



NGUYỄN DỤC QUANG (Tổng Chủ biên) – HOÀNG GIA TRANG (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ THANH HỒNG – BÙI THANH XUÂN

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

10



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ

NGUYỄN DỤC QUANG (Tổng Chủ biên) – HOÀNG GIA TRANG (Chủ biên)
NGUYỄN THỊ THANH HỒNG – BÙI THANH XUÂN

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp

Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo
phê duyệt sử dụng trong cơ sở giáo dục phổ thông
(tại Quyết định số 692/QĐ-BGDĐT ngày 11/3/2022)

10



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC HUẾ

GIẢI THÍCH KÍ HIỆU



TÌM HIỂU – KHÁM PHÁ



THỰC HÀNH – LUYỆN TẬP



VẬN DỤNG – MỞ RỘNG



Các em giữ gìn sách cẩn thận,
không viết, vẽ vào sách nhé!

LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh thân mến!

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp là hoạt động giáo dục bắt buộc thực hiện ở trường phổ thông. *Sách giáo khoa Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 10* – Bộ sách Cánh Diều được biên soạn theo Chương trình Giáo dục phổ thông 2018.

Sách gồm 9 chủ đề đáp ứng 4 mạch nội dung hoạt động: hướng vào bản thân, hướng đến xã hội, hướng đến tự nhiên và hướng nghiệp. Thông qua các hoạt động trong sách, các em sẽ có thêm hiểu biết về trường học của mình; hiểu biết về bản thân; có trách nhiệm bảo vệ môi trường xung quanh; tham gia các hoạt động của gia đình, cộng đồng; chuẩn bị cho cuộc sống và nghề nghiệp tương lai;... Các em cũng có cơ hội được vận dụng kiến thức từ các môn học khác, thực hành những kỹ năng cần thiết để hình thành phẩm chất, năng lực của bản thân.

Cấu trúc mỗi chủ đề được thiết kế gồm mục tiêu cần đạt, định hướng nội dung hoạt động của chủ đề, gợi ý hoạt động sinh hoạt dưới cờ, gợi ý hoạt động sinh hoạt lớp và các hoạt động giáo dục theo chủ đề. Những gợi ý dành cho hoạt động sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt lớp mang tính mở, linh hoạt để các em tham khảo và lựa chọn hình thức tổ chức phù hợp với điều kiện thực tế của trường, lớp. Cuối mỗi chủ đề là các tiêu chí để các em tự đánh giá kết quả thực hiện những hoạt động đã tham gia trong chủ đề theo các mức độ: Hoàn thành tốt, Hoàn thành và Chưa hoàn thành.

Để thực hiện các hoạt động hiệu quả, các em nên chuẩn bị trước bằng cách tìm hiểu thông tin liên quan đến nội dung sẽ trải nghiệm; lựa chọn các phương pháp, hình thức thực hiện hoạt động một cách linh hoạt, đa dạng, phù hợp với điều kiện của trường, lớp, khả năng của bản thân. Dựa vào kết quả tự đánh giá, các em có thể điều chỉnh mức độ tích cực chuẩn bị, tham gia các hoạt động cũng như rèn luyện nhiều hơn trong cuộc sống.

Chúc các em thành công!

