**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM**

**CHỦ ĐỀ 2: NIỀM TỰ HÀO CỦA EM**

**Tuần 8: Tiết 1 - Sinh hoạt dưới cờ: GẶP GỠ CHUYÊN GIA TƯ VẤN TÂM LÍ.**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Giúp HS biết về cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của bản thân.

**II. ĐỒ DÙNG, PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC**

1. Nhà trường:

- Chuẩn bị bàn ghế, loa đài âm thanh...

Tổ chức buổi gặp gỡ cùng chuyên gia tâm lí.

2. Học sinh:

- Trang phục chỉnh tề, nghế ngồi.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: Học sinh vui vẻ, phấn khởi tham gia các hoạt động của buổi sinh hoạt dưới cờ.- Cách tiến hành: |
| - Nhà trường tổ chức một số tiết mục văn nghệ, một số hoạt động của lớp trực tuần. | - HS nghiêm túc theo dõi. |
| **2. Sinh hoạt dưới cờ***:* G*ặp gỡ chuyên gia tư vấn tâm lí***-** Mục tiêu: + Giúp HS biết về cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của bản thân. **-** Cách tiến hành: |
| - Đại diện nhà trường/GV Tổng phụ trách Đội tổ chức buổi trò chuyện với khách mời. - Các nội dung chính của buổi trò chuyện như sau: - Giới thiệu chuyên gia tư vấn tâm lí tham gia buổi trò chuyện. - Đại diện nhà trường/GV Tổng phụ trách Đội mời HS đặt câu hỏi liên quan đến cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ trong các tình huống hàng ngày cho chuyên gia tâm lí. | - HS giao lưu với khách mời, đặt câu hỏi liên quan đến cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ trong các tình huống hằng ngày. - HS lắng nghe. |
| **3. Luyện tập****-** Mục tiêu: + Cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ cho phù hợp với các tình huống.**-** Cách tiến hành: |
| - Đại diện nhà trường/GV Tổng phụ trách Đội mời Chuyên gia tâm lí hướng dẫn, chia sẻ cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ cho phù hợp với các tình huống.*Một số cách điều chỉnh cảm xúc:* Em hoàn toàn có thể làm được việc đó chỉ với những hành động đơn giản như: hít thở thật sâu, cố gắng thả lỏng toàn bộ cơ thể, điều chỉnh tư thế hiện tại sao cho bạn cảm thấy thoải mái nhất... Bằng cách thực hiện các hành động cụ thể, em sẽ khiến cơ thể và tinh thần được giải phóng hoàn toàn. Em sẽ nhanh chóng thoát ra khỏi mớ cảm xúc tiêu cực đang bao trùm lấy, hòng nhấn chìm bạn trong nỗi thống khổ tuyệt vọng.- Phương án 2: Chuyên gia tâm lí đưa ra tình huống mời HS chia sẻ cách xử lí phù hợp.- GV mời một số HS nêu những điều bản thân học hỏi được sau buổi gặp gỡ chuyên gia tâm lí.- Kết thúc, dặn dò. | - HS lắng nghe, đua ra các tình huống có thể gặp phải hoặc đã gặp phải nhờ chuyên gia tâm lí hướng dẫn cách xử lí.- 1 số HS trả lời theo suy nghĩ của mình. - HS nêu những điều bản thân học hỏi được sau buổi gặp gỡ chuyên gia tâm lí.VD: Qua buổi trò chuyện với chuyên gia em đã học được nhiều cách để điều chỉnh cảm xúc của bản thân tốt hơn. |
| **IV, ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG**.............................................................................................................................................................................................................................................................. |

**TUẦN 8: CHỦ ĐỀ: NIỀM TỰ HÀO CỦA EM**

**Sinh hoạt theo chủ đề: CẢM XÚC CỦA EM**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Năng lực đặc thù**

- Nhận diện được khả năng điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản.

