# CHỦ ĐỀ 1. THỂ HIỆN VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

**Hoạt động 1**. **Nhận diện quan điểm sống của bản thân**

- Giao tiếp, ứng xử

*+ Kĩ năng giao tiếp, ứng xử thông minh sẽ làm chủ được tình huống.*

*+ Sống độ lượng, vị tha và là bạn của mọi người.*

*+ Chân thành và thẳng thắn là yếu tố cơ bản tạo nên tình bạn đúng nghĩa.*

- Học tập và công việc

*+ Thực hiện tốt tính kỉ luật là bạn đang giúp mình hoàn thiện nhân cách tốt hơn.*

*+ Chăm chỉ là điều kiện tiên quyết để học sinh chinh phục được những thành tích cao trong học tập.*

*+ Trung thực trong học tập là bạn đang thể hiện lòng tự trọng của mình.*

**Hoạt động 2. Tìm hiểu về đặc điểm tính cách của bản thân**

- Tính cách là tính chất, đặc điểm về nội tâm của mỗi con người mà có ảnh hưởng trực tiếp đến suy nghĩ, lời nói và hành động của người đó. Một người có thể có nhiều tính cách và cũng có thể nhiều người cùng có một tính cách.

- Một số tính cách:

*+ Tính tự lập*

*+ Tính tự tin*

*+ Tính cầu toàn*

*+ Tính thân thiện*

*+ …*

**Hoạt động 3. Điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực**

- Khi bị điểm thấp dù đã cố gắng

*+ Tư duy tiêu cực: Cho mình kém cỏi, không thể học tốt được môn đó, thấy chán nản…*

*+ Tư duy tích cực: Nghĩ là do mình chưa cẩn thận, mình cần cố gắng học hơn, nhất định sẽ đạt điểm tốt…*

**=>** Khi xảy ra sự việc gì, chúng ta cũng cần phải nhìn nó theo hướng tích cực.

**Hoạt động 4. Thể hiện sự tự chủ, tự trọng**

- Tự chủ:

*+ Bình tình, tự tin trước mọi việc*

*+ Suy nghĩ kĩ trước khi đưa ra quyết định*

*+ Chủ động, tự giác thực hiện các công việc*

*+ Tự điều chỉnh hành vi, suy nghĩ, lời nói của mình trong mọi hoàn cảnh…*

- Tự trọng:

*+ Tuân thủ kỉ luật, nội quy, quy định chung*

*+ Giữ lời hứa*

*+ Làm tốt nhiệm vụ, không cần ai nhắc nhở.*

**Hoạt động 5. Rèn luyện ý chí vượt khó để đạt mục tiêu**

- Thiếu hiểu biết, thiếu kiến thức

- Thiếu sự tự tin và nghị lực

- Kĩ năng chưa tốt

- Hoàn cảnh gia đình khó khăn

- Thiếu phương tiện học tập

- ……………..

**=>** Khó khăn chính là cơ hội để chúng ta trưởng thành hơn, khó khăn giúp chúng ta tôi luyện ý chí, nghị lực…

**Hoạt động 6. Thể hiện sự chủ động trong môi trường học tập và giao tiếp khác nhau**

- Chủ động trong môi trường học tập:

*+ Luôn đặt ra các mục tiêu cụ thể trong học tập*

*+ Lập kế hoạch học tập và thực hiện được kế hoạch*

*+ Chuẩn bị bài đầy đủ trước khi đến lớp*

*+ ……..*

- Chủ động trong giao tiếp:

*+ Chủ động chào hỏi, bắt chuyện*

*+ Lựa chọn nội dung, cách thức giao tiếp phù hợp.*

*+ …….*

**Hoạt động 7. Rèn luyện tư duy phản biện khi đánh giá sự vật, hiện tượng**

+ Luôn tự đặt nhiều câu hỏi về sự vật, hiện tượng

+ Luôn suy nghĩ từ nhiều góc độ khác nhau

+ Luôn chủ động tìm hiểu những lí lẽ và dẫn chứng khi đánh giá

+ Tiếp nhận và phân tích những thông tin, quan điểm trái chiều trước khi đánh giá.

+ Có khả năng phân tích thông tin tốt trước khi ra quyết định

+ Luôn tạo ra nhiều ý tưởng mới mẻ và sáng tạo…