**BÀI 6: NHẬN DIỆN TÌNH HUỐNG GÂY CĂNG THẲNG**

Thời gian thực hiện: 1 tiết

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức:**

- Nêu được các tình huống thường gây căng thẳng

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

- Nêu được nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng

**2.Về năng lực:**

**Học sinh được phát triển các năng lực:**

- *Điều chỉnh hành vi:*

+Tự nhận biết được mức độ căng thẳng, các tình huống gây căng thẳng với bản thân

+ Tự đánh giá điều chỉnh, nhắc nhở bạn bè và người thân; điều chỉnh được cảm xúc, thái độ hành vi phù hợp nhằm ứng phó với các tình huống căng thẳng thường gặp

*- Năng lực giải quyết vấn đề:* Tìm hiểu và nhận diện được các tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống; biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng; nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng.

**3. Về phẩm chất:**

***-*** *Trung thực:*Trung thực trong việc nhìn nhận, đánh giá các tình huống gây căng thẳng cho bản thân.

*- Trách nhiệm:* Có ý thức bảo vệ bản thân trước những tình huống căng thẳng thường gặp trong cuộc sống. Có tinh thần vượt khó trước những căng thẳng, áp lực tâm lí thường gặp trong cuộc sống.

**II.THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU.**

**1. Thiết bị dạy học:** Máy chiếu power point, màn hình, máy tính.

**2. Học liệu:** Sách giáo khoa, sách giáo viên, sách bài tập *Giáo dục công dân 7*, tư liệu báo chí, thông tin, clip.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Hoạt động 1: Mở đầu**  ***a. Mục tiêu:***  - Tạo được hứng thú với bài học cho Hs.  - Hs xác định vấn đề bài học về nhận diện tình huống gây căng thẳng.  ***b. Nội dung***: Hs tham gia trò chơi *“Tiếp sức đồng đội”.*  ***c. Sản phẩm***: Hs tham gia trò chơi tích cực và kể tên được các tình huống gây căng thẳng trong cuộc sống và học tập thường ngày.  ***d. Tổ chức thực hiện:*** | |
| **Hoạt động của thầy, trò** | **Nội dung cần đạt** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  - Gv chia lớp thành 2 nhóm, mỗi nhóm có 3 Hs đại diện tham gia trò chơi, sau đó phổ biến luật chơi.  - Luật chơi: Hai nhóm thi nhau kể các tình huống gây căng thẳng trong thời gian 4’. Mỗi thành viên của nhóm, mỗi lần chỉ được kể 1 tình huống và tiến hành xen kẽ nhau. Các thành viên của nhóm sẽ hỗ trợ nhau khi tham gia trò chơi. Nhóm nào kể tên được nhiều tình huống gây căng thẳng hơn sẽ dành chiến thắng.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tham gia trò chơi  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Học sinh nêu nhận xét, công bố kết quả lớp thắng cuộc.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - Gv nhận xét, đánh giá, chốt vấn đề và giới thiệu chủ đề bài học  *Trong cuộc sống, chắc chắn các em ai cũng đã từng gặp các tình huống gây căng thẳng mà các bạn vừa kể. Vậy, chúng ta nhận diện những tình huống đó như thế nào? Phản ứng cơ thể chúng ta ra sao? Bài học hôm nay chúng ta sẽ cùng tìm hiểu những nội dung đó.* |  |
| **2. Hoạt động 2: Khám phá (Hình thành kiến thức mới)**  **Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu khái niệm căng thẳng và biểu hiện của căng thẳng**  ***a. Mục tiêu***: Hs nhận diện được các tình huống gây căng thẳng  ***b. Nội dung:*** Hs hãy quan sát các tranh trong SGK 32-33 và trả lời câu hỏi.  ***c. Sản phẩm:*** Hs nhận diện được các tình huống căng thẳng trong cuộc sống  ***d. Tổ chức thực hiện:*** | |
