



NGUYỄN DỤC QUANG (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN ĐỨC SƠN (Chủ biên)  
ĐÀM THỊ VÂN ANH – NGUYỄN THUYẾT QUỲNH – BÙI THANH XUÂN

# Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

BẢN MẪU

# 9



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

**DANH SÁCH HỘI ĐỒNG QUỐC GIA THẨM ĐỊNH SÁCH GIÁO KHOA**  
**Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp - Lớp 9**

*(Theo Quyết định số 1551/QĐ-BGDĐT ngày 05 tháng 6 năm 2023  
của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo)*

STT	Họ và tên	Đơn vị công tác	Chức vụ
1	PGS. TS Vũ Thị Lan Anh	Trường ĐH Sư phạm Hà Nội	Chủ tịch
2	TS Mai Hiền Lê	Trường ĐH Sư phạm TP Hồ Chí Minh	Phó Chủ tịch
3	TS Nguyễn Thu Hà	Vụ Giáo dục Trung học, Bộ Giáo dục và Đào tạo	Ủy viên, Thư kí
4	TS Lê Thị Duyên	Trường Đại học Đà Nẵng	Ủy viên
5	TS Phan Thị Thu	Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam	Ủy viên
6	ThS Nguyễn Văn Lộc	Trường THCS Thị trấn Vĩnh Thạnh, TP Cần Thơ	Ủy viên
7	CN Vũ Ngọc Đại	Trường THCS Lý Tự Trọng, Uông Bí, Quảng Ninh	Ủy viên
8	CN Trịnh Thị Hà	Trường THCS Trung Lương, Bình Lục, Hà Nam	Ủy viên
9	CN Lê Thuý Anh	Trường THCS Quang Trung, TP Thanh Hoá, Thanh Hoá	Ủy viên

NGUYỄN DỤC QUANG (Tổng Chủ biên) – NGUYỄN ĐỨC SƠN (Chủ biên)  
ĐÀM THỊ VÂN ANH – NGUYỄN THUYẾT QUỲNH – BÙI THANH XUÂN

# Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

9

**BẢN MẪU**



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



# LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh thân mến!

Lớp 9 là lớp học cuối cấp trung học cơ sở. Bên cạnh việc tập trung học tập, hoàn thiện tri thức, kĩ năng nền tảng, các em tiếp tục duy trì, phát triển mối quan hệ với thầy cô, bạn bè, cộng đồng. Đặc biệt là các em cần có thêm hiểu biết về các ngành nghề và có ý thức hướng nghiệp, lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở một cách rõ ràng. Tham gia các hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp tạo cơ hội để các em được rèn luyện, phát triển bản thân một cách phù hợp và tích cực.

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp là hoạt động giáo dục bắt buộc thực hiện ở trường học. Sách giáo khoa *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9* được biên soạn theo *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*, với 105 tiết, được thực hiện thông qua các loại hình hoạt động chủ yếu là Sinh hoạt dưới cờ, Hoạt động giáo dục theo chủ đề và Sinh hoạt lớp.

Cuốn sách gồm 9 chủ đề, được thiết kế dựa trên bốn mạch nội dung: hoạt động hướng vào bản thân, hoạt động hướng đến xã hội, hoạt động hướng đến tự nhiên và hoạt động hướng nghiệp. Các hoạt động trong mỗi chủ đề được thiết kế khoa học và có các gợi ý về nội dung, cách thực hiện để các em có thể tự tổ chức hoạt động hiệu quả.

Cấu trúc mỗi chủ đề bao gồm: mục tiêu, giới thiệu khái quát nội dung sẽ trải nghiệm, những việc em cần chuẩn bị, các hoạt động thực hiện trong tiết hoạt động giáo dục theo chủ đề và thông điệp. Cuối mỗi chủ đề là gợi ý tổ chức hoạt động cho loại hình sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt lớp và đánh giá. Hướng dẫn đánh giá theo tiêu chí giúp các em có cơ sở tự đánh giá kết quả tham gia các hoạt động.

Chúc các em thành công!

Các tác giả

## KÍ HIỆU SỬ DỤNG TRONG SÁCH



MỤC TIÊU



ĐÁNH GIÁ  
CUỐI CHỦ ĐỀ

Em giữ gìn sách sạch đẹp, không viết, vẽ vào sách nhé!

Chủ đề  
1

# XÂY DỰNG VĂN HOÁ 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Xây dựng truyền thống nhà trường

- Thiết kế sản phẩm góp phần xây dựng truyền thống nhà trường.
- Xác định mục tiêu và xây dựng kế hoạch lao động công ích ở trường.
- Tham gia hoạt động Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.

## Phòng chống bắt nạt học đường

- Tìm hiểu hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.
- Xây dựng và thực hiện kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.
- Đánh giá hiệu quả hoạt động phòng chống bắt nạt học đường đã thực hiện.

## Tôn trọng sự khác biệt và sống hài hoà

- Trao đổi về tôn trọng sự khác biệt.
- Thể hiện tôn trọng sự khác biệt.
- Tìm hiểu biểu hiện sống hài hoà với bạn bè, thầy cô.
- Phát triển mối quan hệ hài hoà với bạn bè, thầy cô.

### Em cần chuẩn bị những gì?

#### Xây dựng truyền thống nhà trường

- Lên ý tưởng sáng tạo sản phẩm góp phần xây dựng và phát huy truyền thống nhà trường
- Tìm hiểu hoạt động lao động công ích ở trường em.
- Tìm hiểu các hoạt động Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh mà em mong muốn được tham gia.

#### Phòng chống bắt nạt học đường

- Tìm hiểu các hoạt động phòng chống bắt nạt học đường tại trường em.
- Tìm hiểu nội dung và hình thức tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường hiệu quả.

#### Tôn trọng sự khác biệt

- Tìm kiếm tài liệu về tôn trọng sự khác biệt.
- Tìm những ví dụ thực tế (người thân, thầy cô, bạn bè) luôn thể hiện tôn trọng sự khác biệt và có mối quan hệ hài hoà với mọi người xung quanh.



# XÂY DỰNG TRUYỀN THỐNG NHÀ TRƯỜNG

## 1 Sáng tạo sản phẩm xây dựng truyền thống nhà trường

Thiết kế và giới thiệu sản phẩm góp phần xây dựng truyền thống nhà trường.



Gợi ý giới thiệu sản phẩm:

- + Hình thức sản phẩm;
- + Cách thực hiện thiết kế sản phẩm;
- + Ý nghĩa, thông điệp của sản phẩm.

## 2 Xác định mục tiêu và xây dựng kế hoạch lao động công ích ở trường

- Chia sẻ về các hoạt động lao động công ích ở trường em.

Gợi ý:

- + Các hoạt động lao động công ích ở trường em;
- + Những việc em và các bạn đã thực hiện;
- + Kết quả các hoạt động;
- + Cảm xúc của em khi tham gia hoạt động.



- Xác định hoạt động lao động công ích em sẽ tham gia ở trường và nêu mục tiêu của hoạt động đó.
- Xây dựng kế hoạch lao động công ích ở trường.

Gợi ý:



### 3 Tham gia hoạt động Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh

- Chia sẻ quan điểm của em nếu gặp tình huống sau:

*Nhằm mục đích phát huy truyền thống nhà trường, chi đoàn nhà trường phát động cuộc thi viết về chủ đề “Tự hào trường em”. Một số bạn lớp em không hưởng ứng vì cho rằng các hoạt động này mất nhiều thời gian, không bổ ích, học sinh nên tập trung vào việc học thì tốt hơn.*

- Trao đổi về ý nghĩa của các hoạt động Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.

Gợi ý:

- + Rèn luyện các kỹ năng như kỹ năng hợp tác, kỹ năng quản lý thời gian,...;
  - + Phát triển các phẩm chất như tinh thần trách nhiệm, tính chăm chỉ, lòng nhân ái, sự tự tin,...;
  - + Góp phần xây dựng và phát huy truyền thống của nhà trường.
- Tiếp tục tham gia hoạt động Đoàn Thanh niên ở trường em và chia sẻ kết quả.

#### Thông điệp

*Ở trường học, các em không chỉ cần nỗ lực phấn đấu trong học tập mà còn cần tham gia các hoạt động lao động công ích, hoạt động Đoàn và rèn luyện bản thân. Đó là cách chúng ta thể hiện trách nhiệm và niềm tự hào của mình đối với nhà trường.*

# PHÒNG CHỐNG BẮT NẠT HỌC ĐƯỜNG

## 1 Tìm hiểu các hoạt động phòng chống bắt nạt học đường

Chia sẻ về các hoạt động phòng chống bắt nạt học đường mà em biết.

Gợi ý:



## 2 Xây dựng và thực hiện kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường

- Xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.

Gợi ý:

**Kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường**  
**BẮT NẠT - KHÔNG PHẢI TRÒ ĐÙA**

- 1. Mục tiêu**
  - Tuyên truyền về hành động ứng phó với bắt nạt học đường.
  - Nâng cao trách nhiệm của học sinh toàn trường về phòng chống bắt nạt học đường.
- 2. Thời gian, địa điểm tổ chức**
  - Thời gian thực hiện: Tháng 9.
  - Địa điểm: Trường Trung học cơ sở A.
- 3. Các phương tiện cần thiết**
  - Máy tính.
  - Giấy A0, bút màu.
  - Loa phát thanh.
- 4. Nội dung hoạt động**
  - Thiết kế áp phích.
  - Thành lập đội ứng phó khẩn cấp.
  - Xây dựng các bài truyền thông về phòng chống bắt nạt học đường.
  - Phát tờ cam kết "Tôi nói không với bắt nạt học đường".
  - Thiết lập hộp thư điện tử "Điều tôi muốn nói...".

### 5. Phân công nhiệm vụ

- Nhóm truyền thông: In ấn, đăng bài, dán áp phích, thông báo tới các lớp về sự kiện; tiếp nhận thư gửi qua hòm thư điện tử.
- Nhóm thiết kế: Thiết kế áp phích, trang trí các giấy mời, giấy cam kết.
- Nhóm nội dung: Xây dựng nội dung truyền thông, các khẩu hiệu, thông điệp tuyên truyền về phòng chống bắt nạt học đường.
- Nhóm ứng phó khẩn cấp: Trợ giúp kịp thời và kết nối với các lực lượng hỗ trợ khi có hiện tượng bắt nạt xảy ra.

- Tham gia thực hiện kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường đã xây dựng.

### 3 Đánh giá hiệu quả hoạt động phòng chống bắt nạt học đường

- Báo cáo kết quả tham gia các hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.

Gợi ý:



- Đánh giá hiệu quả hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.

Gợi ý:

- + So sánh kết quả đạt được với mục tiêu;
- + Rút ra bài học kinh nghiệm.

### Thông điệp

*Bắt nạt học đường là vấn nạn nguy hiểm cần được loại bỏ khỏi trường học. Nâng cao hiểu biết về bắt nạt học đường và tham gia hiệu quả các hoạt động phòng chống bắt nạt học đường là cách mỗi học sinh thể hiện trách nhiệm của mình trong xây dựng trường học an toàn.*

# TÔN TRỌNG SỰ KHÁC BIỆT VÀ SỐNG HÀI HOÀ

## 1 Trao đổi về tôn trọng sự khác biệt

- Chia sẻ về sự khác biệt của các thành viên trong tổ, lớp em.

Gợi ý:

- + Sở thích, tính cách;
- + Quan điểm, ý kiến;
- + Năng khiếu;
- + Điểm mạnh, điểm yếu.

- Thảo luận về những biểu hiện của tôn trọng sự khác biệt.

Gợi ý:

- ★ Chấp nhận và tôn trọng những đặc điểm vốn có của mỗi người
- ★ Không nói hoặc làm những điều xúc phạm người khác
- ★ Đối xử công bằng, hợp tác với người khác
- ★ Lắng nghe, tiếp nhận quan điểm, ý kiến khác với mình

## 2 Thể hiện tôn trọng sự khác biệt

Thể hiện tôn trọng sự khác biệt trong các tình huống sau:

### Tình huống 1

*M là con gái, có sở thích cắt tóc ngắn và hành động mạnh mẽ, dứt khoát. Thấy vậy, một số bạn trong lớp tỏ thái độ không đồng tình với phong cách của M.*

### Tình huống 2

*Mỗi khi N thuyết trình trước lớp, một số bạn thường cười và cố tình nhại lại do N nói giọng địa phương.*

### Tình huống 3

*B là người rất tiết kiệm. Mỗi khi bạn rủ B mua một món đồ gì đó, B đều cân nhắc xem có thật cần thiết không nên các bạn cho rằng B là người keo kiệt.*

### 3 Tìm hiểu về biểu hiện sống hài hoà với bạn bè, thầy cô

- Chỉ ra các biểu hiện sống hài hòa với các bạn, thầy cô trong các tình huống sau:  
Gợi ý:

#### Tình huống 1

*Một số thành viên trong lớp của V có hoàn cảnh gia đình khó khăn. Tuy nhà có điều kiện hơn nhưng không vì thế mà V xa lánh các bạn. Trái lại, V thường xuyên đồng viên, hỗ trợ các bạn trong học tập để cùng nhau tiến bộ.*

#### Tình huống 2

*Thầy T rất nghiêm khắc với học sinh của mình. Mỗi khi học sinh có lỗi sai, thầy thường phân tích, giảng giải để các em hiểu rõ và yêu cầu sửa ngay. Dù vậy, các bạn học sinh trong lớp không hề né tránh và chống đối. Các bạn đều hiểu, yêu quý thầy T và tích cực hoàn thành các nhiệm vụ thầy giao.*

- Trao đổi về biểu hiện của sống hài hoà với các bạn, thầy cô.

Gợi ý:

- + Vui vẻ, thân thiện với các bạn, thầy cô trong các hoạt động thường ngày;
- + Thường xuyên hợp tác cùng các bạn hoàn thành nhiệm vụ học tập theo sự hướng dẫn của thầy cô;
- + Luôn bình tĩnh và có cách cư xử đúng mực với các bạn và thầy cô;
- + Lắng nghe, thuyết phục khi bất đồng ý kiến trong giao tiếp với các bạn và thầy cô.

