

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN GIA LÂM
TRƯỜNG THCS DƯƠNG XÁ
TỔ KHOA HỌC- XÃ HỘI

CHUYÊN ĐỀ

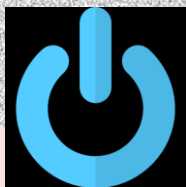
**RÈN KỸ NĂNG SỐNG CHO
HỌC SINH THÔNG QUA TIẾT
DẠY GIÁO DỤC CÔNG DÂN
LỚP 7**

GIÁO VIÊN: NGUYỄN KHÁNH PHƯƠNG





HOẠT ĐỘNG 1

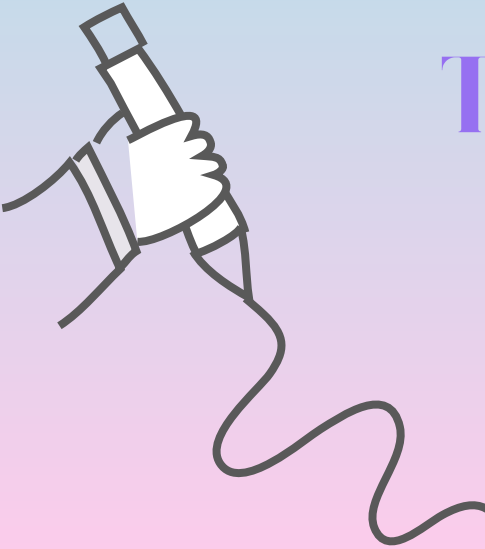


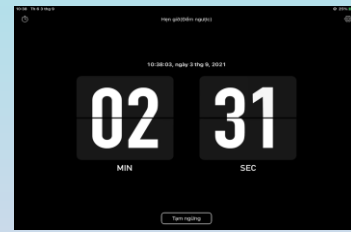
KHỞI ĐỘNG

Hoạt động khởi động

Trò chơi

Trải nghiệm căng thẳng





TH1: Cả lớp đứng tại chỗ, hít bằng mũi một hơi thật sâu, giữ hơi trong bụng, mồm phồng mũi ngừng thở. Thi xem ai chịu đựng được lâu nhất.



1:00

TH2: Cả lớp đứng tại chỗ hai tay nắm chặt, mở miệng hai răng nghiến chặt người giữ trạng thái cảm xúc dồn nén kêu lên aaa



Tiết 14: Bài 6

ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ căng thẳng (T1)



Mục tiêu bài học



Nêu được các tình huống thường gây căng thẳng



Nhận biết được các biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng



HOẠT ĐỘNG 2



KHÁM PHÁ



1. CÁC TÌNH HUỐNG GÂY CĂNG THẲNG

NHIỆM VỤ 1

Thử tài Giải mật mã

01

Hợp tác theo bàn, giải mật mã



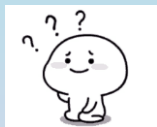
02

Tìm ra từ khóa và giải nghĩa từ khóa đó



Gợi ý: dùng bút nổi các chữ cái theo hàng ngang/ dọc/ chéo để tìm được các từ khóa chủ đề của bài học. Thử giải nghĩa các từ đó

C	T	B	K	X	Y	C	H	G	A
C	A	N	G	T	H	A	N	G	I
C	M	A	N	G	O	A	T	N	M
O	L	A	N	C	T	N	I	U	Z
P	I	F	U	G	X	V	G	G	S
C	A	N	G	T	H	A	N	G	I
E	Đ	A	U	C	O	P	H	A	I
Q	C	T	R	E	U	S	Y	H	B



Tâm lý căng thẳng là gì?



Là tình trạng mà con người cảm thấy khi phải chịu áp lực về tinh thần, thể chất



NHIỆM VỤ 2

Trò chơi tiếp sức

3:00

LUẬT CHƠI



- ❖ Chia thành hai đội, mỗi đội gồm 6 thành viên



- ❖ Khi bạn MC hô bắt đầu thì lần lượt các thành viên của hai đội sẽ lên cầm chiếc lá có ghi các tình huống gây căng thẳng dán lên các cành cây trong thời gian là 3'



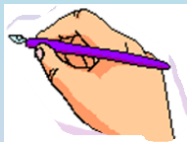
- ❖ Kết thúc lượt chơi, đội nào dán được nhiều là cây hơn và không bị trùng thì đội đó sẽ chiến thắng đội đó chiến thắng.