- Làm được Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc thể hiện những kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc hiệu quả trong các tình huống.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết bộc lộ cảm xúc và nói được suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Có khả năng làm được Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc dựa vào các tình huống.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, hợp tác nhóm để hoàn thành công việc được giao.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Tôn trọng bạn và lắng nghe trong tham gia hợp tác nhóm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ để hoàn thành cuốn Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc theo yêu cầu.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức nghiêm túc trong làm việc nhóm và hoàn thành cuốn Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc theo yêu cầu.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: + Tạo không khí vui vẻ, phấn khởi trước giờ học.+ Kiểm tra kiến thức đã học của học sinh ở bài trước.- Cách tiến hành: |
| - GV tổ chức hát vận động theo bài hát *Gọi tên cảm xúc* để khởi động bài học. <https://youtu.be/IiBQACx_qck>- GV Cùng trao đổi với HS về nội dung bài hát và các hoạt động múa, hát mà các bạn thể hiện trước lớp.- GV nhận xét, tuyên dương và dẫn dắt vào bài mới. | - Một số HS lên trước lớp thực hiện. Cả lớp cùng múa hát theo nhịp điều bài hát.- HS chia sẻ nhận xét về các bạn thể hiện múa hát trước lớp.- HS lắng nghe. |
| **2. Khám phá***:***-** Mục tiêu: + HS nhận diện được cảm xúc và suy nghĩ trong một số tình huống cụ thể. + Biết cách điều chỉnh cảm xúc cho phù hợp trong các tình huống. + Rèn luyện và phát triển kĩ năng làm việc nhóm.**-** Cách tiến hành: |
| **Hoạt động 1: Nhận diện và điều chỉnh cảm xúc (Làm việc nhóm, tổ)**- GV tổ chức cho HS quan sát tranh trong SGK trang 24, 25, mô tả tình huống và nhận diện cảm xúc, suy nghĩ của các bạn nhỏ trong mỗi tình huống bằng hình thức phân vai. - GV mời HS đọc TH 1:

|  |  |
| --- | --- |
| **Tình huống 1:** Vân mượn sách của Linh. Sách của Linh đã bị rách nhưng khi mượn Vân không để ý. |  |