### 4 Phát triển mối quan hệ hài hoà với các bạn, thầy cô

Đóng vai thể hiện sống hài hoà với các bạn và thầy cô trong các tình huống sau:

#### Tình huống 1

*A là một học sinh học giỏi nhưng ít hợp tác và giúp đỡ các bạn trong lớp.*

### Tình huống 2

Một thành viên trong nhóm thường xuyên từ chối nhiệm vụ được phân công vì cho rằng nhiệm vụ đó không phù hợp với mình.

### Tình huống 3

N và H thường phản ứng lại với việc thầy cô yêu cầu chỉnh sửa sản phẩm học tập của nhóm.

### Tình huống 4

C và B thường xảy ra tranh cãi khi thảo luận nhóm.

### Thông điệp

*Tôn trọng sự khác biệt là tôn trọng sự tự do và đặc điểm cá nhân của mỗi người; là yếu tố rất cần thiết để chúng ta phát triển mối quan hệ hài hoà với thầy cô và các bạn.*



#### GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT DƯỚI CỜ

- Phát động tuần lễ hành động *Tôn trọng sự khác biệt* – vì một thế giới tương lai tốt đẹp hơn.
- Truyền thông về chủ đề *Phòng chống bắt nạt học đường*.
- Phát động phong trào *Xây dựng truyền thống trường em*.
- Tham gia văn nghệ về chủ đề *Tiến bước lên Đoàn*.

#### GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Trao đổi về chủ đề *Sống trong một thế giới đa dạng*.
- Hùng biện về *Trách nhiệm của học sinh với phòng chống bắt nạt học đường*.
- Đề xuất biện pháp phòng chống bắt nạt học đường.
- Sáng tác nghệ thuật *Trường em trong tương lai*.



## HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

**01** Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

*Rất tích cực*

*Tích cực*

*Chưa tích cực*

**02** Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

*Hoàn thành tốt*

*Hoàn thành*

*Cần cố gắng*

- Em thể hiện tôn trọng sự khác biệt.
- Em sống hài hoà với bạn bè, thầy cô.
- Em xây dựng được kế hoạch tổ chức hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.
- Em tham gia thực hiện và đánh giá được hiệu quả của hoạt động phòng chống bắt nạt học đường.
- Em xác định được mục tiêu và xây dựng được kế hoạch cho các buổi lao động công ích ở trường.
- Em tạo ra được các sản phẩm đóng góp xây dựng truyền thống nhà trường.
- Em tích cực tham gia các hoạt động của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.



Chủ đề  
2

# PHÁT TRIỂN 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Nhận diện đặc điểm giao tiếp, ứng xử của bản thân

- Tìm hiểu về giao tiếp, ứng xử tích cực và chưa tích cực.
- Nhận diện điểm tích cực, chưa tích cực trong giao tiếp, ứng xử của bản thân.
- Rèn luyện giao tiếp, ứng xử tích cực.

## Khám phá khả năng thích nghi của bản thân

- Nhận biết các tình huống thay đổi tạo ra hoàn cảnh cần thích nghi.
- Nhận diện biểu hiện của khả năng thích nghi.
- Xác định khả năng thích nghi của bản thân.

## Em cần chuẩn bị những gì?

### Nhận diện đặc điểm giao tiếp, ứng xử của bản thân

- Tìm và đọc tài liệu về giao tiếp, ứng xử hiệu quả.
- Tự nhận xét về khả năng giao tiếp, ứng xử của bản thân.

### Khám phá khả năng thích nghi của bản thân

- Tìm và đọc tài liệu về những cách thích nghi trong cuộc sống.
- Suu tầm những câu chuyện về sự thích nghi của cá nhân trong cuộc sống.

# NHẬN DIỆN ĐẶC ĐIỂM GIAO TIẾP, ỨNG XỬ CỦA BẢN THÂN

## 1 Tìm hiểu về giao tiếp, ứng xử tích cực và chưa tích cực

- Trao đổi về những biểu hiện của giao tiếp, ứng xử tích cực và chưa tích cực.

Gợi ý:

### Giao tiếp, ứng xử tích cực

- Chủ động giao tiếp
- Kết hợp lời nói với ánh mắt, cử chỉ, điệu bộ khi giao tiếp
- Tạo được sự hiểu biết lẫn nhau
- Biết lắng nghe tích cực
- Thể hiện sự đồng cảm
- Thể hiện sự tôn trọng

### Giao tiếp, ứng xử chưa tích cực

- Né tránh giao tiếp
- Không biết kết hợp các phương tiện phi ngôn ngữ khi giao tiếp
- Chỉ tập trung vào ý kiến của bản thân
- Thờ ơ, ngắt lời người khác
- Chỉ trích, phê phán người khác
- Coi thường, hạ thấp người khác

### Giao tiếp, ứng xử tích cực

Tương tác chủ động, tôn trọng bản thân và người khác, giúp mỗi người cảm thấy hài lòng trong giao tiếp.

- Nhận diện điểm tích cực, chưa tích cực trong các tình huống sau:

#### Tình huống 1

*T xin phép bố đi chơi với các bạn vào cuối tuần nhưng bố không đồng ý vì đã lâu ông bà ở quê mới có dịp lên chơi. T đã thể hiện thái độ khó chịu và không nói chuyện với bố. Sau khi được chị gái trò chuyện, phân tích, T đã hiểu. T xin lỗi bố và quyết định cuối tuần sẽ ở nhà với ông bà.*



### Tình huống 2

*H có chuyện buồn nên đến tâm sự với bạn thân của mình là Q. Trong khi trò chuyện, Q liên tục xem điện thoại mà không tập trung vào câu chuyện của bạn mình.*



### Tình huống 3

*Trong buổi thảo luận về dự án của nhóm, với tư cách là trưởng nhóm, M luôn cho rằng chỉ có ý kiến của mình là hợp lý, yêu cầu mọi người làm theo.*



## 2 Nhận diện điểm tích cực, chưa tích cực trong giao tiếp, ứng xử của bản thân

- Chỉ ra những điểm tích cực, chưa tích cực trong giao tiếp, ứng xử của bản thân.
- Chia sẻ với bạn về những cách em dự định khắc phục những điểm chưa tích cực trong giao tiếp, ứng xử của bản thân.

### 3 Rèn luyện giao tiếp, ứng xử tích cực

Thường xuyên rèn luyện giao tiếp, ứng xử tích cực theo các gợi ý sau và chia sẻ kết quả.

Gợi ý:

#### Lắng nghe tích cực:

- Chú ý vào câu chuyện để nắm bắt thông tin
- Ghi nhận cảm xúc, suy nghĩ của người khác; không phán xét, áp đặt
- Sử dụng phương tiện phi ngôn ngữ (ánh mắt, cử chỉ, điệu bộ,...) để thể hiện sự tập trung, biểu lộ cảm xúc của bản thân
- Không ngắt lời, chen ngang khi người khác đang nói
- Không làm việc riêng khi đang nói chuyện

#### Phản hồi hiệu quả:

- Nhắc lại nội dung nghe được một cách ngắn gọn
- Hỏi để hiểu rõ hơn nội dung
- Trả lời đúng, kịp thời các câu hỏi của người khác
- Đưa ra lời nhận xét, động viên phù hợp
- Giọng nói vừa phải, rõ ràng

#### Kiểm soát cảm xúc:

- Bình tĩnh
- Nhìn nhận sự việc theo hướng tích cực
- Sử dụng ngôn từ khéo léo, lịch sự
- Không thể hiện cảm xúc tiêu cực như tức giận, khó chịu, coi thường,... trong quá trình giao tiếp, ứng xử
- Không nói xấu, đổ lỗi
- Tránh tranh cãi gay gắt

#### Thông điệp

*Giao tiếp giúp thiết lập và duy trì mối quan hệ với người khác.  
Giao tiếp, ứng xử tích cực tạo điều kiện cho con người có cuộc sống thuận lợi, hạnh phúc.*

# KHÁM PHÁ KHẢ NĂNG THÍCH NGHI CỦA BẢN THÂN

## 1 Nhận diện các tình huống thay đổi trong cuộc sống

Chia sẻ các tình huống thay đổi và những khó khăn có thể xuất hiện khi gặp tình huống đó.

Gợi ý:

Lĩnh vực	Tình huống thay đổi	Khó khăn
Học tập	> Bước sang lớp cuối cấp	> Áp lực học tập và thi chuyển cấp
Quan hệ bạn bè	> Bạn thân chuyển đến nơi khác	> Cảm thấy buồn, cô đơn
Cuộc sống gia đình	> Người thân bị bệnh	> Cần nhiều thời gian để chăm sóc

## 2 Tìm hiểu biểu hiện của khả năng thích nghi

Chỉ ra khả năng thích nghi của các nhân vật trong những tình huống sau:

### Tình huống 1

*Bố mẹ H thay đổi công việc nên phải đi làm theo ca. Vì vậy, các công việc và lịch sinh hoạt trong gia đình bị xáo trộn. Ban đầu, cả bố mẹ và hai chị em H đều rất lúng túng. Sau khi phân công công việc và điều chỉnh thời gian biểu, mọi việc ổn định dần và cả nhà đều cảm thấy thoải mái.*

### Tình huống 2

*Cô giáo dạy ngoại ngữ ở lớp của K có phương pháp dạy rất hay, K đã quen nên kết quả học tập khá tốt. Nhưng hết học kì 1, cô chuyển công tác và lớp K có giáo viên khác thay thế. K chưa quen với cách dạy, cách học mới nên gặp nhiều khó khăn và kết quả học tập kém đi.*

### Tình huống 3

Bước vào lớp 9, việc học tập trở lên áp lực hơn đối với Q. Hiểu được điều đó, ngay từ đầu năm học Q đã lên kế hoạch học tập, tự xác định những điểm yếu của bản thân trong từng môn học để nhờ các bạn và thầy cô hỗ trợ. Với sự nỗ lực của bản thân, Q rất tin tưởng vào kết quả sắp tới của mình.

### 3 Khám phá khả năng thích nghi của bản thân

- Xác định khả năng thích nghi của bản thân dựa trên mức độ xuất hiện các biểu hiện sau:

Lĩnh vực	Biểu hiện
Học tập	Hiểu được sự thay đổi trong học tập
	Sẵn sàng đối diện với khó khăn trong học tập
	Chủ động, tích cực hoàn thành các nhiệm vụ học tập
Quan hệ bạn bè	Chấp nhận những thay đổi trong mối quan hệ bạn bè (thêm bạn mới, tình bạn rạn nứt, bạn phải chuyển đi xa,...)
	Tự tin vào bản thân, tôn trọng sự khác biệt của mọi người
	Chủ động chia sẻ, hợp tác với các bạn
Cuộc sống gia đình	Hiểu rõ hoàn cảnh, điều kiện mới của gia đình
	Lạc quan, sẵn sàng đối diện với những thay đổi hoặc khó khăn trong cuộc sống
	Tích cực cùng các thành viên trong gia đình chia sẻ, hỗ trợ lẫn nhau

Mức độ xuất hiện các biểu hiện của thích nghi

Hiếm khi

Đôi khi

Luôn luôn

- Đánh giá khả năng thích nghi của bản thân:

**Thích nghi ở mức *Tốt***

Các biểu hiện đa số ở mức độ  
“luôn luôn”

**Thích nghi ở mức *Trung bình***

Các biểu hiện đa số ở mức độ  
“đôi khi”

**Thích nghi ở mức *Chưa tốt***

Các biểu hiện đa số ở mức độ  
“hiếm khi”

- Chia sẻ kết quả khám phá khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi.

***Thông điệp***

*Thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống là khả năng quan trọng giúp mỗi cá nhân có thể sống hài hoà và thành công.*



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

- Tổ chức giới thiệu sách về chủ đề giao tiếp, ứng xử.
- Toạ đàm về quy tắc ứng xử trong nhà trường.
- Tổ chức hoạt động với chủ đề *Thích nghi với những thách thức trong học tập*.

**➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP**

- Chia sẻ về những hành vi giao tiếp, ứng xử tích cực.
- Trao đổi về ý nghĩa của việc nhận biết khả năng thích nghi của bản thân.
- Chia sẻ những câu chuyện bản thân vượt qua khó khăn để thích nghi với hoàn cảnh mới.





## HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

**01** *Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:*

*Rất tích cực*

*Tích cực*

*Chưa tích cực*

**02** *Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:*

*Hoàn thành tốt*

*Hoàn thành*

*Cần cố gắng*

- Em xác định được những biểu hiện của giao tiếp, ứng xử tích cực và chưa tích cực.
- Em đánh giá được những điểm tích cực, chưa tích cực trong giao tiếp, ứng xử của bản thân.
- Em thường xuyên rèn luyện giao tiếp, ứng xử tích cực.
- Em nêu được biểu hiện của khả năng thích nghi.
- Em xác định được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống cụ thể.

Chủ đề  
**3**

# VƯỢT QUA ÁP LỰC



- 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Ứng phó với căng thẳng

- Nhận diện những căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống.
- Tìm hiểu cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.
- Thực hành cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.
- Rèn luyện khả năng ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.

## Tạo động lực cho bản thân

- Xác định các yếu tố tạo ra động lực cho bản thân.
- Tìm hiểu cách tạo động lực cho bản thân khi thực hiện hoạt động.
- Tích cực, chủ động tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.

## Em cần chuẩn bị những gì?

### Ứng phó với căng thẳng

- Liệt kê các tình huống căng thẳng, áp lực trong học tập, cuộc sống.
- Tìm hiểu về các cách ứng phó tích cực và tiêu cực khi gặp căng thẳng, áp lực trong học tập, cuộc sống.

### Tạo động lực cho bản thân

- Tìm hiểu các cách tự tạo động lực cho bản thân.

## ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

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

- Trao đổi về những dấu hiệu thể hiện sự căng thẳng.

Gợi ý:

Thể chất	Cảm xúc	Hành vi
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mất ngủ</li><li>• Mệt mỏi</li><li>• Đau đầu</li><li>• Tăng, giảm cân bất thường</li><li>• Suy giảm trí nhớ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lo âu</li><li>• Sợ hãi</li><li>• Bất an</li><li>• Tức giận</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La hét</li><li>• Đập vỡ đồ đạc</li><li>• Rối loạn ăn uống</li><li>• Làm tổn thương bản thân</li></ul>

- Trao đổi về những nguyên nhân gây căng thẳng trong học tập, cuộc sống.

Gợi ý:

+ Trong học tập: phương pháp học tập không hiệu quả, kết quả học tập không như kì vọng,...

+ Trong mối quan hệ với các bạn, thầy cô: mâu thuẫn với các bạn; bị các bạn, thầy cô hiểu lầm;...

+ Trong mối quan hệ với người thân: thiếu sự sẻ chia, bị áp đặt,...

+ Trong định hướng phát triển bản thân: khó xác định mục tiêu phấn đấu, rèn luyện; mất phương hướng trong con đường học tập tiếp theo;...

### Hiểu về căng thẳng

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.

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

- Chia sẻ về căng thẳng của em trong học tập, trước áp lực của cuộc sống và cách em đã làm để ứng phó với căng thẳng đó.
- Trao đổi về cách ứng phó với các tình huống căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống.

Gợi ý:

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.

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.

3

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

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

Đóng vai thể hiện ứng phó với căng thẳng trong học tập, trước áp lực của cuộc sống ở các tình huống sau:

**Tình huống 1**

*Đã 2 giờ sáng nhưng M vẫn chưa ngủ được. Cứ nghĩ đến giờ trả bài kiểm tra giữa kì vào sáng mai là M lại cảm thấy lo lắng.*

**Tình huống 2**

*Trong một lần tranh luận trên mạng xã hội, H và một nhóm bạn cùng trường đã nảy sinh mâu thuẫn. Một số bạn gửi cho H lời thách thức sẽ “phân thắng bại” sau giờ học. H rất lo sợ và không muốn đi học.*

### Tình huống 3

Gần đây, lịch học khá nhiều khiến B cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng. Tuy nhiên, bố mẹ lại muốn B đăng kí học thêm ngoại ngữ vào cuối tuần.

### Tình huống 4

K dự định sau khi tốt nghiệp trung học cơ sở sẽ cố gắng vào một trường trung học phổ thông mong muốn. Nhưng kết quả học tập gần đây của K vẫn chưa tiến bộ. K thấy thất vọng và lo lắng nên thường xuyên mất ngủ.

#### Cẩn tránh những cách ứng phó tiêu cực

- Đổ lỗi cho bản thân và người khác
- Tự cô lập bản thân
- Sử dụng chất kích thích
- Tự hại bản thân

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

Thường xuyên rèn luyện khả năng ứng phó với căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống theo các gợi ý sau và chia sẻ kết quả.

Gợi ý:

- + 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 và sắp xếp lịch trình hàng ngày để hạn chế phải đối mặt với 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.

### Thông điệp

*Căng thẳng là một phần khách quan trong cuộc sống mỗi cá nhân. Nhận diện được tình huống căng thẳng và lựa chọn phương án ứng phó phù hợp sẽ giúp chúng ta vượt qua các trở ngại một cách tích cực và lành mạnh hơn.*

# TẠO ĐỘNG LỰC CHO BẢN THÂN

## 1 Khám phá động lực của bản thân

Chia sẻ một hoạt động và những điều thúc đẩy em tham gia vào hoạt động đó.

Gợi ý:

### Động lực bên trong

- Hoạt động giúp em thực hiện được các mục tiêu trong học tập và cuộc sống
- Hoạt động phù hợp với khả năng và điểm mạnh của bản thân
- Sự thú vị của hoạt động
- Những thành quả em sẽ đạt được sau hoạt động

### Động lực bên ngoài

- Hoạt động được thực hiện cùng nhóm bạn thân thiết
- Hoạt động thực hiện do yêu cầu của nội quy, quy định
- Lời khen ngợi, động viên, phần thưởng nhận được khi tham gia hoạt động

## 2 Tìm hiểu cách tạo động lực cho bản thân khi thực hiện hoạt động

- Trao đổi về cách tự tạo động lực thúc đẩy bản thân tham gia thực hiện hoạt động.

Gợi ý:

- + Xác định ý nghĩa của hoạt động đối với bản thân và người khác;
  - + Xác định mục tiêu vừa sức đối với bản thân khi thực hiện hoạt động;
  - + Tin tưởng vào khả năng đạt được mục tiêu của bản thân;
  - + Tập trung vào những điểm lí thú, hấp dẫn khi thực hiện hoạt động;
  - + Dự kiến các kết quả có thể đạt được theo từng mục tiêu cụ thể;
  - + Khích lệ bản thân khi đạt được các kết quả trong quá trình hoạt động.
- Trao đổi về những trở ngại có thể gặp phải và cách khắc phục trở ngại để tạo động lực cho bản thân khi tham gia các hoạt động.

Gợi ý:

Trở ngại	Cách khắc phục
<p><i>Các yếu tố thuộc về bản thân:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Giảm dần hứng thú sau một thời gian khi thực hiện hoạt động</li><li>• Dễ bị phân tán bởi các yếu tố xung quanh</li><li>• Dễ thay đổi mục tiêu của việc tham gia hoạt động</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thay đổi thói quen, cách làm việc cũ; tự tạo niềm vui, sự hứng thú cho bản thân khi tham gia hoạt động</li><li>• Loại bỏ các tác nhân gây xao nhãng</li><li>• Đề ra mục tiêu cụ thể, kiên trì thực hiện mục tiêu</li></ul>
<p><i>Các yếu tố thuộc về đặc điểm, tính chất của hoạt động:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoạt động lặp lại, ít hứng thú</li><li>• Hoạt động khó</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tập trung vào những giá trị mà hoạt động mang lại cho bản thân</li><li>• Chia nhỏ công việc và thực hiện các việc làm phù hợp với khả năng của bản thân trước</li></ul>

### 3 Thực hành tạo động lực cho bản thân

Thực hành tạo động lực cho bản thân trong các tình huống sau:

#### Tình huống

- 1 *G học khá tốt và đồng đều các môn. Tuy nhiên, dạo gần đây G thấy có nhiều kiến thức mới và khó ở một số môn khiến G nản chí và không muốn học.*
- 2 *T không hứng thú với việc tham gia các hoạt động văn nghệ, thể dục, thể thao ở trường nên thường tìm lí do thoái thác, không tham gia.*
- 3 *N quyết tâm tập thể dục đều đặn hằng ngày để nâng cao sức khỏe và cải thiện vóc dáng của bản thân. Thời gian đầu, N thực hiện rất chăm chỉ. Nhưng sau một thời gian, N bắt đầu thấy chán và thường tìm lí do để trì hoãn việc tập luyện.*



### Thông điệp

*Động lực là yếu tố quan trọng giúp chúng ta thực hiện hiệu quả các hoạt động. Tự tạo động lực cho bản thân khi tham gia hoạt động là cách để mỗi người tự hoàn thiện bản thân theo hướng tích cực hơn.*



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

- Giao lưu về chủ đề *Vượt qua áp lực học tập và cuộc sống*.
- Trao đổi về *Kỹ năng ứng phó với căng thẳng*.
- Toạ đàm về chủ đề *Động lực – con đường dẫn đến thành công*.

#### ➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Trao đổi *Cách thức vượt qua căng thẳng trong học tập*.
- 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.
- Giới thiệu những trò chơi thư giãn, giảm căng thẳng.
- Chia sẻ những câu chuyện truyền cảm hứng về động lực học tập.



### HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

**01** Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

*Rất tích cực*

*Tích cực*

*Chưa tích cực*

**02** Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

*Hoàn thành tốt*

*Hoàn thành*

*Cần cố gắng*

- Em xác định được những căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.
- Em ứng phó được với những căng thẳng trong học tập và trước áp lực của cuộc sống.
- Em chỉ ra được những động lực thúc đẩy bản thân hoạt động.
- Em xác định được những cách tạo động lực phù hợp cho bản thân.
- Em tạo được động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động hiệu quả.

Chủ đề  
4

# SỐNG CÓ TRÁCH NHIỆM



- Thực hiện có trách nhiệm các nhiệm vụ được giao.
- Xây dựng được ngân sách cá nhân hợp lí trong đó tính đến các khoản thu, chi, tiết kiệm, cho, tặng.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Trách nhiệm trong công việc

- Tìm hiểu các biểu hiện trách nhiệm trong công việc.
- Tự đánh giá tinh thần trách nhiệm của bản thân.
- Thực hành các hành động thể hiện tính trách nhiệm.
- Rèn luyện tinh thần trách nhiệm trong công việc.

## Xây dựng ngân sách cá nhân

- Tìm hiểu về ngân sách cá nhân và ý nghĩa của việc xây dựng ngân sách cá nhân hợp lí.
- Tìm hiểu cách xây dựng ngân sách cá nhân hợp lí.
- Thực hành xây dựng ngân sách cá nhân.

## Em cần chuẩn bị những gì?

### Trách nhiệm trong công việc

- Sưu tầm những câu chuyện về các tấm gương có tinh thần trách nhiệm cao trong công việc.
- Sưu tầm các hình ảnh, thông điệp hay về tinh thần trách nhiệm trong công việc.

### Xây dựng ngân sách cá nhân

- Tìm và đọc tài liệu về xây dựng ngân sách, quản lí tài chính cá nhân.
- Tìm hiểu cách chi tiêu trong gia đình.

# TRÁCH NHIỆM TRONG CÔNG VIỆC

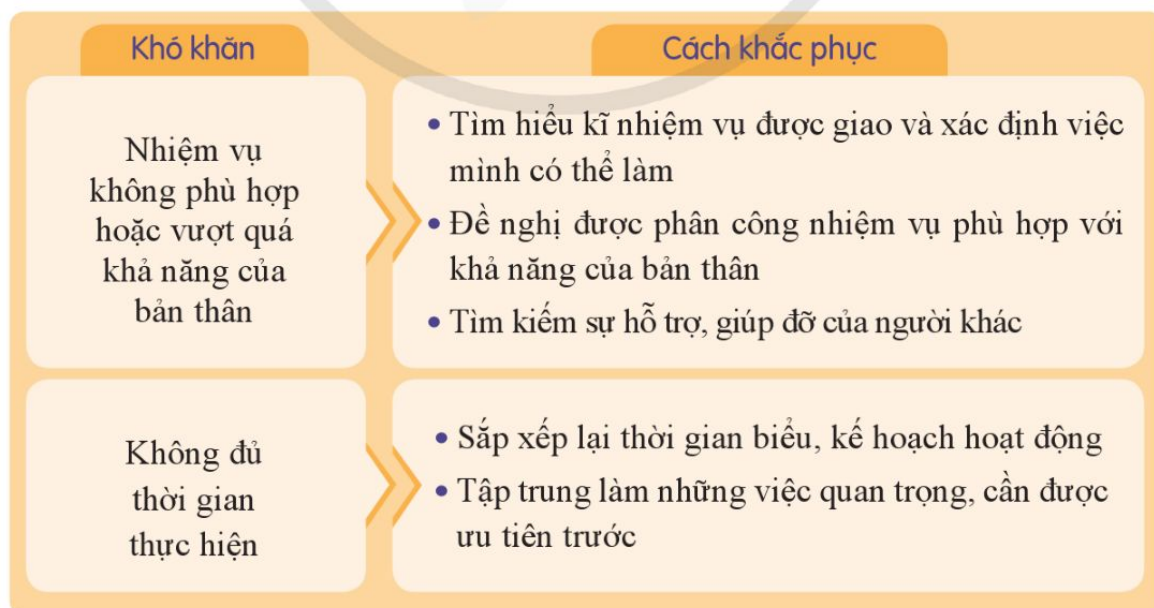
## 1 Nhận biết các biểu hiện trách nhiệm trong công việc

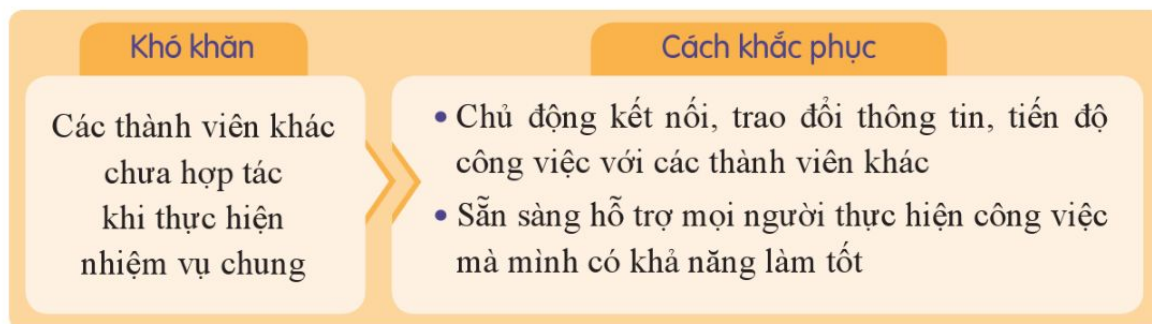
- Xác định những biểu hiện có trách nhiệm và chưa có trách nhiệm trong công việc.  
Gợi ý:



- Trao đổi về những khó khăn và cách khắc phục khó khăn để thực hiện có trách nhiệm với các nhiệm vụ được giao.