Trong cuộc sống, em đã gặp những tình huống nào dẫn đến căng thẳng?

Hãy chia sẻ cảm xúc của em khi gặp tình huống ấy.





Các tình huống thường gây căng thẳng như: bị tẩy chay, bị bắt nạt, thay đổi chỗ ở, áp lực học tập, thay đổi cơ thể, sức khỏe có vấn đề, áp lực công việc,.....





Bắt nạt học đường



Áp lực học tập



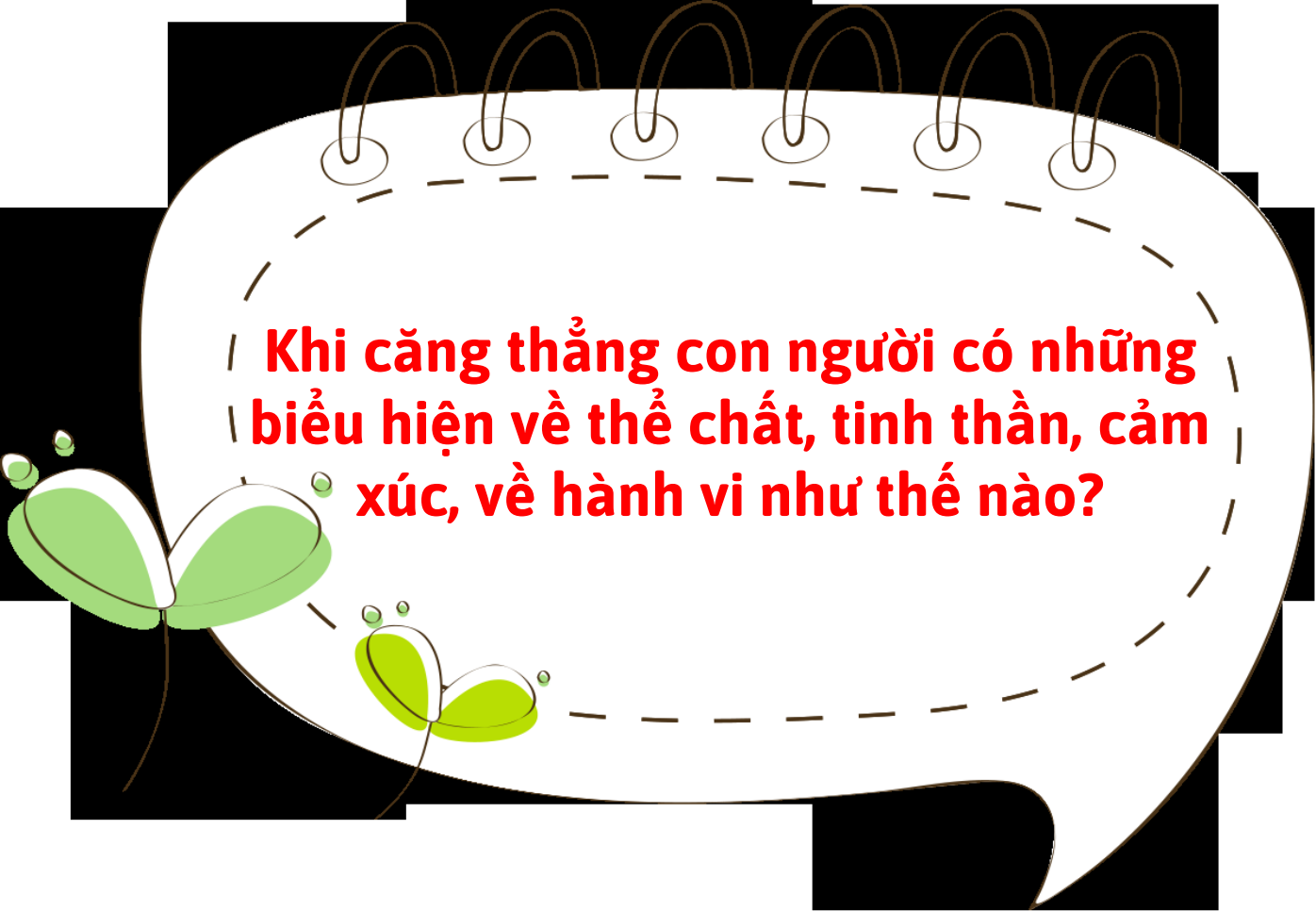
Áp lực từ gia đình



Áp lực do bị bạn bè chế giễu



2. BIỂU HIỆN CỦA CƠ THỂ CĂNG THẲNG



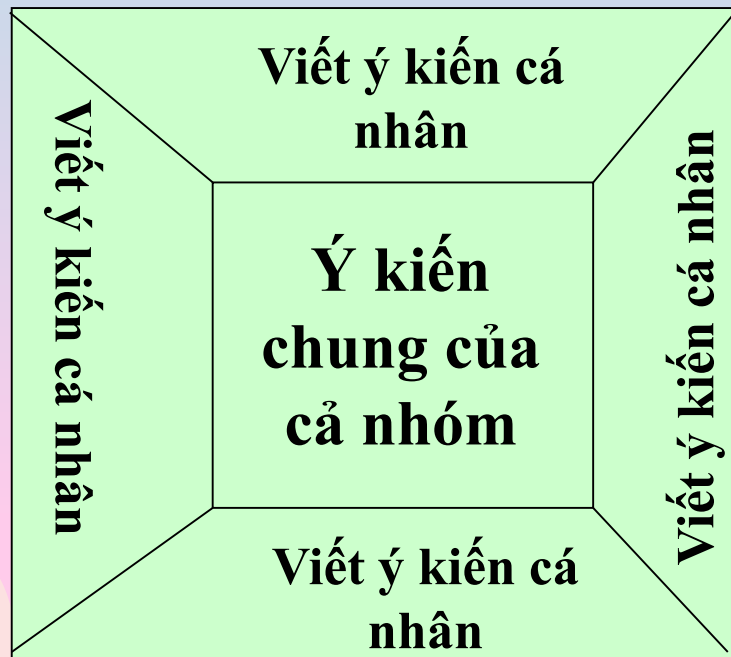
**Khi căng thẳng con người có những
biểu hiện về thể chất, tinh thần, cảm
xúc, về hành vi như thế nào?**



NHIỆM VỤ

Thảo luận nhóm

Kỹ thuật “Khăn trải bàn”



- Hoạt động theo nhóm 9 người / nhóm
- Mỗi người ngồi vào vị trí như hình vẽ minh họa