- GV mời HS thảo luận nhóm 2 đưa ra cách xử lí trong tình huống trên.- Mời đại diện 1-2 nhóm chia sẻ, các nhóm khác nhận xét bổ sung.- GV nhận xét tuyên dương- GV mời HS đọc Tình huống 2: Trong trận chung kết, đội bóng của lớp đã thua lớp 4D. Mặc dù Tân đã rất cố gắng trong suốt trận đấu, nhưng Long vẫn đổ lỗi do Tân đá kém nên đội bóng của lớp thua.- GV mời HS thảo luận nhóm 2 đưa ra cách xử lí trong tình huống trên.- Mời đại diện 1-2 nhóm chia sẻ, các nhóm khác nhận xét bổ sung.- GV nhận xét tuyên dương- GV mời một số HS chia sẻ bài học rút ra được sau khi đóng vai điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống+ Em thích phần đóng vai điều chỉnh cảm xúc của nhóm nào? Vì sao? + Em cảm thấy việc điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống có khó không?+ Em học được điều gì về cách điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống?- GV kết luận: *Với các tình huống hằng ngày, các em có thể nảy sinh các cảm xúc như tức giận, lo lắng, buồn bã, thất vọng, chán nản,... Cần nhận diện và điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của bản thân cho phù hợp với các tình huống*  | - HS đọc tình huống.- HS tiến hành thảo luận, phân vai dựng lại tình huống đưa ra cách xử lí. - 2 -3 nhóm HS chia sẻ trước lớp, các nhóm khác nhận xét, bổ sung.VD: Nếu em là Vân em sẽ giữ bình tĩnh và giải thích cho bạn biết rằng trước khi mượn sạch của Linh thì quyển sách đã bị rách và mong bạn giữ bình tĩnh.- HS đọc lại tình huống.- HS tiến hành thảo luận, phân vai dựng lại tình huống đưa ra cách xử lí. - 2-3 nhóm HS chia sẻ trước lớp, các nhóm khác nhận xét, bổ sung.VD: Nếu em là Tân em sẽ hít thở thật sâu và giải thích cho bạn hiểu rõ rằng mình đã cố gắng để hoàn thành nhiệm vụ, thắng thua là chuyện hết sức bình thường.- HS trả lời theo ý kiến cá nhân- HS trả lời theo ý kiến cá nhân.VD: Bài học em rút ra được sau mỗi tình huống: Cần giữ bình tĩnh, không nên cáu giận, và suy nghĩ một cách thấu đáo trước khi làm một điều gì đó. |
| **3. Luyện tập.****-** Mục tiêu: + Làm được Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc thể hiện những kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc hiệu quả trong các tình huống.**-** Cách tiến hành: |
| **\* Hoạt động 2: Làm Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc (làm việc chung cả lớp)****-** GV tổ chức cho HS trao đổi với các bạn trong nhóm 4 về những kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo các nội dung:+ Những kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc của bản thân; + Những kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc hiệu quả học hỏi được từ các bạn trong nhóm.- GV nêu nhiệm vụ làm việc cá nhân: Bằng các đồ dùng đã chuẩn bị như giấy, bìa cứng, bút, bút màu, giấy màu, HS thiết kế Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc. - GV hướng dẫn HS: + Liệt kê những cảm xúc có thể xảy ra trong cuộc sống hằng ngày: căng thẳng, tức giận, lo lắng, sợ hãi,... + Xác định những việc cần làm để điều chỉnh cảm xúc hiệu quả phù hợp với mỗi tình huống. - GV theo dõi, giúp đỡ HS gặp khó khăn.- GV tổ chức cho HS giới thiệu cẩm nang với các bạn.- GV khen ngợi sự sáng tạo của HS khi thiết kế Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc.- GV nhận xét, tuyên dương và kết luận:Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc giống như một bí kíp để các em áp dụng giúp điều chỉnh cảm xúc trong cuộc sống hằng ngày. Ví dụ khi cảm thấy tức giận, các em hãy hít thở sâu, viết ra giấy những cảm xúc và suy nghĩ của mình, tâm sự với bạn bè... | - Lắng nghe.- HS thảo luận nhóm 4 thực hiện theo yêu cầu của GV.- HS trong các nhóm chia sẻ về những kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc của bản thân.- HS lắng nghe.- HS làm việc cá nhận thiết kế Cẩm nang điều chỉnh cảm xúc.- 3-4 HS giới thiệu cẩm nang với các bạn.- Các HS khác nhận xét, đóng góp ý kiến. |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**- Mục tiêu:+ Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.+ Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn: Biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân.+ Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.- Cách tiến hành: |
| - GV tổ chức cho HS chơi trò chơi Hộp quà bí mật.+ Khi cảm thấy tức giận em sẽ làm gì?+ Khi bị bạn bè hiểu lầm một chuyện gì đó, em cảm thấy thế nào. Em sẽ làm gì?.......- GV nhận xét, tuyên dương.- Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - HS tham gia chơi.- HS lắng nghe, rút kinh nghiệm |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |

**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM**

**CHỦ ĐỀ 2: NIỀM TỰ HÀO CỦA EM**

**SHL: GÓC NHẬT KÍ CẢM XÚC.**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- HS thiết kế được góc Nhật kí cảm xúc để HS trong lớp ghi lại cảm xúc của mình mỗi ngày

- Đánh giá kết quả hoạt động trong tuần, đề ra kế hoạch hoạt động tuần tới.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Có khả năng tự thiết kế được góc Nhật kí cảm xúc của mình

