Ngày soạn: 18/10/2024

Ngày giảng: 23/10/2024

**TIẾT 19: ĐIỂM MẠNH, ĐIỂM HẠN CHẾ CỦA TÔI. (tiếp)**

**I. Mục tiêu**

**1. Năng lực:**

***\* Năng lực chung***:

+ Tự chủ: có những hành động việc làm tốt, chuẩn mực, có khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân đối với mọi người trong gia đinh, nhà trường và ngoài xã hội.

+ Giao tiếp và hợp tác: xác định được mục đích giao tiếp và nội dung giao tiếp phù hợp hợp tác hoạt động nhóm. Thể hiện lắng nghe tích cực và biết hỗ trợ bạn bè cùng thực hiện nhiệm vụ nhóm.

+ Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Đánh giá được hiệu quả của công việc nhà mà bản thân đã thực hiện tốt.

***\* Năng lực đặc thù***:

+ Xác định được những nét đặc trưng về hành vi và lời nói của bản thân.

+ Năng lực thích ứng với cuộc sống: Tìm được giá trị, ý nghĩa của bản thân đối với gia đình và bạn bè.

+ Giải thích được ảnh hưởng của sự thay đổi cơ thể đến các trạng thái cảm xúc, hành vi của bản thân.

+ Năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động:

- Kĩ năng lập kế hoạch: Dự kiến được nhân sự tham gia sắm vai xử lí tình huống và phân công nhiệm vụ phù hợp cho các thành viên. Dự kiến được thời gian hoàn thành nhiệm vụ.

- Kĩ năng thực hiện kế hoạch và điều chỉnh hoạt động: Thể hiện được sự hợp tác, giúp đỡ, hỗ trợ mọi người để cùng thực hiện nhiệm vụ sắm vai giải quyết tình huống. Giải quyết được tình huống được giao.

**2. Phẩm chất:**

- Trách nhiệm: Thể hiện được trách nhiệm của bản thân trong tổ chức cuộc sống gia đình.

- Nhân ái: Biết chia sẻ, động viên bạn bè người thân.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1. Đối với GV:**

- Máy tính, máy chiếu

**2. Đối với HS:**

- Tìm hiểu về điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân.

**III.Tiến trình tổ chức hoạt động**

**1. Hoạt đông Khởi động: (7p)**

Mục tiêu: tạo bầu không khí thoả mái với trò chơi: **Bắn tên**

Luật chơi:

- Người quản trò sẽ hô: "Bắn tên, bắn tên" và cả lớp sẽ đáp lại: "tên gì, tên gì"

- Sau đó, người quản trò sẽ gọi tên bạn học sinh trong lớp và đặt câu hỏi để bạn đó trả lời

- Nếu trả lời đúng thì cả lớp sẽ vỗ tay hoan hô

- Lưu ý: Các câu hỏi có thể liên quan đến bài đã học nhằm ôn lại bài cũ cho học sinh

Gv nhận xét về trò chơi và kết nối vào bài học

**2 Hoạt động khám phá – kết nối (35 phút)**

**Hoạt động 1. Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc(35’)**

**a. Mục tiêu:**

- Thông qua hoạt động, học sinh nhận ra được khả năng khả năng kiểm soát của bản thân.

- Có ý thức chú ý tới sự thay đổi trạng thái của bản thân để có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

- Xử lí các tình huống để giải quyết cách kiểm soát bản thân.

**b. Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV- HS** | **Nội dung** |
| - GV chia HS thành các nhóm và phân công nhiệm vụ:  **Nhiện vụ 1: Chia sẻ về cách em thường dùng để giải tỏa cảm xúc tiêu cực**  Giáo viên chia lớp thành các nhóm, yêu cầu học sinh thảo luận đưa ra cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực trong các tình hướng sau:  ***TH1: Em thường có những cảm xúc tiêu cực (tức giận, đau khổ, đau buồn….) trong những tình huống như thế nào?***  ***TH 2: Cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến bản thân em và những người xung quanh?***  ***TH 3: Em thường sử dụng những cách nào để giải tỏa cảm xúc tiêu cực?***  - HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận, xử cách kiểm soát cảm xúc  - GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp  - GV cùng HS phân tích, chia sẻ về cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực , sau đó nhận xét và kết luận.  **Nhiệm vụ 2: Xác định cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**  - GV yêu cầu HS chia sẻ cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực  - HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận, xử lí cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực  - GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp  - GV nhận xét, kết luận:  thường ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, học tập, công việc của chính mình, đồng thời thường dẫn đến những hành vi ứng xử không phù hợp, gây tổn thương cho đối tượng giao tiếp và những người xung quanh. Do vậy chúng ta nên biết cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực để cân bằng và làm hài hòa các mối quan hệ xung quanh.  - Có nhiều cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, tùy từng tình huống, cảm xúc và hoàn cảnh, điều kiện cụ thể em hãy lựa chọn cho mình cách giải tỏa phù hợp trong số các cách sau:  + Tâm sự với người thân trong gia đình, thầy cô, bạn bè thân thiết.  + Hít thở sâu.  + Đi dạo.  + Ngồi thiền.  + Chơi môn thể thao yêu thích.  + Nghe bản nhạc yêu thích.  + Chơi một nhạc cụ yêu thích.  + Đi tắm. | **2. Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**    **-** Những cảm xúc tiêu cực: tức giận, đau khổ, lo lắng, tuyệt vọng…    + Tìm đến một nơi vắng vẻ và hét thật to.  + Nhờ sự hỗ trợ của chuyên gia tư vấn tâm lí. |

