

Ngày soạn: 29/9/2025

Chủ đề 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Thời gian thực hiện: 2 Tiết

I. MỤC TIÊU

1. Năng lực

- *Năng lực chung:*

+ Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

- Biết cách xác định và rèn luyện đặc điểm tính cách, điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực, quan điểm sống.

- Rèn luyện kỹ năng lập và thực hiện kế hoạch phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu của bản thân.

- Điều chỉnh tư duy của bản thân theo hướng tích cực.

+ Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

- *Năng lực riêng:*

+ Chỉ ra được những đặc điểm tính cách và biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân.

+ Nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân.

2. Phẩm chất

- Chăm chỉ: học tập rèn luyện để phát huy ưu điểm, hạn chế nhược điểm của bản thân.

- Trung thực: trong việc nhìn nhận lại bản thân.

- Trách nhiệm: Có ý thức trách nhiệm cao trong việc tự rèn luyện bản thân

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

1. Đối với giáo viên

- SGK, SGV, bài soạn .

- Ví dụ về tính cách là điểm mạnh và biện pháp để phát huy; tính cách là điểm yếu và biện pháp rèn luyện để thay đổi.

- Ví dụ về tư duy/suy nghĩ tiêu cực và cách điều chỉnh suy nghĩ tiêu cực thành suy nghĩ tích cực.
- Ví dụ về quan điểm sống và một số quan điểm sống của HS THPT hiện nay.
- Ti vi, máy tính

2. Đối với học sinh

- SGK, SBT, đồ dùng học tập
- Giấy A4, bút (sử dụng cho các hoạt động ở tiết 6).
- Bút dạ, giấy khổ A1, A2 (sử dụng cho các hoạt động thảo luận nhóm).

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Tiết 5: Hoạt động khám phá bản thân “Tôi là ai”.

1. Hoạt động 1: KHÁM PHÁ (KHỞI ĐỘNG)

a. Mục tiêu: Tạo tâm thế thoải mái, hứng thú, từng bước bước vào nội dung hoạt động.

b. Sản phẩm học tập: HS lắng nghe và bày tỏ quan điểm cá nhân.

c. Tổ chức thực hiện:

- GV cho HS xem video (clip) thể hiện lối sống tích cực, tiêu cực.

(video thầy giáo Nguyễn Ngọc Kí tập viết)

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- GV dẫn dắt vào hoạt động: *Để hiểu rõ hơn về những đặc điểm tính cách, biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân và nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân, chúng ta sẽ cùng đi khám phá những hoạt động trong ngày hôm nay – Khám phá bản thân.*

2. Hoạt động 2: KẾT NỐI

Nội dung 1: Xác định tính cách của bản thân

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS xác định được một số nét tính cách tích cực và hạn chế của bản thân; biết cách để xác định tính cách của bản thân.

b. Sản phẩm học tập: HS làm việc cá nhân, làm việc theo nhóm và trả lời câu hỏi.

c. Tổ chức hoạt động:

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	NỘI DUNG CẦN ĐẠT
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập	1. Xác định tính cách của bản

- GV yêu cầu HS: <i>Xác định một số nét nét tính cách của bản thân trong học tập, công việc, sinh hoạt hằng ngày, giao tiếp, ứng xử với người khác.</i> - GV gợi ý cho HS: <i>Một số từ miêu tả nét nét tính cách của bản thân trong học tập, công việc, sinh hoạt hằng ngày, giao tiếp, ứng xử với người khác:</i> - GV yêu cầu HS: <i>Xác định những tính cách nào là điểm mạnh, điểm yếu của bản thân.</i> - GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS thảo luận và trả lời câu hỏi: <i>Em xác định tính cách của bản thân như thế nào?</i> - GV hướng dẫn HS: <i>Xác định tính cách bản thân có thể dựa vào:</i> Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện HS, các nhóm trả lời. - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	thân Để xác định được tính cách của bản thân, chúng ta cần căn cứ vào những hành vi, thói quen, cách ứng xử,...của bản thân trong cuộc sống hằng ngày, căn cứ vào kết quả học tập, lao động, giao tiếp, hoạt động xã hội của bản thân. Đồng thời, lắng nghe nhận xét của người thân thiết, gần gũi về mình.
--	--

