

NỘI DUNG
SINH HOẠT CHỦ NHIỆM TUẦN 1 CM
Lớp trực cờ: 11C2

I. Giáo dục kĩ năng mềm : Cảm xúc – Kiểm chế cảm xúc (Phần 1)

1. Cảm xúc là gì?

Đó là phản ứng tự nhiên của con người trước những tác động từ môi trường xung quanh. Khi gặp một sự việc bất ngờ, não bộ sẽ ngay lập tức phân tích và phản ứng.

2. Các loại cảm xúc cơ bản của con người

2.1. Hạnh phúc: mang lại sự mãn nguyện, hài lòng cùng cảm giác khỏe mạnh. Vui vẻ thể hiện qua nụ cười, ánh mắt rạng rỡ, giọng nói vui tươi.

2.2. Buồn bã: thể hiện qua nỗi thất vọng, đau buồn và tuyệt vọng. Mỗi người có cách biểu hiện khác nhau như khóc lóc, tự cô lập bản thân. Nỗi buồn đều làm giảm đi hứng thú với cuộc sống. Buồn bã kéo dài dẫn đến trầm cảm. Người trải qua cảm giác này dễ có suy nghĩ tiêu cực và xa lánh mọi người xung quanh.

2.3. Giận dữ: là một trong những cảm xúc mãnh liệt nhất mà con người có thể trải qua. Nó được biểu hiện qua các dấu hiệu như cau mày, la hét cùng hành vi bạo lực. Dù cơn giận thúc đẩy bạn tìm kiếm giải pháp cho vấn đề, nhưng việc mất kiểm soát có thể gây hại cho cả bản thân và người khác.

2.4. Ghê tởm: xuất hiện khi phải đối diện với những điều không sạch sẽ hoặc khi chứng kiến ai đó làm điều vô đạo đức. Lúc này cơ thể thấy khó chịu và quyết định trở nên tức giận, ghê tởm nó chẳng hạn như thấy kẻ đối xử tàn nhẫn với động vật.

2.5. Bất ngờ đến từ những điều tích cực như trở về nhà và thấy bạn bè tổ chức tiệc sinh nhật bất ngờ, nhận được thông báo trúng tuyển việc làm,.... Ngược lại, cũng có những bất ngờ khó chịu như khi ai đó đột ngột nhảy ra từ sau một cái cây khiến bạn giật mình sợ hãi. Lúc cảm thấy bất ngờ, mắt sẽ mở to, nhướn mày, nhảy lùi lại.

2.6. Sợ hãi: xảy ra khi đối mặt với tình huống nguy hiểm, nhiều người trở nên sợ hãi và có phản ứng bằng cách tăng nhịp tim, thở gấp và căng cơ, tạo cảm giác sẵn sàng để chạy trốn hoặc đối diện với nguy hiểm.

3. Các cách kiểm chế cảm xúc

3.1. Các cách kiểm chế cảm xúc tức thời (dành cho học sinh lớp 6, lớp 7)

- Hít thở sâu: khi cơn giận hoặc căng thẳng ập đến, hít thật sâu bằng mũi và thở chậm ra bằng miệng để lấy lại bình tĩnh.

- Trấn an bản thân: lặp lại một từ "bình tĩnh" trong đầu để giúp tâm trí dịu lại.

- Thay đổi tư thế cơ thể: đứng thẳng người, ngẩng đầu, mở rộng vai. Tư thế mạnh mẽ gửi tín hiệu tích cực đến não, giúp tâm trạng trở nên tốt hơn.

- Chấp nhận cảm xúc: thừa nhận cảm xúc tiêu cực như tức giận hay buồn bã thay vì cố gắng trốn tránh.

3.2. Các cách phát triển kỹ năng kiểm chế cảm xúc lâu dài (dành cho học sinh lớp 8, 9, 10, 11 và 12)

- Tìm kiếm hoạt động thư giãn: đọc sách, nghe nhạc hoặc dành thời gian cho thiên nhiên và sở thích cá nhân có thể giảm căng thẳng và giúp kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

- Giao tiếp và kết nối: chia sẻ cảm xúc với bạn bè, người thân hoặc những người bạn tin tưởng.

- Rèn luyện tư duy cởi mở: tập cách không phán xét và khoan dung với mọi người, tôn trọng sự khác biệt của họ để hạn chế cảm xúc tiêu cực.

- Giữ bản thân bận rộn: đánh lạc hướng tâm trí bằng cách tập trung vào công việc hoặc các hoạt động thú vị khác để không đối diện trực tiếp với vấn đề khi cảm xúc đang mạnh mẽ.

- Đối mặt với nguyên nhân gây ra cảm xúc: cố gắng hiểu rõ hành động hoặc quan điểm của người khác để giải tỏa những cảm xúc bị kìm nén.

II. Giáo viên chủ nhiệm/ Giáo viên quản nhiệm triển khai thông báo của nhà trường

1. Giáo viên chủ nhiệm/ giáo viên quản nhiệm thay mặt Hiệu trưởng biểu dương ý thức của học sinh toàn trường trong Lễ Khai Giảng năm học 2025 – 2026:

- Hát Quốc ca, Hùng Vương hành khúc to rõ;
- Nghiêm túc trong khi chương trình Lễ Khai giảng diễn ra;
- Học sinh tham gia hoạt cảnh “Viết tiếp câu chuyện hòa bình” nhập tâm vào vai diễn, lời ca... Hoạt cảnh đã tạo cảm xúc cho đại biểu tham dự.
- Cấp THPT tham gia điều hành nghiêm túc, ổn định nhanh nơi vị trí tập kết, đa số học sinh đi đều. Khí thế của các đội điều hành tạo ấn tượng tốt.
- Hành động di chuyển ghế từ chỗ ngồi ra bên ngoài chuẩn bị cho điều hành và chuyển lại vào vị trí cũ sau khi điều hành kết thúc được học sinh thực hiện nhịp nhàng, nhanh, không có tiếng động mạnh và chuyên nghiệp.

Nhìn chung, mặc dù có một vài trục trặc về kỹ thuật nhưng Lễ Khai Giảng năm học 2025 – 2026 với chủ đề “Viết tiếp câu chuyện hòa bình” đã thành công tốt đẹp. Góp phần vào sự thành công của chương trình đó là sự nỗ lực hết mình của thầy và trò. Hy vọng những ưu điểm nêu trên sẽ được tiếp tục phát huy ở những tiết sinh hoạt dưới cờ và những sự kiện sắp tới được diễn ra trong năm học.

Do phải thực hiện theo chỉ đạo của Bộ Giáo dục và Đào tạo trong Lễ Khai Giảng năm học 2025 – 2026 nên một số nội dung trong chương trình Lễ Khai Giảng bị cắt nhằm đảm bảo kịp thời gian theo qui định, nhà trường thành thật xin lỗi các cá nhân và tập thể lớp. Riêng các tiết mục đạt giải ở vòng chung kết cuộc thi hát về quê hương Đồng Nai mới sẽ được trình diễn trong các tiết sinh hoạt dưới cờ.

2. Để thực hiện có hiệu quả chủ đề năm học “Viết tiếp câu chuyện hòa bình”, yêu cầu toàn thể học sinh nghiêm túc thực hiện một số nội dung sau:

- Tích cực tham gia xây dựng môi trường học tập đúng nghĩa thông qua việc: xác định rõ mục tiêu học tập của bản thân: học cho chính bản thân mình; đi học đủ, đúng giờ; chủ động học bài, làm bài; giờ nào việc đó; không nói chuyện riêng, không làm việc riêng trong giờ học; tập trung nghe giảng; tích cực tương tác với giáo viên bộ môn; chép bài đầy đủ; trung thực trong kiểm tra trên lớp và kiểm tra tập trung; kết quả các bài kiểm tra phải phản ánh đúng năng lực học sinh. Kết quả học tập học kỳ I, học kỳ II và cả năm được đánh giá từ Đạt trở lên.

- 100% học sinh lớp 12 đủ điều kiện dự thi tốt nghiệp và tỉ lệ đậu tốt nghiệp THPT phải đạt 100%. Kết quả bài thi tốt nghiệp từ 5 điểm trở lên.

- 100% học sinh lớp 9 tốt nghiệp THCS và đủ điều kiện trúng tuyển vào lớp 10 của trường THCS – THPT Hùng Vương và trúng tuyển vào lớp 10 nếu tham gia thi tuyển sinh vào lớp 10 năm học 2026 – 2027 do Sở Giáo dục – Đào tạo tổ chức.

Lưu ý: Yêu cầu giáo viên quản nhiệm lớp 9 tập trung vào nội dung này

+ Thực tế hiện nay, có 1 số học sinh tự đánh giá cao về mình, dẫn đến thái độ tự mãn, xem thường thầy cô, bạn cùng lớp. Các bạn quên rằng, sự nổi trội của bạn chỉ ở mức khá và chỉ xuất hiện ở môi trường THCS – THPT Hùng Vương.

+ Sự ảo tưởng luôn cho mình giỏi dẫn đến kết quả thi tuyển vào lớp 10 của một vài học sinh ở các năm học trước là điểm số rất thấp, không trúng tuyển theo nguyện vọng.

+ Những học sinh có nguyện vọng được trúng tuyển vào lớp 10 trường THCS – THPT Hùng Vương không được chủ quan và phải nỗ lực nhiều hơn nữa. Dự báo, điều kiện trúng tuyển vào lớp 10 năm học 2026 – 2027 sẽ cao hơn năm học 2025 – 2026.

+ Sẽ có một số ít bạn có tâm lý bi quan và cho rằng kết quả học tập của mình chưa đạt nên sẽ không trúng tuyển vào lớp 10 trường THCS – THPT Hùng Vương mặc dù rất muốn học lên THPT. Học sinh sẽ buông xuôi, thiếu ý chí phấn đấu và thấy chán nản trong học tập. Nếu từ hôm nay, bạn quyết tâm phấn đấu thì vẫn có cơ hội trúng tuyển vào lớp 10 trường THCS – THPT Hùng Vương năm học 2026 – 2027.

+ Để giúp cha mẹ / người giám hộ không đặt kỳ vọng ảo vào sức học của con mình, giáo viên quản nhiệm sẽ thay mặt nhà trường thông báo đến cha mẹ / người giám hộ những học sinh không thể trúng tuyển

Commented [a1]:

Commented [H2R1]:

vào lớp 10 từ bài kiểm tra tập trung đầu tiên các môn Ngữ Văn, Toán, Tiếng Anh được tổ chức vào tháng 10.

- Những học sinh có biểu hiện lơ là trong học tập mặc dù được giáo viên bộ môn, giáo viên chủ nhiệm/ giáo viên quản nhiệm thường xuyên nhắc nhở nhưng không chịu sửa đổi, nhà trường sẽ từ chối tiếp nhận giáo dục và chính thức yêu cầu cha mẹ/ người giám hộ tìm môi trường học tập phù hợp.

- Thực hiện nghiêm túc nội quy trường và qui định của lớp. Tích cực làm nhiều việc tốt, thường xuyên nói lời cảm ơn, câu xin lỗi; biết cảm thông, chia sẻ, tha thứ. Kết quả rèn luyện học kì I, học kì II và cả năm được xếp loại từ Khá trở lên.

- Chính thức áp dụng từ thứ Hai 8/9/2025.

- Các căn cứ để ghi nhận, xem xét, xử lý học sinh không thực hiện tốt chủ đề năm học gồm:

+ Sổ theo dõi việc thực hiện nội quy nhà trường;

+ Sổ Ghi đầu bài;

+ Sổ báo bài của lớp;

+ Kết quả các bài kiểm tra trên lớp hệ số 1 và các bài kiểm tra tập trung hệ số 2 và hệ số 3.

- Nhà trường sẽ sớm triển khai Phiếu cam kết thực hiện chủ đề năm học đến toàn thể học sinh và có chữ ký xác nhận của cha mẹ / người giám hộ để làm cơ sở xử lý nếu học sinh vi phạm những điều đã cam kết.

III. Giáo viên chủ nhiệm/ Giáo viên quản nhiệm triển khai nội dung sinh hoạt lớp

Commented [a3]: