

**CHÀO MỪNG CẢ LỚP
ĐẾN BUỔI HỌC MỚI!**



KHỞI ĐỘNG

Nêu cảm nghĩ của em về câu danh ngôn sau:

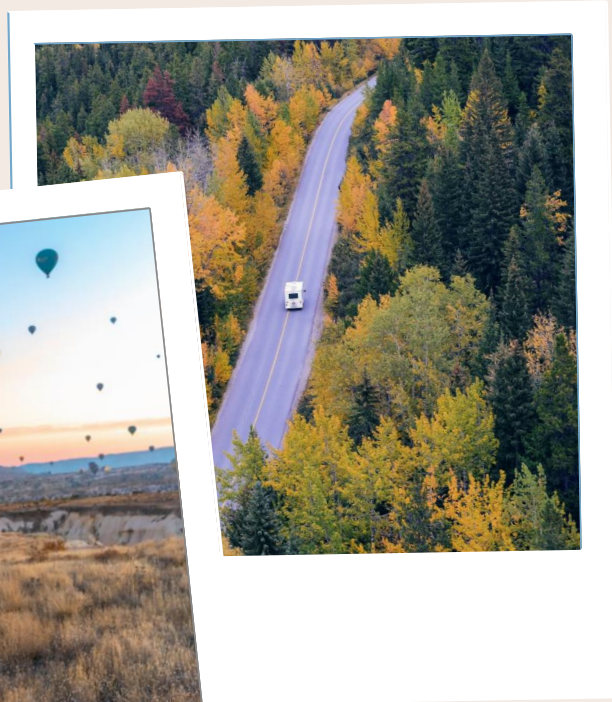
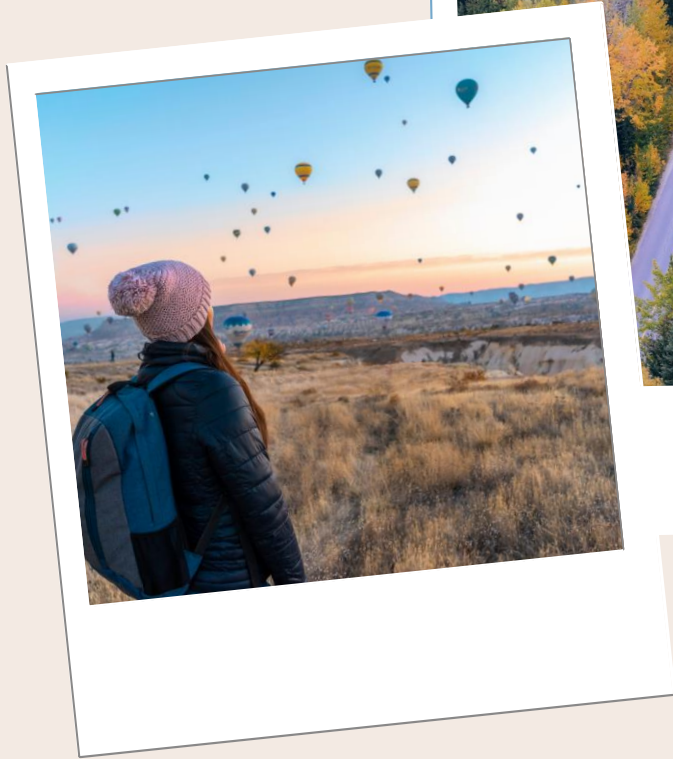
Chúng ta không thể thay đổi
hướng gió nhưng chúng ta
có thể điều chỉnh được
cánh buồm.

(Dolly Parton)





Người lái thuyền không thể biết khi nào hướng gió thay đổi nhưng luôn có thể điều chỉnh cánh buồm thuận theo chiều gió để bình an tiến lên.



Thay đổi trong cuộc sống
có thể đến bất cứ lúc nào,
không lường trước được.



Có thể kiểm soát được
thái độ và cách phản ứng
trước thay đổi đó.

BÀI 7: THÍCH ỨNG VỚI THAY ĐỔI

NỘI DUNG BÀI HỌC



01

Một số thay đổi có khả năng xảy ra trong cuộc sống của em và gia đình

02

Một số biện pháp để thích ứng với thay đổi trong cuộc sống





01

**MỘT SỐ THAY ĐỔI CÓ
KHẢ NĂNG XẢY RA
TRONG CUỘC SỐNG
CỦA EM VÀ GIA ĐÌNH**

Thảo luận nhóm



Đọc các trường hợp trong SGK tr.34 - 35 và trả lời câu hỏi:

Em hãy nêu những thay đổi đã xảy ra và ảnh hưởng của nó đến cuộc sống của các nhân vật trong những trường hợp dưới đây.



