**Thứ Sáu ngày 27 tháng 9 năm 2024**

# Môn: Hoạt động trải nghiệm

Tiết 8: **CHỦ ĐỀ 1: EM LỚN LÊN CÙNG MÁI TRƯỜNG MẾN YÊU**

**Sinh hoạt theo chủ đề**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Chia sẻ trải nghiệm cảm xúc của bản thân.

- Nêu được các cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ và chia sẻ về các cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực thích ứng với cuộc sống: Nhận biết được sự thay đổi về cảm xúc, suy nghĩ của bản thân; làm chủ được cảm xúc, suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong giao tiếp.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái:

- Phẩm chất chăm chỉ:

- Phẩm chất trách nhiệm

Tâm lý học đường: Chủ đề 1: Bài 3: Kiên trì trong học tập

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- GV: Máy tính, tivi chiếu nội dung bài giảng điện tử; thẻ chữ hoặc các thẻ mặt thể hiện các cảm xúc: Vui mừng, tức giận, buồn rầu, xấu hổ, sợ hãi, ngạc nhiên.

- HS: Sách giáo khoa, bút, bảng nhóm

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TG** | **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HỌC SINH** |
| 5 phút  15 phút  12 phút  5 phút  3 phút | **1. Hoạt động khởi động**  - GV tổ chức cho HS hát bài: “Vui đến trường”, sáng tác: Nguyễn Văn Chung.  - Trao đổi sau bài hát: Các bạn trong lời bài hát có cảm xúc như thế nào*?*  - GV giới thiệu: Mỗi người đều có những cảm xúc riêng khi đứng trước những tình huống cụ thể. Hôm nay, chúng ta cùng trải nghiệm về những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân.  **2. Hoạt động hình thành kiến thức**  **Hoạt động 5. Chia sẻ trải nghiệm cảm xúc của em**  - GV yêu cầu HS đọc nhiệm vụ của hoạt động 5 trong SGK *Hoạt động trải nghiệm 4* trang 11 cho cả lớp nghe và kiểm tra việc hiểu nhiệm vụ của HS.  - GV tổ chức cho HS làm việc nhóm 4, mỗi HS trong nhóm chọn ít nhất 1 hình ảnh cảm xúc bất kì (có thể chọn trùng hoặc khác nhau và có thể chọn nhiều cảm xúc để chia sẻ) và kể lại một tình huống mà em đã có cảm xúc đó  - GV tổ chức cho HS chia sẻ kết quả trước lớp.  - GV tổng kết hoạt động: Trước mỗi tình huống, chúng ta thường xuất hiện những cảm xúc khác nhau: vui mừng, tức giận, buồn rầu, lo âu, sợ hãi… Có những cảm xúc sẽ mang đến những việc làm tích cực, nhưng cũng có những cảm xúc nếu kéo dài có thể ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống của chúng ta.  **3. Hoạt động thực hành**  **Hoạt động 6: Tìm hiểu cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của bản thân**  *Nêu các cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của các bạn trong tranh*  - GV yêu cầu HS đọc nhiệm vụ của hoạt động 6 SGK Hoạt động trải nghiệm 4 trang 11 và kiểm tra việc hiểu nhiệm vụ của HS.  - GV yêu cầu HS hoạt động nhóm đôi, thảo luận các hình ảnh minh hoạ những cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực và dự đoán cách mà các bạn nhỏ trong tranh đang làm để điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của bản thân. Gợi ý:  + Bạn trong tranh đang làm gì?  + Việc làm đó giúp bạn nhỏ điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của bản thân như thế nào?  - GV mời một số HS lên mô tả cách mà các bạn trong tranh đã thực hiện, các nhóm khác góp ý, bổ sung (nếu có).  *Trao đổi về các cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực mà em thấy phù hợp với bản thân.