- Tập trung vào câu hỏi (hoặc chủ đề,...)
Mỗi cá nhân làm việc độc lập trong khoảng vài phút(đã chuẩn bị tại nhà)
- Kết thúc thời gian làm việc cá nhân, các thành viên chia sẻ, thảo luận và thống nhất các câu trả lời
- Viết những ý kiến chung của cả nhóm vào ô giữa tấm khăn trải bàn (giấy A0)(thời gian 5')





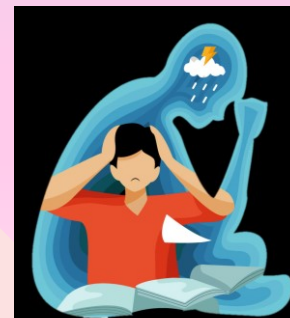
NHIỆM VỤ

Thảo luận nhóm

Kĩ thuật “Khăn trải bàn”

- Nhóm 1: Nêu các biểu hiện về thể chất khi bị căng thẳng
- Nhóm 2: Nêu các biểu hiện về cảm xúc khi bị căng thẳng
- Nhóm 3: Nêu các biểu hiện về hành vi khi bị căng thẳng
- Nhóm 4: Nêu các biểu hiện về tinh thần khi bị căng thẳng

5:00





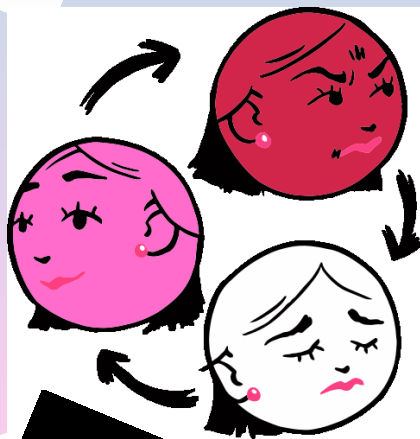
Cảm xúc

Lo lắng, sợ hãi, buồn bã, nghi ngờ, tức giận,...