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Thiết kế tranh sáng tạo, độc đáo và có ý nghĩa.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết hợp tác với bạn trong làm việc nhóm về thiết kế được góc Nhật kí cảm xúc của bản thân.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Tôn trọng, yêu quý và lắng nghe bạn trong làm việc nhóm.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ đẻ hoàn thành bức tranh.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức với lớp, tôn trọng nền nếp, nội quy lớp học.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: + Tạo không khí vui vẻ, khấn khởi trước giờ học.+ Xây dựng kĩ năng quan sát , thực hành để nhận ra khả năng của bản thân - Cách tiến hành: |
| - GV mời học sinh xem video Kĩ năng kiềm chế sự tức giận.<https://youtu.be/mClBkFwKcZs> - GV cùng trao đổi với HS về nội dung video- GV Nhận xét, tuyên dương.- GV dẫn dắt vào bài mới. | - HS xem video.- Cùng trao đổi với HS về nội dung video.- HS lắng nghe. |
| **2. Sinh hoạt cuối tuần***:***-** Mục tiêu: Đánh giá kết quả hoạt động trong tuần, đề ra kế hoạch hoạt động tuần tới.**-** Cách tiến hành: |
| **\* Hoạt động 1: Đánh giá kết quả cuối tuần. (Làm việc theo tổ)****-** GV mời lớp trưởng điều hành phần sinh hoạt cuối tuần: Đánh giá kết quả hoạt động cuối tuần. - Lớp trưởng lên điều hành nội dung sinh hoạt: Mời các tổ thảo luận, tự đánh giá kết quả kết quả hoạt động trong tuần:+ Sinh hoạt nền nếp.+ Thi đua của đội cờ đỏ tổ chức.+ Kết quả hoạt động các phong trào.+ Một số nội dung phát sinh trong tuần...- Lớp trưởng mời Tổ trưởng các tổ báo cáo.- Lớp trưởng tổng hợp kết quả và mời giáo viên chủ nhiệm nhận xét chung.- GV nhận xét chung, tuyên dương. (Có thể khen, thưởng,...tuỳ vào kết quả trong tuần)**\* Hoạt động 2: Kế hoạch tuần tới. (Làm việc nhóm 4 hoặc theo tổ)** **-** GV yêu cầu lớp Trưởng (hoặc lớp phó học tập) triển khai kế hoạch hoạt động tuần tới. Yêu cầu các nhóm (tổ) thảo luận, nhận xét, bổ sung các nội dung trong kế hoạch.+ Thực hiện nền nếp trong tuần.+ Thi đua học tập tốt theo chấm điểm của đội cờ đỏ.+ Thực hiện các hoạt động các phong trào.- Lớp trưởng báo cáo kết quả thảo luận kế hoạch và mời GV nhận xét, góp ý.- GV nhận xét chung, thống nhất, và biểu quyết hành động. | - Lớp trưởng lên điều hành phần sinh hoạt cuối tuần: Đánh giá kết quả hoạt động cuối tuần. - Mời các nhóm thảo luận, tự đánh giá kết quả kết quả hoạt động trong tuần.- Các tổ trưởng lần lượt báo cáo kết quả hoạt động cuối tuần.- Lắng nghe rút kinh nghiệm.- 1 HS nêu lại nội dung.- Lớp Trưởng (hoặc lớp phó học tập) triển khai kế hoạt động tuần tới.- HS thảo luận nhóm 4 hoặc tổ: Xem xét các nội dung trong tuần tới, bổ sung nếu cần.- Một số nhóm nhận xét, bổ sung.- Cả lớp biểu quyết hành động bằng giơ tay. |
| **3. Sinh hoạt chủ đề.****-** Mục tiêu: + HS thiết kế được góc Nhật kí cảm xúc để HS trong lớp ghi lại cảm xúc của mình mỗi ngày **-** Cách tiến hành: |