| ***Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu khái niệm căng thẳng và biểu hiện của căng thẳng trong cuộc sống***  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  **\* Gv:** Yêu cầu Hs sinh quan sát tranh 32- 33 SGK và trả lời câu hỏi:  *+ Theo em, tình huống nào có thể dẫn đến căng thẳng cho các nhân vật trong tranh?*  *+ 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?*  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh quan sát tranh, làm việc cá nhân suy nghĩ, trả lời.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Hs Trả lời.  - Giáo viên: Quan sát, theo dõi quá trình học sinh thực hiện, gợi ý nếu cần  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - Gv nhận xét, đánh giá, chốt vấn đề | **I. Khám phá**  **1. Khái niệm**  - Căng thẳng là phản ứng của cơ thể trước những áp lực cuộc sống hay một yếu tố nào đó tác động , gây ảnh hưởng xấu đến thể chất lẫn tinh thần của con người. |
| **Nhiệm vụ 2: Biểu hiện của cơ thể khi gặp tình huống căng thẳng**  ***a. Mục tiêu:***  - Hs nhận diện được nguyên nhân gây căng thẳng và biểu hiện về mặt cơ thể khi gặp tình huống căng thẳng.  ***b. Nội dung:***  - Chia sẻ nhóm đôi  - Hs tìm hiểu tình huống trong SGK – 33 và trả lời câu hỏi  ***c. Sản phẩm:*** HS nhận diện được nguyên nhân gây căng thẳng và biểu hiện về mặt cơ thể khi gặp tình huống gây căng thẳng.  ***d. Tổ chức thực hiện:*** | |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  \* GV yêu cầu HS đọc trường hợp SGK trang 33, thảo luận theo nhóm đôi và trả lời câu hỏi:  + Vì sao H không thể tập trung làm bài kiểm tra?  + Khi bị căng thẳng, cơ thể em có những biểu hiện gì?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS:  + Đọc trường hợp  + Thảo luận theo nhóm bàn, thống nhất câu trả lời, ghi phiếu bài tập.  - Giáo viên: Quan sát, theo dõi quá trình học sinh thực hiện, gợi ý nếu cần.  **Bước 3: báo cáo kết quả và thảo luận**  **GV**:  - Yêu cầu HS đổi chéo phiếu chấm.  **HS**:  - Trình bày kết quả làm việc nhóm đôi, chấm bài cho nhóm bạn. Báo cáo kết quả  - Chia sẻ về những biểu hiện của bản thân khi gặp tình huống căng thẳng.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  -Học sinh nhận xét phần trình bày nhóm bạn  -Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, chốt kiến thức. | **2. Biểu hiện của căng thẳng**  + Thường xuyên đau đầu, đau cơ bắp, đổ mồ hôi, chóng mặt...  + Mất tập trung, hay quên, vụng về.  + Đảo lộn các sinh hoạt hàng ngày như ăn uống hoặc giấc ngủ.  + Chán nản, lo lắng, buồn bực, thờ ơ  + Dễ nổi cáu, bực bội, nóng tính.... |
| **Nhiệm vụ 3: Nguyên nhân gây căng thẳng và hậu quả của căng thẳng**  ***a. Mục tiêu:***  - Hs trình bày được nguyên nhân gây căng thẳng và nhận thức được hậu quả của căng thẳng  ***b. Nội dung:*** Quan sát tranh và tìm nguyên nhân hậu quả các trường hợp trong SGK - tr33  ***c. Sản phẩm:***Câu trả lời của học sinh;  ***d. Tổ chức thực hiện:*** | |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  **\* GV giao nhiệm vụ cho HS làm việc theo nhóm bàn:** Yêu cầu Hs quan sát tranh và cho biết nguyên nhân, hậu quả của các tình huống gây căng thẳng?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh làm việc theo nhóm suy nghĩ, trao đổi, thống nhất câu trả lời  - Giáo viên: Quan sát, theo dõi quá trình học sinh thực hiện, gợi ý nếu cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  **GV**:  - Yêu cầu HS lên trình bày.  - Hướng dẫn HS cách trình bày (nếu cần).  **HS**:  - Trình bày suy nghĩ cá nhân.  - Nhận xét và bổ sung cho bạn (nếu cần).  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  -Yc hs nhận xét câu trả lời.  -Gv đánh giá, chốt kiến thức. | **3. Nguyên nhân của căng thẳng:**  + Chủ quan: Suy nghĩ tiêu cực, thiếu kỹ năng ứng phó với căng thẳng, tự tạo ra áp lực cho bản thân, mất ngủ, sử dụng chất kích thích...  + Khách quan: do môi trường sống, kì vọng của ba mẹ, áp lực học hành thi của, bạo lực gia đình, học đường.  **4. Hậu quả**  - Căng thẳng tác động xấu đến sức khỏe (hệ thần kinh,hệ cơ, tim mạch...), gây rối loạn tinh thần, ảnh hưởng đến mối quan hệ với mọi người xung quanh, lao động, học tập... |