Thể chất

Đau đầu, đau bụng, đau mắt, khô mắt, khó thở, đổ mồ hôi, mất ngủ, rối loạn ăn uống,...

BIỂU HIỆN



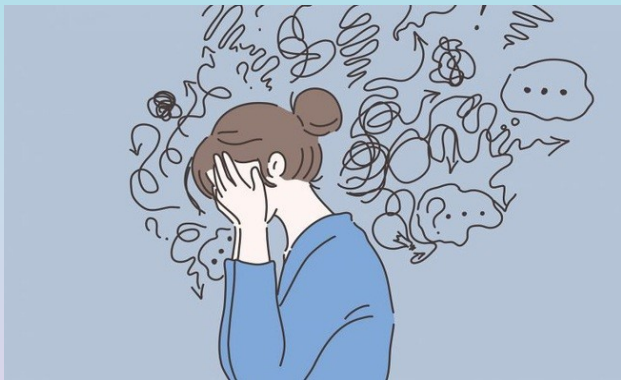
Hành vi

Dễ nổi nóng, gây gờ, bạo lực, đập phá đồ đạc, cô lập bản thân, dễ khóc,...

Tinh thần

Căng thẳng, không tập trung, khả năng đánh giá kém, thu mình,...





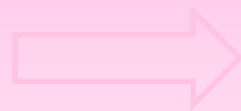
Lo lắng



Tức giận



Buồn bã





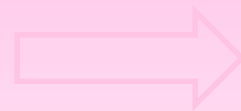
Bạo lực



Đập phá

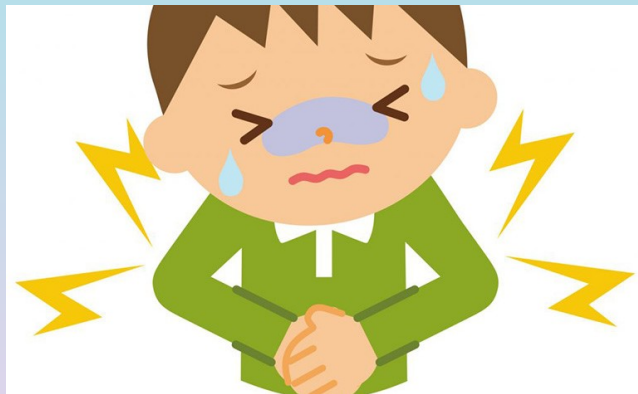


Dễ khóc





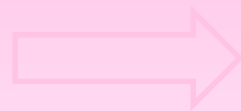
Đau đầu



Đau bụng



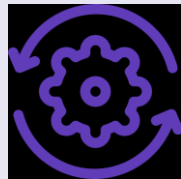
Mất ngủ





HOẠT ĐỘNG 3

LUYỆN TẬP



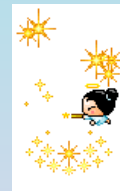
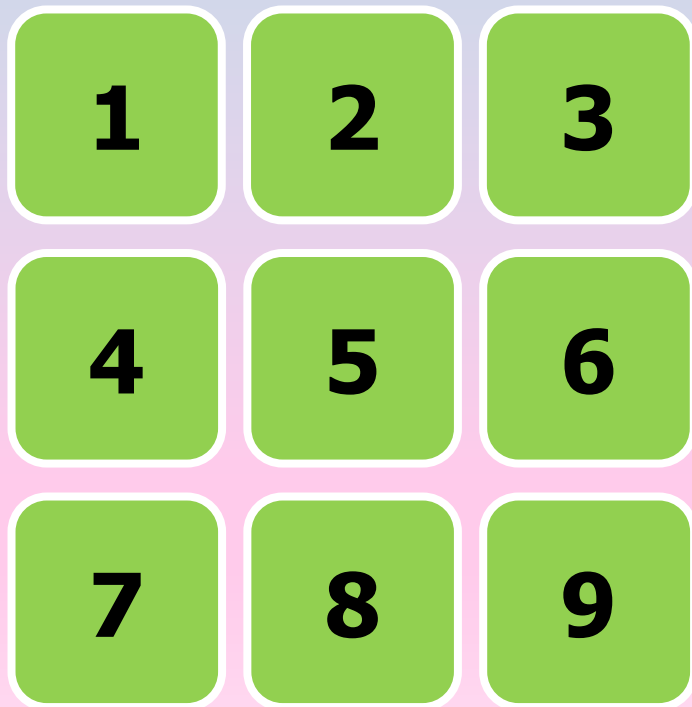