Tìm hiểu trường hợp 1:

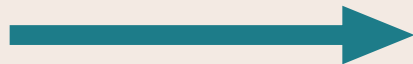
T rất đau buồn vì sự ra đi đột ngột của bà nội. Từ nhỏ, T được bà chăm sóc, chỉ bảo. Lớn lên, bạn vẫn rất gần gũi và thường hay chia sẻ, tâm sự với bà. Giờ không còn bà ở bên cạnh, T không chấp nhận được sự thật này, bạn thường nhốt mình trong phòng, khóc và chìm đắm trong sự đau buồn.



Trường hợp 1

Thay đổi

Sự ra đi của
bà nội.



Ảnh hưởng

Không chấp nhận sự thật,
nhốt mình trong phòng, khóc,
chìm đắm trong đau buồn.

Tìm hiểu trường hợp 2:

Do hậu quả của trận lũ quét, gia đình V phải sơ tán đến nơi ở tạm. Mặc dù được chính quyền hỗ trợ nhưng cuộc sống của gia đình V vẫn chịu ảnh hưởng nặng nề, giao thông gián đoạn, tài sản bị cuốn đi, việc học tập và sinh hoạt đều gặp nhiều khó khăn.



Trường hợp 2

Thay đổi

Gia đình phải
sơ tán đến nơi
ở tạm.



Ảnh hưởng

Cuộc sống bị xáo trộn: giao thông
gián đoạn, sinh hoạt gặp nhiều
khó khăn,...

Tìm hiểu trường hợp 3:

Anh K ước mơ trở thành nghệ sĩ piano và đã đạt được nhiều giải thưởng. Nhưng không may, một tai nạn xảy ra khiến anh bị chấn thương ở tay và không thể chơi đàn được nữa. Anh K rất buồn và lo lắng cho tương lai của mình.



Trường hợp 3

Thay đổi

Tai nạn khiến anh K bị thương ở tay.



Ảnh hưởng

Ước mơ trở thành nghệ sĩ piano không thực hiện được.