Gợi ý:





## 2 Thực hiện nhiệm vụ có trách nhiệm

Thể hiện cách làm việc có trách nhiệm với nhiệm vụ được giao nếu em là nhân vật trong các tình huống sau:

### Tình huống 1

*H là nhóm trưởng nhưng thường ít phân công công việc cho các bạn trong nhóm và nhận hết nhiệm vụ vì cho rằng làm vậy đỡ mất công tổng hợp.*

### Tình huống 2

*Khi được giao thực hiện các công việc chung của lớp, T nhận thấy nhiệm vụ chưa phù hợp với bản thân.*

### Tình huống 3

*P được giao khá nhiều nhiệm vụ học tập trong tuần này. Trong khi đó, P vẫn còn dự án học tập chưa hoàn thành.*

## 3 Rèn luyện thực hiện có trách nhiệm nhiệm vụ được giao

Chọn một nhiệm vụ được giao, thực hiện có trách nhiệm nhiệm vụ đó và chia sẻ kết quả.

Gợi ý:

- + Sẵn sàng nhận nhiệm vụ;
- + Tìm hiểu về nhiệm vụ;
- + Lập kế hoạch thực hiện nhiệm vụ;
- + Thực hiện nhiệm vụ theo kế hoạch;
- + So sánh kết quả đạt được với mục tiêu.

### Thông điệp

*Thực hiện có trách nhiệm các nhiệm vụ được giao là tiền đề của sự thành công.*

## XÂY DỰNG NGÂN SÁCH CÁ NHÂN

### 1 Tìm hiểu về ngân sách cá nhân

- Thảo luận về việc xác định thu chi và cân đối thu chi để xây dựng ngân sách cá nhân của nhân vật trong tình huống sau:

#### Tình huống

Mỗi tháng Hà được bố mẹ cho 300 000 đồng để chi tiêu. Hà tập kinh doanh nước ép rau củ và thường thu được 150 000 đồng tiền lãi mỗi tháng. Thỉnh thoảng, Hà cũng được người thân thưởng khi học tập tốt. Hà thường tính toán, phân chia ngân sách cá nhân để chi tiêu trong tháng như sau:

#### \* Xác định các khoản thu:

- Khoản thu thường xuyên: 450 000 đồng/tháng.
- Khoản thu không cố định: tiền thưởng, tiền mừng tuổi.

#### \* Xác định các khoản chi:

- Khoản chi cố định: ăn sáng, bơm xe.
- Khoản chi đột xuất: mua sách vở, đồ dùng học tập, quà tặng bạn, ăn liên hoan, ...

#### \* Cân đối thu – chi:

- Tiết kiệm: 50 000 đồng và các khoản được thưởng, cho thêm.
- Chi cho nhu cầu cố định và đột xuất: 250 000 đồng.
- Chi cho sở thích: 50 000 đồng.
- Đầu tư thêm cho việc kinh doanh của bản thân: 100 000 đồng.

- Chỉ ra lợi ích của việc xây dựng ngân sách cá nhân hợp lí.

Gợi ý:

- + Chủ động chi tiêu mà không bị thiếu hụt;
- + Tiết kiệm cho các mục tiêu trong tương lai.

## 2 Tìm hiểu cách xây dựng ngân sách cá nhân hợp lí

- Tìm hiểu các quy tắc xây dựng ngân sách cá nhân.

Gợi ý:

+ Quy tắc 50/20/30

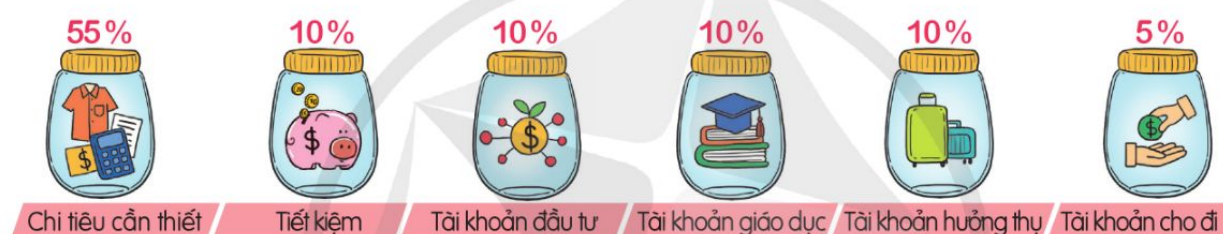
của Elizabeth Warren: **50%**  
Nhu cầu  
thiết yếu



**20%**  
Tiết kiệm  
và đầu tư

**30%**  
Mong muốn  
và sở thích  
cá nhân

+ Quy tắc 6 chiếc lọ của T. Harv Eker:



- Trao đổi về cách xây dựng ngân sách cá nhân hợp lí.

Gợi ý:

- + Lập danh mục tổng hợp các nguồn thu, chi, tiết kiệm, cho, tặng;
- + Xác định quy tắc chi tiêu phù hợp với bản thân;
- + Lập kế hoạch chi tiêu;
- + Kiên định thực hiện kế hoạch chi tiêu.

## 3 Thực hành xây dựng ngân sách cá nhân

- Hãy giúp nhân vật trong tình huống dưới đây xây dựng ngân sách cá nhân hợp lí.

### Tình huống

Ngân muốn tiết kiệm để tặng quà sinh nhật một số bạn thân và chi dùng cho những việc khác. Bố mẹ thường cho Ngân 300 000 đồng mỗi tháng để chi tiêu. Vào dịp sinh nhật, ngày Tết, bố mẹ thường cho Ngân 100 000 đồng. Cuối năm học, Ngân cũng được người thân thưởng 50 000 – 100 000 đồng do kết quả học tập tốt.

- Thực hành xây dựng ngân sách cá nhân phù hợp với bản thân và chia sẻ kết quả.

### Thông điệp

*Biết cách xây dựng ngân sách cá nhân, quản lý chi tiêu hợp lý sẽ giúp em trở nên tự chủ hơn trong cuộc sống.*



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

- Thuyết trình về chủ đề *Tinh thần trách nhiệm*.
- Chia sẻ những tấm gương có tinh thần trách nhiệm cao trong công việc.
- Toạ đàm về *Xây dựng ngân sách cá nhân*.

#### ➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Chia sẻ về những hành vi ứng xử có trách nhiệm của các bạn trong lớp.
- Thảo luận về những yêu cầu làm việc có trách nhiệm khi tham gia hoạt động theo nhóm.
- Trao đổi về chủ đề *Học sinh với quản lý tài chính*.



### HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

**01** Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

*Rất tích cực*

*Tích cực*

*Chưa tích cực*

**02** Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

*Hoàn thành tốt*

*Hoàn thành*

*Cần cố gắng*

- Em thực hiện có trách nhiệm các nhiệm vụ được giao.
- Em nêu được cách xây dựng ngân sách cá nhân hợp lý.
- Em xây dựng được ngân sách cá nhân hợp lý, trong đó tính đến các khoản thu, chi, tiết kiệm, cho, tặng.



Chủ đề  
**5**

# EM VÀ CỘNG ĐỒNG



- Biết cách xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng.
- Tham gia các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.
- 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Tham gia phát triển cộng đồng

- Khám phá về mạng lưới quan hệ cộng đồng.
- Tìm hiểu cách xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng.
- Thực hành xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng.
- Tìm hiểu về các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.
- Tham gia hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.

## Truyền thông về những vấn đề học đường

- Tìm hiểu về cách thức tiến hành đề tài khảo sát.
- Xây dựng kế hoạch và khảo sát về thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội.
- Xây dựng kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường.
- Tham gia thực hiện truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường.

## Em cần chuẩn bị những gì?

### Tham gia phát triển cộng đồng

- Tìm hiểu về mạng lưới quan hệ cộng đồng tại địa phương (các tổ chức cộng đồng, mối quan hệ giữa các thành viên trong cộng đồng,...).
- Tìm kiếm thông tin, hình ảnh, tư liệu về các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.

### Truyền thông về những vấn đề học đường

- Tìm đọc các tài liệu hướng dẫn cách thực hiện đề tài khảo sát.
- Tìm kiếm thông tin, quan điểm về vấn đề giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội. Thu thập minh chứng (hình ảnh, đoạn phim ngắn, bài đăng,...) về thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội.
- Tìm hiểu về các vấn đề học đường hiện nay.

# THAM GIA PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

## 1 Tìm hiểu về mạng lưới quan hệ cộng đồng

Chỉ ra các cơ quan, tổ chức, cá nhân đã tham gia mạng lưới quan hệ cộng đồng trong hoạt động sau:

*Địa phương Minh tổ chức quyên góp ủng hộ những người có hoàn cảnh khó khăn vào tuần tới. Minh được biết thông tin và đã tham gia vào ban tổ chức. Ban tổ chức liên hệ với một số cơ quan, tổ chức, cá nhân ở địa phương để nhận được sự ủng hộ và hỗ trợ. Đồng thời cũng nhằm thông báo những thông tin về chương trình để kêu gọi sự tham gia của người dân địa phương, các thầy cô giáo và các bạn học sinh. Bản thân Minh cũng tích cực vận động người thân, bạn bè cùng tham gia.*

Gợi ý:



## 2 Tìm hiểu cách thức xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng

Trao đổi về cách thức xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng.

Gợi ý:

Xác định hoạt động cần có sự tham gia của mạng lưới các cá nhân và tổ chức

Tìm hiểu thông tin về các cá nhân, tổ chức trong cộng đồng có thể tham gia hoạt động

Chủ động kết nối với các cá nhân và tổ chức cùng tham gia vào hoạt động cộng đồng

Duy trì liên lạc thường xuyên với các cá nhân, tổ chức trong cộng đồng

## 3 Thực hành xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng

- Chọn một hoạt động cộng đồng em có thể tham gia.
- Thực hành xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng khi tham gia hoạt động đó.
- Chia sẻ kết quả đạt được.

Gợi ý:

- + Tên hoạt động cộng đồng mà em có thể tham gia;
- + Cách em tìm hiểu thông tin và kết nối với các cá nhân, tổ chức để triển khai hoạt động cộng đồng đó;
- + Những khó khăn và cách khắc phục khó khăn khi xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng.

## 4 Tham gia các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương

- Chia sẻ về hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương mà em đã tham gia.

Gợi ý:

Quỳnh đã tham gia giải chạy bộ 10 ki-lô-mét ở địa phương diễn ra từ 5 giờ 30 đến 10 giờ sáng Chủ nhật tuần trước. Đây là hoạt động do Đoàn Thanh niên quận tổ chức. Toàn bộ số tiền do các tổ chức, cá nhân đóng góp cho giải chạy sẽ được quyên góp vào quỹ khuyến học dành cho trẻ em có hoàn cảnh khó khăn của quận.

Quỳnh rất hào hứng tham gia giải chạy bộ nên tới từ sáng sớm để chuẩn bị, khởi động và cố gắng hết sức để hoàn thành chặng đường. Mặc dù 10 ki-lô-mét không phải là quãng đường dễ chinh phục, nhưng bằng sự quyết tâm của bản thân và sự động viên của những người cùng tham gia, Quỳnh đã hoàn thành.

Đối với Quỳnh, hoạt động này không chỉ kích lệ phong trào tập luyện thể thao lành mạnh cho cộng đồng mà còn giúp gây quỹ hỗ trợ trẻ em.



- Chia sẻ về kế hoạch dự định tham gia các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.

Gợi ý:



- Tiếp tục tham gia hoạt động giáo dục truyền thống, hoạt động phát triển cộng đồng ở địa phương và chia sẻ kết quả.

### Thông điệp

*Biết cách xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng sẽ giúp em thuận lợi hơn khi tham gia vào các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.*

# TRUYỀN THÔNG VỀ NHỮNG VẤN ĐỀ HỌC ĐƯỜNG

## 1 Tìm hiểu cách thức tiến hành đề tài khảo sát

Thảo luận về cách thức tiến hành một đề tài khảo sát.

Gợi ý:

**Giai đoạn chuẩn bị:**

- Xác định vấn đề khảo sát.
- Chuẩn bị các nguồn lực phục vụ cho quá trình khảo sát (nhân lực, vật lực, ...).
- Xây dựng kế hoạch khảo sát:

**Thành phần của kế hoạch khảo sát:**

- Tên đề tài khảo sát
- Mục tiêu khảo sát
- Đối tượng khảo sát
- Thời gian, địa điểm khảo sát
- Nội dung khảo sát
- Các phương pháp khảo sát
- Hình thức khảo sát

**Giai đoạn triển khai/thực hiện kế hoạch khảo sát:**

- Thu thập thông tin khảo sát.
- Xử lý dữ liệu thu thập được.
- Nhận xét, đánh giá thực trạng.
- Viết báo cáo.

**Giai đoạn kết thúc:**

- Trình bày kết quả khảo sát.
- Đưa ra các đề xuất dựa trên kết quả khảo sát.

## 2 Thực hiện đề tài khảo sát về thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội

- Lập kế hoạch thực hiện đề tài khảo sát về thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội.

Gợi ý:

**Tên đề tài khảo sát:**  
**THỰC TRẠNG GIAO TIẾP TRÊN MẠNG XÃ HỘI**  
**CỦA HỌC SINH LỚP 9 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ A**

- + **Mục tiêu khảo sát:** Tìm hiểu thực trạng giao tiếp trên mạng xã hội của học sinh lớp 9 Trường Trung học cơ sở A.
- + **Đối tượng khảo sát:** Tất cả học sinh khối 9 trong Trường Trung học cơ sở A.
- + **Thời gian, địa điểm khảo sát:** Tiến hành trong một tuần, tại Trường Trung học cơ sở A.
- + **Nội dung khảo sát:**
  - ✓ Nhận thức của các bạn học sinh lớp 9 về ý nghĩa và vai trò của giao tiếp trên mạng xã hội.
  - ✓ Tần suất giao tiếp trên mạng xã hội của học sinh lớp 9.
  - ✓ Ảnh hưởng của việc giao tiếp trên mạng xã hội đến học tập và cuộc sống của học sinh.
  - ✓ Cách giao tiếp văn minh, an toàn trên mạng xã hội.
- + **Các phương pháp khảo sát:**
  - ✓ Sử dụng phiếu khảo sát.
  - ✓ Phỏng vấn.
  - ✓ Thống kê xử lý số liệu.
- + **Hình thức khảo sát:** Khảo sát trực tiếp.