Nội dung 2: Tìm hiểu về điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS nêu được ảnh hưởng của tư duy tích cực đến giao tiếp ứng xử; biết cách điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực.

b. Sản phẩm học tập: HS làm việc cá nhân, làm việc theo nhóm và trả lời câu hỏi.

c. Tổ chức hoạt động:

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	NỘI DUNG CẦN ĐẠT
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV hướng dẫn HS đọc ví dụ SGK tr.15 và trả lời câu hỏi: + <i>Tư duy có ảnh hưởng như thế nào đến cách giao tiếp, ứng xử?</i> + <i>Em hãy nêu thêm ví dụ cho thấy tư duy có ảnh hưởng đến cách giao tiếp, ứng xử.</i> - GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS thảo luận và trả lời câu hỏi: <i>Nêu cách điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực.</i> - GV hướng dẫn HS: Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện HS, các nhóm trả lời. - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	2. Tìm hiểu về điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực - Cách giao tiếp, ứng xử phụ thuộc vào cách chúng ta tư duy, suy nghĩ, nhìn nhận sự việc, đánh giá động cơ, hành động của người khác. Tư duy tích cực thường dẫn đến cách giao tiếp, ứng xử tích cực. - Ví dụ cho thấy tư duy có ảnh hưởng đến cách giao tiếp, ứng xử: + Tư duy tích cực – bị điểm kém vì không học bài và thuộc bài à cách giao tiếp, ứng xử - chân thành nhận lỗi với bố mẹ, hứa cố gắng học tập để cải thiện tình hình học tập. + Tư duy tiêu cực – bạn không cho chép bài trong giờ kiểm tra à không chơi với bạn nữa. - Để điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực, chúng ta cần bình tĩnh, không nóng vội; đặt mình vào vị trí của người khác để thấu hiểu, nhìn nhận, đánh giá sự việc, hiện tượng, động cơ hành động của người khác với ý nghĩa tốt đẹp, thái độ khách quan, khoan dung,

	cảm thông, không định kiến, không mang tính phán xét.
--	---

Nội dung 3: Tìm hiểu về quan điểm sống

a. Mục tiêu: Thông qua hoạt động, HS biết được thế nào là quan điểm sống; phân tích được ảnh hưởng của quan điểm sống cá nhân đến lối sống, cách sống của người đó.

b. Sản phẩm học tập: HS làm việc cá nhân, làm việc theo nhóm và trả lời câu hỏi.

c. Tổ chức hoạt động:

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	NỘI DUNG CẦN ĐẠT
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS thảo luận và trả lời câu hỏi: + <i>Thế nào là quan điểm sống?</i> + <i>Quan điểm sống của cá nhân sẽ ảnh hưởng, chi phối lối sống, cách hành động, ứng xử của cá nhân đó như thế nào? Cho ví dụ.</i> - GV hướng dẫn HS về quan điểm sống: - GV yêu cầu HS: <i>Nêu một số quan điểm sống của em.</i> - GV hướng dẫn HS tự đọc một số quan điểm sống sau: + <i>Có chí thì nên – Tục ngữ Việt Nam.</i> + <i>Thất bại là mẹ của thành công – Khuyết danh.</i> + <i>Tốt gỗ hơn tốt nước sơn – Tục ngữ Việt Nam.</i> - GV chia HS thành 2 nhóm Ủng hộ và Phản đối để tranh biện về 3 quan điểm sống nêu trên.	3. Tìm hiểu về quan điểm sống - Quan điểm sống là cách nhìn nhận, cách suy nghĩ, ý kiến về cuộc sống, về mục đích sống, về ý nghĩa, giá trị của cuộc sống, về lối sống, cách sống. - Quan điểm sống của cá nhân rất quan trọng, nó sẽ định hướng, chi phối lối sống, cách sống, cách hành động, ứng xử của cá nhân đó.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS đọc SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi. - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện HS, các nhóm trả lời. - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới.	
---	--

Tiết 6: Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện bản thân.