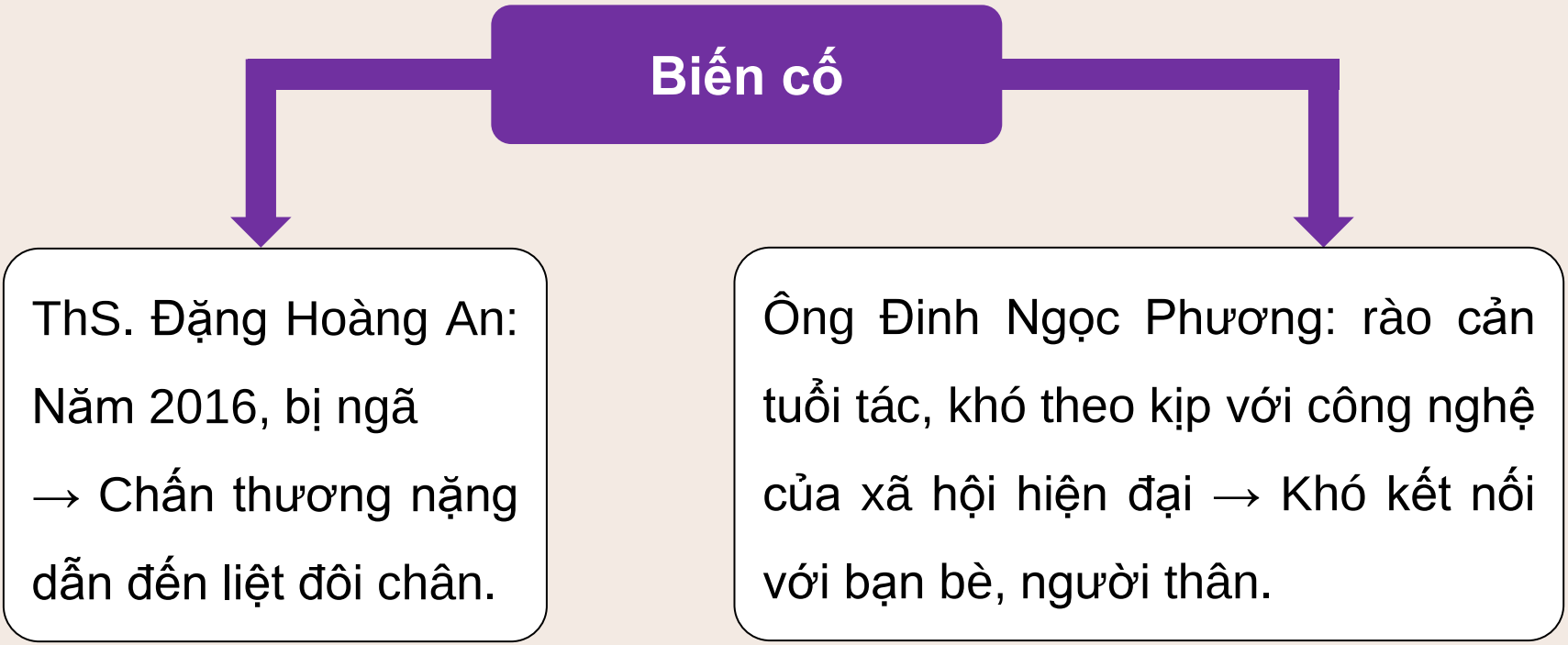


Xem video tư liệu và trả lời câu hỏi:

- Các nhân vật trong đoạn video đã gặp phải những biến cố gì?
- Trước những khó khăn ấy, các nhân vật đã có hành động để thích nghi như thế nào?
- Kết quả của việc thay đổi đó là gì?



Biến cố



```
graph TD; A[Biến cố] --> B[ThS. Đặng Hoàng An: Năm 2016, bị ngã → Chấn thương nặng dẫn đến liệt đôi chân.]; A --> C[Ông Đinh Ngọc Phương: rào cản tuổi tác, khó theo kịp với công nghệ của xã hội hiện đại → Khó kết nối với bạn bè, người thân.]
```

ThS. Đặng Hoàng An:
Năm 2016, bị ngã
→ Chấn thương nặng
dẫn đến liệt đôi chân.

Ông Đinh Ngọc Phương: rào cản
tuổi tác, khó theo kịp với công nghệ
của xã hội hiện đại → Khó kết nối
với bạn bè, người thân.