| **3. Hoạt động 3: Luyện tập**  ***a. Mục tiêu:***  - HS được luyện tập, củng cố kiến thức, kĩ năng đã được hình thành trong phần khám phá áp dụng kiến thức để làm bài tập.  - Từ phần khám phá, Hs xác định, nhận diện được các tình huống căng thẳng mà Hs thường gặp.  ***b. Nội dung:***  - Hướng dẫn học sinh làm bài tập cá nhân, theo nhóm: Liệt kê được những tình huống căng thẳng thường gặp.  - Theo dõi và trả lời tình huống.  ***c. Sản phẩm:*** Câu trả lời của học sinh.  ***d. Tổ chức thực hiện:*** | |
| **Bài tâp1:**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**  - Gv yêu cầu HS hãy liệt kê các tình huống căng thẳng mà Hs thường gặp và cách khắc phục?  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh làm việc cá nhân sau đó thảo luận theo bàn, quan sát hình ảnh, suy nghĩ câu hỏi và đưa ra câu trả lời  - GV theo dõi, hướng dẫn HS, phát hiện các kết quả khác nhau của các cá nhân.  - GV phát hiện các học sinh hoàn thành nhiệm vụ sớm nhất và chỉ ra những bạn chưa tập trung học tập  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - Giáo viên gọi một số học sinh trả lời kết quả làm việc của mình.  - Giáo viên lựa chọn những câu trả lời phù hợp để chốt kiến thức  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  *-* Giáo viên nhận xét kết quả thảo luận của học sinh kịp thời động viên đánh giá khích lệ các học sinh có câu trả lời phù hợp.....  - Gv tổng hợp lại những tình huống gây căng thẳng  - Một số cách khắc phục các tình huống gây căng thẳng    **Bài tập 2**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  - GV yêu cầu học sinh làm việc theo nhóm, cùng nhau trao đổi suy nghĩ và đưa ra câu trả lời.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh suy nghĩ và thảo luận, ghi câu trả lời của mình vào vở ghi.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  **GV**:  - Yêu cầu 1 vài nhóm HS lên trình bày.  - Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả có nhận xét và bổ sung  **HS**:  - Trình bày kết quả trả lời của mình  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  -Học sinh nhận xét phần trình bày của bạn  -Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, chốt kiến thức: Nguyên nhân căng thẳng  *+ Áp lực về kinh tế: do hoàn cảnh gia dình khó khăn, H không muốn bố mẹ khổ thêm.*  *+ H chưa nghĩ kỹ mà không biết rằng nếu mình bỏ học bố mẹ còn buồn khổ hơn.*  *+ H tự ti, mặc cảm, chưa có ý chí vững vàng.*  **Bài tập 3:**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  - GV yêu cầu học sinh làm việc theo nhóm, cùng nhau trao suy nghĩ về các tình huống và thống nhất ý kiến của cả nhóm  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh làm việc theo theo nhóm, cùng nhau đọc, trao đổi về tình huống được đưa ra trong sách giáo khoa, và thống nhất ý kiến theo nhóm  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  **GV**:  - Yêu cầu HS lên trình bày.  - Hướng dẫn HS cách trình bày, học sinh theo dõi kết quả có nhận xét và bổ sung  **HS**:  - Trình bày kết quả trả lời của mình  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - Học sinh nhận xét phần trình bày của bạn  - Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, chốt kiến thức  *+ Những phiền phức ồn ào do tiếng ồn nhà bạn hàng xóm khiến K căng thẳng, mất ngủ dễ nóng tình nổi cáu.