Chân trời sáng tạo

1

ĐINH THỊ KIM THOA (Chủ biên)
NGUYỄN HỒNG KIÊN – NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN
LẠI THỊ YẾN NGỌC – TRẦN THỊ QUỲNH TRANG – PHẠM ĐÌNH VĂN

Bài tập HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP 9



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

CHỦ ĐỀ 1

Tự tạo động lực và ứng phó với áp lực trong cuộc sống

A. KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM

NHIỆM VỤ 1

Tìm hiểu những thay đổi trong cuộc sống và khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi đó

1. Đánh dấu ✕ vào ô phù hợp về những thay đổi và khả năng thích nghi với những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống của em.

Những thay đổi đã xảy ra trong cuộc sống	Thích nghi tốt	Thích nghi không tốt
Chuyển nhà.		
Chuyển trường (không tính chuyển cấp học).		
Chuyển lớp.		
Biến cố xảy ra trong gia đình.		
Thay đổi thành viên trong gia đình.		
Biến cố xảy ra với bản thân.		
Thay đổi khác:		

2. Gạch dưới những từ/cụm từ biểu hiện thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống ở tình huống sau:

Tình huống

A phải chuyển trường vì gia đình đến sống ở một địa phương khác. A chủ động hỏi bố mẹ về nơi ở mới và tìm hiểu về ngôi trường mà mình sắp chuyển đến qua trang thông tin điện tử của trường. Những ngày đầu đi học, A khá bỡ ngỡ, nhưng chỉ sau một tuần A đã có những người bạn mới. A cũng quen với cách dạy của các thầy cô

NHIỆM VỤ 2

Tìm hiểu về cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

1. Viết những căng thẳng, áp lực mà em gặp phải và đánh dấu ✕ vào ô tần suất xảy ra của những căng thẳng, áp lực đó.

Căng thẳng và áp lực	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi

2. Đánh dấu ✕ vào ☐ trước những biểu hiện của sự căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống phù hợp với em.

☐ Luôn có cảm giác buồn bực, lo lắng,...

☐ Mất dần hứng thú với những điều mình đam mê trước đây.

☐ Mất ngủ.

☐ Đau đầu.

☐ Nhìn mọi việc tiêu cực, bi quan.

☐ Tim loạn nhịp.

☐ Thích ở một mình, không thích gặp nhiều bạn bè.

☐ Biểu hiện khác: .....
.....

3. Khoanh vào chữ cái trước nguyên nhân của những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống phù hợp với em.

A. Sự thay đổi môi trường sống.

B. Sự thay đổi môi trường học tập.

C. Sự kì vọng cao của gia đình.

D. Sự kì vọng cao của chính bản thân.

E. Sự kì vọng cao của thầy cô.

F. Thiếu kĩ năng quản lí thời gian.

G. Nguyên nhân khác: .....

4. Viết cách ứng phó của em với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.

Loại căng thẳng, áp lực	Cách ứng phó
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

B. RÈN LUYỆN KĨ NĂNG

NHIỆM VỤ 3

Thực hành ứng phó với những căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống

Viết cách ứng phó của em với những căng thẳng, áp lực trong mỗi tình huống sau:

Tình huống 1	Cách ứng phó
Vừa bước sang lớp 9, bố mẹ đã nói với G rằng, phải tăng cường thời gian cho việc học; thầy cô ở trường luôn nhắc nhở về năm học quan trọng này. G cảm thấy thực sự căng thẳng.	.....
	.....
	.....

Tình huống 2	Cách ứng phó
Gia đình M có truyền thống học tập tốt. Bố mẹ thường kể về tấm gương học tập của các chú, các bác và anh chị họ hàng. Nhiều lúc bố nói, M cần cố gắng học tốt để làm gương cho em. M thực sự cảm thấy bị áp lực.	.....
	.....
	.....

Tình huống 3	Cách ứng phó
B thường xuyên bị các bạn trêu chọc nên rất căng thẳng và lo lắng.	.....
	.....

NHIỆM VỤ 4

Tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động

1. Chia sẻ về vai trò của động lực đối với việc thực hiện hoạt động của em.

.....

.....

.....

