

KẾ HOẠCH BÀI DẠY MÔN GDCD



Lớp 7  
Lớp 7

**GV: Trịnh Thị Thủy**

*Celestial Exploring*  
art by KAGAYA

©2003 KAGAYA / ©2003 Synforest / CD-ROM SW-008

# BÀI 7

## ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẰNG





**KHỞI ĐỘNG**



# Trò chơi: NHÀ THÔNG THẮT



1. Bức hình trên thể hiện, tinh thần, thể chất, hành vi, cảm xúc nào của con người?
2. Để giải quyết hiện tượng đó, theo em chúng ta cần làm gì?

# Trò chơi: NHÀ THÔNG THÁI



**Lơ đãnh**



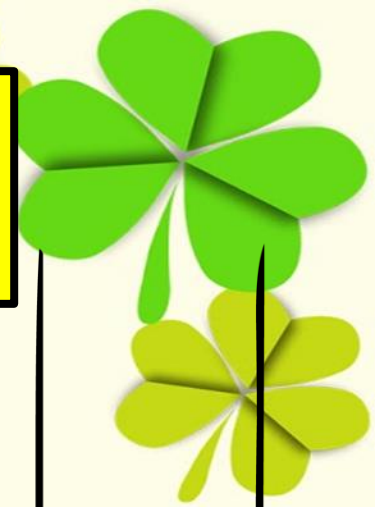
**Khóc, la hét**



**Mệt mỏi**

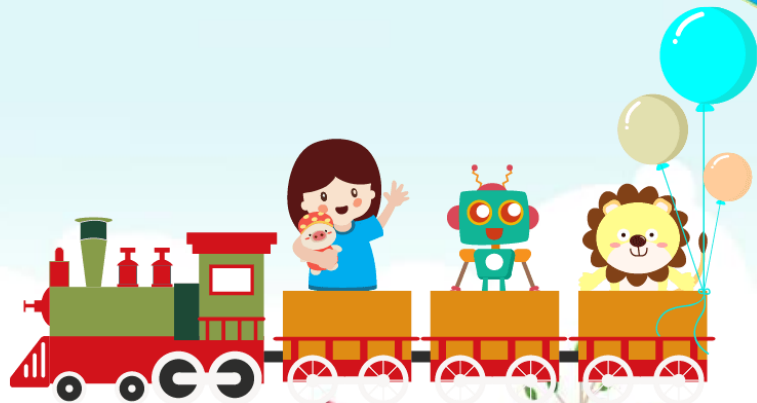


**Khó chịu**





KHÁM PHÁ

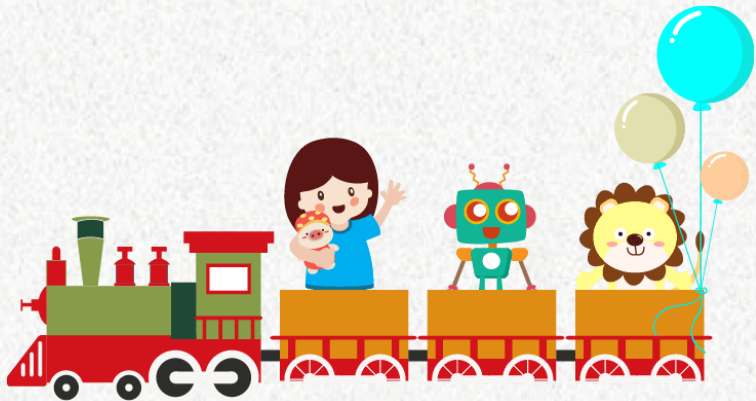


# BÀI 7: ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẰNG

1, Tình huống gây căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng.

## THẢO LUẬN NHÓM

Hoàn thành 2 phiếu bài tập tương ứng với câu hỏi a và b.



### 1. Tình huống gây căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng

Em hãy quan sát hình ảnh và trả lời câu hỏi

Mai mình thi rồi, cứ ôn ào thế này thi ôn thi sao được.



