4. Xác định những việc cần làm để bảo vệ bản thân khi xảy ra sạt lở đất

Gợi ý:

- Làm thế nào để biết được hiện tượng sạt lở đất có thể xảy ra?
- Khi được biết hiện tượng sạt lở đất có thể xảy ra ở khu vực gia đình đang sinh sống, em cần làm gì?



HOẠT ĐỘNG 3

Tham gia trò chơi “Ứng phó với thiên tai”



– Cách chơi và luật chơi:

- + **Cách chơi:** Thành lập 4 đội chơi. Quản trò nêu lần lượt từng câu hỏi về thiên tai và cách tự bảo vệ bản thân trước một số tình huống nguy hiểm do thiên tai. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, đội nào giơ tay nhanh nhất, đội đó giành quyền trả lời. Kết thúc trò chơi, tổng kết số điểm mỗi đội đạt được và công bố đội thắng cuộc.
- + **Luật chơi:** Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu” mới được giơ tay. Mỗi câu hỏi phải được trả lời trong 15 giây. Đội nào giơ tay trước khi có hiệu lệnh hoặc trả lời quá thời gian là phạm luật.

- Chia sẻ sau khi tham gia trò chơi: Những điều em rút ra được qua trò chơi và cảm xúc của em.

HOẠT ĐỘNG 4 Xử lý tình huống ứng phó với thiên tai

Thảo luận, sắm vai thể hiện cách giải quyết các tình huống sau:

- **Tình huống 1.** Hằng ngày, Mai phải đạp xe qua một cánh đồng để tới trường. Chiều nay, trong lúc đang đi học về, bất ngờ một cơn dông sét xảy ra, kèm theo mưa to, gió lớn.

Nếu là Mai, em cần làm gì để tự bảo vệ bản thân?

- **Tình huống 2.** Pao và các bạn đang trên đường đi học về, bỗng nhiên trời đổ mưa to, làm nước lũ ở đập tràn mà Pao phải đi qua dâng lên nhanh và chảy xiết. Một số bạn rủ Pao lội qua đập tràn về nhà kéo tới.

Nếu là Pao, em sẽ làm gì?

- **Tình huống 3.** Nhà Hà ở sát chân núi đất. Suốt tuần, mưa to tầm tã không dứt khiến núi có nguy cơ bị sạt lở.

Nếu là Hà, em sẽ cùng gia đình làm gì?



- Tham gia diễn tập sơ tán trong tình huống xảy ra lũ lụt.
- Cùng các bạn kiểm tra khu vực quanh trường xem có nơi nào không an toàn khi thiên tai xảy ra như: hồ, ao, hồ xung quanh không có rào chắn, nắp cống, nắp hố ga bị vỡ;... Sau đó thực hiện một số việc để đảm bảo an toàn khi bị ngập lụt như: lấp hoặc làm nắp đậy hố, làm rào chắn xung quanh ao, hồ,...

ĐÁNH GIÁ CHỦ ĐỀ 3

- Nếu được ít nhất 5 việc cần làm để chăm sóc bản thân
- Thường xuyên tập thể dục để chăm sóc sức khỏe thể chất
- Luôn lạc quan, suy nghĩ tích cực để chăm sóc sức khỏe tinh thần
- Luôn giữ quần áo và đầu tóc sạch sẽ, gọn gàng
- Nhận diện được dấu hiệu của ít nhất 5 loại thiên tai
- Nếu được cách tự bảo vệ trong những tình huống thiên tai xảy ra ở địa phương
- Luôn thực hiện việc tự bảo vệ bản thân khi thiên tai xảy ra.

Mức độ em đạt được: Đạt yêu cầu/ Chưa đạt yêu cầu