- Thiết kế công cụ khảo sát.  
Gợi ý: Bảng hỏi, phiếu phỏng vấn,...
- Thực hiện đề tài khảo sát và chia sẻ kết quả.

### 3 Xây dựng kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường

- Trao đổi về các vấn đề học đường hiện nay.  
Gợi ý:
  - + Vấn đề học đường đó là gì?
  - + Biểu hiện của vấn đề học đường đó ra sao?
  - + Ảnh hưởng của vấn đề đó đến học sinh như thế nào?

#### Một số vấn đề học đường hiện nay:

- Bạo lực học đường
- Tình yêu tuổi học trò
- Gian lận thi cử
- Nghiện game
- Nghiện mạng xã hội

45

– Thảo luận để xây dựng kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường.

Gợi ý:



**KẾ HOẠCH TRUYỀN THÔNG**  
**NGHIỆN MẠNG XÃ HỘI –**  
**NHỮNG HỆ LỤY KHÔN LƯỜNG**

- **Mục tiêu:** Nâng cao nhận thức cho cộng đồng về vấn đề nghiện mạng xã hội của học sinh hiện nay.
- **Đối tượng:** Người dân trong khu dân cư.
- **Thời gian, địa điểm:** Chủ nhật, tại nhà văn hoá tổ dân phố.

**Nội dung truyền thông:**

- Thực trạng nghiện mạng xã hội của học sinh hiện nay.
- Những tác hại của việc nghiện mạng xã hội đối với học sinh.
- Những biện pháp cộng đồng, gia đình có thể thực hiện để hỗ trợ học sinh nhận thức đúng và sử dụng mạng xã hội an toàn, lành mạnh.

▪ **Thông điệp truyền tải:** Mạng xã hội có nhiều tác động cả tích cực và tiêu cực đến học sinh ngày nay. Hãy chung tay giúp học sinh sử dụng mạng xã hội an toàn, lành mạnh và có giá trị.

▪ **Kênh truyền thông:**  
Truyền thông trực tiếp tại cộng đồng.

▪ **Phương tiện, thiết bị truyền thông:**

- Tờ rơi, đoạn phim ngắn.
- Loa phát thanh.

▪ **Phân công công việc:**

- Nhóm chuẩn bị nội dung truyền thông.
- Nhóm chuẩn bị phương tiện, làm đoạn phim ngắn, tờ rơi.
- Nhóm liên hệ với các cá nhân, tổ chức trong cộng đồng để phối hợp thực hiện truyền thông.



#### 4 Thực hiện kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường

- Triển khai thực hiện kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường và báo cáo kết quả.
- Chia sẻ cảm xúc và bài học mà em có được sau khi thực hiện kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường.

##### Thông điệp

- Thực hiện được đề tài khảo sát sẽ giúp các em bước đầu làm quen với công việc nghiên cứu khoa học và hình thành những kỹ năng nghiên cứu cơ bản.
- Nhận biết được các vấn đề học đường và thực hiện được kế hoạch truyền thông trong cộng đồng sẽ thu hút sự quan tâm của cộng đồng để cùng giải quyết vấn đề đó.



##### » GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT DƯỚI CỜ

- Triển lãm tranh, ảnh *Chúng em với hoạt động phát triển cộng đồng*.
- Giới thiệu về truyền thống văn hoá, lịch sử ở địa phương.
- Hùng biện về vai trò của học sinh trong các hoạt động phát triển cộng đồng ở địa phương.
- Toạ đàm *Ứng xử văn minh trên mạng xã hội*.

##### » GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Chia sẻ những câu chuyện thực tế về hoạt động phát triển cộng đồng ở địa phương.
- Trao đổi về ý nghĩa của việc tham gia 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.
- Đề xuất các biện pháp truyền thông hiệu quả trong cộng đồng về những vấn đề học đường.



## HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ.

**01** Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

*Rất tích cực*

*Tích cực*

*Chưa tích cực*

**02** Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

*Hoàn thành tốt*

*Hoàn thành*

*Cần cố gắng*

- Em nêu được cách xây dựng mạng lưới quan hệ cộng đồng.
- Em tích cực tham gia các hoạt động giáo dục truyền thống và phát triển cộng đồng ở địa phương.
- Em thực hiện được đề tài khảo sát về thực trạng giao tiếp của học sinh trên mạng xã hội.
- Em xây dựng và thực hiện được kế hoạch truyền thông trong cộng đồng về những vấn đề học đường.

Chủ đề  
6

# GIA ĐÌNH YÊU THƯƠNG



- 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Xây dựng gia đình hạnh phúc

- Tạo bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình; cùng các thành viên xây dựng gia đình hạnh phúc.
- Nhận diện những bất đồng và cách giải quyết những bất đồng trong quan hệ gia đình.
- Thực hành giải quyết bất đồng trong quan hệ giữa bản thân với các thành viên trong gia đình hoặc giữa các thành viên.

## Công việc trong gia đình

- Tìm hiểu về cách tổ chức, sắp xếp các công việc trong gia đình.
- Thực hành tổ chức, sắp xếp khoa học các công việc trong gia đình.

## Phát triển kinh tế gia đình

- Tìm hiểu biện pháp phát triển kinh tế gia đình.
- Đề xuất biện pháp phát triển kinh tế gia đình.

### Em cần chuẩn bị những gì?

#### Xây dựng gia đình hạnh phúc

- Tìm đọc những câu chuyện về gia đình.
- Suy tầm những tình huống về cách ứng xử giữa các thành viên trong gia đình.

#### Công việc trong gia đình

- Ghi lại cách tổ chức, sắp xếp công việc trong gia đình em.

#### Phát triển kinh tế gia đình

- Tìm đọc các thông tin về cách phát triển kinh tế gia đình.

## XÂY DỰNG GIA ĐÌNH HẠNH PHÚC

### 1 Tạo bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình; cùng các thành viên xây dựng gia đình hạnh phúc

- Chia sẻ những việc em đã làm để tạo bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình.

Gợi ý:

- + Cùng bố mẹ dọn dẹp, vệ sinh nhà cửa vào những ngày nghỉ;
- + Chia sẻ những chuyện vui, kết quả tốt ở trường với người thân khi gia đình quây quần;
- + Chủ động chăm sóc, động viên, giúp đỡ khi người thân bị ốm, mệt;
- + Cùng với anh/chị/em chủ động làm việc nhà hằng ngày.

- Trao đổi về cách tạo bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình.

Gợi ý:

- Thường xuyên trò chuyện, chia sẻ cùng nhau
- Kể những câu chuyện vui, hài hước cho nhau nghe
- Lắng nghe, thấu hiểu và chia sẻ với các thành viên trong gia đình
- Chăm sóc, động viên nhau khi ốm đau cũng như khi gặp khó khăn
- Cùng nhau thực hiện các công việc trong gia đình
- Cùng nhau đi chơi

- Tham gia tạo bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình, cùng các thành viên xây dựng gia đình hạnh phúc và chia sẻ kết quả.



## 2 Nhận diện những bất đồng trong quan hệ gia đình

- Chỉ ra bất đồng trong quan hệ gia đình ở tình huống sau:

### Tình huống

*Thảo hay thức khuya để học bài, làm bài nhóm. Mẹ Thảo góp ý về giờ giấc sinh hoạt của Thảo vì cho rằng thường xuyên thức khuya sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe. Mẹ yêu cầu Thảo sắp xếp lại thời gian biểu nhưng Thảo cho rằng mình học hiệu quả hơn vào đêm khuya. Mẹ Thảo không đồng ý với quan điểm của Thảo và hai mẹ con đã giận nhau.*

- Trao đổi về những bất đồng có thể nảy sinh trong quan hệ giữa bản thân với các thành viên trong gia đình hoặc giữa các thành viên với nhau.

Gợi ý:

- + Những bất đồng nảy sinh liên quan đến quan điểm, sở thích, thói quen,... của các thành viên trong gia đình;
- + Những bất đồng giữa anh, chị, em khi phân công công việc gia đình.

## 3 Tìm hiểu cách giải quyết bất đồng trong quan hệ gia đình

Trao đổi về cách giải quyết bất đồng trong mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình.

Gợi ý:

- Xác định bất đồng cần giải quyết
- Xác định nguyên nhân dẫn đến bất đồng
- Lắng nghe cách giải quyết vấn đề của các thành viên
- Thống nhất cách giải quyết vấn đề phù hợp với các thành viên

#### 4 Thực hành giải quyết bất đồng trong quan hệ gia đình

Thực hành giải quyết bất đồng trong mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình ở những tình huống sau:



#### Thông điệp

*Tạo được bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình và biết giải quyết bất đồng giữa các thành viên trong gia đình là cách chúng ta xây dựng gia đình hạnh phúc.*

## CÔNG VIỆC TRONG GIA ĐÌNH

### 1 Chia sẻ cách tổ chức, sắp xếp công việc trong gia đình

Chia sẻ cách tổ chức, sắp xếp các công việc trong gia đình em.

Gợi ý:



Công việc gì?

Ai là người thực hiện?

Thời gian thực hiện  
như thế nào?





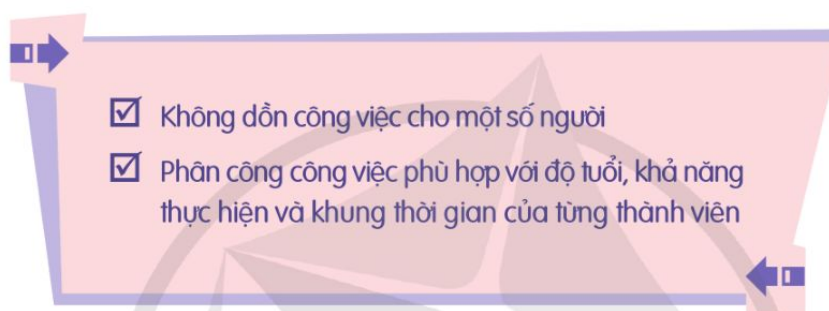
## 2 Tổ chức, sắp xếp khoa học các công việc trong gia đình

- Thảo luận về cách tổ chức, sắp xếp khoa học các công việc trong gia đình.

Gợi ý cách thực hiện:

- + Lập danh sách các công việc gia đình.
- + Xác định các công việc với mỗi thành viên.
- + Thống nhất cùng thực hiện và điều chỉnh khi cần.

Lưu ý khi thực hiện:



- Thực hiện tổ chức, sắp xếp khoa học công việc trong gia đình em và chia sẻ kết quả.

Gợi ý:

- + Những công việc trong gia đình em;
  - + Cách em tổ chức, sắp xếp các công việc trong gia đình;
  - + Những thuận lợi, khó khăn khi tổ chức, sắp xếp công việc trong gia đình.
- Chia sẻ cảm xúc của em khi tổ chức, sắp xếp được các công việc trong gia đình một cách khoa học, hợp lí.

### Thông điệp

*Tổ chức, sắp xếp các công việc trong gia đình một cách khoa học cũng là thể hiện sự chia sẻ giữa các thành viên và góp phần xây dựng gia đình hạnh phúc.*

## PHÁT TRIỂN KINH TẾ GIA ĐÌNH

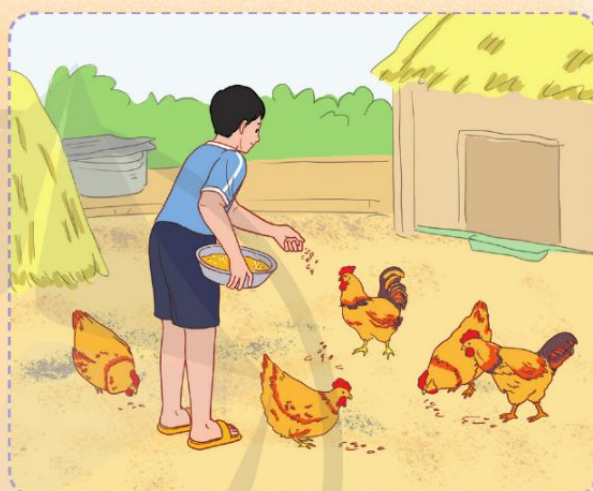
### 1 Tìm hiểu biện pháp phát triển kinh tế gia đình

- Trao đổi về các biện pháp phát triển kinh tế gia đình.

Gợi ý:



①



②



③



④

- Xác định các việc làm cụ thể em có thể tham gia để phát triển kinh tế gia đình.

56

Gợi ý:

*Trồng trọt:*

gieo hạt/trồng cây con, tưới nước, làm cỏ, thu hoạch,...

*Chăn nuôi:*

chuẩn bị thức ăn, cho vật nuôi ăn, làm vệ sinh khu vực chăn nuôi,...

*Làm đồ thủ công:*

làm các sản phẩm theo mẫu yêu cầu, đóng gói, giao sản phẩm,...

*Kinh doanh ăn uống:*

chạy bàn, thu ngân, rửa bát,...

*Kinh doanh các mặt hàng nhu yếu phẩm:*

kiểm hàng, bán hàng, giao hàng,...

## 2 Đề xuất biện pháp phát triển kinh tế gia đình

- Đề xuất biện pháp phát triển kinh tế phù hợp với điều kiện của gia đình em.
- Chia sẻ các biện pháp đã đề xuất với bố mẹ, người thân.

### Thông điệp

*Phát triển kinh tế gia đình góp phần phát triển kinh tế của xã hội. Mỗi gia đình có những biện pháp phát triển kinh tế khác nhau, phù hợp với điều kiện thực tế của gia đình và địa phương. Các thành viên trong gia đình có thể thực hiện những hoạt động phù hợp để phát triển kinh tế cho gia đình mình.*



### GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT DƯỚI CỜ

- Biểu diễn văn nghệ với chủ đề *Gia đình*.
- Truyền thông về chủ đề *Gia đình bình an – xã hội hạnh phúc*.
- Triển lãm tranh, ảnh với chủ đề *Khoảnh khắc gia đình hạnh phúc*.
- Toạ đàm về các biện pháp phát triển kinh tế gia đình hiệu quả.



### GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Chia sẻ quan điểm về gia đình hạnh phúc.
- Chia sẻ tranh ảnh ghi lại bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình em.
- Chia sẻ những câu chuyện về cách giải quyết bất đồng trong mối quan hệ giữa các thành viên trong gia đình.
- Chia sẻ về những đóng góp của em vào việc phát triển kinh tế gia đình.



### HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

**01** Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

Rất tích cực

Tích cực

Chưa tích cực

**02** Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

Hoàn thành tốt

Hoàn thành

Cần cố gắng

- Em tạo được bầu không khí vui vẻ, yêu thương trong gia đình; cùng các thành viên xây dựng gia đình hạnh phúc.
- Em có thể giải quyết bất đồng trong quan hệ giữa bản thân với các thành viên trong gia đình hoặc giữa các thành viên.
- Em tổ chức, sắp xếp được các công việc trong gia đình một cách khoa học.
- Em đề xuất được một số biện pháp phát triển kinh tế gia đình.

Chủ đề  
7

# THIÊN NHIÊN QUANH TA



- 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.
- 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Quảng bá vẻ đẹp đất nước

- Tham gia thiết kế những sản phẩm thể hiện vẻ đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Xây dựng kế hoạch quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Tham gia thực hiện quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.

## Phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường

- Xây dựng kế hoạch và thực hiện khảo sát về nguyên nhân ô nhiễm môi trường đất, nước, không khí ở địa bàn sinh sống.
- Đề xuất các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.
- Tuyên truyền các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường tại địa phương.

## Em cần chuẩn bị những gì?

### Quảng bá vẻ đẹp đất nước

- Tìm hiểu về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Lên ý tưởng thiết kế sản phẩm thể hiện vẻ đẹp của những danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước (tranh vẽ, tranh cắt dán, đoạn phim ngắn, mô hình,...).

### Phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường

Tìm kiếm và ghi chép các thông tin về tình trạng ô nhiễm môi trường (đất, nước, không khí) tại địa phương nơi em sinh sống thông qua:

- \* Sách, báo giấy;
- \* Báo điện tử;
- \* Các tin tức trên đài phát thanh; hình ảnh, đoạn phim ngắn trên truyền hình, mạng xã hội;...

# QUẢNG BÁ VẼ ĐẸP ĐẤT NƯỚC

## 1 Thiết kế sản phẩm thể hiện vẻ đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước

- Chia sẻ về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên đất nước mà em biết.
- Thể hiện vẻ đẹp của danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên đất nước thông qua thiết kế một sản phẩm phù hợp.

Gợi ý:

- + Lựa chọn một danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước;
- + Lựa chọn hình thức thể hiện sản phẩm: đồ thủ công, tranh vẽ, mô hình,...
- + Phân công nhiệm vụ;
- + Thực hiện thiết kế sản phẩm.



Tranh vẽ về thành Cổ Loa – sản phẩm của học sinh Trường Trung học cơ sở Cổ Loa



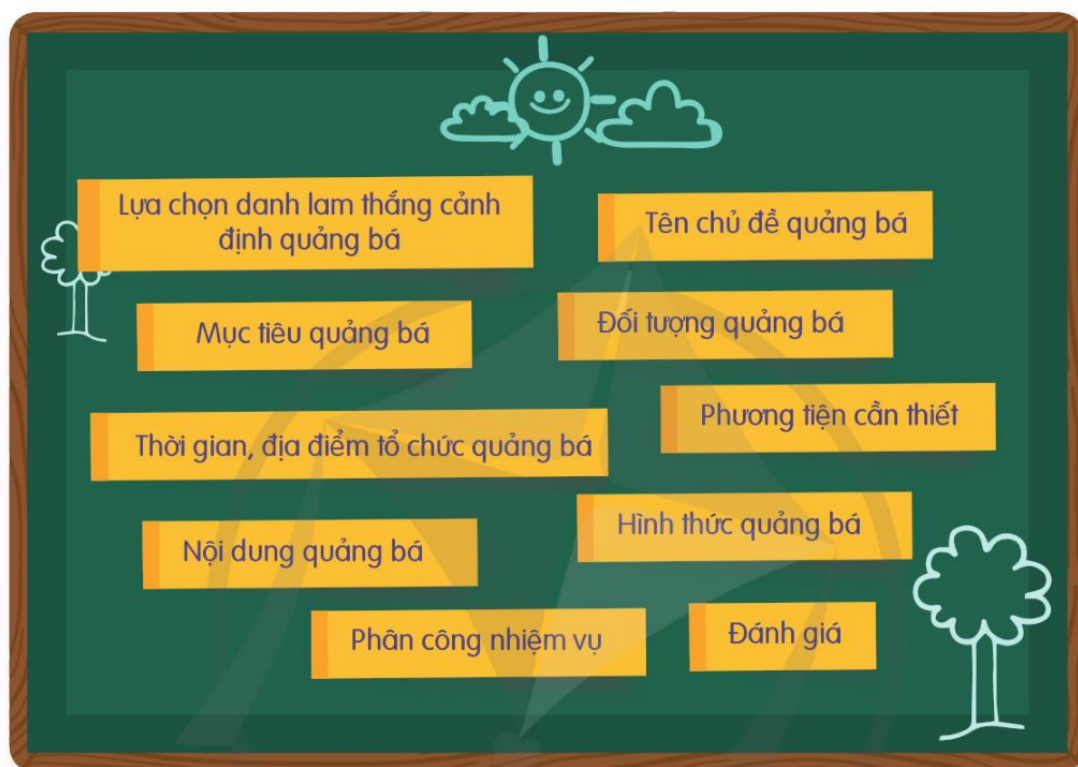
Tờ rơi giới thiệu về vịnh Hạ Long – sản phẩm của học sinh Trường trung học cơ sở Cổ Loa

- Thuyết trình về sản phẩm:
  - + Tên sản phẩm;
  - + Tên của danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên thể hiện trên sản phẩm;
  - + Quá trình làm ra sản phẩm (các giai đoạn, nguyên liệu cơ bản,...);
  - + Vẻ đẹp và nét độc đáo của của danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên thể hiện qua sản phẩm.

## 2 Xây dựng kế hoạch quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước

Thảo luận để xây dựng kế hoạch quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.

Gợi ý:



## 3 Thực hiện quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước

- Thực hiện quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước theo kế hoạch đã xây dựng và báo cáo kết quả thực hiện.
- Chia sẻ cảm xúc và những điều em tâm đắc sau khi thực hiện hoạt động quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.

### Thông điệp

*Tìm hiểu về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước và quảng bá về đẹp ấy đến với tất cả mọi người là cách các em thể hiện tình yêu và niềm tự hào về quê hương, đất nước mình.*



# PHÒNG CHỐNG Ô NHIỄM VÀ BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

## 1 Thực hiện đề tài khảo sát về nguyên nhân gây ô nhiễm môi trường tại địa bàn sinh sống

- Lựa chọn vấn đề ô nhiễm môi trường tại địa bàn sinh sống để tiến hành khảo sát: ô nhiễm đất, ô nhiễm nước, ô nhiễm không khí.
- Thảo luận xây dựng kế hoạch khảo sát nguyên nhân gây ô nhiễm môi trường ở địa bàn sinh sống.

Gợi ý:

**Tên đề tài khảo sát**  
**NGUYÊN NHÂN GÂY Ô NHIỄM NƯỚC Ở XÃ B**

**Mục tiêu khảo sát:**  
Tìm hiểu nguyên nhân gây ô nhiễm nước ở xã B.

**Địa điểm khảo sát:**  
Đoạn sông chảy qua xã B và một số ao hồ trong xã.

**Thời gian khảo sát:**  
Thứ 7, Chủ nhật tuần đầu tháng 3.

**Nội dung khảo sát:**  
Hành vi, việc làm của tổ chức, cá nhân làm ô nhiễm môi trường nước:

- Việc vứt rác thải;
- Việc xả nước thải sinh hoạt;
- Việc xả nước thải của nhà máy, làng nghề.

**Cách thức tiến hành khảo sát:**

- Quan sát, ghi chép;
- Chụp hình, quay video;
- Phỏng vấn người dân sống ở khu vực khảo sát.

**Phân công nhiệm vụ:**

- Nhóm chuẩn bị phương tiện thực hiện khảo sát: bảng quan sát, câu hỏi phỏng vấn, máy ảnh, máy thu âm,...
- Nhóm thực hiện việc xử lý thông tin thu được sau khi khảo sát.
- Nhóm báo cáo kết quả khảo sát.

- Thực hiện khảo sát về nguyên nhân gây ô nhiễm môi trường theo kế hoạch đã xây dựng.

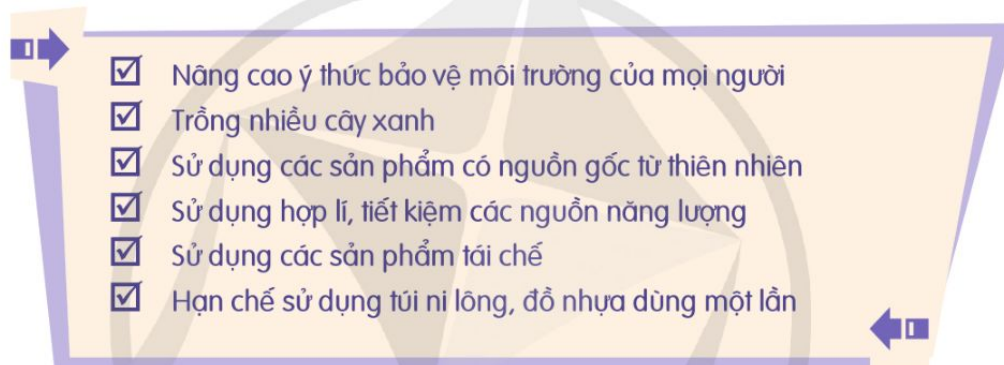


- Trình bày kết quả khảo sát về nguyên nhân gây ô nhiễm môi trường ở địa bàn sinh sống.

## 2 Đề xuất biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường

- Chia sẻ về các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.

Gợi ý:



- Xác định các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường phù hợp với địa bàn em sinh sống.

## 3 Tuyên truyền về các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường

- Tham gia tuyên truyền đến người dân địa phương các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.

Gợi ý:



**Bước 3**

Xác định hình thức tuyên truyền: đóng kịch, thuyết trình, vẽ tranh, làm áp phích, phát thanh,...

**Bước 4**

Xác định thời gian, địa điểm tuyên truyền, chuẩn bị trang thiết bị, tìm kiếm sự hỗ trợ

**Bước 5**

Lập kế hoạch tuyên truyền và phân công nhiệm vụ cụ thể cho các thành viên

**Bước 6**

Thực hiện tuyên truyền theo kế hoạch

- Báo cáo kết quả tham gia tuyên truyền và chia sẻ cảm xúc.

### Thông điệp

*Tìm hiểu và tuyên truyền đến người dân ở địa phương về các biện pháp phòng chống ô nhiễm môi trường sẽ góp phần giảm thiểu tình trạng ô nhiễm và những tác động tiêu cực của nó với đời sống.*



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

- Tổ chức chương trình *Em là hướng dẫn viên du lịch*.
- Giới thiệu các sản phẩm thể hiện vẻ đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Phát động phong trào *Phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường*.

### ➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- 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.
- 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.
- Chia sẻ những cảm nhận của em khi tham gia tuyên truyền về phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.



## HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

**01** Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

Rất tích cực

Tích cực

Chưa tích cực

**02** Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

Hoàn thành tốt

Hoàn thành

Cần cố gắng

- Em thiết kế được sản phẩm thể hiện vẻ đẹp danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Em xây dựng được kế hoạch quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Em tích cực tham gia thực hiện kế hoạch quảng bá về danh lam thắng cảnh, cảnh quan thiên nhiên của đất nước.
- Em thực hiện được đề tài khảo sát về nguyên nhân ô nhiễm môi trường (đất, nước, không khí) tại địa bàn sinh sống.
- Em tham gia tuyên truyền đến người dân địa phương các biện pháp phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường.

Chủ đề  
8

# NGHỀ NGHIỆP TƯƠNG LAI



- 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.



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## Nghe em quan tâm

- Xác định nghề em quan tâm.
- Tìm hiểu thông tin cơ bản về các nghề em quan tâm.
- Nhận diện nguy hiểm và cách giữ an toàn khi làm nghề em quan tâm.
- Tìm hiểu phẩm chất, năng lực cần có của nghề em quan tâm.
- Thiết kế cây nghề nghiệp về nghề em quan tâm.

## Rèn luyện bản thân theo nghề em quan tâm

- Đánh giá và rèn luyện phẩm chất, năng lực cá nhân.
- Xây dựng và thực hiện kế hoạch phát triển bản thân.
- Đánh giá hiệu quả rèn luyện phẩm chất và năng lực của bản thân.

### Em cần chuẩn bị những gì?

#### Nghe em quan tâm

- Đọc tài liệu, tìm hiểu về nghề nghiệp em quan tâm.
- Thu thập thông tin về: việc làm đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động cơ bản, những phẩm chất, năng lực cần có của người làm nghề mà em đang quan tâm.
- Sưu tầm một câu chuyện, bài báo, hình ảnh, hoặc đoạn phim ngắn,... nói về nghề nghiệp mà em quan tâm.

#### Rèn luyện bản thân theo nghề em quan tâm

- Tìm hiểu cách thức xây dựng kế hoạch phát triển bản thân theo định hướng nghề nghiệp đã chọn.
- Sưu tầm một số mẫu kế hoạch phát triển bản thân để tham khảo cho hoạt động.

## NGHỀ EM QUAN TÂM

### 1 Xác định nghề em quan tâm

Liệt kê một số nghề nghiệp mà em quan tâm.