*  - GV tổ chức cho HS chia sẻ trước lớp về cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực mà em thấy phù hợp với bản thân. GV khuyến khích HS lấy ví dụ minh họa cách điều chỉnh cảm xúc của HS trong một tình huống nào đó theo các câu hỏi:  *+ Khi có cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực thì em sẽ lựa chọn cách nào trong các cách trên? Nêu một tình huống mà em đã sử dụng cách đó.*  *+ Ngoài những cách trên đây, em còn cách nào khác để điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân?*  - GV tổng kết hoạt động: Những cảm xúc buồn rầu, lo lắng, sợ hãi, tức giận nếu kéo dài có thể có những suy nghĩ không tốt, ảnh hưởng đến sức khoẻ của bản thân. Em cần tập hít thở sâu, tâm sự với người thân, suy nghĩ lạc quan…. để điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực.  **4. Vận dụng trải nghiệm.**  - Mời một bạn nhắc lại điều chúng ta đã cùng chia sẻ, trải nghiệm trong tiết học.  - GV nhấn mạnh: Mỗi người đều có những cảm xúc, suy nghĩ riêng, các em hãy duy trì những cảm xúc, suy nghĩ tích cực để sống khoẻ mạnh hơn.  Tâm lý học đường: Chủ đề 1: Bài 3: Kiên trì trong học tập  **5. Hoạt động củng cố và nối tiếp:**  -Nhắc HS chuẩn bị bài sau  -Nhận xét tiết học | - HS hát và nhún nhảy theo nhạc.  - HS trả lời theo suy nghĩ.   * HS đọc   - HS ngồi theo nhóm và kiểm tra đồ dùng học tập cần chuẩn bị: Bộ thẻ chữ (hoặc các khuôn mặt cảm xúc).  - HS thảo luận và kể lại một tình huống. Dự kiến:  + Vui vẻ: Em vui khi nhận được quà, khi được đi ăn, khi được đi xem phim…  + Buồn bã: Em buồn khi mẹ bị ốm, khi con mèo của em bị đau, khi em làm hỏng món đồ chơi yêu thích…  + Tức giận: Em tức giận khi em của em làm hỏng bút của em, khi ai đó viết bẩn lên sách của em…  + Ngạc nhiên: Em ngạc nhiên khi được bố mẹ tổ chức tiệc sinh nhật bất ngờ…  + Xấu hổ: Em xấu hổ khi bị điểm kém.  + Sợ hãi: Em sợ hãi khi thấy con nhện…  - 3- 4 HS chia sẻ trước lớp về những trải nghiệm cảm xúc của bản thân thông qua một số tình huống.  - Lắng nghe  - HS đọc nhiệm vụ trong SGK.  - Trao đổi cặp đôi nói về cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ của các bạn trong tranh. Dự kiến:  + Tranh 1: Một bạn đang nắm tay, nhắm mắt và đếm 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (Bạn nhỏ đang đếm để lấy bình tĩnh, có thể bạn đang trải qua cảm xúc sợ hãi hoặc lo lắng.)  + Tranh 2: Một bạn nhỏ đang ngồi trên ghế, nghe nhạc thư giãn.  + Tranh 3: Một bạn nhỏ đang viết nhật kí kể lại một sự việc đã xảy ra ở trường và tự nhủ sẽ tập trung hơn để làm tốt hơn ở những lần sau.  + Tranh 4: Một bạn nhỏ đang nằm và suy nghĩ “Mình không nên buồn nữa, lần sau mình sẽ cố gắng làm bài tốt hơn.”  - 2- 3 HS chia sẻ trước lớp.  - Các HS khác quan sát, nhận xét.  - 2 – 3 HS chia sẻ trước lớp.  Dự kiến chia sẻ của HS:  + Khi có cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực thì em sẽ, em sẽ tâm sự với những người tin cậy. Ví dụ: Khi em tức giận với bạn và bị bạn hiểu sai, em sẽ chia sẻ và tâm sự với cô giáo, với mẹ.  + Ngoài những cách trên, em có thể viết nhật kí, đi chơi cùng bố mẹ…  - Lắng nghe  - Chúng ta cùng tìm hiểu và trải nghiệm về các cảm xúc của bản thân và cách điều chỉnh cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực.  - HS lắng nghe, rút kinh nghiệm   * Lắng nghe |

**IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY**

……………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………