2. Viết năm cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động mà em thường dùng nhất.

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

3. Đề xuất cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động trong các trường hợp sau:

Trường hợp	Cách tạo động lực
Tham gia hoạt động tập thể ở lớp, ở trường.	....
Làm việc nhà.	....
Cải thiện kết quả học ngoại ngữ.	....

C. VẬN DỤNG – MỞ RỘNG

NHIỆM VỤ 5

Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống

1. Lập kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống.

KẾ HOẠCH RÈN LUYỆN KĨ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG, ÁP LỰC VÀ TẠO ĐỘNG LỰC TRONG HỌC TẬP, CUỘC SỐNG

1. Mục tiêu: Rèn luyện được kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống.

2. Kế hoạch chi tiết:

Căng thẳng và áp lực	Cách rèn luyện và tạo động lực
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

D. TỰ ĐÁNH GIÁ

NHIỆM VỤ 6

Tự đánh giá

1. Chia sẻ về những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện chủ đề.

Thuận lợi: .....

.....

Khó khăn: .....

.....

2. Đánh dấu ✕ vào mức độ phù hợp với em.

TT	Nội dung đánh giá	Tốt	Đạt	Chưa đạt
1	Em tìm hiểu được những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của bản thân.			
2	Em khám phá được khả năng thích nghi của bản thân với sự thay đổi trong một số tình huống của cuộc sống.			
3	Em chỉ ra được những cách ứng phó với căng thẳng trong học tập và áp lực trong cuộc sống.			
4	Em ứng phó được với những căng thẳng trong quá trình học tập và áp lực trong cuộc sống.			
5	Em biết cách tạo động lực cho bản thân để thực hiện hoạt động.			
6	Em lập và thực hiện được kế hoạch rèn luyện kĩ năng ứng phó với căng thẳng, áp lực và tạo động lực trong học tập, cuộc sống.			

3. Nhận xét của nhóm bạn.

.....

.....

.....

4. Nhận xét khác.

.....

.....

.....

5. Viết những kĩ năng em cần tiếp tục rèn luyện.

.....

.....

.....



HUÂN CHƯƠNG HỒ CHÍ MINH



BỘ BÀI TẬP LỚP 9 – CHÂN TRỜI SÁNG TẠO

1. Bài tập
   NGỮ VĂN 9, TẬP MỘT
2. Bài tập
   NGỮ VĂN 9, TẬP HAI
3. Bài tập
   TOÁN 9, TẬP MỘT
4. Bài tập
   TOÁN 9, TẬP HAI
5. TIẾNG ANH 9
   Friends Plus - Workbook
6. Bài tập
   GIÁO DỤC CÔNG DÂN 9
7. Bài tập
   KHOA HỌC TỰ NHIÊN 9
8. Bài tập
   LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 9 (PHẦN LỊCH SỬ)
9. Bài tập
   LỊCH SỬ VÀ ĐỊA LÍ 9 (PHẦN ĐỊA LÍ)
10. Bài tập
    TIN HỌC 9
11. Bài tập
    CÔNG NGHỆ 9 – Định hướng nghề nghiệp
12. Bài tập
    CÔNG NGHỆ 9 – Trải nghiệm nghề nghiệp
    Mô đun Lắp đặt mạng điện trong nhà
13. Bài tập
    CÔNG NGHỆ 9 – Trải nghiệm nghề nghiệp
    Mô đun Nông nghiệp 4.0
14. Bài tập
    CÔNG NGHỆ 9 – Trải nghiệm nghề nghiệp
    Mô đun Cắt may
15. Bài tập
    ÂM NHẠC 9
16. Bài tập
    MĨ THUẬT 9 (1)
17. Bài tập
    MĨ THUẬT 9 (2)
18. Bài tập
    HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,
    HƯỚNG NGHIỆP 9 (1)
19. Bài tập
    HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM,
    HƯỚNG NGHIỆP 9 (2)

Các đơn vị đầu mối phát hành

- **Miền Bắc:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Hà Nội
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Bắc
- **Miền Trung:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Đà Nẵng
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Trung
- **Miền Nam:** CTCP Đầu tư và Phát triển Giáo dục Phương Nam
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục miền Nam
  CTCP Sách và Thiết bị Giáo dục Cửu Long

Sách điện tử: http://hanhtrangso.nxbgd.vn