### 2 Tìm hiểu thông tin về các nghề em quan tâm

– Thảo luận về một số hoạt động đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động của những nghề mà em quan tâm.

Gợi ý:

#### ĐIỀU DƯỠNG TẠI NHÀ

##### Một số hoạt động đặc trưng

- Hỗ trợ khách hàng có nhu cầu chăm sóc sức khỏe cá nhân tại nhà
- Cung cấp cho khách hàng các thông tin cần thiết về tình trạng sức khỏe của họ
- Hỗ trợ về tinh thần, tâm lý cho khách hàng thông qua trò chuyện
- Lên lịch và đi cùng khách hàng đến các cuộc hẹn với bác sĩ, chuyên gia y tế
- Lập và duy trì hồ sơ chăm sóc khách hàng

*(Nguồn: Danh mục nghề nghiệp Việt Nam, ban hành kèm theo Quyết định số 34/2020/QĐ-TTg ngày 26 tháng 11 năm 2020 của Thủ tướng Chính phủ)*

##### Trang thiết bị, dụng cụ lao động chủ yếu

- Ống nghe
- Thuốc và phương tiện sơ cứu, cấp cứu
- Máy đo huyết áp, đường huyết
- Hồ sơ bệnh nhân
- Sổ ghi chép cá nhân



– Thiết kế và chia sẻ sản phẩm mô tả các đặc điểm của nghề em quan tâm.

### 3 Nhận diện các nguy hiểm và cách giữ an toàn khi làm nghề em quan tâm

- Trao đổi về những nguy hiểm có thể xảy ra đối với người lao động đang làm những nghề mà em quan tâm và nguyên nhân dẫn đến các nguy hiểm đó.

Gợi ý:

- + Nguy hiểm liên quan đến trang thiết bị, dụng cụ nghề nghiệp;
  - + Nguy hiểm liên quan đến môi trường làm việc;
  - + Nguy hiểm liên quan đến cách thức, kỹ năng lao động.
- Đề xuất cách giữ an toàn khi làm nghề em quan tâm.

Gợi ý:

**ĐẦU BẾP**

**Nguy hiểm, rủi ro có thể xảy ra**

- Bị tai nạn do bất cẩn khi sử dụng dụng cụ nấu ăn (dao, kéo,...)
- Bị bỏng do lửa hoặc nước sôi trong khi nấu ăn

**Cách giữ an toàn**

- Học cách sử dụng dụng cụ nấu ăn đúng cách, luôn cẩn trọng
- Luôn sắp xếp đồ dùng ngăn nắp, khoa học, đúng nơi quy định
- Giữ khoảng cách an toàn khi nấu trên bếp lửa
- Sử dụng các dụng cụ hỗ trợ khi phải tiếp xúc gần với lửa, nước sôi (găng tay, tấm lót xoong nồi,...)
- Có phương tiện sơ cứu để xử lý sự cố



#### 4 Tìm hiểu phẩm chất, năng lực cần có của nghề em quan tâm

Chia sẻ về các phẩm chất và năng lực cần có của những người làm nghề mà em quan tâm.

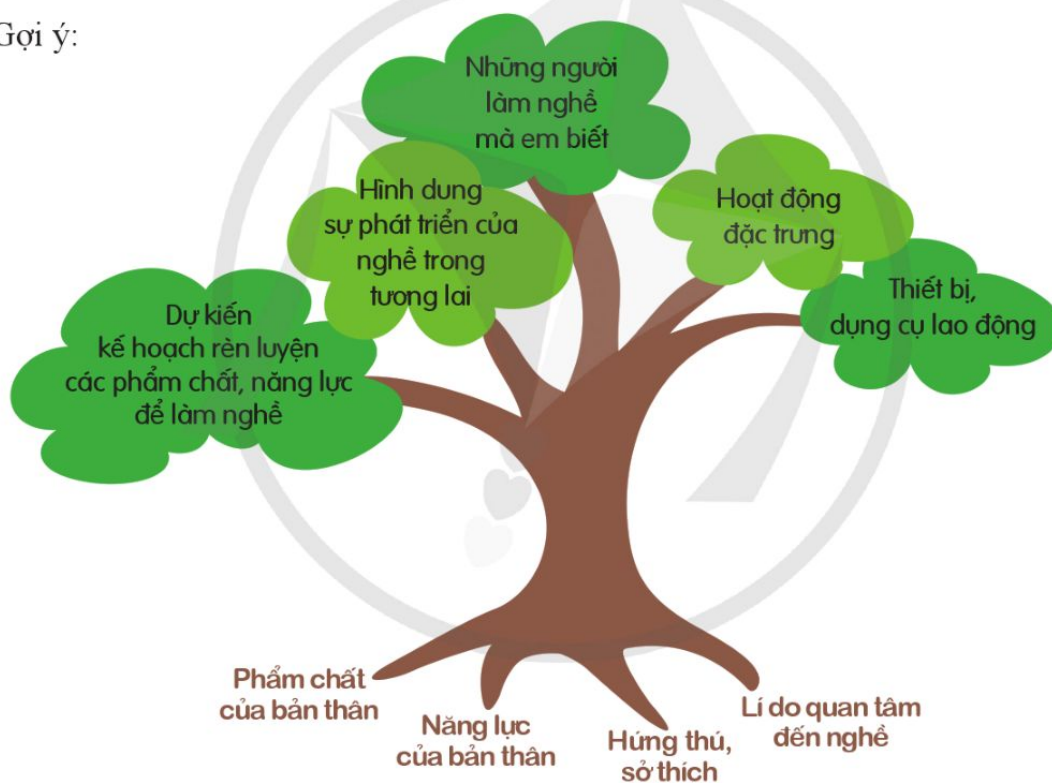
Gợi ý:

- + Tên nghề em quan tâm;
- + Các phẩm chất và năng lực cơ bản mà người làm nghề đó cần có;
- + Dự định của em về việc rèn luyện các phẩm chất, năng lực đó.

#### 5 Thiết kế *Cây nghề nghiệp*

Thiết kế *Cây nghề nghiệp* về nghề em quan tâm và chia sẻ sản phẩm.

Gợi ý:



#### *Thông điệp*

- *Việc xác định được những nghề em quan tâm sẽ giúp em bước đầu có định hướng học tập, rèn luyện các phẩm chất và năng lực của mình để đáp ứng yêu cầu của nghề.*
- *Mỗi nghề nghiệp đều tiềm ẩn một số rủi ro, nguy cơ nhất định, đòi hỏi chúng ta biết cách giữ an toàn cho mình và mọi người khi làm nghề.*

## RÈN LUYỆN BẢN THÂN THEO NGHỀ EM QUAN TÂM

### 1 Đánh giá, rèn luyện phẩm chất và năng lực cá nhân

- Đánh giá các phẩm chất, năng lực hiện có của bản thân liên quan đến nghề em đang quan tâm.

Gợi ý:

So sánh những phẩm chất, năng lực của bản thân với yêu cầu về phẩm chất, năng lực của nghề mà em quan tâm

Chỉ ra sự phù hợp của các phẩm chất, năng lực hiện nay của em so với các yêu cầu của nghề em quan tâm

- Đề xuất những biện pháp để rèn luyện phẩm chất, năng lực liên quan đến nghề em quan tâm.

Gợi ý:

*Nghề quan tâm:*

### NHÀ THỰC VẬT HỌC

- \* **Yêu cầu về phẩm chất:** yêu thiên nhiên, cây cối; cẩn thận, tỉ mỉ;...
- \* **Yêu cầu về năng lực:** hiểu biết sâu rộng về thế giới thực vật; có khả năng nghiên cứu cả trong phòng thí nghiệm và trên thực địa; có tư duy khoa học, sáng tạo;...
- \* **Các biện pháp rèn luyện, bồi dưỡng phẩm chất:**
  - Tích cực quan sát thiên nhiên, cây cối và ghi chép lại các phát hiện;
  - Tìm kiếm thông tin và học hỏi từ những nhà thực vật học có uy tín;
  - ...
- \* **Các biện pháp rèn luyện, nâng cao năng lực:**
  - Tự học, đọc thêm tài liệu về thiên nhiên, môi trường, hệ sinh thái,...
  - Xây dựng kế hoạch để học tốt hơn các môn học có liên quan;
  - Tham gia câu lạc bộ Các nhà khoa học trẻ của trường;
  - ...

## 2 Xây dựng và thực hiện kế hoạch phát triển bản thân

- Xây dựng kế hoạch phát triển bản thân để đạt được yêu cầu của định hướng nghề nghiệp.

Gợi ý các bước xây dựng kế hoạch phát triển bản thân:



- Thực hiện kế hoạch phát triển bản thân đã xây dựng.

## 3 Tự đánh giá hiệu quả của việc rèn luyện phẩm chất và năng lực

- Nêu kết quả cụ thể đã đạt được trong việc rèn luyện các phẩm chất, năng lực cần có của người lao động theo kế hoạch đã xây dựng.
- So sánh kết quả với mục tiêu đặt ra trong kế hoạch phát triển bản thân:
  - + Những điều em đã đạt được so với mục tiêu;
  - + Những điều em chưa đạt so với mục tiêu và nêu lí do.
- Tự nhận xét về hiệu quả rèn luyện các phẩm chất, năng lực của bản thân.

### Thông điệp

- Để rèn luyện bản thân theo định hướng nghề nghiệp đã xác định, cần đánh giá được các điểm mạnh và hạn chế của bản thân so với yêu cầu về phẩm chất, năng lực của nghề nghiệp.
- Kế hoạch phát triển bản thân giúp chúng ta có sự chuẩn bị hành trang tốt nhất để đạt được mục tiêu về định hướng nghề nghiệp.



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

- Trưng bày các sản phẩm sáng tạo (tranh vẽ, bài viết, mô hình,...) về những nghề nghiệp em quan tâm.
- Toạ đàm về *Mối quan tâm nghề nghiệp và tương lai của em*.
- Diễn đàn thanh niên *Nghề em quan tâm và các phẩm chất, năng lực cần thiết*.

### ➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Trao đổi về nhu cầu của xã hội đối với những nghề nghiệp mà em quan tâm.
- Chia sẻ các câu chuyện, đoạn phim ngắn, tranh ảnh,... về một nghề mà em quan tâm, yêu thích.
- Giới thiệu trang phục, trang thiết bị, dụng cụ lao động của người làm nghề mà em quan tâm.
- Giới thiệu *Cây nghề nghiệp* về nghề em quan tâm.



### HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ

#### 01 Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

*Rất tích cực*

*Tích cực*

*Chưa tích cực*

#### 02 Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

*Hoàn thành tốt*

*Hoàn thành*

*Cần cố gắng*

- Em nêu được một số nghề mà mình quan tâm.
- Em trình bày được hoạt động đặc trưng, trang thiết bị, dụng cụ lao động của những nghề mà mình quan tâm.
- Em nhận diện được những nguy hiểm có thể có và cách giữ an toàn khi làm những nghề mà mình quan tâm.
- Em nêu được những phẩm chất và năng lực cần có của người làm những nghề mà mình quan tâm.
- Em tự đánh giá và rèn luyện được các phẩm chất, năng lực liên quan đến nghề mình quan tâm.
- Em xây dựng và thực hiện được kế hoạch phát triển bản thân để đạt được yêu cầu của định hướng nghề nghiệp.
- Em tự đánh giá được hiệu quả của việc rèn luyện phẩm chất và năng lực cần có của người lao động.

Chủ đề  
**9**

# CON ĐƯỜNG HỌC TẬP, LÀM VIỆC SAU TRUNG HỌC CƠ SỞ



- Tìm hiểu được hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp 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.

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH  
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG A**

Địa chỉ:

Điện thoại:



# NHỮNG ĐIỀU EM TRẢI NGHIỆM

## ⋮ Tìm hiểu các cơ sở giáo dục nghề nghiệp

- Tìm hiểu hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.
- Xác định cơ sở giáo dục nghề nghiệp phù hợp.

## ⋮ Lựa chọn con đường sau trung học cơ sở

- Xác định con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.
- Tham vấn ý kiến về con đường sau trung học cơ sở.
- Ra quyết định lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

## Em cần chuẩn bị những gì?

- Tìm hiểu thông tin về các cơ sở giáo dục nghề nghiệp (tham khảo Luật Giáo dục nghề nghiệp).
- Tham khảo ý kiến của thầy cô, người thân, các anh chị khoá trước về việc lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

# TÌM HIỂU CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC NGHỀ NGHIỆP

## 1 Tìm hiểu hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp

– Tra cứu thông tin về hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp của trung ương và địa phương

Gợi ý:

- + Tên các trường hoặc trung tâm giáo dục nghề nghiệp;
- + Địa điểm của trường, của trung tâm;
- + Ngành nghề đào tạo chính của trường, của trung tâm.

– Sơ đồ hoá hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp của trung ương và địa phương đã tra cứu.