**IV. TỔNG KẾT - HDVN (3’)**

- Ôn lại nội dung đã học

- Chuẩn bị giờ sau: Hoạt động 3, 4 : Rèn luyện kĩ năng giải toả cảm xúc( sgk 20- 21)

Ngày soạn: 19/10/2024

Ngày giảng:24/10

**TIẾT 20: KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN.**

**I. Mục tiêu**

**1. Năng lực:**

***\* Năng lực chung***:

+ Tự chủ và tự học: có những hành động việc làm tốt, chuẩn mực, có khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thânđối với mọi người trong gia đình,nhà trường và ngoài xã hội.

+ Giao tiếp và hợp tác: xác định được mục đích giao tiếp và nội dung giao tiếp phù hợp hợp tác hoạt động nhóm. Thể hiện lắng nghe tích cực và biết hỗ trợ bạn bè cùng thực hiện nhiệm vụ nhóm.

+ Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Đánh giá được hiệu quả của công việc nhà mà bản thân đã thực hiện tốt.

***\* Năng lực đặc thù***:

+ Xác định được những nét đặc trưng về hành vi và lời nói của bản thân.

+ Năng lực thích ứng với cuộc sống: Tìm được giá trị, ýnghĩa của bản thân đốivới gia đình và bạn bè.

+ Giải thích được ảnh hưởng của sự thay đổicơ thể đến các trạng thái cảm xúc, hành vi củabản thân.

+ Năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động:

Kĩ năng lập kế hoạch: Dự kiến được nhân sự tham gia sắm vai xử lí tình huống và phân công nhiệm vụ phù hợp cho các thành viên. Dự kiến được thời gian hoàn thành nhiệm vụ.

Kĩ năng thực hiện kế hoạch và điều chỉnh hoạt động: Thể hiện được sự hợp tác, giúp đỡ, hỗ trợ mọi người để cùng thực hiện nhiệm vụ sắm vai giải quyết tình huống. Giải quyết được tình huống được giao.

**2. Phẩm chất:**

- Trách nhiệm: Thể hiện được trách nhiệm của bản thân trong tổ chức cuộc sống gia đình.

- Nhân ái: Biết chia sẻ, động viên bạn bè người thân.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1. Đối với GV:**

- Máy tính, máy chiếu

**2. Đối với HS:**

- Tìm hiểu về điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân.

**III.Tiến trình tổ chức hoạt động**

**1. Hoạt đông Khởi động: (7p)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế phấn khởi cho HS bước vào tiết học mới.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**Vịt đẻ trứng vàng**

Cách chơi trò vịt đẻ trứng vàng như sau:

Tập thể học sinh cùng hát “te te te - vịt đẻ, te te te - vịt ấp, te te te - vịt nở, te te te - vịt bay”.

Người chơi sẽ đứng theo hình vòng tròn hoặc hàng dọc, khi nghe hát thì hô “cạp cạp cạp…” và làm điệu bộ theo các động tác trong bài.

- Vịt đẻ: Hai tay sẽ để sau mông

- Vịt ấp: Hai tay sẽ để trước bụng

- Vịt nở: Hai tay sẽ để trước mặt

- Vịt bay: Hai tay sẽ giang ra hai bên

Gv nhận xét cách chơi, và kết nối vào bài học cũ

**2. Hoạt động thực hành. (35 phút)**

**Hoạt động 3. Rèn luyện kỹ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực**

**a. Mục tiêu:**

- HS vận dụng được tri thức, kinh nghiệm mới đã tiếp thu được vào đời sống thực tiễn.

