Ngày dạy: 21/10/2024

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

**TUẦN 7- TIẾT 19: SINH HOẠT DƯỚI CỜ**

**VŨ ĐIỆU MANG LẠI NIỀM VUI**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Cảm nhận được cảm xúc tích cực do các điệu nhảy dân vũ khoẻ khoắn, vui nhộn, phù hợp với lứa tuổi mang lại.

- Phòng chống bạo lực học đường.

- Rèn luyện, tham gia điệu nhảy Lớp học vui phù hợp với lứa tuổi THCS để có sức khoẻ tinh thần lành mạnh, vượt qua cảm xúc tiêu cực.

**2. Năng lực:**

***2.1. Năng lực chung:*** Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề

***2.2. Năng lực riêng:***

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

+ Rèn luyện tham gia các điệu nhảy thể thao/dân vũ vui khỏe, phù hợp với lứa tuổi THCS để có sức khỏe, tinh thần lành mạnh, vượt qua các cảm xúc tiêu cực;

**3. Phẩm chất:**

Nhân ái, trung thực, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với TPT, BGH và GV**

- Thành lập BTC và BGK cuộc thi.

- Xây dựng kế hoạch tổ chức cuộc thi.

- Phổ biến trước về mục đích, nội dung, thể lệ cuộc thi tới các lớp.

- Nhận đăng ký tham dự của các nhóm, các lớp và lên chương trình.

- Cử MC.

- Phần thưởng cho các nhóm nhảy tốt.

- Sân khấu và các thiết bị âm thanh, ánh sáng.

**2. Đối với HS:**

 - Tập các điệu nhảy khỏa khoắn, vui nhộn, phù hợp với lứa tuổi theo nhóm hoặc theo lớp. Khuyến khích các điệu nhảy tập thể, các điệu nhảy do HS tự sáng tác ( hoặc bài do TNTG hướng dẫn).

 - Đăng ký tham gia với BTC cuộc thi.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

 **a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh và từng bước làm quen với giờ chào cờ.

 **b. Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị chào cờ.

 **c. Sản phẩm:** Thái độ của HS

 **d. Tổ chức thực hiện:**

 *- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp mình chuẩn chỉnh trang phục, ổn định vị trí, chuẩn bị làm lễ chào cờ.*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**A. HOẠT ĐỘNG 1: XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ (MỞ ĐẦU)**

**Hoạt động 1: Chào cờ, sơ kết thi đua tuần và phổ biến nhiệm vụ tuần mới**

**Chào cờ**

**a. Mục tiêu:** HS hiểu được chào cờ là một nghi thức trang trọng thể hiện lòng yêu nước, tự hào dân tộc, và sự biết ơn đối với các thế hệ cha anh đã hi sinh xương máu để đổi lấy độc lập, tự do cho Tổ quốc, có ý nghĩa giáo dục sâu sắc, giúp mỗi học sinh biết đoàn kết để tạo nên sức mạnh, biết chia sẻ để phát triển.

**b. Nội dung:** HS hát quốc ca. TPT hoặc BGH nhận xét.

**c. Sản phẩm:** kết quả làm việc của HS và TPT.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS điều khiển lễ chào cờ.

- Lớp trực tuần nhận xét thi đua.

- TPT hoặc đại diện BGH nhận xét bổ sung và triển khai các công việc tuần mới.

**+ Hoạt động 1:**Tổ chức Chuyên đề cấp Liên đội “ Tuyên truyền An toàn giao thông”

**+ Hoạt động 2**: Thu nộp Bài dự thi Vẽ tranh Thành phố hoà bình.

**+ Hoạt động 3***:* Triển khai và thu nộp bài dự thi Học tập và làm theo tấm dương đạo đức Hồ Chí Minh.

\* Công việc sắp tới:

- Triển khai Cuộc thi Vẽ tranh Ngày hội sắc màu.

- Chấm thi Vòng sơ khảo Hội thi Ca múa nhạc cho HS khối 6.

- Xây dựng kế hoạch chuyên đề cấp TP.

**B.HOẠT ĐỘNG 2: Sinh hoạt theo chủ đề :Tham gia cuộc thi Lớp học vui (Vũ điệu mang lại niềm vui)**

**a. Mục tiêu:** Cảm nhận được cảm xúc tích cực do các điệu nhảy /dân vũ khỏe khoắn, vui nhôn, phù hợp với lứa tuổi mang lại.

