CHỦ ĐỀ 1

Khám phá lứa tuổi và môi trường học tập mới

NHIỆM VỤ 3 Điều chỉnh thái độ, cảm xúc của bản thân

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

Mai là một học sinh ngoan, vui vẻ, hoà đồng và có trách nhiệm trong học tập. Tuy nhiên, nhiều lúc Mai cũng thấy thật khó hiểu bản thân. Mai 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 thiếu lễ phép với bố mẹ. Lúc cơn nóng giận qua đi, Mai 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:



Với mỗi gợi ý hình bên em hãy cho thầy/cô một ví dụ minh họa?

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

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



Bản thân cá nhân em đã rèn luyện như thế nào?

Rèn luyện sự tập trung trong học tập

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

- Lắng nghe thầy cô giảng, không làm việc riêng hoặc nói chuyện trong giờ học.
- Nghiêm túc thực hiện các nhiệm vụ học tập.
- Luôn kết hợp việc lắng nghe với quan sát những hành động, việc làm, hình ảnh được thầy cô giới thiệu trong bài học,... đồng thời ghi chép đầy đủ những điều cần thiết.
- Mạnh dạn hỏi thầy cô khi thấy mình chưa hiểu.

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



Dành thời gian cho sở thích của em

1. Xử lí 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 và khó khăn khi 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 lí, tự tin với những thay đổi của bản thân.
- 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.
- Không phân biệt đối xử, hoà đồng, thân thiện với tất cả các bạn.
- 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.
- Thực hiện cam kết, tuân thủ quy định, nội quy trường lớp, tuân thủ pháp luật.

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



NHIỆM VỤ 8 Giúp bạn hoà đồng với môi trường học tập mới

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

Lan 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, Lan thích ngồi một mình, ít giao tiếp với các bạn khác.



2. Đề xuất biện pháp giúp Lan hoà đồng với môi trường học tập mới.

NHIỆM VỤ 9 Tự tin vào bản thân

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

Tôi là người khá cởi mở, thích chơi với tất cả các bạn. Tôi học khá môn Toán, thích đá bóng. Tôi thường nấu cơm giúp mẹ 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.

NHIỆM VỤ 10 Tạo sản phẩm thể hiện hình ảnh của bản thân

Sáng tạo 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: về vẻ bên ngoài, sở thích, đức tính, năng lực,...
- Thực hiện tạo sản phẩm.
- Tự tin giới thiệu sản phẩm.



NHIỆM VỤ 11 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.