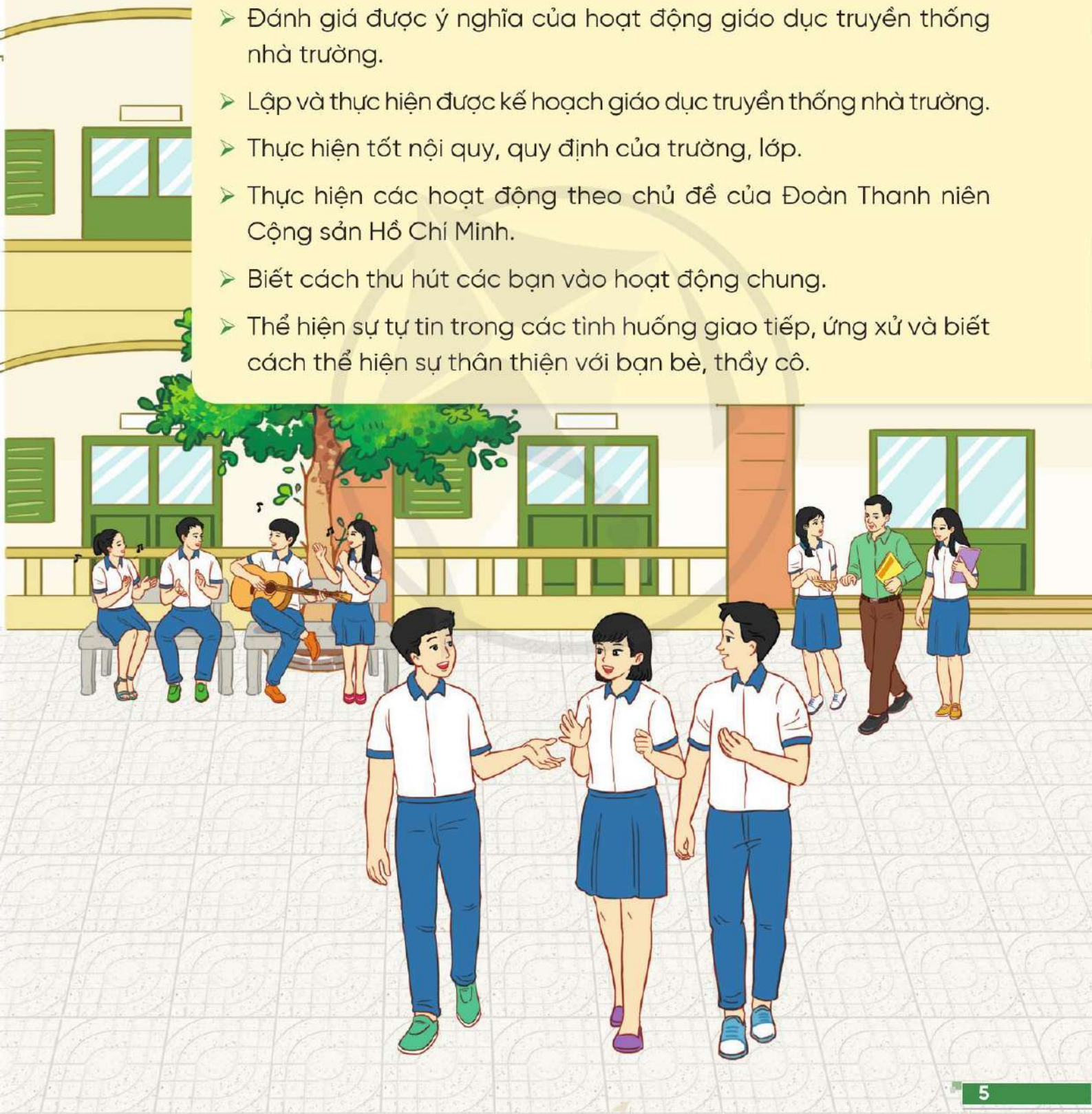
Các tác giả

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	3
CHỦ ĐỀ 1 XÂY DỰNG NHÀ TRƯỜNG	5
CHỦ ĐỀ 2 KHÁM PHÁ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	16
CHỦ ĐỀ 3 TƯ DUY PHẢN BIỆN VÀ TƯ DUY TÍCH CỰC	25
CHỦ ĐỀ 4 TRÁCH NHIỆM VỚI GIA ĐÌNH	32
CHỦ ĐỀ 5 THAM GIA XÂY DỰNG CỘNG ĐỒNG	42
CHỦ ĐỀ 6 HÀNH ĐỘNG VÌ MÔI TRƯỜNG	51
CHỦ ĐỀ 7 THÔNG TIN NGHỀ NGHIỆP.....	58
CHỦ ĐỀ 8 CHỌN NGHỀ, CHỌN TRƯỜNG	65
CHỦ ĐỀ 9 RÈN LUYỆN BẢN THÂN THEO ĐỊNH HƯỚNG NGHỀ NGHIỆP	73
BẢNG GIẢI THÍCH TỪ NGỮ	79

MỤC TIÊU

- Đánh giá được ý nghĩa của hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường.
- Lập và thực hiện được kế hoạch giáo dục truyền thống nhà trường.
- Thực hiện tốt nội quy, quy định của trường, lớp.
- Thực hiện các hoạt động theo chủ đề của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.
- Biết cách thu hút các bạn vào hoạt động chung.
- Thể hiện sự tự tin trong các tình huống giao tiếp, ứng xử và biết cách thể hiện sự thân thiện với bạn bè, thầy cô.



