

A. Hoạt động khởi động

Tìm hiểu điểm mạnh của tôi

- Mỗi người viết vào tờ giấy ít nhất một điểm mạnh của mình.
- Hãy quan sát bạn và mình khi chia sẻ về điểm mạnh để xem biểu hiện hành vi và thái độ của tự tin như thế nào?

Bài làm:

Viết điểm mạnh của mình. Ví dụ:

- Chơi đánh bóng chuyên giỏi
- Làm văn rất hay
- Giao tiếp với người nước ngoài tốt.

Khi mình và bạn chia sẻ điểm mạnh thì thái độ và biểu hiện của các bạn rất tự tin, không hề run sợ. Ở các bạn toát lên sự tự hào về điểm mạnh của mình...

B. Hoạt động hình thành kiến thức

I. Tự tin

1. Tìm hiểu thế nào là tự tin

- Hãy đọc đoạn viết sau và nêu suy nghĩ của em về tự tin?
- Theo em, tại sao "tự tin không có nghĩa là tin tưởng bản thân một cách mù quáng"?

Bài làm:

- Suy nghĩ của em về tự tin là: Tự tin là tin tưởng vào khả năng của bản thân, chủ động trong mọi công việc. Dám tự quyết định và hành động một cách

chắc chắn, không hoang mang dao động. Là người hành động cương quyết dám nghĩ dám làm.

- Tự tin không có nghĩa là tin tưởng bản thân một cách mù quáng vì: Khi mình tin tưởng bản thân một cách mù quáng sẽ khiến cho mình trở nên bảo thủ, cố chấp, luôn nghĩ mình đúng và cho rằng người khác luôn sai và biến mình không phải là người tự tin mà là kẻ kiêu ngạo.

2. Biểu hiện của tự tin và chưa tự tin

Trong các biểu hiện dưới đây, biểu hiện nào thể hiện sự tự tin và biểu hiện nào chưa thể hiện sự tự tin?

- Nói to, đõng dạc
- Mắt nhìn thẳng vào người nói chuyện
- Mắt luôn nhìn xuống đất khi giao tiếp
- Miệng luôn tươi cười với mọi người
- Lảng tránh cái nhìn của mọi người
- Giơ tay thẳng khi muốn phát biểu ý kiến
- Nói lí nhí
- Lắng nghe ý kiến của mọi người và có phản hồi
- Tay làm những động tác thừa khi tiếp xúc với ai đó

Bài làm:

Biểu hiện tự tin	Biểu hiện chưa tự tin

<ul style="list-style-type: none">• Nói to, đõng dạc• Mắt nhìn thẳng vào người nói chuyện• Miệng luôn tươi cười với mọi người• Giơ tay thẳng khi muốn phát biểu ý kiến• Lắng nghe ý kiến của mọi người và có phản hồi	<ul style="list-style-type: none">• Mắt luôn nhìn xuống đất khi giao tiếp• Lảng tránh cái nhìn của mọi người• Nói lí nhí• Tay làm những động tác thừa khi tiếp xúc với ai đó
---	---

3. Tìm hiểu ý nghĩa của tự tin

Theo em, tự tin sẽ mang lại cho chúng ta điều gì? Bằng kinh nghiệm bản thân cũng như các tấm gương của những người xung quanh về tự tin, em hãy rút ra ý nghĩa của tự tin

Bài làm:

Theo em, tự tin rất cần trong mỗi chúng ta. Sống tự tin giúp chúng ta có thể thực hiện và làm những điều mà mình mong muốn. Tự tin giúp chúng ta có thể mạnh mẽ giao tiếp, trao đổi và đàm phán công việc một cách thuận lợi. Tự tin giúp chúng ta có một nguồn năng lực mạnh mẽ, thúc đẩy chúng ta tiến lên phía trước và làm tốt những dự định trong tương lai...

Ý nghĩa của tự tin là:

- Có thêm sức mạnh nghị lực
- Có sức sáng tạo để làm nên sự nghiệp lớn

4. Tìm hiểu làm thế nào để có được sự tự tin

- Chủ động, tự giác trong học tập.
- Tham gia các hoạt động của tập thể.
- Cải thiện, xóa bỏ tính rụt rè, tự ti, dựa dẫm, ba phải.

II. Tự trọng

1. Tìm hiểu về tự trọng

Hãy tìm những ý cơ bản khi nói về tự trọng và ý nghĩa của tự trọng trong đoạn văn sau. Viết ra giấy hoặc gạch chân dưới những ý đó.