*  *+ Sự căng thẳng khiến K mệt mỏi, khó chịu, bực tức và căng thẳng không làm được việc.* | **III. Luyện tập**  **1.Bài tập 1**  **2. Bài tập 2:**  *Đọc tình huống sau và nêu nguyên nhân gây căng thẳng.*  *H sinh ra trong một gia đình có hoàn cảnh khó khăn, một hôm mẹ nói vói H: “ Bố bị tai nạn nên mẹ sẽ vào viện chăm sóc bố mỗi ngày,con nhé”.H thương mẹ nên không dám xin tiền học. H luôn mặc cảm tự ti với các bạn trong lớp. H tâm sự với bạn thân: “ có lẽ mình phải bỏ học mất”.*  **3. Bài tập 3**  **Đọc tình huống sau và trả lời câu hỏi bên dưới:**  *Gia đình K vừa chuyển đến một căn hộ chung cư. Cạnh nhà K có một bạn trẻ đam mê nhạc rock và đánh trống. K sang nhà bạn hàng xóm và nói: “ Bạn đừng làm ồn nữa”. bạn hàng xóm đáp: “ Mình chơi nhạc nhà mình chứa có qua nhà bạn đâu?.”Cứ thế tiếng trống làm K khó ngủ và không thể tập trung làm bất cứ việc gì. Trưa nay, tiếng trống lại vang lên, K tức giận hét to: “ Sao khó chịu thế này!”.*  *Theo em, điều gì làm K nóng tính và dễ tức giận?*  *Sự căng thẳng ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của K* |
| **4. Hoạt động 4: Vận dụng**  *a. Mục tiêu:*  - HS vận dụng hiểu biết về nguyên nhân, biểu hiện của căng thẳng để phân tích một tình huống mà em từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp.  - Tổng hợp những ảnh hưởng của căng thẳng đối với bản thân.  *b. Nội dung:* Phân tích và chia sẻ tình huống, thiết kế sơ đồ tư suy về những ảnh hưởng của căng thẳng đối với bản thân.  *c. Sản phẩm:* Tình huống và những phân tích tình huống của HS, sản phẩm sơ đồ của học sinh.  *d. Tổ chức thực hiện:* | |
| **\* Bài tập 1: Vận dụng hiểu biết về nguyên nhân, biểu hiện của căng thẳng để phân tích một tình huống căng thẳng mà em từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp.**  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  **-** Vận dụng hiểu biết về nguyên nhân, biểu hiện của căng thẳng để phân tích một tình huống căng thẳng mà em từng gặp và chia sẻ với các bạn trong lớp.  - GV yêu cầu học sinh làm bài tập vào vở, thời gian trả bài, cách thức làm bài.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh thực hiện nhiệm vụ tại nhà.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  **-** Giáo viên ấn định thời gian các học sinh nộp sản phẩm, cách nộp sản phẩm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  -Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, sản phẩm của học sinh.  **\* Bài tập 2: Thiết kế một sơ đồ tư duy về ảnh hưởng của các tình huống gây căng thẳng đối với bản thân**  ***b. Nội dung:***  - Học sinh có thể làm việc theo nhóm tại nhà, có phần liên hệ chính bản thân các em  ***c. Sản phẩm:*** Bài làm của cá nhân học sinh hoặc một nhóm học sinh  ***d. Tổ chức thực hiện:***  **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập:**  - Học sinh biết vận dung các kiến thức đã học để thiết kế một sơ đồ tư duy về ảnh hưởng của các tình huống gây căng thẳng đối với bản thân.  - GV yêu cầu học sinh làm việc cá nhân hoặc có thể theo nhóm, mỗi nhóm là 1 sản phẩm.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - Học sinh thực hiện nhiệm vụ tại nhà,  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  **-** Giáo viên ấn định thời gian các học sinh nộp sản phẩm, cách nộp sản phẩm.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  -Gv sửa chữa, đánh giá, rút kinh nghiệm, sản phẩm của học sinh. |  |