**b. Nội dung:** HS biểu diễn các điệu nhảy

**c. Sản phẩm:**Kết quả cuộc thi

**d. Tổ chức thực hiện:**

- MC tuyên bố lý do, giới thiệu BGK.

- Đại diện BGK công bố nội dung và thể lệ cuộc thi.

- MC lần lượt giới thiệu các nhóm nhảy lên biểu diễn điệu nhảy của mìn

- Sau mỗi tiết mục từng thành viên BGK sẽ cho điểm công khai bằng hình thức giơ bảng điểm.

- Sau khi tất cả các nhóm nhảy đã hoàn thành phần dự thi của mình, BGK công bố kết quả cuộc thi.

- Phát phần thưởng cho các nhóm nhảy có thành tích tốt nhất.

**C. HOẠT ĐỘNG TIẾP NỐI**

**a. Mục tiêu:** - Tích cực tập các môn thể thao các điệu nhảy thể thao/dân vũ khỏe khoắn, vui vẻ, phù hợp với lứa tuổi để có sức khỏe, tinh thần lành mạnh, vượt qua các cảm xúc tiêu cực.

**b. Nội dung:** Triển khai một số bài dân vũ sôi động phù hợp chủ đề năm học.

**c. Sản phẩm:** Bài chia sẻ của học sinh

**d. Tổ chức thực hiện:**

- MC triển khai một số bài dân vũ theo chủ đề do Quận triển khai.

+ Thiếu nhi làm theo lời Bác

+ Dân vũ thể thao: Nụ cười thiên thần.

**D. HOẠT ĐỘNG 4: VẬN DỤNG**

- GV yêu cầu Hs thực hiện luyện tập theo KH nhà trường triển khai.

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

Ngày dạy: 25/10/2024

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

# **TUẦN 7 - TIẾT 20: HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ**

**KIỂM SOÁT CẢM XÚC BẢN THÂN (TIẾP THEO)**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**: Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.

- Rèn luyện kỹ năng lập kiểm soát cảm xúc của bản thân , đặc biệt là kỹ năng giải tỏa những cảm xúc tiêu cực.

**2. Năng lực**

***\* Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

***\* Năng lực riêng:***

***-*** Có khả năng hợp tác giải quyết những vấn đề một cách triệt để, hài hòa.

- Chỉ ra được những đặc điểm tính cách và biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân.

- Nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ: HS chăm chỉ trong việc học chủ đề, trung thực, trách nhiệm, nhân ái

**II.THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh ảnh, tư liệu, giấy A1, bút dạ , Mẫu lập kế hoạch tự hoàn thiện bản thân,

- SGK, SGV Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 7.

- Hình ảnh, video clip liên quan đến hoạt động.

- Máy tính, máy chiếu (Tivi) (nếu có).

- Phiếu học tập, giấy A0, thẻ màu, giấy nhớ

**2. Đối với học sinh**

- SGK, SBT.

- Giấy A4, bút (sử dụng cho các hoạt động ở phần Rèn luyện).

- Bút dạ, giấy khổ A1, A2 (sử dụng cho các hoạt động thảo luận nhóm).

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế thoải mái, hứng thú, từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS xem một số video clip thể hiện lối sống tích cực, tiêu cực.

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- GV dẫn dắt vào hoạt động: *Để hiểu rõ hơn về những đặc điểm tính cách, biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân và nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân, chúng ta sẽ cùng đi khám phá những hoạt động trong ngày hôm nay.*

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:**

**1. Hoạt động 1: Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc.**

**a. Mục tiêu :** HS biết được biểu hiện của kĩ năng kiểm soát cảm xúc.

**b. Nội dung**: GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động .

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM**  |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ**- GV yêu cầu HS chia sẻ ? Những cảm xúc tiêu cực (Tức giận , đau khổ, lo buồn ….) thường xuất hiện trong những tình huống như thế nào ?? Cảm xúc tiêu cực thường ảnh hưởng như thế nào đến bản thân em và những người xung quanh ? ? Em thường sử dụng những cách nào để giải tỏa cảm xúc tiêu cực ? - GV : giao nhiệm vụ cho HS thảo luận nhóm để xác định các cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**- HS chia sẻ và làm việc trước lớp - HS làm việc theo nhóm **Bước 3: Báo cáo, thảo luận**- GV mời đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.**Bước 4: Kết luận, nhận định:** GV: Tổng kết các ý kiến và chốt lại  | **2: Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**- Có nhiều cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực ..+ 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, nhạc cụ yêu thích + Đi tắm +Tìm đến một nơi vắng vẻ và hét thật to+ Nhờ sự hỗ trợ của chuyên gia tư vấn tâm lý.  |

**C. HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH: Rèn luyện kĩ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực (tiếp)**

**a. Mục tiêu:**HS biết thực hành một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong một số tình huống giả định.