Bài làm:

Ý cơ bản nói về tự trọng là:

- Tự nhận thức giá trị bản thân
- coi trọng giá trị và phát huy giá trị
- Điều chỉnh hành vi phù hợp với chuẩn mực xã hội

Ý nghĩa của tự trọng là:

- Điều kiện quan trọng trong cuộc sống
- Giúp chúng ta vững tin vào những việc mình làm
- Giúp thận trọng và làm chủ bản thân khi gặp khó khăn, thách thức
- Giúp nhìn ra hạn chế, thiếu sót của mình để sửa đổi và hoàn thiện.

2. Tìm hiểu những biểu hiện của lòng tự trọng

Theo em, các biểu hiện sau đây có là biểu hiện của lòng tự trọng không? Giải thích vì sao và lấy ví dụ thực tiễn minh họa

- Tự tin về điểm mạnh và biết cả điểm yếu của mình
- Hoàn thành nhiệm vụ được giao
- Luôn đúng hẹn, đúng giờ
- Không đòi hỏi quá mức so với cố gắng của mình
- Không nhận những gì không thuộc về mình
- Chỉ làm những gì trong phạm vi năng lực của mình
- Luôn tự giác thực hiện mọi trách nhiệm
- Biết từ chối những gì mình không thể
- Biết tuân thủ và chấp hành các quy định
- Luôn phấn đấu hoàn thiện bản thân

Bài làm:

Theo em, các biểu hiện trên đều là những biểu hiện của lòng tự trọng.

Vì: Đó là những hành động, cư xử đàng hoàng, đúng mực. Biết giữ lời hứa và làm tròn nhiệm vụ của mình và không để người khác phải nhắc nhở chế trách...

Ví dụ tự trọng:

- Đến phiên trực nhật, Tuấn luôn làm vệ sinh lớp sạch sẽ.
- Theo đúng lịch, cả lớp em đã tập trung đầy đủ trước 7 giờ để đi tham quan
- Khi bị điểm kém, Ngọc thật thà nhận lỗi với bố mẹ và hứa lần sau sẽ cố gắng đạt điểm cao hơn....

3. Tìm hiểu mối quan hệ giữa tự tin và tự trọng

- Em có đồng ý với nhận định trên không và hãy nêu ý kiến của mình về mối quan hệ giữa tự tin, tự trọng và tự nhận thức? Lấy ví dụ minh họa về mối quan hệ đó?
- Theo em, cần làm gì để mình hiểu về bản thân mình hơn?

Bài làm:

Em đồng ý với nhận định trên. Bởi theo em, tự trọng và tự tin đều cần sự hiểu biết đúng về bản thân để từ đó hoàn thiện và phát triển bản thân mình, giúp chúng ta ứng xử phù hợp trong các hoàn cảnh khác nhau. Tự nhận thức là luôn ý thức được những điều mà mình nói, mình làm. Cả ba đức tính này có mối quan hệ khăng khít với nhau và là những yếu tố cần thiết để hoàn thiện bản thân.

Theo em, để hiểu về bản thân mình hơn, chúng ta cần phải:

- Làm một danh sách tất cả những thứ mà bạn thích/không thích, có giá trị với bạn/không có giá trị với bạn. bạn thích dành thời gian của mình như thế nào/bạn không thích thời gian của mình dành vào đâu?
- Đánh giá quan hệ và những mối quan hệ của mình
- Thử hỏi chính mình điều gì khiến bạn thấy khó chịu về những người khác
- Viết một danh sách những điều mà bạn có thể cảm thấy thích thú, có thể làm thử chúng luôn.
- Đặt kế hoạch nếu bạn chỉ còn một khoảng thời gian để sống
- Đánh giá những vật chúng quanh mình.

C. Hoạt động luyện tập**1. Giới thiệu về bản thân**

Mỗi người giới thiệu về bản thân mình trước cả lớp, những điểm mạnh cũng như những điểm cần hoàn thiện, sở thích và những thứ không thích trong vòng 3 phút

Bài làm:

Ví dụ:

Xin chào các bạn, mình tên là Lê Ngọc Diệp. Năm nay mình 12 tuổi, sống ở Đống Đa, Hà Nội. Gia đình mình có bốn thành viên gồm ba mẹ, anh trai và mình. Hiện tại, mình học ở lớp 7B trường Chu Văn An. Mọi người nhận xét mình là một người khá hoạt bát và năng lượng nên rất được yêu quý. Môn học mà mình thích nhất là vật lí và tiếng anh. Sở thích của mình là nấu ăn và đọc sách. Một số thể loại sách yêu thích là khoa học viễn tưởng, trinh thám, lịch sử và nghệ thuật. Mình không thích ăn sầu riêng và gà rán... Trong tương lai, mình mong muốn trở thành một cô giáo để truyền đạt kiến thức cho các thế hệ học trò.