NHIỆM VỤ

Trò chơi Vòng quay may mắn

Luật chơi: Bạn MC dẫn chương trình đưa ra các từ khóa, các từ khóa đã bị đảo lộn vị trí sắp xếp của các âm tiết. Trong thời gian nhanh nhất nhiệm vụ của 2 đội là ghép lại để tạo 1 từ đúng với câu hỏi đã cho. Sau khi trả lời đúng, thành viên của đội đó sẽ được quay may mắn để nhận số điểm cho đội mình

VÒNG QUAY MAY MẮN Ghế chữ



QUAY

H Ợ S I ã

Đây là cảm xúc, hành vi đối với một mối đe dọa có thể nhận biết được diễn ra từ bên trong

ĐÁP ÁN ĐÚNG

S Ợ H ã I

QUAY VỀ

Â L O U

Đây là trạng thái cảm xúc căng thẳng, khó chịu, bồn chồn và không thoải mái, và không rõ nguyên nhân

ĐÁP ÁN ĐÚNG

L O Â U

QUAY VỀ

M Ỏ M Ê I T

Là trạng thái bạn luôn luôn cảm thấy thiếu năng lượng

ĐÁP ÁN ĐÚNG

M Ê T M Ỏ I

QUAY VỀ

L

QU

A

Ạ

N

C

Đây là thái độ an nhiên, điềm tĩnh luôn hướng
về phía trước

ĐÁP ÁN ĐÚNG

L

Ạ

C

QU

A

N

QUAY VỀ

V V I Ể U

Đây là một từ chỉ trạng thái cảm xúc của con người khi được thỏa mãn một nhu cầu nào đó của bản thân

ĐÁP ÁN ĐÚNG

V U I V Ể

QUAY VỀ

T N I Ự T

Đây là thái độ luôn tin vào khả năng và bản thân của mình

ĐÁP ÁN ĐÚNG

T Ự T I N

QUAY VỀ

H I P Ô P Ò

Là trạng thái lòng luôn bồi hồi, lo lắng không yên trước
cái gì sắp đến mà mình đang hết sức quan tâm

ĐÁP ÁN ĐÚNG

H Ò I H Ô P

QUAY VỀ

C T Ă N G G H N Ă

là một tình trạng tiêu cực hay tích cực có ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của người đó.