**b. Tổ chức thực hiện**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV- HS** | **Nội dung** |
| **Thực hành một cách giải toả cảm xúc tiêu cực**  GV mời một số HS chia sẻ trước lớp về cách giải toả cảm xúc.  - Chia sẻ tình huống của bản thân trước lớp.  HS chia sẻ trong nhóm về một số tình huống các em đã thành công hoặc chưa thành công trong việc kiểm soát cảm xúc theo các câu hỏi gợi ý sau:  ***+ Tình huống xảy ra như thế nào?***  ***+ Cảm xúc của em khi đó ra sao?***  ***+ Em đã điều chỉnh và thể hiện cảm xúc của mình như thế nào?***  ***+ Kết quả ra sao?***  - GV yêu cầu Hs lắng nghe  - HS trình bày kết quả, các bạn khác nhận xét bổ sung  - GV nhận xét chung, khen những HS đã bước đầu rèn luyện tốt và động viên HS cả lớp tiếp tục vận dụng, rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày.  **Hoạt động nhóm: (thời gian 10p) Sắm vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong các tình huống.**  - Tình huống 1 nhóm 1,2  - Tình huống 2: nhóm 3,4  Hs sắm vai dựng lại các tình huống  Hs và gv quan sát, nhận xét và đánh giá. | **3. Rèn luyện kỹ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực** |

**IV. Tổng kết - HDVN( 3 phút)**

- Gv nhận xét về giờ học.

- Ôn tập lại nội dung vừa học:

- Chuẩn bị cho giờ sau: Vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc (sgk trang 18)

Ngày soạn: 20/10/2024

Ngày giảng:26/10

**TIẾT 21: ĐIỂM MẠNH, ĐIỂM HẠN CHẾ CỦA TÔI. (tiếp)**

**ĐÁNH GIÁ CHỦ ĐỀ 2**

**I. Mục tiêu**

**1. Năng lực:**

***\* Năng lực chung***:

+ Tự chủ và tự học: có những hành động việc làm tốt, chuẩn mực, có khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân đối với mọi người trong gia đinh, nhà trường và ngoài xã hội.

+ Giao tiếp và hợp tác: xác định được mục đích giao tiếp và nội dung giao tiếp phù hợp hợp tác hoạt động nhóm. Thể hiện lắng nghe tích cực và biết hỗ trợ bạn bè cùng thực hiện nhiệm vụ nhóm.

+ Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Đánh giá được hiệu quả của công việc nhà mà bản thân đã thực hiện tốt.

***\* Năng lực đặc thù***:

+ Xác định được những nét đặc trưng về hành vi và lời nói của bản thân.

+ Năng lực thích ứng với cuộc sống: Tìm được giá trị, ý nghĩa của bản thân đối với gia đình và bạn bè.

+ Giải thích được ảnh hưởng của sự thay đổi cơ thể đến các trạng thái cảm xúc, hành vi của bản thân.

+ Năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động:

- Kĩ năng lập kế hoạch: Dự kiến được nhân sự tham gia sắm vai xử lí tình huống và phân công nhiệm vụ phù hợp cho các thành viên. Dự kiến được thời gian hoàn thành nhiệm vụ.

- Kĩ năng thực hiện kế hoạch và điều chỉnh hoạt động: Thể hiện được sự hợp tác, giúp đỡ, hỗ trợ mọi người để cùng thực hiện nhiệm vụ sắm vai giải quyết tình huống. Giải quyết được tình huống được giao.

**2. Phẩm chất:**

- Trách nhiệm: Thể hiện được trách nhiệm của bản thân trong tổ chức cuộc sống gia đình.

- Nhân ái: Biết chia sẻ, động viên bạn bè người thân.

\* **TH QP&AN:** Bảo vệ thông tin cá nhân khi tham gia mạng xã hội.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1. Đối với GV:**

- Máy tính, máy chiếu

**2. Đối với HS:**

- Tìm hiểu về điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân.

**III.Tiến trình tổ chức hoạt động**

1. **Hoạt đông Khởi động: (7p)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế phấn khởi cho HS vào tiết học mới

**b. Tổ chức thực hiện**: Gv cho hs chơi trò chơi**: Gia đình nhà gấu**

Với trò chơi này, người chỉ huy sẽ chia tập thể học sinh thành 3 nhóm. Trong đó, nhóm sẽ tự phân chia thành viên gồm một người bố, một người mẹ và một người con tạo thành một gia đình gấu nhỏ. Sau đó gia đình gấu sẽ thực hiện các yêu cầu của người chỉ huy như “Gấu bố bế 2 mẹ con gấu chạy thi”, “Gấu con cõng gấu mẹ”… đội nào không thực hiện sẽ bị phạt và thua cuộc.