2. Kiểm tra sự tự tin của bản thân

Trong tình huống dưới đây, em chọn loại đề kiểm tra nào trong 3 đề kiểm tra và giải thích vì sao chọn đề đó?

Vào giờ kiểm tra 15 phút, giáo viên đưa ra 3 loại đề khác nhau rồi nói:

Đề thứ nhất gồm những câu hỏi vừa dễ vừa khó, nếu làm hết các em sẽ được 10 điểm. Đề thứ hai có số điểm cao nhất là 8 với những câu hỏi tương đối dễ. Đề thứ ba có số điểm tối đa là 6 với những câu hỏi rất dễ. Các em được quyền chọn đề cho mình.

Bài làm:

Trong ba đề trên, em sẽ chọn đề thứ nhất là: Đề gồm có những câu vừa dễ vừa khó, nếu làm hết sẽ được 10 điểm.

Vì: Em muốn chinh phục điểm 10. Em luôn muốn thử sức mình, em muốn vận dụng hết tất cả kiến thức mình đã học được để làm bài kiểm tra và đánh giá đúng thực lực học của mình. Nếu bài kiểm tra em làm chưa tốt, đạt điểm thấp thì em chấp nhận để em bổ sung kiến thức còn thiếu sót.

3. Tìm hiểu tấm gương về lòng tự trọng

- Theo em, những hành động nào của cậu bé bán vé số trong câu chuyện trên thể hiện lòng tự trọng? Hãy viết ra giấy những từ/ cụm từ chỉ các hành vi đó
- Câu chuyện trên gợi cho em suy nghĩ gì? Hãy trao đổi với bạn suy nghĩ của mình
- Theo em, tại sao nhân vật "tôi" trong câu chuyện trên lại tự nhận xét là mình không đủ lòng tự trọng khi đối diện với cậu bé? Bài học kinh nghiệm cho nhân vật "tôi" là gì?

Bài làm:

Những hành động của cậu bé bán vé số trong câu chuyện thể hiện lòng tự trọng là:

- Em nhặt hai vỏ chai bỏ vào thùng rác.
- Em sẽ lượm 2 vỏ chai nếu như hai anh đó không ném ra đường như là bố thí cho em.
- Em không bán cho anh đâu, em không cần anh thương hại

Từ câu chuyện trên, gợi cho em suy nghĩ: Mỗi con người ai cũng có lòng tự trọng của mình, dù họ chỉ là những người thuộc tầng lớp nhất của xã hội. Mình muốn được người khác tôn trọng thì họ cũng vậy bởi họ cũng là con người, là những

người làm ăn chân chính. Vì vậy, chúng ta nên tôn trọng và cư xử lịch sự với nhau, đừng chà đạp lên lòng tự trọng của người khác.

Theo em, nhân vật "tôi" trong câu chuyện trên tự nhận xét mình không đủ lòng tự trọng khi đối diện với cậu bé vì chính nhân vật "tôi" đã chà đạp lên lòng tự trọng của cậu bé.

Bài học kinh nghiệm cho nhân vật "tôi" là: Ai cũng có lòng tự trọng, vì vậy đừng chà đạp lên lòng tự trọng của họ.

4. Xây dựng kịch bản và đóng vai về lòng tự trọng

5. Lựa chọn những hành vi thể hiện lòng tự trọng

Trong những hành vi sau đây, hành vi nào thể hiện lòng tự trọng, hành vi nào không thể hiện lòng tự trọng? Tại sao?

- Tự cao, tự đại
- Khiêm tốn, nhã nhặn
- Trung thực
- Tuân thủ pháp luật, quy định
- Nói đi đôi với làm
- Xem thường ý kiến của người khác
- Nhặt được của rơi đem trả lại người mất
- Luôn trông chờ vào sự hỗ trợ, giúp đỡ của người khác
- Tự lực làm bài thi
- Nhờ bạn "giúp đỡ" trong giờ kiểm tra

- Biết nhận lỗi khi phạm sai lầm và quyết tâm sửa lỗi
- Xin từ chức vì không hoàn thành nhiệm vụ
- Nói chuyện riêng trong giờ học.

