



Chân trời sáng tạo

2

ĐINH THỊ KIM THOA (Tổng Chủ biên)

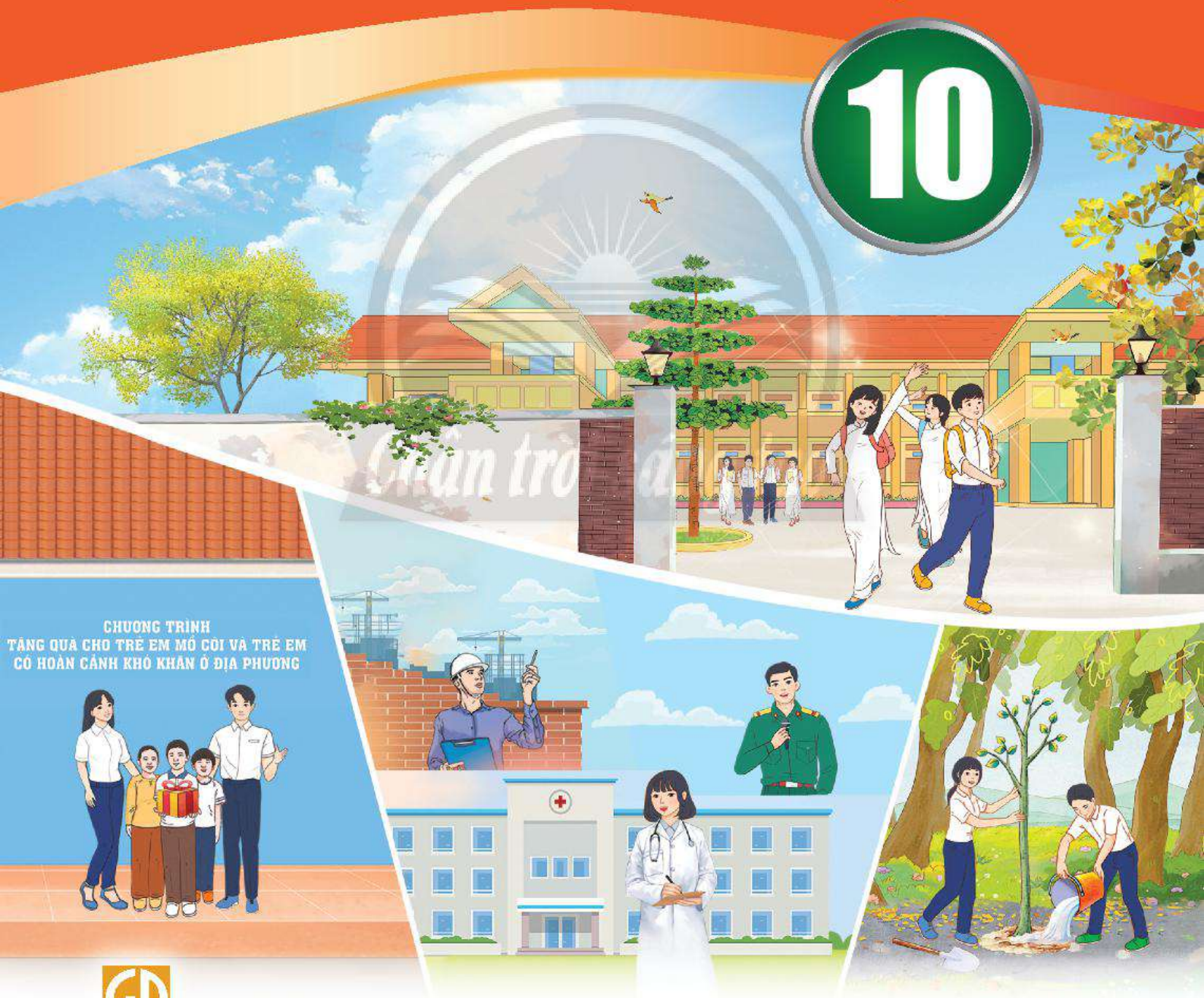
ĐỖ VĂN ĐOẠT (Chủ biên)

NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN – ĐỖ PHÚ TRẦN TÌNH – ĐỒNG VĂN TOÀN

TRẦN THỊ QUỲNH TRANG – HUỖNH MỘNG TUYẾN

# HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP

10



CHƯƠNG TRÌNH

TẶNG QUÀ CHO TRẺ EM MÔ CÔI VÀ TRẺ EM  
CÓ HOÀN CẢNH KHÓ KHĂN Ở ĐỊA PHƯƠNG



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

ĐINH THỊ KIM THOA (Tổng Chủ biên)  
ĐỖ VĂN ĐOẠT (Chủ biên)  
NGUYỄN THỊ BÍCH LIÊN – ĐỖ PHÚ TRẦN TÌNH – ĐỒNG VĂN TOÀN  
TRẦN THỊ QUỲNH TRANG – HUỲNH MỘNG TUYẾN

# HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP



**NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM**



---

*Hãy bảo quản, giữ gìn sách giáo khoa để dành tặng  
các em học sinh lớp sau!*

---

# LỜI NÓI ĐẦU

*Các em học sinh thân mến!*

Cuốn sách *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10* là sách giáo khoa dành cho hoạt động giáo dục bắt buộc trong nhà trường, được biên soạn theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

Nội dung cuốn sách được thể hiện trong 8 chủ đề với 4 mạch nội dung: Hướng vào bản thân, Hướng đến xã hội, Hướng đến tự nhiên và Hướng nghiệp; được thực hiện thông qua các loại hình cơ bản: Sinh hoạt dưới cờ, Sinh hoạt lớp và Hoạt động giáo dục theo chủ đề.

Thực hiện các hoạt động ở mỗi chủ đề trong *Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10*, các em sẽ được rèn luyện những hành vi, thái độ để phát triển phẩm chất, năng lực cốt lõi và thực hiện các mục tiêu của Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp. Cuối mỗi chủ đề, các em tự đánh giá kết quả hoạt động theo những mục tiêu cơ bản của chủ đề.

Chúc các em tìm thấy nhiều điều thú vị và bổ ích khi thực hiện các chủ đề!

**CÁC TÁC GIẢ**

# MỤC LỤC

<b>CHỦ ĐỀ 1.</b>	THỂ HIỆN VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN .....	5
<b>CHỦ ĐỀ 2.</b>	THỰC HIỆN TRÁCH NHIỆM TRONG GIA ĐÌNH .....	16
<b>CHỦ ĐỀ 3.</b>	THỰC HIỆN NHIỆM VỤ CỦA NGƯỜI HỌC SINH TRONG NHÀ TRƯỜNG.....	23
<b>CHỦ ĐỀ 4.</b>	XÂY DỰNG KẾ HOẠCH TÀI CHÍNH CÁ NHÂN VÀ THAM GIA PHÁT TRIỂN KINH TẾ GIA ĐÌNH .....	32
<b>CHỦ ĐỀ 5.</b>	THAM GIA HOẠT ĐỘNG CỘNG ĐỒNG .....	39
<b>CHỦ ĐỀ 6.</b>	BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG VÀ CẢNH QUAN THIÊN NHIÊN .....	47
<b>CHỦ ĐỀ 7.</b>	TÌM HIỂU HOẠT ĐỘNG SẢN XUẤT, KINH DOANH, DỊCH VỤ Ở ĐỊA PHƯƠNG .....	56
<b>CHỦ ĐỀ 8.</b>	RÈN LUYỆN BẢN THÂN THEO ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP .....	62
	GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ .....	71

## Chủ đề 1

# THỂ HIỆN VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

### Mục tiêu

- Chỉ ra được những đặc điểm tính cách, quan điểm sống của bản thân và biết cách phát huy điểm mạnh, hạn chế điểm yếu.
- Nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân.
- Thể hiện được sự tự chủ, tự trọng, ý chí vượt khó để đạt được mục tiêu đề ra.
- Thể hiện được sự chủ động của bản thân trong môi trường học tập, giao tiếp khác nhau.
- Hình thành được tư duy phản biện khi đánh giá sự vật, hiện tượng.



## ĐỊNH HƯỚNG HOẠT ĐỘNG

### Sinh hoạt dưới cờ:

- Tham gia buổi nói chuyện về vai trò của sự tự chủ, tự trọng trong thực hiện nội quy, quy định của nhà trường;
- Trao đổi về các hoạt động mà học sinh có thể tham gia để phát triển những điểm mạnh của bản thân;
- Tham gia các hoạt động tìm hiểu ngôi trường mới, thầy cô và bạn mới;
- ...

### Sinh hoạt lớp:

- Thảo luận về cách tuân thủ tốt nội quy lớp học;
- Chia sẻ về cách phát huy điểm mạnh và hạn chế điểm yếu của bản thân;
- Thảo luận về cách rèn luyện các kĩ năng tư duy tích cực và tư duy phản biện;
- ...

### Hoạt động giáo dục theo chủ đề:

- Nhận diện quan điểm sống của bản thân;
- Tìm hiểu về đặc điểm tính cách của bản thân;
- Điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực;
- Thể hiện sự tự chủ, tự trọng;
- Rèn luyện ý chí vượt khó để đạt mục tiêu;
- Thể hiện sự chủ động trong môi trường học tập và giao tiếp khác nhau;
- Rèn luyện tư duy phản biện khi đánh giá sự vật, hiện tượng.

## HOẠT ĐỘNG 1:

### Nhận diện quan điểm sống của bản thân

1 ➤ Chia sẻ về quan điểm sống của em.

Gợi ý

1 Quan điểm về giao tiếp, ứng xử:

Ví dụ: Bạn A nói rằng: "Chân thành và thẳng thắn là yếu tố cơ bản để tạo nên tình bạn đúng nghĩa".

2 Quan điểm về học tập và công việc:

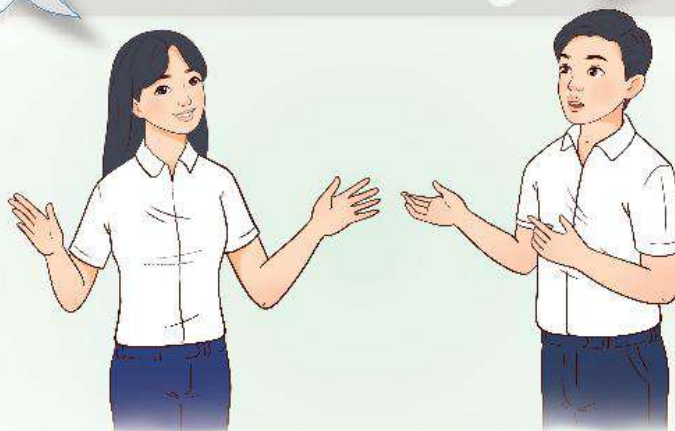
Ví dụ: Bạn B nói rằng: "Tinh thần trách nhiệm là yếu tố quan trọng đối với sự thành công của mỗi cá nhân trong học tập và công việc".

2 ➤ Chỉ ra những ảnh hưởng của quan điểm sống đến sự phát triển bản thân trong học tập và cuộc sống.

Gợi ý

Sống chân thành, thẳng thắn giúp mình được tin tưởng nhưng đôi khi lại làm mất lòng các bạn.

Luôn lạc quan mang lại cho mình năng lượng tích cực để thực hiện mục tiêu nhưng đôi lúc làm mình không đánh giá đúng những khó khăn có thể gặp phải.



3 ➤ Chia sẻ những điều em học được từ quan điểm sống của các bạn.



## HOẠT ĐỘNG 2:

### Tìm hiểu về đặc điểm tính cách của bản thân

- 1 ➤ Xác định một số đặc điểm tính cách của bản thân và các biểu hiện của những nét tính cách đó.

#### Gợi ý

Biểu hiện của tự tin	Biểu hiện của thân thiện
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tin tưởng vào khả năng của bản thân;</li><li>• Chủ động quyết định mọi việc, dám nghĩ, dám làm;</li><li>• Tích cực tham gia các hoạt động tập thể;</li><li>• ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thể hiện sự cởi mở;</li><li>• Chủ động tích cực tham gia và hoà nhập với mọi người;</li><li>• ...</li></ul>

- 2 ➤ Chỉ ra những ảnh hưởng của tính cách đến sự phát triển bản thân trong học tập và cuộc sống.

#### Gợi ý

Trung thực giúp em cảm thấy thoải mái, được mọi người yêu quý và tin tưởng nhưng đôi khi bản thân phải chịu thiệt.

Nhiệt tình, thân thiện giúp em có nhiều bạn bè nhưng đôi khi cũng mất thời gian và ảnh hưởng đến kế hoạch học tập, lao động của em.

Cẩn thận giúp em thực hiện công việc chu đáo nhưng đôi khi quá cẩn thận, tỉ mỉ khiến công việc chậm hoàn thành.

...

### 3 ➤ Xây dựng và thực hiện kế hoạch rèn luyện phát triển bản thân.

#### Gợi ý

- Liệt kê các điểm mạnh, điểm yếu trong tính cách của bản thân;
- Lựa chọn một điểm mạnh, một điểm yếu trong tính cách để phát huy và khắc phục;
- Đề ra và thực hiện những việc làm cụ thể, khả thi giúp phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm yếu;
- Đặt ra thời hạn phù hợp với điều kiện của bản thân để rèn luyện và thể hiện sự quyết tâm thực hiện;
- Tự động viên, khích lệ bản thân vì sự cố gắng của chính mình;
- ...

### 4 ➤ Chia sẻ kết quả thực hiện kế hoạch phát triển bản thân của em.

#### HOẠT ĐỘNG 3:

#### Điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực

#### 1 ➤ Nhận diện khả năng điều chỉnh tư duy tích cực.