Nội dung 4: Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân

a. Mục tiêu: HS lập được kế hoạch tự hoàn thiện bản thân trên cơ sở phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu, thực hiện được theo kế hoạch rèn luyện; điều chỉnh được tư duy của bản thân theo hướng tích cực.

b. Sản phẩm học tập: Câu trả lời của HS.

c. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	NỘI DUNG CẦN ĐẠT
Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu HS thảo luận và trả lời câu hỏi: <i>Lập kế hoạch để phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu về tính cách của bản thân.</i>	4. Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân. <i>Bảng kế hoạch hoạt động của bản thân</i>

- GV hướng dẫn HS: + Ưu điểm, nhược điểm của bản thân + Giải pháp thực hiện để khắc phục hạn chế, phát huy ưu điểm + Thời gian thực hiện + <i>Rèn luyện tính cách theo kế hoạch đã xây dựng.</i> + <i>Chia sẻ kết quả và những khó khăn, thách thức trong quá trình thực hiện.</i> Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ. - HS đọc SGK, suy nghĩ và lập kế hoạch - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết. Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện HS, trả lời. - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.	Điểm mạnh của bản thân	Việc cần làm để phát huy	Thời gian thực hiện Từ...đến....
	Ví dụ: chăm chỉ	- Chăm chỉ học tập. - Chăm chỉ làm việc lớp, việc trường, việc nhà. -.....	
	Điểm yếu của bản thân	Việc cần làm để hạn chế	Thời gian thực hiện Từ...đến....
	Ví dụ 1: nhút nhát Ví dụ 2: hiếu thắng	- Tăng cường giao tiếp với bạn bè và mọi người. - Tham gia nhiều hoạt động tập thể, hoạt động xã hội. - - Lắng nghe nhu cầu, mong muốn của người khác. - Suy nghĩ, cân nhắc xem nhu cầu, mong muốn của họ có chính đáng không. - Tìm cách dung hòa giữa nhu cầu, mong muốn chính đáng của mình với nhu cầu, mong muốn chính đáng của họ.	
Kết luận:			

	<i>Việc thay đổi những nét tính cách còn hạn chế của bản thân không phải là điều dễ dàng và thay đổi được ngay mà đòi hỏi phải có thời gian. Tuy nhiên, nếu chúng ta quyết tâm, kiên trì rèn hằng ngày và biết tìm kiếm sự hỗ trợ của những người thân thì sẽ thành công.</i>
--	--

Nội dung 5. Điều chỉnh tư duy của bản thân theo hướng tích cực. Rèn luyện tính cách và tư duy tích cực của bản thân. Thể hiện quan điểm sống của bản thân.

a. Mục tiêu: HS biết tự điều chỉnh tư duy của bản thân theo hướng tích cực. Biết cách rèn luyện tính cách và tư duy tích cực của bản thân

b. Sản phẩm học tập: Câu trả lời của HS.

c. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH	NỘI DUNG CẦN ĐẠT
- Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập <i>Đề xuất cách ứng xử thể hiện tư duy tích cực trong tình huống:</i> + <i>Tình huống 1: Tùng không đến dự sinh nhật Tuấn như đã hẹn.</i> + <i>Tình huống 2: Bố mẹ không đồng ý cho Mai đi chơi xa với bạn khác giới.</i> Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập HS xử lí tình huống - HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ. - HS đọc tình huống và suy nghĩ đưa ra cách trả lời phù hợp nhất. - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.	5. Điều chỉnh tư duy của bản thân theo hướng tích cực. Rèn luyện tính cách và tư duy tích cực của bản thân. Thể hiện quan điểm sống của bản thân. + <i>Tình huống 1: Tuấn nên nghĩ là Tùng có việc bất khả kháng nên mới không đến dự sinh nhật của mình được. Tuấn sẽ không giận hay trách bạn mà khi gặp bạn sẽ hỏi thăm xem Tùng gặp phải chuyện gì.</i> + <i>Tình huống 2: Mai nên nghĩ là do bố mẹ lo lắng cho sự an toàn của mình. Vì vậy, Mai có thể giải thích</i>