Hành động để thích nghi

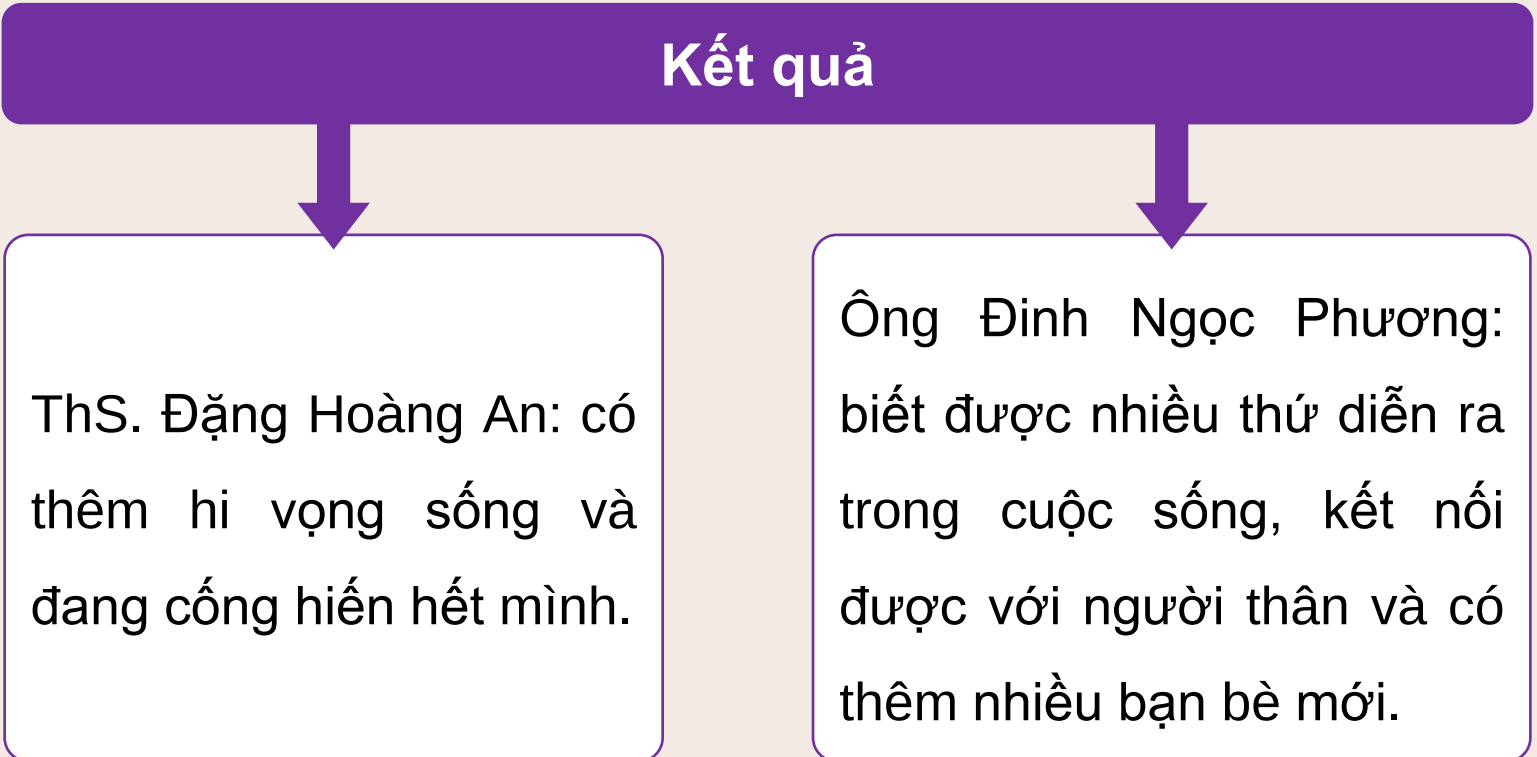
ThS. Đặng
Hoàng An

- Tập làm quen với xe lăn.
- Tìm đến những tấm gương để truyền cảm hứng.
- Không muốn làm gánh nặng cho gia đình.
- Tham gia nói chuyện, tư vấn tâm lí.
- Khởi nghiệp trồng nấm.

Ông Đinh
Ngọc Phương

- Chủ động nhờ con cháu chỉ cách dùng mạng xã hội.

Kết quả



```
graph TD; A[Kết quả] --> B[ThS. Đặng Hoàng An: có thêm hi vọng sống và đang cống hiến hết mình.]; A --> C[Ông Đinh Ngọc Phương: biết được nhiều thứ diễn ra trong cuộc sống, kết nối được với người thân và có thêm nhiều bạn bè mới.]
```

ThS. Đặng Hoàng An: có thêm hi vọng sống và đang cống hiến hết mình.

Ông Đinh Ngọc Phương: biết được nhiều thứ diễn ra trong cuộc sống, kết nối được với người thân và có thêm nhiều bạn bè mới.

TRÒ CHƠI: AI NHANH, AI ĐÚNG?

Luật chơi:

- Thảo luận nhóm đôi trong 2 phút, liệt kê những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống và hướng giải quyết của nhóm.
- Nếu hướng giải quyết của nhóm chưa hợp lí, các nhóm khác có thể giơ tay và đưa ra ý kiến của nhóm mình.

Thay đổi hoàn cảnh sống:



Chuyển nhà,
chuyển trường,...



Bố mẹ đi làm xa.



Tài chính gia đình
gặp khó khăn.

📌 **Thay đổi về sức khỏe:** tai nạn, chấn thương, bệnh hiểm nghèo của bản thân hay của người thân trong gia đình.



📌 **Sự ra đi của người thân.**





02

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP
ĐỂ THÍCH ỨNG VỚI
THAY ĐỔI TRONG
CUỘC SỐNG**

a. Ý nghĩa của thái độ tích cực khi đối mặt với thay đổi lớn trong cuộc sống

Thảo luận nhóm đôi, đọc thông tin trong SGK tr.35 - 36 và trả lời câu hỏi:

Theo em, việc chấp nhận sự thay đổi, giữ bình tĩnh và tìm cách giải quyết vấn đề có ý nghĩa như thế nào đối với mỗi người khi phải đối mặt với thay đổi lớn trong cuộc sống?



a. Ý nghĩa của thái độ tích cực khi đối mặt với thay đổi lớn trong cuộc sống



**Chấp nhận sự thay đổi, giữ bình tĩnh và
tìm cách giải quyết vấn đề giúp:**

Thích ứng được với những thay đổi
trong cuộc sống.

Mỗi người có thể sống phù hợp
hoàn cảnh, phát triển bản thân.

a. Ý nghĩa của thái độ tích cực khi đối mặt với thay đổi lớn trong cuộc sống

**Chấp nhận sự
thay đổi là tất yếu**

Học cách chấp nhận và thích nghi
với sự thay đổi.

Với những thay đổi lớn, xảy đến
bất ngờ: cần nhiều thời gian hoặc
cần sự hỗ trợ.

a. Ý nghĩa của thái độ tích cực khi đối mặt với thay đổi lớn trong cuộc sống

Giữ bình tĩnh

Làm chủ cảm xúc, giữ thái độ điềm tĩnh suy xét lại toàn bộ vấn đề.

Hít thở sâu, nhìn nhận vấn đề thấu đáo, chia sẻ với người thân, lắng nghe ý kiến những người mình tin tưởng.