**b. Nội dung:**HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực như nhảy một điệu nhảy vui nhộn, hít thở sâu , ngồi thiền ….

- GV: giao nhiệm vụ cho mỗi nhóm thảo luận, xây dựng kịch bản và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc (tình huống 1 trong SGK trang)

- HS làm việc theo nhóm

- GV: mời 1 nhóm lên đóng vai thể hiện cách ứng xử trong tình huống cả lớp cùng quan sát .

- GV tổ chức cho cả lớ thảo luận , nhận xét theo các câu hỏi

? Trong tiểu phẩm đóng vai của nhóm bạn vừa rồi , nhân vật Lan đã ứng xử như thế nào khi tức giận.

? Em có đồng tình với cách ững xử như vậy không ? Vì sao ? cách ứng xử ấy đã thể hiện được kĩ năng kiểm soát cảm xúc chưa .

? Nhóm nào có cách ứng xử khác trong tình huống này.

- GV: mời nhóm có cách ứng xử khác lên đóng vai thể hiện trước lớp.

- GV: Nhận xét cách ứng xử của các nhóm và chốt lại

+Trong tình huống 1 mặc dù đang rất giận nhưng bạn nên hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh . Sau đó có thể tìm một dịp thích hợp để nói chuyện với 2 bạn Mai và Ly . Đề nghị 2 bạn ấy có gì thì nên góp ý thẳng với mình , không nên nói sau lưng, rằng việc làm ấy của các bạn đã khiến mình bị tổn thương mong các bạn lần sau đừng như vậy nữa .

- GV : Tổ chức cho HS đóng vai tình huống 2 ,

- GV: Nhận xét , kết luận

+Trong tình huống 2 :Mặc dù đang rất buồn nhưng Nam lên giữ bình tĩnh , chờ lúc thích hợp giải thích cho Hòa về tình cảm của mình với Hòa , giải thích lí do mình không thể cho bạn chép bài

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

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

**a. Mục tiêu:**HS vận dụng được kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong thực tế cuộc sống

**b. Nội dung:**GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động .

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc vào các tình huống trong cuộc sống hàng ngày .

- GV: Hướng dẫn HS thực hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc theo các bước sau

 +Nhận biết cảm xúc ->điều chỉnh cảm xúc->Thể hiện cảm xúc của bản thân , cách thể hiện cảm xúc mà em đã thực hiện và kết quả

- GV: giải đáp những câu hỏi của HS

- GV : Yêu cầu một số HS chia sẻ những điều học hỏi được và cảm nhận của bản thân sau khi tham gia các hoạt động.

- GV: Kết luận

 +Kĩ năng kiểm soát cảm xúc : là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc của bản thân tại 1 thời điểm nào đó , biết điều chỉnh cảm xúc và biết thể hiện cảm xúc của bản thân một cách phù hợp với tình huống , hoàn cảnh , đối tượng. Kĩ năng kiểm soát cảm xúc rất quan trọng giúp con người giao btiếp học tập, làm việc hiệu quả , bảo vệ sức khỏe bản thân và không làm ảnh hưởng đến những người xung quanh.

- GV: Nhận xét thái độ tham gia của các HS , động viên khen thưởng những cá nhân, nhóm tích cực có nhiều đóng góp cho các hoạt động.

**IV. HOẠT ĐỘNG SAU GIỜ HỌC:**

- Ghi nhớ, củng cố bài học

- Chuẩn bị cho tiết sau

Ngày dạy: 26/10/2024

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

# **TUẦN 7 - TIẾT 21: SINH HOẠT LỚP**

**CHIA SẺ KẾT QUẢ RÈN LUYỆN KĨ NĂNG KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN TRONG MỘT SỐ TÌNH HUỐNG CỤ THỂ, HS ĐÁNH GIÁ SAU CHỦ ĐỀ 2**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Sơ kết tuần và xây dựng được kế hoạch tuần học mới

- Trao đổi kinh nghiệm kiểm soát cảm xúc của bản thân trong các tình huống cụ thể

**2. Năng lực:**

- Năng lực chung: Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề

- Năng lực riêng:

+ Thực hiện kế hoạch cá nhân và linh hoạt điều chỉnh khi cần để đạt mục tiêu

+ Biết khích lệ động viên người khác cùng nhau hoàn thành nhiệm vụ.