Bài làm:**Những hành vi thể hiện lòng tự trọng:**

- Khiêm tốn, nhã nhặn
- Trung thực
- Tuân thủ pháp luật, quy định
- Nói đi đôi với làm
- Nhặt được của rơi đem trả lại người mất
- Tự lực làm bài thi
- Biết nhận lỗi khi phạm sai lầm và quyết tâm sửa lỗi
- Xin từ chức vì không hoàn thành nhiệm vụ

=> Đây là những hành vi thể hiện lòng tự trọng vì đó là những cư xử đàng hoàng, đúng mực. Sống có kỉ luật, biết giữ lời hứa và làm tròn nhiệm vụ của mình, không để người khác phải nhắc nhở chế trách.

Những hành vi không thể hiện lòng tự trọng:

- Tự cao, tự đại
- Xem thường ý kiến của người khác
- Nhờ bạn "giúp đỡ" trong giờ kiểm tra

- Nói chuyện riêng trong giờ học

=> Đây là những hành vi không thể hiện lòng tự trọng vì đó là những cư xử, hành động không đúng với chuẩn mực.

D. Hoạt động vận dụng

1. Xây dựng kế hoạch hoàn thiện bản thân

Hãy xây dựng kế hoạch phát huy 2 điểm mạnh, khắc phục 2 điểm yếu của bản thân mà em muốn thay đổi nhất

Bài làm:

Ví dụ:

Hai điểm mạnh là: đánh bóng chuyền hay và học tiếng anh tốt

Kế hoạch phát huy:

- Đánh bóng: thường xuyên tập đánh bóng sau mỗi buổi tan trường, tổ chức giao lưu với các đội khác, nhờ người có chuyên môn giỏi hướng dẫn thêm...
- Học tiếng anh: Chăm chú học trên lớp, nghe thêm băng đĩa ở nhà, mạnh dạn giao lưu, nói chuyện với người nước ngoài....

Hai điểm yếu là: Bừa bộn và hay quên

Kế hoạch khắc phục:

- Bừa bộn: Lên lịch dọn dẹp phòng và nhà cửa hàng ngày, đặt chuông báo thức để nhắc nhở...
- Hay quên: Sử dụng các tờ giấy nhớ để ghi lại, đặt chuông nhắc nhở ở điện thoại,....

2. Sưu tầm

Hãy sưu tầm các tình huống thể hiện lòng tự trọng của những người sống xung quanh hoặc những câu chuyện mà em đã đọc được. Những tấm gương đó để lại cho em cảm xúc gì và ảnh hưởng như thế nào đến suy nghĩ và hành vi của em.

Bài làm:

Ví dụ:

- Không làm được bài những Kiên không quay cóp và nhìn bài của bạn và chấp nhận điểm kém để lần sau cố gắng hơn.
- Khi có khuyết điểm và được nhắc nhở Nam đều vui vẻ nhận lỗi, và sửa chữa.
- Tuấn nhà nghèo không có tiền để đi chơi, được các bạn đóng góp cho nhưng Tuấn từ chối không nhận.

=> Các bạn trong ví dụ trên đều là những người có lòng tự trọng, họ luôn sống thật với chính mình, nhận thức được điểm yếu và điểm mạnh của mình để ngày càng hoàn thiện mình hơn...

3. Viết nhật kí

Viết nhật kí về những việc làm, hành vi thể hiện lòng tự trọng và sự tự tin của bản thân mỗi ngày

Bài làm:

Ví dụ:

Việc làm, hành vi thể hiện lòng tự trọng	Việc làm, hành vi thể hiện sự tự
--	----------------------------------

	tin
<ul style="list-style-type: none">• Kiểm tra môn Lịch sử, không thuộc bài em chấp nhận nhận điểm kém và lần sau cố gắng hơn• Nhận được chiếc bút, em đem trả lại cho bạn• Tuần trước, em có hứa cho Ngân mượn cuốn truyện, hôm nay, em mang cho bạn ấy mượn.	<ul style="list-style-type: none">• Giờ tay xung phong phát biểu bài• Đứng trước lớp thuyết trình bài tiếng anh đồng dạng• Giúp bạn Nam giải bài toán khó