**Tìm cách giải quyết
vấn đề theo hướng
tích cực**

Chủ động đánh giá, tham khảo cách khác nhau để lựa chọn cách giải quyết tích cực và phù hợp nhất.

Lưu ý: Nếu cách giải quyết vượt quá khả năng, cần chủ động tìm kiếm sự hỗ trợ từ người đáng tin cậy.



b. Tư vấn cách thích ứng phù hợp

Thảo luận nhóm, đọc lại trường hợp 1 và 2 trong mục 1 SGK tr. 34 và thực hiện nhiệm vụ: Em hãy áp dụng thông tin trên để tư vấn giúp bạn T và V ở mục 1 có cách thích ứng phù hợp.

Nhóm 1 + 2:

Đọc lại trường hợp 1 và đưa ra lời khuyên.

Nhóm 3 + 4:

Đọc lại trường hợp 2 và đưa ra lời khuyên.

Trường hợp 1

Dành thời gian cho bản thân, ở bên cạnh gia đình, bạn bè để có thêm sức mạnh.

Chấp nhận sự thật (bà già yếu và qua đời).

Trân trọng thời gian được ở bên những người thân yêu.

Chăm chỉ học, sống tốt, hạnh phúc để bà yên lòng.

Trường hợp 2

Chấp nhận thiên tai xảy ra nằm ngoài sự kiểm soát.

Biết ơn vì mình và người thân còn sống, có nơi ở, thức ăn.

Học cách thích nghi với hoàn cảnh mới, cùng với gia đình và những người xung quanh ổn định cuộc sống.

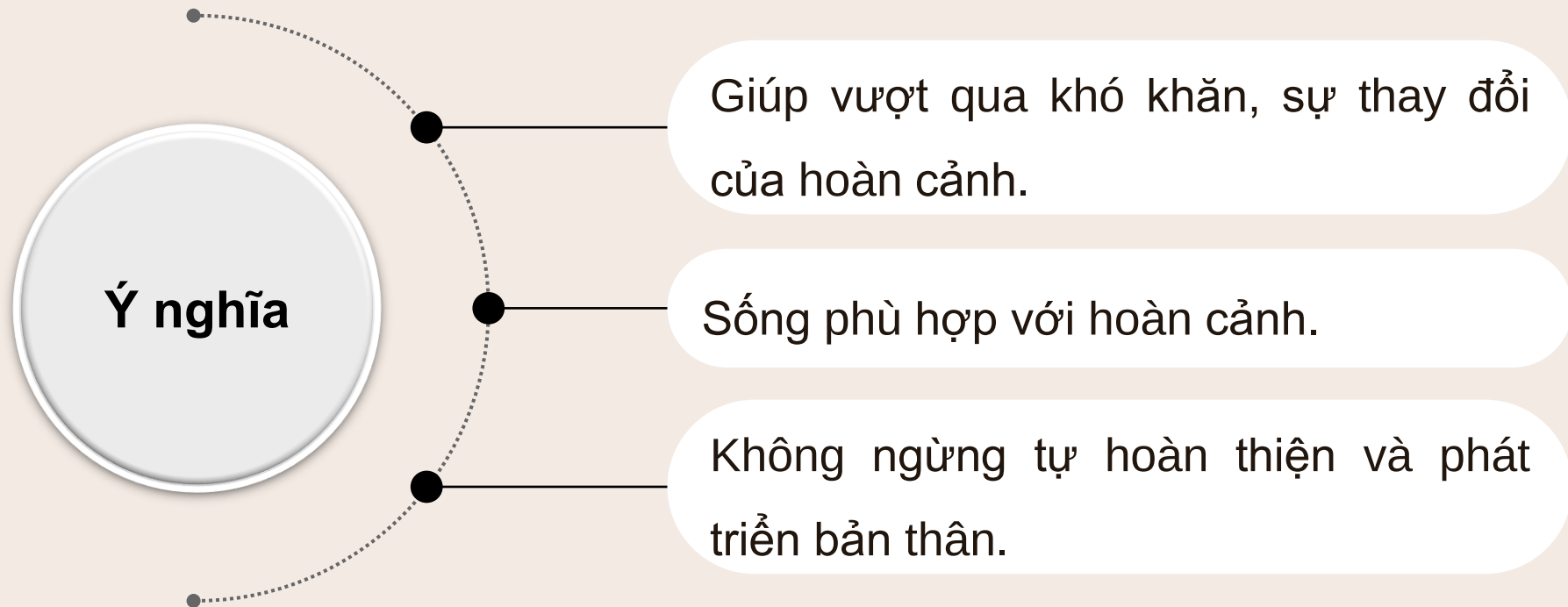
Nếu điều xảy ra và việc thích nghi là quá sức, cần tìm sự hỗ trợ, ủng hộ từ những người xung quanh.

