**Thứ Tư ngày 13 tháng 3 năm 2024**

# **Môn: Đạo đức**

# **Tiết 26**

# **KIỀM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC (TIẾT 2)**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

Phân biệt được cảm xúc tiêu cực và cảm xúc tích cực.

- Nêu được ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực đối với bản thân và người khác xung quanh.

***­*-** Thông qua hoạt động, HS biết một số việc làm để kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

- Năng lực giao tiếp, hợp tác: Trao đổi, thảo luận để thực hiện các nhiệm vụ học tập.

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Sử dụng các kiến thức đã học ứng dụng vào thực tế.

- Nhận ra được một số việc làm kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

- Thể hiện được việc làm kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

- Biết được vì sao phải kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

**-**Kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân một cách hợp lí và hiệu quả.

 **2. Đồ dùng dạy học:**

***2.1. Giáo viên:*** SGK, máy tính, ti vi, các mẩu giấy chuẩn bị cho trò chơi

***2.2. Học sinh:*** SGK, VBT đạo đức 2

**3. Các hoạt động dạy học:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH** |
| 5’10’10’5’ | **I. Khởi động***-* GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Ai nhanh, ai đúng”\*Cách chơi: GV chia lớp thành 2 đội chơi, mỗi đội 2 thành viên. GV tổ chức cho HS chơi dưới hình thức tiếp sức. Sắp xếp các tấm thẻ thể hiện khuôn mặt cảm xúc vào nhóm thích hợp sau đây:

|  |  |
| --- | --- |
| Cảm xúc tích cực | Cảm xúc tiêu cực |

Đội nào nhanh và sắp xếp đúng sẽ là đội thắng cuộc.- GV cho HS nêu các cảm xúc tiêu cực mà các em quan sát được.- Hỏi: Những cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào?- GV đánh giá HS chơi, giới thiệu bài.**2. Hoạt động khám phá****Hoạt động 1: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi:**GV chia lớp thành nhóm 4, thực hiện các nhiệm vụ sau:\*Nhiệm vụ 1: HS đọc các tình huống ở mục 1 (trang 58, 59) vàtrả lời câu hỏi (có thể cho HS đóng vai lại tình huống):a. Bạn trong mỗi tình huống có cảm xúc gì?b. Cảm xúc đó ảnh hưởng như thế nào đến bản thân và người xung quanh?c. Em sẽ khuyên bạn kiềm chế cảm xúc đó như thế nào?- GV theo dõi, quan sát và hỗ trợ HS nếu cần thiết.- Đại diện một số nhóm trình bày về mỗi tình huống.\*Nhiệm vụ 2: Nhận xét, đánh giá sự thể hiện của bạn theo tiêu chí sau:+ Trình bày: nói to, rõ ràng+ Nội dung: đầy đủ, hợp lí+ Thái độ làm việc nhóm: Tập trung, nghiêm túc.- GV gọi HS khác nhận xét, bổ sung- GV tổng kết và kết luận:+ Tình huống 1: Bạn Long đã nóng giận. Cảm xúc đó đã làm tổn thương Tiến, làm cho các bạn mất vui. Long nên kiềm chế cơn giận bằng cách giữ bình tĩnh, hít thở sâu hoặc giữ chặt ngón tay, không nên to tiền với bạn.+ Tình huống 2: Bạn Hoa đã giận dỗi. Cảm xúc đó khiến các bạn chơi cùng mất vui. Hoa nên kiềm chế cảm xúc của mình bằng cách giữ bình tĩnh, chờ đến lượt mình, không nên giận dỗi vô cớ.+ Tình huống 3: Vân đã rất tức giận. Cảm xúc đó khiến anh của Vân không vui. Vân có thể kiềm chế cảm xúc đó bằng cách giữ bình tĩnh, uống một cốc nước lạnh, hít thở sâu để kiềm chế cơn tức giận của mình.**Hoạt động 2: Liên hệ**- HS đọc yêu cầu- Yêu cầu HS chia sẻ về một tình huống bản thân đã có cảm xúc tiêu cực và cho biết:? Khi đó em đã thể hiện cảm xúc như thế nào?? Nếu gặp lại tình huống tương tự, em sẽ kiềm chế cảm xúc tiêu cực như thế nào?- Một số HS chia sẻ những tình huống cá nhân đã có cảm xúc tiêu cực- GV nhận xét các tình huống của HS và nhắc nhở: Chúng ta thấy cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng rất nhiều tới chúng ta. Khi gặp phải những tình huống khiến chúng ta có cảm xúc tiêu cực thì chúng ta nên kiềm chế cảm xúc tiêu cực để không ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập của bản thân và các mối quan hệ xung quanh.**3. Hoạt động vận dụng****Hoạt động 1: Thư giãn cơ thể***.*- GV bật nhạc thư giãn và yêu cầu HS ngồi ngay ngắn, nhắm mắt, thả lỏng cơ thể, đầu óc thư giãn. **Hoạt động 2: Tạo góc ghi nhớ.**- HS đọc yêu cầu 2- GV cho HS quan sát một số mẫu sổ nhật kí và nêu ý nghĩa của việc viết sổ nhật kí.- GV yêu cầu HS về nhà viết nhật kí, viết lại những cảm xúc tiêu cực mà em đã trải qua và cách kiềm chế những cảm xúc tiêu cực đó.**4. Hoạt động củng cố và nói tiếp**GV hỏi:+ Em học được gì qua bài học này?- GV tóm tắt nội dung chính của bài học.- GV yêu cầu HS đọc lời khuyên- GV nhận xét, đánh giá tiết học | HS tham gia chơi.-2-3 HS nêu-HS trả lời- HS lắng nghe- 1-2 HS đọc yêu cầu- HS thực hiện- HS chia sẻ- HS lắng nghe- 1-2 HS đọc yêu cầu- HS chia sẻ- HS lắng nghe-HS thực hiện- 1-2 HS đọc yêu cầu- HS thực hiện- HS thực hiện-HS trả lời-Lắng nghe |

**🖎 ĐIỀU CHỈNH SAU TIẾT DẠY:**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**----------------------------------------------------**