Chị ơi! Chị chơi với em.



a) Theo em, tình huống nào trong các hình ảnh trên là tình huống gây căng thẳng? Hãy chỉ ra những biểu hiện của căng thẳng trong từng tình huống.

b) Em hãy kể thêm những tình huống gây căng thẳng mà em biết, mô tả biểu hiện căng thẳng trong những tình huống vừa kể và phân loại, sắp xếp những biểu hiện đó theo các nhóm trong bảng dưới đây.



# PHIẾU HỌC TẬP



## Phiếu học tập số 1

<i>Stt</i>	<i>Bức tranh số</i>	<i>Tình huống</i>	<i>Biểu hiện</i>
1			
2			

## Phiếu học tập số 2

<i>Stt</i>	<i>Tình huống gây căng thẳng</i>	<i>Biểu hiện</i>	<i>Phân loại</i>
1			
2			



# PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1

<i>Stt</i>	<i>Bức tranh số</i>	<i>Tình huống</i>	<i>Biểu hiện</i>
1	<i>Bức tranh số 1</i>	Em gây ồn không thể tập trung ôn thi.	Mệt mỏi
2	<i>Bức tranh số 2</i>	Bố mẹ kì vọng được điểm cao.	Lo âu- căng thẳng
3	<i>Bức tranh số 4</i>	Các bạn xa lánh, cô lập	Chán nản



# PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2

<i>Stt</i>	<i>Tình huống gây căng thẳng</i>	<i>Biểu hiện</i>	<i>Phân loại</i>
1			
2			

- Mệt mỏi
- Đau đầu
- Mất ngủ
- Tim đập nhanh
- Đau ngực
- Chán ăn,...

**Thể chất**

- Giảm tập trung và trí nhớ
- Thiếu quyết đoán
- Lơ đễnh
- Lú lẫn
- Không muốn chia sẻ
- Chán nản
- Uể oải,...

**Tinh thần**

- Khóc, la hét
- Đồ lỗi
- Cáu kỉnh, gây gổ
- Đập phá, ném đồ vật
- Hút thuốc lá
- Có ý định tự làm tổn thương bản thân
- Ăn uống nhiều hoặc bỏ ăn,...

**Hành vi**

- Lo âu - căng thẳng
- Trầm cảm - tức giận
- Thất vọng
- Lo lắng, sợ hãi
- Khó chịu
- Thiếu kiên nhẫn
- Nóng tính,...

**Cảm xúc**





# Bài 7:

## ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẰNG



1, Tình huống gây căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng.

- Tình huống gây căng thẳng là những tình huống tác động và gây ra những ảnh hưởng tiêu cực...
- Một số tình huống gây căng thẳng: bị bạn bè xa lánh, bố mẹ áp đặt...
- Biểu hiện: mệt mỏi, chán nản, thiếu tập trung...

**Bài 7:**  
**ỨNG PHÓ VỚI**  
**TÂM LÝ CĂNG**  
**THẰNG**



**2, Nguyên**  
**nhân và ảnh**  
**hưởng của**  
**căng thẳng**



# BÀI 7: ỨNG PHÓ VỚI TÂM LÝ CĂNG THẰNG

## 2. Nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng

Em hãy đọc tình huống và trả lời câu hỏi

T đặt mục tiêu giành cúp vô địch trong giải thi đấu bóng rổ, do không cẩn thận nên T bị chấn thương khi luyện tập. Phải nghỉ học, nghỉ thi đấu khiến cho T trở nên cáu kỉnh, bực bội. Cậu trách móc, đổ lỗi cho các bạn, quát mắng em vô cớ. Một lần, trong lúc tức giận, cậu ném quả bóng rổ không may trúng bóng đèn, nghe tiếng thủy tinh rơi loảng xoảng T òa khóc: “Sao mình đen đui như vậy”.



- Theo em, nguyên nhân nào gây ra căng thẳng của bạn T?
- Em hãy cho biết, sự căng thẳng của T đã ảnh hưởng như thế nào tới bản thân và những người xung quanh?