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận - GV mời đại diện HS, trả lời. - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung. Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập - GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức. - GV yêu cầu HS tự liên hệ: <i>Trong tuần, tháng vừa rồi em có tư duy, suy nghĩ tiêu cực về hành vi, việc làm của ai đó như thế nào? Hãy kể 1-2 suy nghĩ tiêu cực em từng có?</i> - GV yêu cầu HS tự điều chỉnh lại tư duy, suy nghĩ tiêu cực của bản thân mà các em vừa chia sẻ	<i>cho yên tâm hoặc vui vẻ nghe lời bố mẹ ở nhà, không đi chơi nữa.</i> <table><tr><th>Hành vi, việc làm</th><th>Tư duy, suy nghĩ tiêu cực đã có</th><th>Tư duy, suy nghĩ tích cực sau khi điều chỉnh</th></tr><tr><td>1</td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td></td><td></td></tr></table> - GV kết luận: <i>Điều chỉnh suy nghĩ (tư duy) theo hướng tích cực là rất cần thiết giúp chúng ta hạn chế cảm xúc tiêu cực; có hành động, ứng xử phù hợp; không làm tổn thương người khác và gây hại cho sức khỏe, học tập và công việc của bản thân.</i>	Hành vi, việc làm	Tư duy, suy nghĩ tiêu cực đã có	Tư duy, suy nghĩ tích cực sau khi điều chỉnh	1			2			3		
Hành vi, việc làm	Tư duy, suy nghĩ tiêu cực đã có	Tư duy, suy nghĩ tích cực sau khi điều chỉnh											
1													
2													
3													

Nội dung 6. Rèn luyện tính cách và tư duy tích cực của bản thân. Thể hiện quan điểm sống của bản thân.

a. Mục tiêu: HS thực hiện được việc rèn luyện tính cách và tư duy tích cực trong cuộc sống hằng ngày; thể hiện được quan điểm sống của bản thân.

b. Sản phẩm học tập: Câu trả lời của HS.

c. Tổ chức thực hiện:

- Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

GV: giao nhiệm vụ cho hs

Rèn luyện tính cách và điều chỉnh tư duy của bản thân theo hướng tích cực và chia sẻ kết quả, khó khăn trong quá trình thực hiện.

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

HS thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- GV mời đại diện HS, trả lời.
- GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập.

- Gv nhận xét, đánh giá và kết luận.

- + *Rèn luyện theo kế hoạch đã xây dựng để thay đổi, khắc phục những nét tính cách còn hạn chế của bản thân.*
- + *Rèn luyện cách suy nghĩ (tư duy) của bản thân theo hướng tích cực trong cuộc sống hằng ngày.*
- + *Kiên trì rèn luyện hằng ngày và nhờ bạn bè, người thân hỗ trợ khi gặp khó khăn.*
- + *Ghi lại kết quả em đã đạt được, những khó khăn em đã gặp phải trong quá trình em rèn luyện và những biện pháp em đã làm để vượt qua khó khăn.*

Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: Học sinh xác định tính cách của bản thân. Tìm hiểu về điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực. Lập và thực hiện kế hoạch rèn luyện phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu của bản thân. Điều chỉnh tư duy của bản thân theo hướng tích cực. Rèn luyện tính cách và tư duy tích cực của bản thân

b. Sản phẩm: Câu trả lời của học sinh

c. Tổ chức thực hiện

Bước 1: GV giao nhiệm vụ cho HS:

- + *Em tự nhận thấy mình có ưu điểm gì, nhược điểm gì? Chia sẻ với bạn bè xung quanh.*
- + *Nêu quan điểm của em về lí tưởng sống của thanh niên hiện nay và liên hệ bản thân.*
- + *Chia sẻ quan điểm sống của em với bạn bè và những người xung quanh.*

Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

HS thực hiện nhiệm vụ giáo viên giao

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

Học sinh suy nghĩ, trả lời câu hỏi

Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập.

- GV nhận xét, kết luận.