TRÒ CHƠI: NHÀ THÔNG THÁI

Luật chơi:

- Mỗi nhóm có 2 phút để thảo luận những từ khoá thể hiện ý nghĩa của việc thích ứng với những thay đổi trong cuộc sống.
- Nhóm cử 3 đại diện viết lên bảng phụ câu trả lời trong 2 phút.
- Kết thúc trò chơi, nhóm nào viết được nhiều đáp án đúng và không trùng nhau nhất sẽ giành chiến thắng.

c. Ý nghĩa của việc thích ứng được với những thay đổi trong cuộc sống





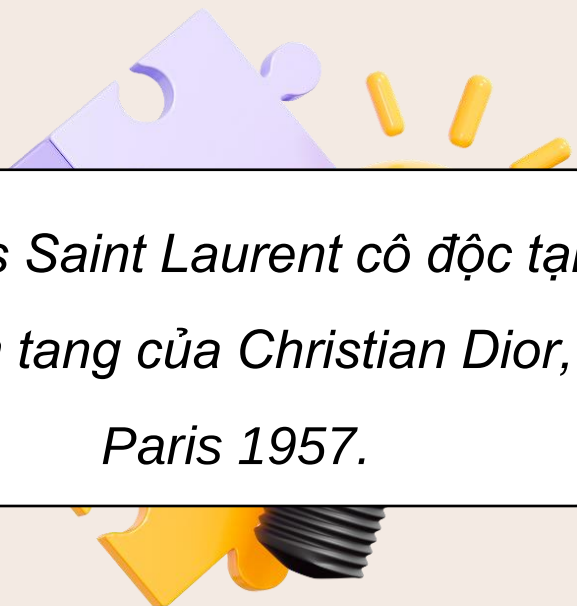
LUYỆN TẬP



(Câu hỏi trắc nghiệm)



TRÒ CHƠI: MẢNH GHÉP DIỆU KÌ



*Yves Saint Laurent cô độc tại
đám tang của Christian Dior,
Paris 1957.*



Mảnh ghép
số 1

Mảnh ghép
số 2

Mảnh ghép
số 3

Mảnh ghép
số 4

Mảnh ghép
số 5

Mảnh ghép
số 6

Mảnh ghép
số 7

Mảnh ghép
số 8



Mảnh ghép số 1: Chấp nhận sự thay đổi là tất yếu có nghĩa là gì?

A. Cần xác định sự thay đổi là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống.

B. Trước những biến cố bất ngờ, cần biết kìm nén cảm xúc.

C. Giữ thái độ sợ hãi, lo lắng trước sự thay đổi.

D. Quyết định nhanh chóng để giải quyết thay đổi xảy ra.



**Mảnh ghép số 2: Thích ứng với thay đổi
mang lại lợi ích gì cho mỗi người?**

A. Không có sự linh hoạt
trong cuộc sống.

B. Tự hoàn thiện và phát triển
bản thân.

C. Nản chí trước sự thay đổi
của hoàn cảnh.

D. Không bao giờ khuất phục
trước sự thay đổi.



**Mảnh ghép số 3: Trong môi trường học tập mới,
em KHÔNG nên làm gì?**

A. Chủ động bắt chuyện với
mọi người.

B. Giúp đỡ bạn mới nếu bạn
gặp khúc mắc trong việc học.

C. Chia sẻ với nhau những câu
chuyện trên lớp cũng như ở nhà.

D. Xa lánh bạn bè có
hoàn cảnh khó khăn.



**Mảnh ghép số 4: Trước những tình huống bất ngờ xảy ra,
chúng ta cần phải làm gì?**

A. Giữ bình tĩnh, suy xét lại
vấn đề để tìm cách ứng phó.

B. Hoảng hốt, tìm sự giúp đỡ
của người khác.

C. Cho đó là điều tất yếu,
mặc cho nó trôi.

D. Vội vàng xử lí vấn đề,
không chia sẻ cho bất cứ ai.



**Mảnh ghép số 5: Đây là cách điều chỉnh bản thân
để thích ứng với sự thay đổi?**

A. Sống khép kín, xa lánh
bạn bè.

B. Rủ rê các bạn tham gia các hội nhóm
không lành mạnh trên không gian mạng.

C. Thay đổi cách suy nghĩ
luôn theo hướng tích cực.

D Cho bạn xem bài, nhắc bài bạn trong
giờ kiểm tra.