# PHIẾU BÀI TẬP (THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI)

**Câu 1:** Theo em, nguyên nhân nào gây ra căng thẳng của bạn Tâm?

**Câu 2:** Em hãy cho biết, sự căng thẳng của Tâm đã ảnh hưởng như thế nào tới bản thân và những người xung quanh?

**Câu 3:** Từ những hình ảnh, thông tin nêu trên em hãy cho biết nguyên nhân gây căng thẳng là gì? Ảnh hưởng của trạng thái căng thẳng.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

THINK



PAIR

SHARE



# Thảo luận nhóm đôi

Nhiệm vụ: Hoàn thành phiếu bài tập



Think

- **Học sinh thực hiện hoạt động cá nhân “Think”:**

Suy nghĩ độc lập về bài tập 1 và hoàn thành phiếu bài tập số 1:



Pair

- **Học sinh thực hiện hoạt động cặp đôi “Pair”:** Trao đổi với bạn suy nghĩ của mình.



Share

- **Học sinh trình bày cá nhân trước lớp hoạt động “Share”:** Chia sẻ những điều vừa trao đổi về bài tập 1 trước lớp.

# PHIẾU BÀI TẬP (THẢO LUẬN NHÓM ĐÔI)

**Câu 1:** Theo em, nguyên nhân nào gây ra căng thẳng của bạn Tâm?

Tâm đặt mục tiêu giành cúp vô địch trong giải thi đấu bóng rổ, do không cẩn thận nên Tâm bị chấn thương khi luyện tập.

**Câu 2:** Em hãy cho biết, sự căng thẳng của Tâm đã ảnh hưởng như thế nào tới bản thân và những người xung quanh?

- Bản thân: Phải nghỉ học, nghỉ thi đấu khiến cho Tâm trở nên cáu kỉnh, bực bội.  
- Mọi người xung quanh: trách móc, đổ lỗi cho các bạn, quát mắng em vô cớ.

**Câu 3:** Từ những hình ảnh, thông tin nêu trên em hãy cho biết nguyên nhân gây căng thẳng là gì? Ảnh hưởng của trạng thái căng thẳng.

a, Nguyên nhân:- Khách quan: áp lực học tập, công việc, sự kì vọng...  
Chủ quan: Tâm lí không ổn định, tự ti, thể chất yếu...  
b, Ảnh hưởng: khi vượt ngưỡng chịu đựng con người cảm thấy mệt mỏi, mất niềm tin...



**Bài 7:**  
**ỨNG PHÓ VỚI**  
**TÂM LÝ CĂNG**  
**THẰNG**

## 2. Nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng

### a, Nguyên nhân:

- Khách quan: áp lực học tập, công việc, sự kì vọng...
- Chủ quan: Tâm lí không ổn định, tự ti, thể chất yếu...

**b, Ảnh hưởng:** khi vượt ngưỡng chịu đựng con người cảm thấy mệt mỏi, mất niềm tin...



**Bài 7:**  
**ỨNG PHÓ VỚI**  
**TÂM LÝ CĂNG**  
**THẰNG**



**3, Cách ứng**  
**phó với căng**  
**thẳng**



# THẢO LUẬN NHÓM BÀN

## 3. Cách ứng phó với căng thẳng

Em hãy quan sát hình ảnh và trả lời câu hỏi

Nhà tớ dạo này có nhiều chuyện không vui. Cậu nghe tớ tâm sự được không?



1

Bóng rổ sẽ làm mình cảm thấy sáng khoái và thoải mái hơn.



2

Mình sẽ viết nhật kí cho nhẹ lòng.



3

Có thể cậu đã hiểu nhầm tớ, tớ muốn nói chuyện để cậu hiểu!



4



a) Theo em, các bạn học sinh trong các hình ảnh trên đã làm gì để ứng phó với căng thẳng?

b) Em hãy nêu thêm một số cách ứng phó với căng thẳng.