ĐỊNH HƯỚNG NỘI DUNG HOẠT ĐỘNG CỦA CHỦ ĐỀ

HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ

- ☆ Tìm hiểu truyền thống nhà trường và hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường.
- ☆ Tìm hiểu về giao tiếp, ứng xử tự tin, thân thiện với thầy cô và các bạn.
- ☆ Thực hiện nội quy trường, lớp.
- ☆ Lập, thực hiện kế hoạch và đánh giá ý nghĩa của hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường.
- ☆ Thu hút các bạn tham gia hoạt động chung.
- ☆ Thực hiện các hoạt động theo chủ đề của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.
- ☆ Rèn luyện giao tiếp, ứng xử tự tin, thân thiện.
- ☆ Phát huy giá trị tích cực của các hoạt động xây dựng nhà trường.

HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT DƯỚI CỜ

- ☆ Giới thiệu các truyền thống của nhà trường.
- ☆ Chia sẻ kế hoạch hoạt động theo chủ đề của Đoàn Thanh niên trong năm học.
- ☆ Giao lưu với đoàn viên tiêu biểu.
- ☆ Trao đổi về kỹ năng giao tiếp, ứng xử.

HOẠT ĐỘNG SINH HOẠT LỚP

- ☆ Viết về truyền thống nhà trường.
- ☆ Chia sẻ ý nghĩa của sự tự tin, thân thiện trong giao tiếp.
- ☆ Trao đổi kinh nghiệm tham gia các hoạt động của Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh.
- ☆ Tìm hiểu nội quy, quy định của nhà trường.



Hoạt động 1

Tìm hiểu về truyền thống và hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường

1. Tìm hiểu và nêu những truyền thống của nhà trường.

Gợi ý:

Truyền thống dạy tốt, học tốt

Truyền thống hoạt động của Đoàn Thanh niên, phong trào văn hoá, văn nghệ, thể thao

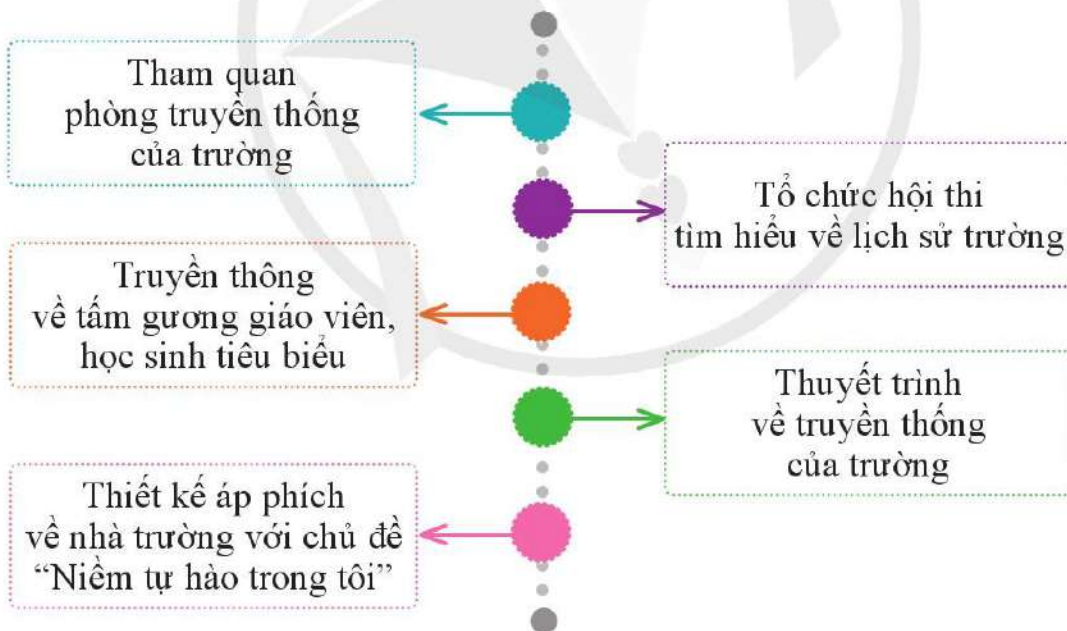
Truyền thống tương thân tương ái

...