ĐÁP ÁN ĐÚNG

C Ă N G T H Ă N G

QUAY VỀ

Ú N Ự T C G C

Đây là trạng thái thường xuất hiện do căng thẳng, lo âu

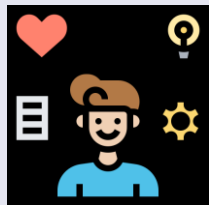
ĐÁP ÁN ĐÚNG

T Ú C N G Ự C

QUAY VỀ

HOẠT ĐỘNG 4

VẬN DỤNG



SẴM VAI XỬ LÝ TÌNH HUỐNG

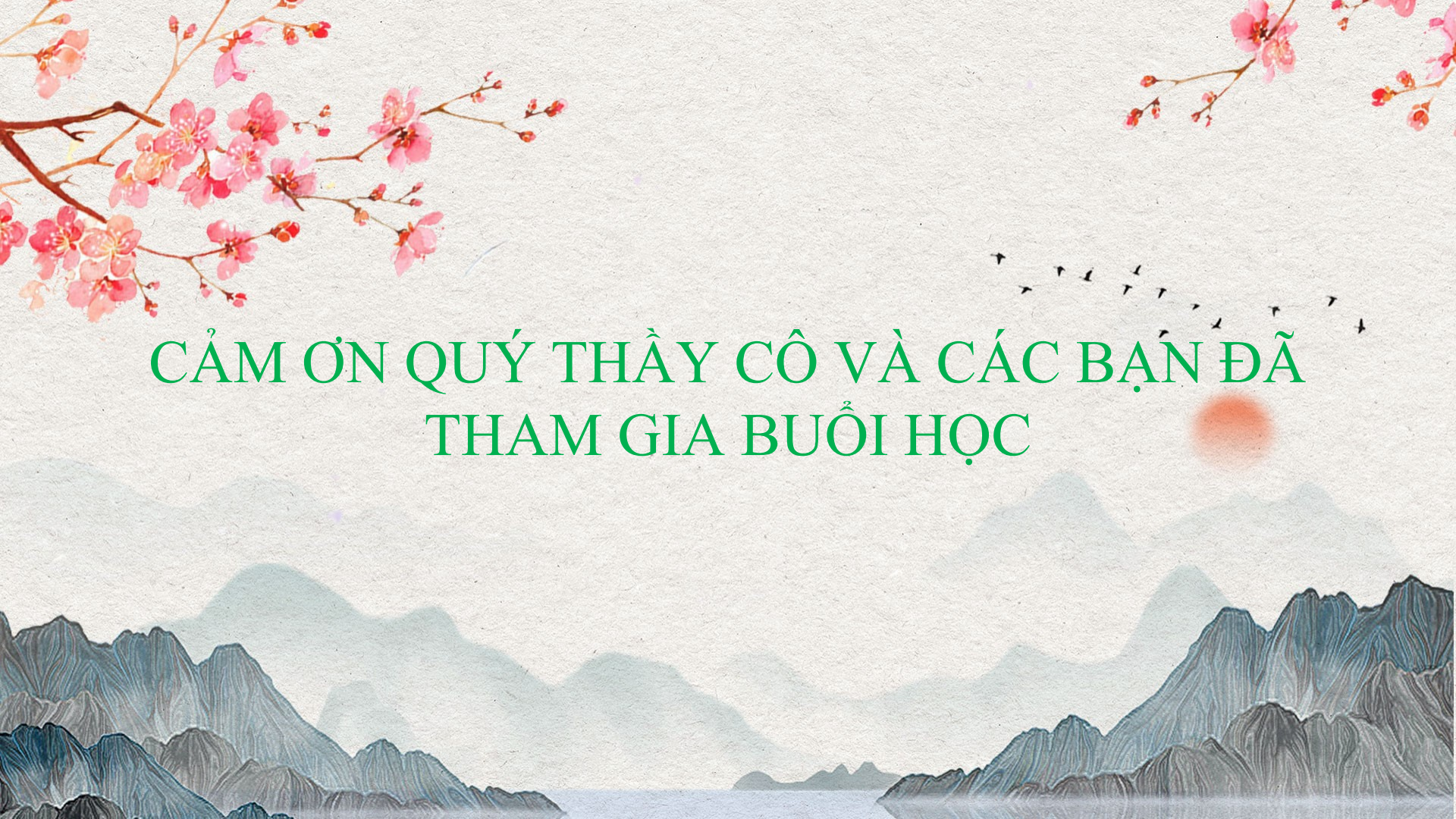
TH1: Đi học về cùng các bạn, bỗng nhiên có mấy thanh niên xăm
trổ chặn lại.

TH2: Đi ăn sinh nhật bạn, quên không học bài cũ và bị cô giáo gọi lên
bảng kiểm tra

Hướng dẫn: - Học sinh chia làm hai nhóm.

- Chọn các thành viên lên diễn kịch và xử lý tình huống khi được
- Các bạn trong lớp bình chọn bằng cách bày tỏ cảm xúc của mình

Thời gian: 6' cho 2 nhóm

The background is a light beige, textured surface. In the top left corner, there are pink cherry blossom branches with small buds. In the top right corner, there are more pink cherry blossoms. A line of small black birds is flying across the upper right portion of the image. At the bottom, there is a landscape with blue-grey mountains and a body of water. A soft orange sun is visible on the right side, partially obscured by the text.

CẢM ƠN QUÝ THẦY CÔ VÀ CÁC BẠN ĐÃ
THAM GIA BUỔI HỌC

Tạm biệt và hẹn gặp lại các em
ở bài học tiếp theo nhé.