## **Bài 7:** **ỨNG PHÓ VỚI** **TÂM LÝ CĂNG THẰNG**

### **3, Cách ứng phó với căng thẳng**

- Thư giãn và giải trí...
- Chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ...
- Suy nghĩ tích cực...
- Lập kế hoạch khoa học...
- Sinh hoạt một cách khoa học..
- Tìm sự trợ giúp của chuyên gia...



LUYỆN TẬP



### 1. Tình huống gây căng thẳng và biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng.

Tình huống gây căng thẳng là những tình huống tác động và gây ra những ảnh hưởng tiêu cực...

- Một số tình huống gây căng thẳng: bị bạn bè xa lánh, bố mẹ áp đặt...

- Biểu hiện: mệt mỏi, chán nản, thiếu tập trung...

### 2. Nguyên nhân và ảnh hưởng của căng thẳng

a, Nguyên nhân: Khách quan: áp lực học tập, công việc, sự kì vọng...  
Chủ quan: Tâm lí không ổn định, tự ti, thể chất yếu...

b, Ảnh hưởng: khi vượt ngưỡng chịu đựng con người cảm thấy mệt mỏi, mất niềm tin...

### 3. Cách ứng phó với căng thẳng.

- Thư giãn và giải trí...
- Chia sẻ và tìm kiếm sự giúp đỡ...
- Suy nghĩ tích cực...
- Lập kế hoạch khoa học...
- Sinh hoạt một cách khoa học..
- Tìm sự trợ giúp của chuyên gia...

# BÀI TẬP 1



## LUYỆN TẬP

① Em hãy quan sát hình ảnh dưới đây và trả lời câu hỏi



- Theo em, nguyên nhân gây căng thẳng cho các bạn trong các hình ảnh trên là gì?
- Em hãy nhận xét về cách ứng phó với căng thẳng của các bạn trong các hình ảnh trên.
- Em có lời khuyên gì cho các bạn để thoát khỏi căng thẳng trong những tình huống trên?

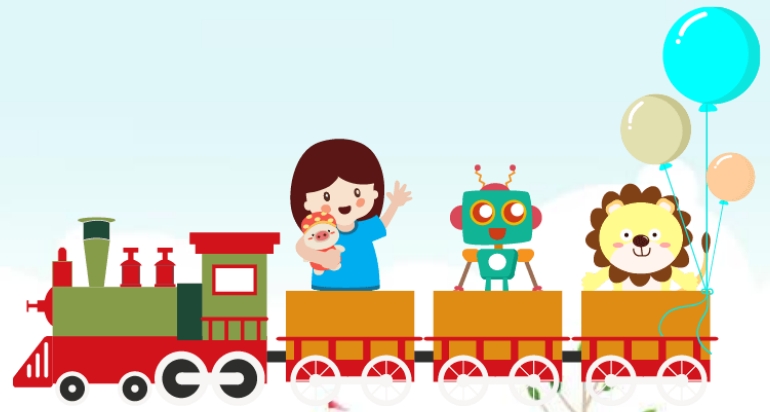
# TRÒ CHƠI: TẬP LÀM CHUYÊN GIA

Bạn cần phải làm gì để vượt qua những tình huống được nêu trong Bài tập 3. (mỗi bạn sẽ nêu cách ứng phó cho 1-2 tình huống)





# VẬN DỤNG



# HOẠT ĐỘNG DỰ ÁN

1, Em hãy cùng bạn thiết kế một cuốn sổ tay hướng dẫn thực hiện các trò chơi lành mạnh có tác dụng giảm áp lực, căng thẳng trong học tập.

2. Em hãy quay một video ghi lại quá trình thực hiện một hoạt động thể thao hoặc giải trí phù hợp có tác dụng giảm căng thẳng và chia sẻ lợi ích của hoạt động đó với các bạn trong lớp.





**TẠM BIỆT  
CHÚC CÁC EM HỌC TỐT**