**Mảnh ghép số 6: Biện pháp nào KHÔNG phải thích ứng
với thay đổi trong cuộc sống?**

A. Gió chiều nào hướng
theo chiều đó.

B. Chấp nhận sự thay đổi là
tất yếu.

C. Giữ sự bình tĩnh trong
mọi hoàn cảnh.

D. Chủ động tìm cách giải quyết
vấn đề theo hướng tích cực.



Mảnh ghép số 7: Câu tục ngữ: “*Chớ thấy sóng cả mà ngã tay chèo*” khuyên chúng ta điều gì?

A. Đoàn kết.

B. Trung thành.

C. Tiết kiệm.

D. Tự tin.



Mảnh ghép số 8: Tại sao mỗi cá nhân cần phải thích ứng với sự thay đổi?

- A. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho bản thân tự nâng cao ý thức, lòng tự trọng của mỗi người.
- B. Việc thích ứng với sự thay đổi bắt buộc con người phải phát triển theo hướng mà người đưa ra kỷ luật mong muốn.
- ☒ C. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho bản thân dễ dàng học tập và phát triển hơn.
- D. Việc thích ứng với sự thay đổi giúp cho xã hội không có sự phân biệt đối xử, phân cấp giai tầng.



LUYỆN TẬP



(Câu hỏi tự luận)

Nhiệm vụ 1: Thay đổi có khả năng xảy ra trong cuộc sống



Em hãy nêu một số thay đổi có khả năng xảy ra trong cuộc sống của bản thân và gia đình theo gợi ý dưới đây:

Thay đổi	Nguyên nhân	Hậu quả

Thay đổi	Nguyên nhân	Hậu quả
Môi trường sống.	Thiên tai (bão lũ, sạt lở, ngập nước,...).	Mất mát tài sản, gián đoạn giao thông, ảnh hưởng việc học tập và sinh hoạt.



Thay đổi	Nguyên nhân	Hậu quả
Gia đình.	Mất đi người thân, bố mẹ đi làm xa, chuyển nhà,...	Cảm giác thiếu vắng, hụt hẫng, buồn phiền, nhớ,... thay đổi trong sinh hoạt hằng ngày.



Thay đổi	Nguyên nhân	Hậu quả
Bản thân (ngoại hình, sức khỏe,...).	Ốm đau, tai nạn, thay đổi tâm sinh lí,...	Ảnh hưởng đến sinh hoạt hằng ngày, cảm xúc thay đổi, có thể phải thay đổi kế hoạch tương lai,...





Nhiệm vụ 2: Bài tỏ ý kiến với nhận định

Nêu ý kiến: Em đồng tình hay không đồng tình với nhận định? Vì sao?

Nhóm 1: a. Thay đổi xảy đến luôn đi cùng với khó khăn và tiêu cực, càng tránh được thay đổi thì càng tốt.

Nhóm 2: b. Thích ứng với thay đổi là một trải nghiệm giúp con người học hỏi để trưởng thành.

Nhóm 3: c. Ngay cả khi cuộc sống ổn định, chúng ta vẫn cần học tập và rèn luyện kỹ năng thích ứng với sự thay đổi.

Nhóm 4: d. Chúng ta có thể không kiểm soát được thay đổi xảy đến trong cuộc sống nhưng luôn kiểm soát được cách thích ứng với thay đổi đó.

Nhận định	Đồng tình	Không đồng tình	Giải thích
a. Thay đổi xảy đến luôn đi cùng với khó khăn và tiêu cực, càng tránh được thay đổi thì càng tốt.			Có nhiều cách để nhìn nhận vấn đề: trong khó khăn cũng có cơ hội, bên cạnh tiêu cực cũng có những mặt tích cực → cần lựa chọn góc nhìn phù hợp và hữu ích với bản thân.

Nhận định	Đồng tình	Không đồng tình	Giải thích
b. Thích ứng với thay đổi là một trải nghiệm giúp con người học hỏi để trưởng thành.			Thích ứng với thay đổi → học được cách đối diện, cách thích ứng với những điều mới, khám phá khả năng của bản thân, áp dụng những kiến thức, kĩ năng đã học để giải quyết vấn đề → phát triển và trưởng thành.

Nhận định	Đồng tình	Không đồng tình	Giải thích
c. Ngay cả khi cuộc sống ổn định, chúng ta vẫn cần học tập và rèn luyện kỹ năng thích ứng với sự thay đổi.			Không thể biết trước được tương lai: môi trường sống, khoa học công nghệ thay đổi không ngừng,... → luôn cần học tập, rèn luyện kỹ năng thích ứng với thay đổi để sẵn sàng ứng phó khi cần thiết.