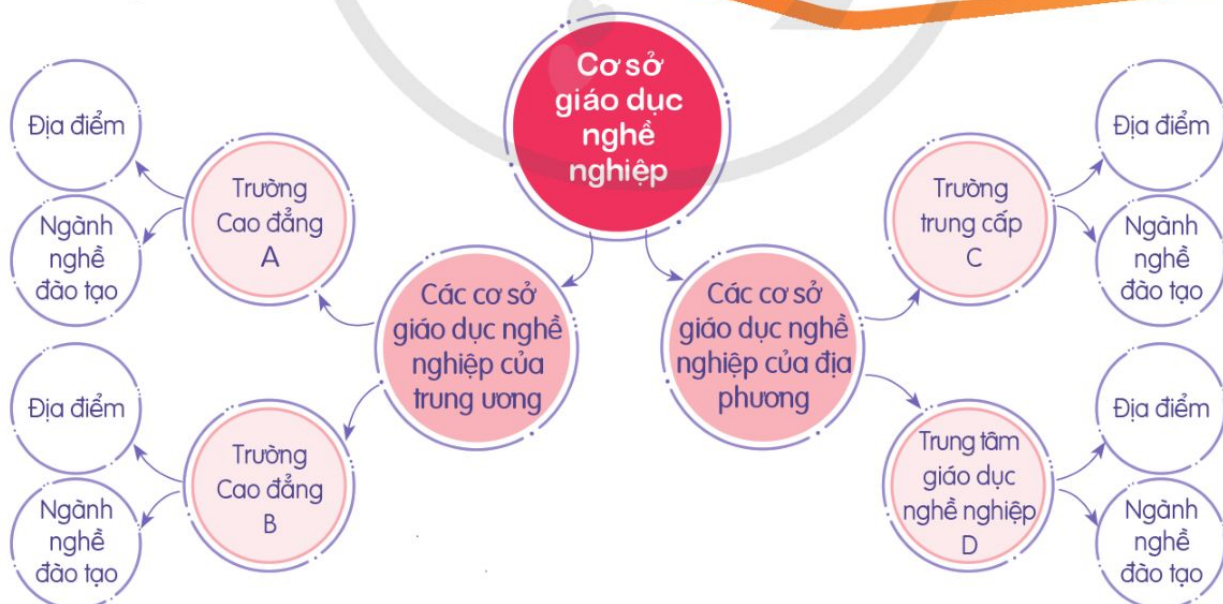
Gợi ý:

• Giáo dục nghề nghiệp là một bậc học của hệ thống giáo dục quốc dân nhằm đào tạo trình độ sơ cấp, trình độ trung cấp, trình độ cao đẳng và các chương trình đào tạo nghề nghiệp khác cho người lao động; đáp ứng nhu cầu nhân lực trực tiếp trong sản xuất, kinh doanh và dịch vụ; được thực hiện theo hai hình thức là đào tạo chính quy và đào tạo thường xuyên.

• Cơ sở giáo dục nghề nghiệp bao gồm:

- Trung tâm giáo dục nghề nghiệp;
- Trường trung cấp;
- Trường cao đẳng.

*(Theo Luật Giáo dục nghề nghiệp, 2014)*



– Giới thiệu về hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp của trung ương và địa phương.

## 2 Xác định cơ sở giáo dục nghề nghiệp phù hợp

Tư vấn cho một người bạn về việc lựa chọn cơ sở giáo dục nghề nghiệp với giả định như sau:

*Bạn A quan tâm đến việc học nghề X sau khi học xong trung học cơ sở. Bạn đang phân vân giữa hai lựa chọn là hai trường đào tạo nghề khác nhau ở địa phương.*

Gợi ý: Thông tin mà em cần thu thập để có thể tư vấn cho A:

Tên nghề quan tâm:  
**Nghề X**

Cơ sở giáo dục nghề nghiệp	Điểm tương đồng	Điểm khác biệt
Trường Cao đẳng K	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cùng đào tạo nghề X</li><li>• Có uy tín trong việc đào tạo nghề X.</li></ul>	1. Điều kiện tuyển sinh
Trường Trung cấp H		2. Chương trình đào tạo
		3. Thời gian đào tạo
		4. Vị trí trường
		5. Học phí
		6. Cơ hội học liên thông lên bậc học cao hơn
		7. Cơ hội việc làm sau khi ra trường
		8. Các thuận lợi, khó khăn khi theo học

### Thông điệp

*Hiểu biết về hệ thống các trường đào tạo nghề sẽ giúp em có thêm thông tin cần thiết trong việc xác định lựa chọn con đường học tập, làm việc sau khi tốt nghiệp trung học cơ sở.*



## LỰA CHỌN CON ĐƯỜNG SAU TRUNG HỌC CƠ SỞ

### 1 Xác định con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở

– Thảo luận về những con đường học tập, làm việc sau khi học xong trung học cơ sở và căn cứ để lựa chọn.

Gợi ý:

Con đường		Đặc điểm	Căn cứ lựa chọn
<i>Học ở các trường trung học phổ thông</i>	<i>Học ở trong nước</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đa số học sinh có nguyện vọng học tiếp ở bậc học cao hơn</li><li>• Có thêm thời gian cho việc lựa chọn định hướng nghề nghiệp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khả năng</li><li>• Hứng thú</li><li>• Nguyện vọng</li><li>• Điều kiện, hoàn cảnh của gia đình</li></ul>
	<i>Du học nước ngoài</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Có cơ hội tiếp cận nền giáo dục phát triển của các nước khác</li><li>• Có cơ hội trải nghiệm cuộc sống, môi trường mới</li><li>• Chi phí cao</li><li>• Yêu cầu cao về ngoại ngữ</li></ul>	
<i>Học ở cơ sở giáo dục nghề nghiệp</i>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Có cả bằng tốt nghiệp trung học phổ thông và bằng nghề</li><li>• Tiết kiệm thời gian học tập và chi phí</li><li>• Có thể sớm tham gia vào thị trường lao động</li></ul>	

– Lựa chọn và chia sẻ con đường sau trung học cơ sở mà em cho là phù hợp nhất với bản thân.

## 2 Tham vấn ý kiến về con đường sau trung học cơ sở

- Xác định những vấn đề cần xin ý kiến tham vấn về con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

Gợi ý:

+ Sự phù hợp của nhu cầu, khả năng với yêu cầu của con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở mà em lựa chọn;

+ Sự phù hợp của điều kiện, hoàn cảnh gia đình với lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

- Dự kiến những người có thể tham vấn cho em về con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

Gợi ý:

Thầy cô giáo

Chuyên gia hướng nghiệp

Bạn bè

Các anh chị khoá trước

Gia đình

Người đang làm nghề

- Thực hiện tham vấn ý kiến về con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

## 3 Ra quyết định về lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở

- Chia sẻ những ý kiến tham vấn mà em nhận được.
- Nêu suy nghĩ, mong muốn và tự đánh giá của bản thân.
- Ra quyết định về lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở phù hợp với bản thân.

### Thông điệp

- *Kết thúc cấp trung học cơ sở là một dấu mốc quan trọng, mở ra cho em những con đường mới trong tương lai.*
- *Việc ra quyết định về con đường phù hợp nhất cho mình sau trung học cơ sở cần dựa trên khả năng, điều kiện, mong muốn của bản thân; đánh giá ưu, nhược điểm của mỗi lựa chọn và tham khảo ý kiến của những người có kinh nghiệm.*



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

- Giới thiệu các cơ sở giáo dục nghề nghiệp.
- Giao lưu về định hướng nghề nghiệp sau trung học cơ sở.

### ➤ GỢI Ý HOẠT ĐỘNG CHO LOẠI HÌNH SINH HOẠT LỚP

- Chia sẻ quan điểm của em về việc học nghề sau trung học cơ sở.



### HÃY TỰ ĐÁNH GIÁ BẢN THÂN SAU CHỦ ĐỀ.

#### 01 Đánh giá mức độ tham gia của em trong các hoạt động:

Rất tích cực

Tích cực

Chưa tích cực

#### 02 Đánh giá kết quả thực hiện các nhiệm vụ của chủ đề:

Hoàn thành tốt

Hoàn thành

Cần cố gắng

- Em tìm hiểu được hệ thống các cơ sở giáo dục nghề nghiệp của trung ương và địa phương.
- Em tổng hợp được ý kiến tham vấn của người thân, thầy cô về con đường tiếp theo sau trung học cơ sở.
- Em ra quyết định được về việc lựa chọn con đường học tập, làm việc sau trung học cơ sở.

## BẢNG GIẢI THÍCH TỪ NGỮ

TỪ NGỮ	GIẢI THÍCH	TRANG
<b>ÁP LỰC</b>	Sức ép gây căng thẳng, mệt mỏi cho con người trong cuộc sống.	24, 25, 26, 27, 28, 31
<b>ĐỘNG LỰC</b>	Yếu tố giúp định hướng, thúc đẩy và duy trì hành vi của một cá nhân có chủ đích, nhằm hoàn thành một mục tiêu nào đó.	24, 25, 29, 30, 31
<b>KHẢO SÁT</b>	Quá trình thu thập, phân tích thông tin, dữ liệu về một chủ đề cụ thể để tìm hiểu thực trạng, từ đó đề xuất những biện pháp khắc phục hoặc phát huy.	39, 40, 44, 45, 47, 48, 59, 60, 63, 64, 65, 66
<b>LAO ĐỘNG CÔNG ÍCH</b>	Hình thức lao động tự nguyện, qua đó người tham gia đóng góp sức lao động của mình cho lợi ích của tập thể, của xã hội.	5, 6, 7, 8, 14
<b>MẠNG LƯỚI</b>	Hệ thống gồm nhiều cá nhân, tổ chức kết nối để cùng thực hiện một nhiệm vụ chung, tham gia hoạt động chung.	39, 40, 41, 42, 47, 48
<b>NGÂN SÁCH CÁ NHÂN</b>	Tổng số tiền thu, chi của cá nhân và việc cân đối thu chi, trong đó tính đến các khoản tiết kiệm, cho, tặng.	32, 33, 36, 37, 38
<b>TẬP HUẤN</b>	Hoạt động được tổ chức để hướng dẫn, luyện tập nhằm cung cấp kiến thức, kinh nghiệm, rèn luyện kĩ năng cho một nhóm người để đạt được mục tiêu hoặc cải thiện hiệu suất làm việc.	9
<b>THÍCH NGHI</b>	Có những biến đổi nhất định cho phù hợp với hoàn cảnh mới, môi trường mới.	15, 16, 20, 21, 22, 23

### PHỤ LỤC NGUỒN TRÍCH DẪN ẢNH

Tại thời điểm xuất bản sách, chúng tôi sử dụng ảnh thuộc các nguồn sau:

Trang 60: nhóm tác giả

Trang 62: Shutterstock.com

# MỤC LỤC

Trang

LỜI NÓI ĐẦU		3
Chủ đề 1: XÂY DỰNG VĂN HOÁ NHÀ TRƯỜNG	Xây dựng truyền thống nhà trường	7
	Phòng chống bắt nạt học đường	9
	Tôn trọng sự khác biệt và sống hài hoà	11
Chủ đề 2: PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	Nhận diện đặc điểm giao tiếp, ứng xử của bản thân	17
	Khám phá khả năng thích nghi của bản thân	20
Chủ đề 3: VƯỢT QUA ÁP LỰC	Ứng phó với căng thẳng	26
	Tạo động lực cho bản thân	29
Chủ đề 4: SỐNG CÓ TRÁCH NHIỆM	Trách nhiệm trong công việc	34
	Xây dựng ngân sách cá nhân	36
Chủ đề 5: EM VÀ CỘNG ĐỒNG	Tham gia phát triển cộng đồng	41
	Truyền thông về những vấn đề học đường	44
Chủ đề 6: GIA ĐÌNH YÊU THƯƠNG	Xây dựng gia đình hạnh phúc	51
	Công việc trong gia đình	54
	Phát triển kinh tế gia đình	56
Chủ đề 7: THIÊN NHIÊN QUANH TA	Quảng bá vẻ đẹp đất nước	61
	Phòng chống ô nhiễm và bảo vệ môi trường	63
Chủ đề 8: NGHỀ NGHIỆP TƯƠNG LAI	Nghề em quan tâm	69
	Rèn luyện bản thân theo nghề em quan tâm	72
Chủ đề 9: CON ĐƯỜNG HỌC TẬP, LÀM VIỆC SAU TRUNG HỌC CƠ SỞ	Tìm hiểu các cơ sở giáo dục nghề nghiệp	77
	Lựa chọn con đường sau trung học cơ sở	79
BẢNG GIẢI THÍCH TỪ NGỮ		82

**Tổ chức bản thảo và chịu trách nhiệm bản quyền nội dung:**

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

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGUYỄN NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

Địa chỉ: Tầng 5, toà nhà hỗn hợp AZ Lâm Viên, 107 đường Nguyễn Phong Sắc,  
P. Dịch Vọng Hậu, Q. Cầu Giấy, TP. Hà Nội.

*Biên tập:*

HỒ THỊ THUYẾT KIỀU – VŨ THỊ HƯỜNG

*Thiết kế và minh họa:*

ĐINH THỊ BÌNH – ĐẶNG HOÀNG VŨ

*Trình bày bìa:*

TRẦN TIỂU LÂM

*Sửa bản in:*

NGUYỄN PHƯƠNG LINH

---

**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9**

Mã số:

ISBN:

In ..... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại Công ty .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng kí xuất bản: .....

Quyết định xuất bản số: ..... ngày .....

In xong và nộp lưu chiểu quý ..... năm 202...

## Mang cuộc sống vào bài học Đưa bài học vào cuộc sống



Sách giáo khoa *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 9* được biên soạn theo *Chương trình Giáo dục phổ thông 2018*. Nội dung của sách bao gồm các hoạt động hướng vào bản thân, hướng đến xã hội, hướng đến tự nhiên và hướng nghiệp.

Các chủ đề được thiết kế thành các hoạt động sinh động, với các nội dung gắn gũi với cuộc sống, phù hợp với độ tuổi của các em. Với 9 chủ đề, được xây dựng theo hướng mở về nội dung, hình thức, phương pháp giúp học sinh có đủ thời gian, không gian để trải nghiệm, từ đó hình thành phẩm chất và năng lực cho bản thân.

Tổng Chủ biên, Chủ biên và các tác giả là những nhà giáo, nhà khoa học có kinh nghiệm và nhạy bén trong việc tiếp cận những thành tựu mới của khoa học giáo dục.



**SỬ DỤNG  
TEM CHỐNG GIẢ**

1. Quét mã QR hoặc dùng trình duyệt web để truy cập website bộ sách Cánh Diều: [www.hoc10.com](http://www.hoc10.com)
2. Vào mục Hướng dẫn ([www.hoc10.com/huong-dan](http://www.hoc10.com/huong-dan)) để kiểm tra sách giả và xem hướng dẫn kích hoạt sử dụng học liệu điện tử.