**3. Phẩm chất:** nhân ái, trung thực, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

- Nội dung liên quan buổi sinh hoạt lớp.

- Kế hoạch tuần mới

**2. Đối với HS:**

- Bản sơ kết tuần

- Kế hoạch tuần mới.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:** Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh khi vào giờ sinh hoạt lớp

**b. Nội dung:** HS ổn định vị trí chỗ ngồi, chuẩn bị sinh hoạt lớp.

**c. Sản phẩm:** Thái độ của HS

**d. Tổ chức thực hiện:** *GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp ổn định vị trí, chuẩn bị sinh hoạt lớp*

**B. HOẠT ĐỘNG 2: SƠ KẾT TUẦN VÀ KẾ HOẠCH TUẦN SAU:**

**Hoạt động 1: Chuẩn bị**

**a. Mục tiêu:** giúp giờ sinh hoạt trở lên thuận lợi hơn.

**b. Nội dung:** GVCN và HS thảo luận nội dung cần chuẩn bị

**c. Sản phẩm:** nội dung chuẩn bị cua GV và HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GVCN và ban cán sự lớp theo luận về tiết SHL về nội dung cần chuẩn bị:

+ Các báo cáo đánh giá về ưu điểm, hạn chế trong việc học tập, rèn luyện và các hoạt động khác của tổ, lớp.

+ Chuẩn bị phần thưởng (nếu có) cho các cá nhân, tổ, nhóm đạt thành tích tốt

+ Chuẩn bị các nội dung hoạt động cho sinh hoạt chủ đề

+ Phân công rõ nhiệm vụ cho các cá nhân/ nhóm.

**Hoạt động 2: Sơ kết tuần**

**a. Mục tiêu**: HS biết các hoạt động trong tuần học và xây dựng kế hoạch tuần mới

**b. Nội dung:** Cán bộ lớp nhận xét

**c. Sản phẩm:** kết quả làm việc của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu ban cán sự lớp điều hành lớp tự đánh giá và sơ kết tuần:

+ Các tổ báo cáo tổng kết

+ Ban cán sự lớp tổng kết chung.

+ Ban cán sự lớp xây dựng kế hoạch tuần mới, đề xuất biện pháp.

- GV đánh giá hoạt động tuần trước:

+ Tham gia tốt Hội thi Giáo viên dạy Giỏi cấp trường với 2 tiết học tốt: Toán và Ngữ văn

+ Tuyên dương các bạn học tốt: Phương Anh, Chinh, Phúc, Tú, Trâm, Khánh, Duy...

+ Vẫn còn bạn đi học muộn, vệ sinh lớp chưa chủ động, còn thiếu bài tập, để GV bộ môn nhắc nhở. Đề nghị những bạn này nghiêm túc sửa đổi, chấp hành theo đúng nội quy trường lớp.

**C. HOẠT ĐỘNG 3: SINH HOẠT THEO CHỦ ĐỀ**

**a. Mục tiêu:** chia sẻ kinh nghiệm kiểm soát cảm xúc trong những trường hợp cụ thể

**b. Nội dung:** các nhóm, cá nhân chia sẻ trước lớp

**c. Sản phẩm:** cách kiểm soát cảm xúc của HS

 **d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM**  |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:** GV yêu cầu HS trao đổi theo tổ về các kinh nghiệm, phương pháp kiểm soát cảm xúc trong từng trường hợp cụ thể và lấy ví dụ áp dụng các phương pháp đó:- Trường hợp bị điểm kém - Trường hợp bị trêu chọc, mâu thuẫn các mối quan hệ trên mạng xã hội.- Trường hợp bố mẹ không tin mình**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ** - HS thảo luận và trả lời câu hỏi.- GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.**Bước 3: Báo cáo thảo luận**- GV mời đại diện HS trả lời:- HS chia sẻ về các kĩ năng kiểm soát cảm xúc**Bước 4: Kết luận, nhận định**: Đánh giá, nhận xét, chuẩn KT, chuyển sang nội dung mới.  | **Chia sẻ kinh nghiệm kiểm soát cảm xúc** |

**IV. HOẠT ĐỘNG SAU GIỜ HỌC:**

**-** Nhận xét về tiết SHL

- Nhắc nhở công việc cần thực hiện cho tuần tiếp theo.