Nhận định	Đồng tình	Không đồng tình	Giải thích
d. Chúng ta có thể không kiểm soát được thay đổi xảy đến trong cuộc sống nhưng luôn kiểm soát được cách chúng ta thích ứng với thay đổi đó.			Thay đổi ngoài tầm kiểm soát: môi trường, kinh tế, khoa học công nghệ, tai nạn, rủi ro bất ngờ,... Cách thích ứng với thay đổi: kiểm soát thái độ, hành vi và cách nhìn nhận, giải quyết vấn đề của bản thân.

Nhiệm vụ 3: Nêu ý kiến về các tình huống



Em hãy vận dụng cách thích ứng với sự thay đổi để tư vấn cho các bạn trong những tình huống sau:

Nhóm 1+2: a) Bạn B lần đầu sống xa nhà để lên thành phố học. Ở một mình, B chưa biết cân đối tài chính, mua sắm nhiều thứ không cần thiết nên thường xuyên bị thiếu tiền ăn, thậm chí tiêu cả vào tiền thuê nhà. Sống một mình, không có ai nhắc nhở nên nhiều khi B mải chơi theo bạn, đi sớm về khuya, không để ý chuyện học tập.

Nhiệm vụ 3: Nêu ý kiến về các tình huống

Nhóm 3+4: b) Mẹ bạn P bị đột quỵ phải nằm liệt một chỗ, sinh hoạt cá nhân cũng cần có người hỗ trợ. P lo lắng cho mẹ và thấy lúng túng khi trong nhà vừa thiếu bàn tay mẹ vừa cần có người chăm sóc cho mẹ.

Nhóm 5+6: c) Bố mẹ bạn S có cơ hội đi làm việc ở xa với thu nhập tốt hơn nên đã gửi S về quê sống cùng ông bà để bố mẹ đi lao động. S gặp nhiều khó khăn để thích ứng với hoàn cảnh mới khi vừa phải sống xa bố mẹ, lại chuyển nơi ở, chuyển trường.

Trường hợp a

- **Thay đổi:** B sống xa nhà và phải tự lập.
- **Cách thích ứng:**
 - Học tập, áp dụng kĩ năng vào cuộc sống.
 - Ý thức được hoàn cảnh và kỉ luật với bản thân, xác định rõ những ưu tiên.
 - Tìm kiếm sự giúp đỡ từ gia đình; học hỏi kinh nghiệm từ bạn bè, thầy cô; kết nối nhóm bạn cùng sở thích, cùng lớp, cùng quê,...

Trường hợp b

- **Thay đổi:** Mẹ bị đột quỵ.
- **Cách thích ứng:**
 - Chấp nhận hoàn cảnh và sự thật này.
 - Làm chủ cảm xúc của bản thân.
 - Chủ động sắp xếp thời gian vừa học vừa chăm sóc mẹ.
 - Tham gia thảo luận, nói chuyện với bố và các thành viên khác trong gia đình để có sự hỗ trợ khi cần thiết.

Trường hợp c

- **Thay đổi:** bố mẹ đi làm xa → S chuyển nhà, chuyển trường.
- **Cách thích ứng:**
 - Hiểu và chấp nhận những thay đổi, nhìn nhận ở góc nhìn tích cực.
 - Giữ thái độ bình tĩnh, chủ động thích nghi với môi trường mới.
 - Có thể thường xuyên liên lạc với bạn cũ, đồng thời cần cởi mở, làm quen, kết bạn với các bạn mới, tìm kiếm sự hỗ trợ từ những người xung quanh nếu cần.



Nhiệm vụ 4: Vận dụng cách thích ứng với thay đổi

Em hãy nêu một số thay đổi trong cuộc sống của mình hoặc của người thân xung quanh và vận dụng cách thích ứng với thay đổi để đưa ra biện pháp thích ứng phù hợp.

Thay đổi trong cuộc sống	Biện pháp thích ứng	Cách thực hiện (tự làm hay cần nhờ sự hỗ trợ, nếu cần sự hỗ trợ thì nhờ ai?)

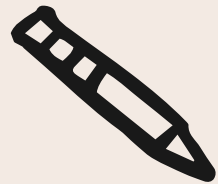


VẬN DỤNG



Nhiệm vụ: Viết bài chia sẻ

Em hãy tìm hiểu một số kĩ năng cần thiết để thích ứng với thay đổi và viết bài chia sẻ cùng các bạn.



HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ



01

Ôn lại kiến thức đã học.

02

Hoàn thành bài tập phần Vận dụng.

03

Đọc và tìm hiểu trước ***Bài 8. Tiêu dùng thông minh.***



**HẸN GẶP LẠI CẢ LỚP
Ở BUỔI HỌC SAU!**