2. Chia sẻ về các hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường.

Gợi ý:

- + Kể tên những hoạt động em đã tham gia để góp phần phát huy truyền thống nhà trường;
- + Nêu các hình thức thực hiện hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường:



- + Lựa chọn hình thức chia sẻ: bài viết, video, tập san,...

3. Nêu cảm nhận về các hình thức thực hiện hoạt động giáo dục truyền thống nhà trường.

Hoạt động 2 Tìm hiểu về giao tiếp, ứng xử tự tin, thân thiện

1. Xác định những biểu hiện của giao tiếp, ứng xử tự tin, thân thiện với thầy cô và các bạn.

Gợi ý:

Tự tin

- Phát biểu, chia sẻ ý kiến khi thảo luận nhóm
- Nhìn vào người nghe khi giao tiếp
- Thể hiện khả năng của bản thân trước mọi người
- ...

Thân thiện

- Tươi cười với mọi người
- Hoà đồng, không phân biệt đối xử
- Tham gia hoạt động chung cùng các bạn
- ...

2. Chia sẻ những khó khăn của bản thân trong việc giao tiếp, ứng xử tự tin, thân thiện với thầy cô và các bạn.
3. Thảo luận về cách thức rèn luyện để tự tin và thân thiện trong giao tiếp, ứng xử.

Gợi ý:

Chủ động kết bạn, tham gia các hoạt động chung

Chủ động tham gia nhiều cuộc trò chuyện với bạn bè

Đọc sách, báo,... để nâng cao hiểu biết

Luyện nói với âm lượng vừa phải, rõ ràng, lưu loát, tươi vui

Tự đặt ra các tình huống giao tiếp và luyện tập ứng xử trong các tình huống đó (trước gương, ghi âm,...)

Sử dụng ngôn ngữ cơ thể phù hợp (giao tiếp bằng mắt, mỉm cười, tư thế đứng/ngồi thẳng,...)

Suy nghĩ tích cực về bản thân và người khác

Cách thức rèn luyện khác



Hoạt động 3 Thực hiện nội quy trường, lớp

1. Xây dựng nội quy, quy định của lớp.

Gợi ý:

- + Thảo luận về nội dung của bản nội quy;
- + Lựa chọn cách thể hiện nội quy (ngôn từ, hình ảnh,...) và cùng nhau thể hiện;

Ví dụ:

The image shows two examples of class rules posters. The first poster, titled 'NỘI QUY LỚP 10A2', is yellow and lists six rules: 1. Sẵn sàng học tập mỗi ngày; 2. Đối xử tốt với các bạn; 3. Giúp đỡ lẫn nhau; 4. Cư xử lịch sự, văn minh; 5. Thực hiện hoạt động học tập theo định hướng của thầy cô; 6. Chăm sóc từng góc nhỏ của ngôi trường. The second poster, titled 'NỘI QUY LỚP 10A5', is green and lists eight rules: Đi học đúng giờ; Sẵn sàng tâm thế học tập; Tôn trọng thầy cô; Tin tưởng vào bản thân mình; Sẻ chia và hợp tác; Luôn nỗ lực hết mình trong mọi hoạt động; Nói lời cảm ơn và xin lỗi; Lắng nghe và thấu hiểu lẫn nhau; Học tập chăm chỉ và vui vẻ.

Lưu ý:

Tiêu chí xây dựng nội quy hiệu quả

1. Tính khả thi
2. Ngôn từ tích cực
3. Rõ ràng, ngắn gọn

- + Cam kết thực hiện nội quy của lớp.

2. Chia sẻ những thuận lợi, khó khăn khi thực hiện nội quy trường, lớp và đề xuất cách rèn luyện để thực hiện tốt nội quy.
3. Thực hiện các biện pháp rèn luyện đã đề xuất và chia sẻ kết quả thực hiện.