***Thứ năm, ngày 9 tháng 1 năm 2025***

**Đạo đức**

**BÀI 10: KIỀM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC (Tiết 1)**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức, kĩ năng:**- Nêu được cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

- Thực hiện được việc kiềm chế cảm xúc tiêu cực phù hợp.

**2.Năng lực:**

+ Năng lực tự chủ và tự học: Nhận ra được cảm xúc tiêu cực của bản thân, lựa chọn và thực hiện được những việc làm để làm chủ cảm xúc tiêu cực.

+ Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Đưa ra ý kiến và sắm vai để giải quyết tình huống; thực hiện các việc làm cần thiết để làm chủ được cảm xúc tiêu cực.

+ Năng lực điều chỉnh hành vi: Có kế hoạch để kiềm chế những cảm xúc tiêu cực.

+ Năng lực phát triển bản thân: Nêu được các bước làm chủ cảm xúc tiêu cực.

**3. Phẩm chất:**

+ *Trách nhiệm:* Chủ động thực hiện những việc làm để làm chủ cảm xúc tiêu cực

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC:**

**-** GV: Máy tính, tivi chiếu nội dung bài.

- HS: SGK, kéo, giấy bìa màu, bút chì, bút màu, hộp bìa hoặc lọ nhựa,...

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **1. Khởi động:** Kể lại một tình huống khiến em tức giận.*Mục tiêu:* HS chia sẻ được trải nghiệm của bản thân về một lần có cảm xúc tiêu cực, từ đó tự nhận thấy cẩn phải làm chủ được các cảm xúc tiêu cực.***Tổ chức thực hiện:**** GV cho HS quan sát tranh trong SGK *Đạo đức2,* trang 42 và trả lời câu hỏi:
* GV nhận xét câu trả lời của HS và tổ chức cho HS làm việc theo nhóm đôi để chia sẻ kỉ niệm của cá nhân về một lần có cảm xúc tiêu cực theo gợi ý trong SGK:

+ *Kể lại một tình huống khiến em tức giận.*+ *Khi đó em đã có lời nói, hành động như thế nào?**+ Nêu cảm nghĩ của em về lời nói, hành động của em lúc đó.*-GV mời một số HS chia sẻ về tình huống của mình trước lớp. * GV tổng kết và dẫn dắt sang hoạt động sau: *Làm chủ được cảm xúc giúp chúng ta thấy thoải mái và bình tĩnh để ứng xử phù hợp trong cuộc sống. Vậy, cần làm gì và làm như thế nào để làm chủ cảm xúc? Chúng ta cùng tìm hiểu trong bài học hôm nay nhé!*

**2. Kiến tạo kiến thức mới:****Hoạt động 1**: Nêu hoặc thể hiện bằng ngôn ngữ cơ thể (vẻ mặt, hơi thở, suy nghĩ, cử chỉ) khi em buồn chán, sợ hãi, thất vọng, tự ti, tức giận.Mục tiêu: HS nêu được một số biểu hiện của những cảm xúc tiêu cực.**Tổ chức thực hiện:*** GV tổ chức cho HS xem video
* GV tổ chức cho HS làm việc theo nhóm: Yêu cầu các em thể hiện các cảm xúc bằng vẻ mặt, hơi thở, cử chỉ,...

- Nhận xét. -GV tổng kết và chuyển tiếp sang hoạt động sau.**Hoạt động 2: Nêu những cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực của các bạn trong tranh.***Mục tiêu:* HS nêu được cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực.***Tổ chức thực hiện:**** GV tổ chức cho HS quan sát các tranh và trao đổi theo nhóm đôi .

-GV mời đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận. **3. Củng cố, dặn dò:**- Hôm nay em học bài gì?- Về nhà hãy vận dụng bài học vào cuộc sống.- Nhận xét giờ học. | **-**HS làm việc cá nhân:+ Quan sát tranh.+ Trả lời câu hỏi:+ *Bức tranh vẽ gì?**+ Cảm xúc của các bạn trong tranh như thế nào? Vì sao em biết?*- HS thảo luận theo cặp.- 2-3 HS đại diện nhóm trả lời.- HS nhận xét. -HS cùng xem video - Làm việc theo nhóm: Mỗi nhóm được nhận một bộ thẻ gồm có 5 cảm xúc như trong SGK. Các thẻ cảm xúc được úp xuống bàn. Mỗi HS chọn cho mình một thẻ cảm xúc và lần lượt thể hiện để các bạn trong nhóm cùng đoán.- HS cùng nhau thi đua thể hiện -HS thảo luận nhóm đôi:+*Khi tức giận, buồn bực, em làm thế nào để giải toả câm xúc?* (hít thở thật sâu, nghe nhạc, trò chuyện với người khác, chơi thể thao, chơi chung cùng nhóm bạn, viết nhật kí). |