**Hoạt động trải nghiệm:**

**HĐGD THEO CHỦ ĐỀ: CẢM XÚC CỦA EM**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Năng lực đặc thù**

- Chia sẻ được những trải nghiệm cảm xúc của bản thân.

- Nhận diện được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.

**2. Năng lực chung**

- NL tự chủ và tự học, NL giao tiếp và hợp tác, NL giải quyết vấn đề và sáng tạo, NL thiết kế và tổ chức hoạt động.

**3. Phẩm chất**

- Thể hiện được tình cảm, cảm xúc của bản thân với mọi người cho phù hợp.

- Nhân ái, yêu thương mọi người xung quanh.

**HSKT: NHÌN CHÉP 1 DÒNG TRONG BÀI ĐỌC.**

**II. ĐỒ DÙNG DẠY – HỌC**

**1. Giáo viên:** Chương trình, các bài hát, các tấm thẻ ghi các trạng thái cảm xúc; Bảng phụ có ghi sẵn các mức độ kiểm soát cảm xúc.

|  |  |
| --- | --- |
| Kiểm soát cảm xúc tốt | Luôn giữ được bình tĩnh và không có hành động  tức thời do cảm xúc tiêu cực gây ra. |
| Kiểm soát cảm xúc trung bình | Trong một số trường hợp giữ được bình tĩnh và không  có hành động tức thời do cảm xúc tiêu cực gây ra. |
| Kiểm soát cảm xúc chưa tốt | Không giữ được bình tĩnh và thường có hành động  tức thời do cảm xúc tiêu cực gây ra. |

**2. Học sinh:** Giấy, bút, bút màu.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY –HỌC CHỦ YẾU**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | | | | | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** | |
| **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**  **a) Mục tiêu:** Tạo tâm thế cho HS, giúp đỡ HS ý thức được nhiệm vụ học tập, hứng thú với bài học mới. | | | | | | |
| **b) Cách tiến hành**  - Cho HS vận động theo bài hát: Múa *Mẹ ơi có biết*  [**https://youtu.be/0P9tyGHHqoQ?si=aTcKVU\_2rSClXYcL**](https://youtu.be/0P9tyGHHqoQ?si=aTcKVU_2rSClXYcL) | | | | | - HS thực hiện. | |
| **B. HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ**  **\* Hoạt động 1:** Chia sẻ trải nghiệm cảm xúc của em  **a) Mục tiêu:**  HS nhận ra được những cảm xúc mà mình có thể kiểm soát hoặc chưa thể kiểm soát. | | | | | | |
| **b) Cách tiến hành**  (1) Làm việc nhóm:  - GV chia lớp thành các nhóm. GV nêu nhiệm vụ của hoạt động:  + Các nhóm quan sát vòng tròn các cảm xúc trong SGK trang 21. GV cũng có thể chuẩn bị các tấm thẻ có ghi các trạng thái cảm xúc: vui vẻ, lo lắng, hào hứng, tức giận, sợ hãi, buồn bã,...  - Yêu cầu các em lựa chọn các cảm xúc em có trong những ngày gần đây, Kể lại các tình huống tương ứng với các trạng thái cảm xúc mình gặp phải,  - Nêu những cảm xúc mà em có thể kiểm soát hoặc chưa thể kiểm soát được,  (2) Làm việc cả lớp:  - GV mời đại diện các nhóm chia sẻ trước lớp.  - GV đưa ra các gợi ý cụ thể cho HS chia sẻ như sau:  + Em đã trải qua những cảm xúc gì trong những ngày gần đây? Trong tỉnh huống cụ thể nào?  + Em có thể hay chưa thể kiểm soát cảm xúc đó? Vì sao?  - GV Kết luận: Trong cuộc sống hằng ngày, các em sẽ gặp rất nhiều tình huống khác nhau và trải qua nhiều trạng thái cảm xúc. Trong số đó, sẽ có những cảm xúc các em kiểm soát tốt và có những cảm xúc các em chưa thể kiểm soát được. Việc kiểm soát được cảm xúc sẽ giúp các em giữ được tinh thần luôn vui vẻ, an yên. | | | | | - HS ngồi vào nhóm, thực hiện nhiệm vụ.  - Quan sát SGK trang 21 và liên hệ.  - Lựa chọn cảm xúc của bản thân trong những ngày gần đây và chia sẻ trong nhóm.  - HS tham gia chia sẻ trước lớp  - Lắng nghe, rút kết kinh nghiệm cho bản thân. | |
| **C. HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH - LUYỆN TẬP**  **\* Hoạt động 2:** Nhận diện khả năng kiểm soát cảm xúc  **a) Mục tiêu:**  - HS chia sẻ được những tình huống mà mình đã kiểm soát được cảm xúc.  - HS tự đánh giá được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân. | | | | | | |
| **b) Cách tiến hành**  - GV nêu nhiệm vụ làm việc cá nhân: HS suy nghĩ và ghi ra giấy các tình huống cần kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống hằng ngày.  + Sau khi viết xong, HS trao đổi giấy với bạn ngồi cạnh.  - GV mời một số HS chia sẻ trước lớp về các tình huống cần kiểm soát cảm xúc theo ý kiến của bạn mình.  - GV tổ chức cho HS chia sẻ theo nhóm về những tình huống mà bản thân đã kiểm soát được cảm xúc. Gợi ý:  + Nguyên nhân, bối cảnh diễn ra tình huống;  + Những lời nói, việc làm, thái độ của em trong tình huống;  + Kết quả khi em kiểm soát được cảm xúc.  - GV mời một số HS chia sẻ trước lớp về những tình huống mà bản thân đã kiểm soát được cảm xúc,  - GV cho HS quan sát bảng phụ có ghi 3 mức độ kiểm soát cảm xúc. GV giới thiệu và hướng dẫn HS cách đánh giá khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân (theo 3 mức độ; tốt — trung bình – chưa tốt).  - HS tiến hành tự đánh giá khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân và chia sẻ kết quả tự đánh giá của mình.  - GV Kết luận: Có rất nhiều tình huống này sinh trong cuộc sống hằng ngày ở nhà, ở trường và ở cộng đồng. Các em cần đánh giá được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân để có biện pháp thay đổi, điều chỉnh cảm xúc cho phù hợp giúp các em luôn giữ được bình tĩnh và không có hành động tức thời do cảm xúc tiêu cực gây ra. | | | | | - Thực hiện theo yêu cầu: Viết ra giấy các tình huống cần kiểm soát cảm xúc và trao đổi với bạn ngồi cạnh.  - HS chia sẻ trước lớp.  - HS chia sẻ trong nhóm những tình huống bản thân kiểm soát tốt cảm xúc.  - Chia sẻ trước lớp.  - Quan sát.  - Tự đánh giá.  - Lắng nghe, học tập. | |
| **D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**  **a) Mục tiêu:**- HS biết vận dụng để kiểm soát cảm xúc của bản thân trong cuộc sống hằng ngày. | | | | | | |
| **b) Cách tiến hành**  GV hướng dẫn HS:  Thực hiện kiểm soát cảm xúc của bản thân trong cuộc sống hằng ngày.  Ghi lại nhật kí kiểm soát cảm xúc của bản thân theo gợi ý: | | | | | - HS vận dụng thực hiện. | |
| **STT** | **Tình huống** | **Cách ứng xử** | **Tự đánh giá** | | | |
| **Kiểm soát cảm xúc tốt** | **Kiểm soát cảm xúc trung bình** | | **Kiểm soát cảm xúc chưa tốt** |
|  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY**

...............................................................................................................................................

...............................................................................................................................................