|  |  |
| --- | --- |
| **BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO****TRƯỜNG .........** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM****Độc lập - Tự do - Hạnh phúc---------------------** |

**BÀI THU HOẠCH**

**BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYÊN GIÁO VIÊN**

**Module THCS1: Đặc điểm tâm sinh lí của học sinh THCS**

Năm học: ..............

Họ và tên: .

Đơn vị:

**1/. Đặc điểm tâm sinh lý của học sinh THCS:**

+ Về thể chất:

Học sinh THCS có tuổi đời từ 11 đến 15 tuổi, tuổi có biến động lớn và có có ý nghĩa đặc biệt của đời người với một số đặc điểm sau:

- Cơ thể phát triển tuy chưa hoàn thiện nhưng các em đã có sức lực khá mạnh mẻ.

- Tuổi dậy thì.

- Hoạt động giao tiếp là hoạt động chủ đạo, trước hết là với HS cùng lứa. Qua đó hình thành tình bạn của tuổi thiếu niên là hoạt động cơ bản.

- Tuổi vị thành niên: học sinh THCS có độ tuổi từ 11 đến 16, các em không còn là trẻ con nhưng cũng chưa phải là người lớn, là tuổi thiếu niên và thanh niên đã có sự phát triển về sinh lý và tâm lý, các em thích làm người lớn nhưng chưa ý thức đầy đủ, vị thế XH của các em là vị thành niên

+ Về hoạt động tập thể của HS THCS:

- Các hoạt động đoàn thể: ngoài hoạt động học – hành là hoạt động cơ bản của các em còn có hoạt động khác như: sinh hoạt Đội TNTP HCM theo các hình thức: nghi thức Đội, hoạt động tập thể, giao lưu tâm tình chia sẻ giúp nhau trong học tập, sinh hoạt, kể cả những vấn đề tế nhị của tuổi dậy thì, tuổi vị thành niên, gia cảnh.

- Các hoạt động công ích xã hội: giúp đỡ người khó khăn, làm từ thiện, tham gia gìn giữ, tôn tạo các khu di tích, công viên, nơi sinh hoạt công cộng.

+ Về tâm lý:

- Tự coi mình là người lớn nhưng chưa thật sự trưởng thành, thường vẫn bị người lớn nhìn nhận mình là “trẻ con”, dẫn đến tình trạng có “ rào cản” về sự chia sẻ của HS THCS và người lớn, trước hết là bậc cha mẹ.

- Tình cảm của HS THCS phát triển phong phú, trước hết là tình bạn cùng trang lứa, các em nhạy cảm đễ dàng cảm thông chia sẻ với mình, điều mà các em còn ít nhận được từ các bậc cha mẹ, GV.

- Nhận thức của HS THCS phát triển khá cao, đáng chú ý là sự phát triển tư duy khoa học, tính trừu tượng và tính lý luận trong nhận thức.

- Ý chí của HS THCS phát triển khá cao, các em đã có sức mạnh về thể chất và tinh thần để có thể vượt qua những trở ngại khó khăn trong học tập và trong cuộc sống.

**2/. Các điều kiện phát triển tâm sinh lý của HS THCS**

a/. Sự phát triển cơ thể:

Tốc độ phát triển cơ thể nhanh, mạnh mẽ, quyết liệt nhưng không cân đối. Đồng thời xuất hiện yếu tố mới mà ở lứa tuổi trước chưa có ( sự phát dục). tác nhân quan trọng ảnh hưởng đến sự cải tổ thể chất – sinh lý của lứa tuổi thiếu niên là các hormone, chế độ lao động và dinh dưỡng.

Sự phát triển của chiều cao và trọng lượng:

Chiều cao của các em tăng rất nhanh: nữ 5 – 6 cm, nam 7 – 8 cm. trọng lượng tăng 2 – 5 kg/ năm, sự tăng vòng ngực của trai và gái,…

Sự phát triển của hệ xương:

Hệ xương đang diễn ra quá trình cốt hoá về hình thái, làm cho thiếu niên lớn rất nhanh, xương sọ phần mặt phát triển mạnh. Các em gái hoàn thiện các mảnh xương chậu và kết thúc vào tuổi 20 – 21. Bởi vậy, cần tránh các em đi giầy, guốc cao gót, tránh nhảy quá cao để khỏi ảnh hưởng đến chức năng sinh sản.

Từ 12 – 15 tuổi, phần tăng thêm của xương sống phát triển chậm hơn so với nhịp độ lớn lên về chiều cao của thân thể. Do đó cột sống dễ bị cong, vẹo khi đứng, ngồi, vận động, mang vác vật nặng,…không đúng tư thế.

Sự phát triển của hệ cơ:

Sự tăng khối lượng các bắp thịt và lực của cơ bắp diễn ra mạnh nhất vào cuối thời kỳ dậy thì. Tuy nhiên, cơ thể thiếu niên chóng mệt và các em không làm việc lâu bền như người lớn.

Sự phát triển hệ cơ của thiếu niên trai và gái diễn ra theo hai kiểu khác nhau, đặc trưng cho mỗi giới: các em trai cao nhanh, vai rộng cơ vai, bắp tai, bắp chân phát triển mạnh. Các em gái tròn dần ngực nở, xương chậu rộng,…

Sự phát triển cơ thể thiếu niên diễn ra không cân đối:

Hệ cơ phát triển chậm hơn hệ xương. Hệ xương thì xương tay, chân phát triển mạnh nhưng xương lồng ngực phát triển chậm hơn. Sự phát triển giữa xương bàn tay và các xương đốt ngón tay không đồng đều. sự cải tổ bộ máy vận động làm mất đi sự nhịp nhàng của các cử động, làm thiếu niên lung túng, vụng về, vận động thiếu hài hoà, nãy sinh ở các em cảm xúc không thoải mái thiếu tự tin.

Hệ tim mạch phát triển không cân đối. Thể tích tim tăng nhanh, tim to hơn, hoạt động mạnh hơn, trong khi đường kính các mạch máu lại phát triển chậm hơn. Do đó thiếu niên thường bị mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu,…

Sự phát triển của hệ thần kinh không cân đối. Vì vậy, làm việc quá sức, sự căng thẳng thần kinh kéo dài là nguyên nhân gây rối loạn chức năng của hệ thần kinh

Sự xuất hiện của tuyến sinh dục (hiện tượng dậy thì):

Sự trưởng thành về mặt sinh dục là yếu tố quan trọng nhất của sự phát triển cơ thể ở lứa tuổi thiếu niên.

Dấu hiệu dậy thì ở em gái là sự xuất hiện kinh nguyệt, sự phát triển của tuyến vú (vú và núm vú nhô lên, quần vú rộng), ở em trai là hiện tượng “vỡ giọng”, sự tăng lên của thể tích tinh hoàn và bắt đầu có hiện tượng “mộng tinh”.

Đến 15 – 16 tuổi, giai đoạn dậy thì kết thúc. Các em có thể sinh sản được nhưng chưa trưởng thành về mặt cơ thể, đặc biệt về mặt tâm lý và xã hội. Vì thế, người lớn cần hướng dẫn, trợ giúp một cách khéo léo, tế nhị để các em hiểu đúng vấn đề và không băng khoăn lo lắng khi bước vào tuổi dậy thì.

Đặc điểm về hoạt động của não và thần kinh cấp cao của thiếu niên:

Ở tuổi thiếu niên, não có sự phát triển mới giúp các chức năng trí tuệ phát triển mạnh mẽ. Những quá trình hứng phấn chiếm ưu thế rõ rệt, ức chế phân biệt bị kém đi, hưng phấn phát triển mạnh. Vì vậy, thiếu niên dễ bị “hậu đậu”, có nhiều động tác phụ của đầu, chân, tay trong khi vận động hay tham gia các hoạt động. Bởi vậy, HS THCS dễ nổi nóng, có phản ứng vô cớ, dễ bị kích động, mất bình tĩnh…nên dễ vi phạm kỹ luật.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *............, ngày....tháng....năm....* |
|  | **Người viết** |