

Số 395/KH-THPTBK

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 10 tháng 10 năm 2022

KẾ HOẠCH

Triển khai hoạt động giáo dục kỹ năng sống Năm học 2022 – 2023

Căn cứ Thông tư số 04/2014/TT-BGDĐT ngày 28 tháng 02 năm 2014 của Bộ Giáo dục và Đào tạo quy định quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa;

Căn cứ công văn số 1452/GDDĐT-TC về công tác giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa;

Căn cứ vào nội dung phong trào thi đua xây dựng trường học thân thiện học sinh tích cực và kế hoạch và Kế hoạch năm học Trường THPT Bình Khánh xây dựng kế hoạch giáo dục kỹ năng sống và hoạt động ngoài giờ chính khóa năm học 2022-2023 như sau

A. GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG

I. Mục tiêu

- Tăng cường, nâng cao nhận thức giáo dục kỹ năng sống, giá trị sống và giao tiếp ứng xử cho học sinh để từng bước nâng cao chất lượng giáo dục trong trường học.
- Bổ sung cho học sinh những giá trị sống cơ bản mang tính phổ quát, khuyến khích học sinh khám phá, tìm hiểu và phát triển các giá trị. Giúp học sinh phát huy tiềm năng của bản thân, tạo nên sự khác biệt và thấy mình có đủ khả năng tạo dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn.
- Thông qua các hoạt động giáo dục kỹ năng sống, học sinh có được năng lực tâm lý xã hội để đáp ứng và đối phó với những yêu cầu, thách thức của cuộc sống; có lối sống lành mạnh, có ý thức về giá trị bản thân, biết tôn trọng và quan tâm giúp đỡ mọi người; Tất cả đều hướng đến mục tiêu giáo dục: Về kiến thức, về kỹ năng và về thái độ.

II. Ý nghĩa:

Kỹ năng sống như những nhịp cầu giúp biến kiến thức thành những hành động cụ thể, những thói quen lành mạnh. Người có kỹ năng sống là những người biết làm cho mình và người khác cùng hạnh phúc. Họ thường thành công hơn trong cuộc sống, luôn yêu đời và làm chủ cuộc sống của chính mình.

- **Lợi ích về cá nhân:** Giúp các em ứng phó có hiệu quả với những thách thức trong cuộc sống. Rút ngắn thời gian mày mò tìm hiểu, giúp các em trưởng thành sớm hơn. Giúp các em có khả năng tự bảo vệ tinh thần và sức khỏe của chính mình và những người khác trong cộng đồng. Giúp các em xác định những mục tiêu của cuộc sống hiện tại và tương lai.

- **Lợi ích cho gia đình:** Kỹ năng sống của mỗi cá nhân tạo không khí thân thiện, hạnh phúc trong gia đình. Bố mẹ có thể yên tâm lao động, công tác vì con cái ngoan ngoãn, biết ứng xử, tự lập. Gia đình không bị mất mát về kinh tế do con cái mắc vào tệ nạn xã hội như tiêm chích, sử dụng ma túy, cờ bạc, nghiện rượu, thuốc lá...

- **Lợi ích cho xã hội:** Giáo dục kỹ năng sống đầy đủ sẽ tạo điều kiện và định hướng cho các em rèn luyện để trở thành những công dân hữu ích trong tương lai giàu lòng yêu quê hương, đất

nước, sẵn sàng cống hiến tài năng trên mọi lĩnh vực của đời sống xã hội. Các em còn thích ứng với sự phát triển kinh tế, văn hóa xã hội và biết lựa chọn, phân tích các nguồn thông tin đa dạng trong quá trình phát triển và hội nhập của đất nước. Đồng thời giúp các em hình thành những hành vi tích cực có lợi cho sức khỏe con người, do đó có những hành vi xã hội tích cực góp phần làm giảm các tỷ lệ: có thai sớm, lạm dụng tình dục, uống rượu hút thuốc lá, sử dụng ma túy, phạm pháp trong lứa tuổi vị thành niên,....

III. Nội dung giáo dục kỹ năng sống

1. Cách tiếp cận và Phương pháp giáo dục kỹ năng sống

- Cách tiếp cận

Thực hiện thông qua dạy học các môn học và tổ chức các hoạt động giáo dục nhưng không phải lồng ghép, tích hợp kỹ năng sống vào nội dung các môn học và hoạt động giáo dục; mà theo một cách tiếp cận mới, đó là sử dụng các phương pháp và kỹ thuật dạy học tích cực để tạo điều kiện, cơ hội cho HS được thực hành, trải nghiệm kỹ năng sống trong quá trình học tập. Cách tiếp cận này sẽ không làm nặng nề, quá tải thêm nội dung các môn học và hoạt động giáo dục; mà ngược lại, còn làm cho các giờ học và hoạt động giáo dục trở nên nhẹ nhàng hơn, thiết thực và bổ ích hơn đối với học sinh.

- Phương pháp giáo dục kỹ năng sống

*** Nhóm kỹ năng nhận thức**

- Nhận thức bản thân
- Xây dựng kế hoạch
- Xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân
- Khắc phục khó khăn để đạt mục tiêu
- Tư duy tích cực và tư duy sáng tạo

*** Nhóm kỹ năng xã hội**

- Kỹ năng giao tiếp bằng ngôn ngữ
- Kỹ năng giao tiếp không lời
- Kỹ năng thuyết trình và nói trước đám đông
- Kỹ năng diễn đạt cảm xúc và phản hồi
- Kỹ năng từ chối
- Kỹ năng hợp tác
- Kỹ năng làm việc nhóm
- Kỹ năng vận động và gây ảnh hưởng
- Kỹ năng ra quyết định

*** Nhóm kỹ năng quản lý bản thân**

- Kỹ năng làm chủ cảm xúc
- Phòng chống stress
- Vượt qua lo lắng, sợ hãi
- Quản lý thời gian
- Nghỉ ngơi tích cực
- Giải trí lành mạnh

* Các bước thực hiện một bài giáo dục kỹ năng sống cho học sinh cần vận dụng: Khám phá, kết nối, thực hành, luyện tập và vận dụng.

IV. Tổ chức thực hiện

- Việc tổ chức thực hiện công tác giáo dục kỹ năng sống, giá trị sống và giao tiếp ứng xử cho học sinh phải đảm bảo tính khoa học và phù hợp.

- Thời lượng 2 tiết/tháng với những chủ đề như: Kỹ năng tự phục vụ; kỹ năng giao tiếp, kỹ năng lắng nghe, kỹ năng giao tiếp nơi công cộng, kỹ năng giải quyết xung đột mâu thuẫn, kỹ năng làm chủ cảm xúc, kỹ năng vượt qua lo lắng sợ hãi...

- Tổ chức chuyên đề về giáo dục giới tính: Tình bạn, tình yêu học đường, bạo lực học đường, chăm sóc sức khỏe sinh sản VTN...các nội dung phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi bằng các hình thức: Diễn kịch, thi tìm hiểu về kiến thức giới tính, giải quyết tình huống, tổ chức trò chơi, diễn văn nghệ...

V. Kiểm tra

Thường xuyên kiểm tra thông qua các hình thức: Quan sát, phân tích hồ sơ, dự giờ, kiểm tra chuyên đề, thông qua kết quả và ý thức tham gia các hoạt động ngoại khoá, phong trào...để tư vấn, thúc đẩy; từng bước nâng dần chất lượng giáo dục kỹ năng sống trong nhà trường nói riêng và chất lượng giáo dục học sinh toàn diện nói chung.

VI. Kế hoạch cụ thể

THỜI GIAN	NỘI DUNG	MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU	QUY MÔ	THỰC HIỆN	ĐỊA ĐIỂM
Tháng 9/2022	Kỹ năng ứng xử trên mạng xã hội	-Hiểu rõ thực trạng sử dụng mạng xã hội hiện nay của học sinh -Nhận thức được những mặt tích cực và tiêu cực từ mạng xã hội. Từ đó có cách ứng xử phù hợp trên không gian mạng. -Nhận diện các hình thức “bắt nạt” trên MXH để biết tìm kiếm sự hỗ trợ từ bạn bè, thầy cô, người thân	Toàn trường	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Sân trường
Tháng 10/2022	Kỹ năng nhận diện cảm xúc	-Học sinh hiểu được khái niệm cơ bản về cảm xúc và kỹ năng quản lý cảm xúc, vai trò của cảm xúc đối với cuộc sống con người và ý nghĩa của việc quản lý cảm xúc -Tăng cường khả năng bộc lộ và nhận diện cảm xúc ở bản thân và người khác, đồng thời bước đầu hình thành khả năng quản lý cảm xúc để giải quyết những tình	Lớp 10	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Sân trường
Tháng 11+12/ 2022	Tình bạn, tình yêu tuổi học trò	-HS hiểu được tầm quan trọng của tình bạn, tình yêu tuổi học trò ở lứa tuổi VTN -HS biết cách ứng xử, giữ gìn tình bạn trong sáng và cách thể hiện tình yêu tuổi học trò một cách tế nhị, kín đáo, tôn trọng mọi người xung quanh	Lớp 10+11 (1tiết/lớp)	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Phòng nghe nhìn 1

THỜI GIAN	NỘI DUNG	MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU	QUY MÔ	THỰC HIỆN	ĐỊA ĐIỂM
Tháng 01/2023	Giáo dục sức khỏe sinh sản VTN	- Giúp HS tìm hiểu về tuổi dậy thì(cả về mặt tâm lý và sinh lý) - Những xáo trộn về hooc- mon và tình cảm, tính cách trong cơ thể - Không hoảng loạn, lo sợ mà bình tĩnh đón nhận những thay đổi đang diễn ra hàng ngày - Biết chăm sóc và bảo vệ cơ thể tránh bị lạm dụng, xâm hại tình dục. Đặc biệt là nhằm hạn chế nguy cơ có thai ngoài ý muốn; khả năng lây nhiễm HIV-AIDS; giảm tỷ lệ mắc các bệnh lây qua đường tình dục, rối loạn tâm lý ở tuổi vị thành niên, góp phần nâng cao kiến thức về giới tính và SKSS vị thành niên cho học sinh trong môi trường học đường.	Lớp 11	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Phòng nghe nhìn 1
Tháng 02/2023	Kỹ năng phòng chống bắt nạt học đường	- HS nhận diện được những nguy cơ bắt nạt trong trường học, những đặc điểm của người đi bắt nạt và người bị bắt nạt. - Biết cách ứng xử giao tiếp, giải quyết các tình huống để xây dựng tình bạn đẹp tránh những mâu thuẫn, xung đột trong môi trường học đường và trong cuộc sống. - Giúp học sinh hiểu những tổn thương về tâm lý, tổn thương về thể chất mà người bị bắt nạt và người đi bắt nạt sẽ phải đối mặt. - Giúp học sinh biết cách tìm kiếm sự trợ giúp khi có nguy cơ bị bắt nạt	Lớp 11	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Sân trường
Tháng 03/2023	Kỹ năng nhận diện cảm xúc và ứng phó với stress	- HS hiểu được khái niệm cảm xúc, kỹ năng xác định cảm xúc và vai trò của kỹ năng xác định cảm xúc - HS có thể luyện tập kỹ năng và thực hiện thành thạo kỹ năng xác định cảm xúc - HS có ý thức trong việc chủ động sử dụng kỹ năng xác định cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày.	Lớp 12	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Phòng nghe nhìn 1

THỜI GIAN	NỘI DUNG	MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU	QUY MÔ	THỰC HIỆN	ĐỊA ĐIỂM
Tháng 04/2023	Kỹ năng định hướng giá trị nghề nghiệp	- Khám phá bản thân về : năng lực , sở thích, khí chất - Mong muốn của em và gia đình về công việc tương lai - Tìm hiểu thông tin về các ngành, nghề phù hợp với bản thân để có quyết định và lựa chọn đúng đắn cho mình	Lớp 11	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Phòng nghe nhìn 1
Tháng 5/2022	Kỹ năng xác định giá trị bản thân	-Hiểu và liệt kê được các giá trị của bản thân -Có cái nhìn cởi mở và tôn trọng các giá trị khác biệt của bản thân và người khác -Bước đầu xác định được giá trị sống cho bản thân mình và ứng dụng vào trong cuộc sống	Lớp 12	Phòng tham vấn tâm lý học đường	Phòng nghe nhìn 1

Trên đây là Kế hoạch triển khai hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động ngoài giờ chính khóa năm học 2022 – 2023 của trường THPT Bình Khánh.

Nơi nhận:

- Sở GDĐT-CTTT.
- GVCN, TTCM, ĐTN
- Lưu VT.



HỒ THỊ THU CÚC