Gv nhận xét về trò chơi và kết nối vào bài học

**2. Hoạt động vận dụng (20 phút)**

**Hoạt động 4. Vận dụng kỹ năng kiểm soát cảm xúc.**

**a. Mục tiêu:** 

- HS vận dụng kỹ năng kiểm soát cảm xúc trong thực tiễn cuộc sống

**b. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên và học sinh** | **Dự kiến sản phẩm** |
| - Hướng dẫn HS thực hiện kỹ năng kiểm soát cảm xúc theo các bước:  Nhận biết cảm xúc Điều chỉnh cảm xúc  Thể hiện cảm xúc phù hợp.  - Hướng dẫn HS ghi lại các tình huống xảy ra, cảm xúc của bản thân, cách thể hiện cảm xúc mà em đã thực hiện hiệu quả.  - Vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày.  - Ghi lại kết quả vận dụng kĩ năng kiểm soát của bản thân và những khó khăn, vướng mắc mà em đã gặp phải.  - Sưu tầm và tìm hiểu thêm một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cucjwkhasc trong thực tế.  **\* TH QP&AN:** Đứng trước sự phát triển của xã hội hiện nay em cần có kĩ năng gì để bảo vệ các thông tin cá nhân của mình an toàn trên mạng xã hội?  (Bảo vệ thông tin cá nhân khi tham gia mạng xã hội: Không tiết lộ thông tin cá nhân; không chụp ảnh đăng lên mạng, không chia sẻ thông tin nhà cửa; không nên tin những người người lạ trên mạng…) | **4. Vận dụng kĩ năng quản li cảm xúc**  Nhận biết cảm xúc Điều chỉnh cảm xúc Thể hiện cảm xúc phù hợp. |

**\*Đánh giá chủ đề 2 (15p)**

**ĐÁNH GIÁ CHỦ ĐỀ 2**

Giáo viên yêu cầu học sinh tự đánh giá, nhóm đánh giá lẫn nhau và GV đánh giá, nhận xét chung.

1. Cá nhân tự đánh giá

**PHIẾU TỰ ĐÁNH GIÁ**

Họ tên:…………………………………………………….

Nhóm/Tổ:……………………………………

Lớp: ……………….

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tiêu chí | Yêu cầu cần đạt | Đạt (Đ) | Chưa đạt (CĐ) |
| 1 | Nhận diện được ít nhất 3 nét đặc trưng trong tính cách của bản thân |  |  |
| 2 | Nhận diện được sự thay đổi cảm xúc của bản thân và biết điều chỉnh cảm xúc theo hướng tích cực |  |  |
| 3 | Xác định được ít nhất 2 điểm mạnh và 2 điểm hạn chế của bản thân về khả năng tranh biện và thương thuyết để bảo vệ quan điểm của mình trong một số tình huống. |  |  |

*Xếp loại: + Đạt (Thực hiện được ít nhất 2/3 tiêu chí)*

*+ Không đạt (Chỉ thực hiện được 1 tiêu chí)*

Cá nhân tự xếp loại:……….

**2. Đánh giá trong nhóm**

**PHIẾU NHÓM ĐÁNH GIÁ**

**Tên nhóm:……………………………………………………….....................**

**Thành viên được đánh giá:…………………………………………………..**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| STT | Yêu cầu cần đạt | Đ | CĐ |
| 1 | Kết quả tự đánh giá của cá nhân |  |  |
| 2 | Nỗ lực hoàn thành nhiệm vụ được giao, khiêm tốn học hỏi các thành viên trong nhóm |  |  |
| 3 | Quan tâm và tham gia tích cực các hoạt động của nhóm |  |  |
| 4 | Biết phân công nhiệm vụ phù hợp cho các thành viên trong nhóm, hiểu rõ nhiệm vụ của nhóm, thể hiện khả năng hợp tác với các bạn cùng nhóm |  |  |
| 5 | Có các ý tưởng mới, sáng tạo khi xây dựng nội dung của nhóm |  |  |
| 6 | Biết chú ý lắng nghe, tiếp nhận tích cực; biết đánh giá đúng sản phẩm và HĐ của các nhóm |  |  |
| Tổng điểm | |  |  |

***Xếp loại:*** *+ Đạt (Thực hiện được từ 4/6 tiêu chí trở lên)*

*+ Không đạt (Chỉ thực hiện được 3 tiêu chí trở xuống)*

**Nhóm xếp loại:……….**

**3. GV đánh giá**

GV dựa vào quan sát và kết quả tự đánh giá, nhóm đánh giá để nhận xét, biểu dương những cá nhân, nhóm hoạt động tốt

**Nhận xét:**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**Xếp loại:………**

**IV. TỔNG KẾT - HDVN (3’)**

- Ôn lại nội dung đã học

- Chuẩn bị giờ sau: Ôn tập kiểm tra giữa kì