| **Hoạt động 3: Thiết kế góc Nhật kí cảm xúc*****1. Tổ chức thực hiện: Làm việc nhóm***- GV cho HS quan sát hai bức tranh trong SGK trang 26, nhận xét về ý tưởng thiết kế góc Nhật kí cảm xúc trong tranh. - Em có nhận xét gì về góc nhật kí cảm xúc của hai bức tranh? (về hình thức, trang trí, nội dung…..)- GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm 6 ý tưởng thiết kế góc Nhật kí cảm xúc để các bạn trong lớp ghi lại cảm xúc của mình mỗi ngày. - GV hướng dẫn HS có thể lấy các hình mặt cảm xúc để dán lên tường mỗi ngày để thể hiện cảm xúc của em vào ngày hôm đó và ghi lên mặt các icon lý do vì sao em chọn biểu tượng đó cùng trao đổi, thống nhất ý tưởng thiết kế.- GV theo dõi, giúp đỡ các nhóm.***2. Tổ chức trình bày: làm việc chung cả lớp.***- GV tổ chức cho các nhóm trình bày kết quả:+ Giới thiệu và về cách sử dụng góc Nhật kí cảm xúc để các bạn trong lớp ghi lại cảm xúc của mình mỗi ngày .+ GV mời các nhóm khác nhận xét, bày tỏ cảm nhận về Nhật kí mình thích nhất- GV hướng dẫn các nhóm treo nhật kí ở vị trí phù hợp nhất.- Em sẽ Sử dụng góc Nhật kí cảm xúc để ghi lại những cảm xúc hằng ngày của mình như thế nào?- GV nhận xét chung, tuyên dương.***3. Tự đánh giá kết quả đã đạt được sau khi tham gia các hoạt động của chủ đề Niềm tự hào của em.***- GV hướng dẫn HS tự đánh giá kết quả đã đạt được sau khi tham gia các hoạt động của chủ đề Niềm tự hào của em đựa vào gợi ý: - GV nhận xét chung, tuyên dương. | - HS lắng nghe GV phổ biến yêu càu hoạt động.- Đưa ra ý kiến nhận xét về góc nhật kí cảm xúc của 2 bức tranh- Các nhóm thảo luận xây dựng ý tưởng thiết kế góc Nhật kí cảm xúc + Thiết kế cảm xúc- Trao đổi, thảo luận ý tưởng thiết kế góc Nhật kí cảm xúc và phân công nhiệm vụ cụ thể. - HS tiến hành thiết kế góc Nhật kí cảm xúc- Các nhóm trình bày kết quả.- Giới thiệu về cách sử dụng góc Nhật kí cảm xúc để các bạn trong lớp ghi lại cảm xúc của mình mỗi ngày.- Các nhóm khác nhận xét, bày tỏ cảm nhận về nhật kí mình thích nhất.- Các nhóm treo nhật kí ở vị trí phù hợp nhất.- Em có thể ghi lại cảm xúc hàng ngày của mình vào các hình ảnh mặt biểu hiện các trạng thái cảm xúc về lý do em chọn biểu tượng đó.- Lắng nghe, rút kinh nghiệm.- HS làm việc cá nhân hoàn thành Phiếu tự đánh giá sau chủ đề trong Vở thực hành Hoạt động trải nghiệm 4.Ví dụ:- Giới thiệu đặc điểm, việc làm đáng tự hào của bản thân.( Hoàn thành)- Nhận diện khả năng điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản.( Hoàn thành)- Lắng nghe, rút kinh nghiệm. |
| **5. Vận dụng trải nghiệm.**- Mục tiêu:+ Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.+ Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.+ Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.- Cách tiến hành: |
| - GV nêu yêu cầu và hướng dẫn học sinh về nhà cùng với người thân:+ Chia sẻ những thành quả đã cùng bạn thực hiện được.+ Chia sẻ mhững sáng kiến của bản thân trước lớp trong việc xây dựng, thiết kế Góc nhật kí cảm xúc - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh tiếp nhận thông tin và yêu cầu để về nhà ứng dụng với các thành viên trong gia đình.- HS lắng nghe, rút kinh nghiệm |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |