

**Tuần: 05+06+07+08**

**Tiết:14+17+20+23**

## **DẠY HỌC THEO CHỦ ĐỀ**

### **CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN**

#### **I. MỤC TIÊU**

##### **1. Kiến thức**

Sau chủ đề này, HS cần:

- Biết chăm sóc bản thân và điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.
- Sắp xếp được góc học tập, nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

##### **2. Năng lực:**

- **Năng lực chung:** Giao tiếp, hợp tác, tự chủ, tự học, giải quyết vấn đề và sáng tạo.
- **Năng lực riêng:**
  - + Làm chủ được cảm xúc của bản thân trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.
  - + Tự chuẩn bị kiến thức và kĩ năng cần thiết để đáp ứng với nhiệm vụ được giao.
  - + Thực hiện được các nhiệm vụ với những yêu cầu khác nhau.

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

#### **II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

##### **1. Chuẩn bị của GV:**

- Một số trò chơi, bài hát phù hợp với chủ đề cho phần khởi động lớp học.
- Tranh ảnh, tình huống trình chiếu cho HS dễ quan sát.
- Không gian lớp học để HS dễ dàng hoạt động.

##### **2. Chuẩn bị của HS:**

- Đồ dùng học tập
- Chuẩn bị các nhiệm vụ trong SGK (làm trong SBT; nếu có).
- Thực hiện nhiệm vụ 8, trang 20 SGK ngay từ tuần đầu của chủ đề này: Sáng tạo bốn chiếc lọ thần kì hoặc bốn chiếc túi giấy thần kì.
- Chụp ảnh hoặc vẽ tranh không gian sinh hoạt của mình tại gia đình.

#### **III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

##### **A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** giúp HS hứng thú với chủ đề, hiểu được tầm quan trọng của việc chăm sóc cuộc sống bản thân và chỉ rõ được những việc cần làm để đạt được mục tiêu của chủ đề,

**b. Nội dung:** GV giới thiệu ý nghĩa và nội dung của chủ đề

**c. Sản phẩm:** nội dung và ý nghĩa khi thực hiện chủ đề.

##### **d. Tổ chức thực hiện:**

- + GV cho HS thảo luận nhóm: Quan sát tranh chủ đề, mô tả hoạt động của các nhân vật trong tranh và ý nghĩa của việc làm đó; thảo luận ý nghĩa thông điệp của chủ đề.
- + HS quan sát và thảo luận, trình bày ý kiến.

+ GV giới thiệu: khi ở lứa tuổi đó đã nhận thức về chăm sóc bản thân như tập thể dục, đọc sách báo, sắp xếp thời gian, sắp xếp đồ đạc, ngủ đủ giấc, uống nhiều nước, ăn đủ chất dinh dưỡng, viết ra những niềm vui mỗi ngày,.... Vậy để biết cách chăm sóc cuộc sống cá nhân của mình như thế nào, chúng ta tìm hiểu **chủ đề 2**. Sự chăm sóc bản thân trong chủ đề này tập trung vào chăm sóc sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và tổ chức cuộc sống cá nhân ngăn nắp, gọn gàng.

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

### **I: Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày.**

**a. Mục tiêu:** giúp HS nhận biết và hiểu được ý nghĩa của từng biện pháp chăm sóc sức khỏe của bản thân

**b. Nội dung:**

- Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày
- Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực hiện chế độ sinh hoạt hàng ngày.

**c. Sản phẩm:** câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS  | DỰ KIẾN SẢN PHẨM   |
|--|--|
| <p><b>* Nhiệm vụ 1: Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày</b></p> <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <p>- Quan sát hình trong SGK/ 16 và dựa trên nhiệm vụ 1 trong SGK, GV cho HS thảo luận nhóm theo kỹ thuật khăn trải bàn về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc bản thân.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Chế độ dinh dưỡng</li> <li>+ Nghỉ ngơi hợp lý</li> <li>+ Tập thể dục, thể thao</li> <li>+ Vệ sinh cá nhân</li> <li>+ Ngủ đủ giấc</li> </ul> | <p><b>I. Chăm sóc sức khỏe qua việc thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày.</b></p> <p><b>1. Thực hiện chế độ dinh dưỡng hàng ngày</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ăn đủ bữa, không bỏ bữa sáng</li> <li>- Chế độ ăn uống cân bằng và hợp lý về dinh dưỡng (theo tháp dinh dưỡng)</li> <li>- Uống đủ nước mỗi ngày</li> <li>- Nghỉ ngơi hợp lý</li> <li>- Tập thể dục, thể thao</li> <li>- Vệ sinh cá nhân</li> <li>- Ngủ đủ giấc</li> </ul> <p><b>2. Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực hiện chế độ sinh hoạt hàng ngày</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cơ thể khỏe mạnh hơn</li> </ul> |



- Tinh thần sáng khoái, vui vẻ hơn
- Tự tin về bản thân hơn
- Vóc dáng đẹp hơn,....

## Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

- + HS dựa vào hiểu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.
- + GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.

## Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận

- + GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung
- + GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.

## Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập

- + GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.
- + HS ghi bài.

## \* Nhiệm vụ 2: Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

### Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- Yêu cầu HS chia sẻ trong nhóm: *Việc thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hàng ngày đã và sẽ mang lại cho bản thân điều gì?*
- GV yêu cầu mỗi cá nhân hãy ghi chép lại những thay đổi tích cực vào một tờ giấy để bỏ vào chiếc lọ nhắc nhở hoặc lọ thú vị của mình.

Ví dụ:



## Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>+ HS dựa vào hiểu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</li> <li>+ GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung</li> <li>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</li> <li>+ HS ghi bài.</li> </ul> |  |
|---|--|

## **II: Tìm hiểu và thực hành tư thế đi, đứng và ngồi đúng.**

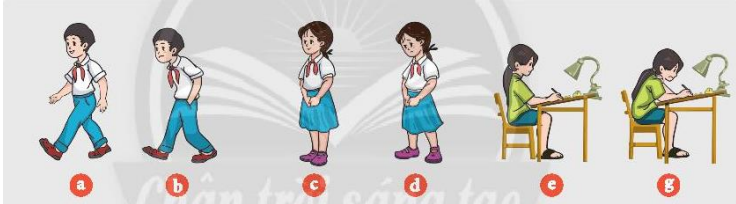
**a. Mục tiêu:** giúp HS thực hành đúng tư thế đi, đứng và ngồi để không bị ảnh hưởng đến sự phát triển của hệ cơ và xương.

**b. Nội dung:**

- Quan sát hình ảnh và tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng
- Thực hành đi, đứng, ngồi đúng.

**c. Sản phẩm:** câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

| <b>HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS</b>  | <b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>  |
|---|--|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV cho HS quan sát hình ảnh các tư thế đi, đứng, ngồi và yêu cầu HS chỉ ra tư thế đúng và phân tích tư thế đó gọi là đúng hay không đúng?</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV đặt câu hỏi: Tư thế không đúng sẽ ảnh hưởng như thế nào đến cơ thể mỗi cá nhân?</li> <li>- GV yêu cầu cả lớp đứng dậy, đứng tư thế đúng. GV mời một vài HS cùng quan sát tư thế của HS trong lớp và chỉnh sửa.</li> <li>- GV cho từng nhóm đi lại trong lớp theo tư thế đúng, chỉnh sửa tư thế chưa đúng.</li> <li>- Sau khi HS ngồi vào chỗ, GV yêu cầu cả lớp ngồi theo tư thế đúng, nhắc nhở những HS ngồi chưa đúng.</li> </ul> | <p><b>II. Tìm hiểu và thực hành tư thế đi, đứng và ngồi đúng.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tư thế đứng đúng: Để hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Giữ thẳng hai chân để trọng lực cơ thể cân bằng. Giữ lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng, mắt nhìn về phía trước.</li> <li>- Tư thế ngồi đúng: Hai bàn chân tiếp xúc hoàn toàn với mặt đất. Hai đầu gối giữ vuông góc. Không giữ vuông góc với thân người. Lưng thẳng. Đầu cổ giữ thẳng trục với lưng. Mắt nhìn về phía trước.</li> <li>- Tư thế đi đúng: đi thẳng người, không được gù lưng.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ HS dựa vào hiểu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</li> <li>+ GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung</li> <li>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</li> <li>+ HS ghi bài.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nếu đi, đứng, ngồi không đúng tư thế sẽ bị vẹo cột sống, ảnh hưởng đến hệ cơ và dáng người.</li> </ul> |
|---|---|

### III: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em

**a. Mục tiêu:** giúp HS rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng trong sinh hoạt.

**b. Nội dung:** GV yêu cầu HS chia sẻ theo nhóm dựa trên ảnh/ tranh vẽ của mỗi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình

**c. Sản phẩm:** câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

| HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS   | DỰ KIẾN SẢN PHẨM   |
|---|--|
| <p><b>Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- GV yêu cầu HS chia sẻ theo nhóm dựa trên ảnh/ tranh vẽ của mỗi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình.</li> <li>- GV có thể sử dụng các nội dung sau để yêu cầu HS chia sẻ hoặc có thể bổ sung thêm một số nội dung nếu thấy cần thiết.</li> <li>+ Kể những việc mình làm để góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.</li> <li>+ Mức độ thường xuyên của việc làm đó (hàng ngày/ hàng tuần).</li> <li>+ Cảm xúc của bản thân khi học tập, sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ.</li> <li>- GV yêu cầu HS sắp xếp lại chỗ ngồi học trên lớp của mình gọn gàng, ngăn nắp.</li> <li>- GV mời một vài HS chia sẻ cảm xúc khi có thói quen ngăn nắp, gọn gàng.</li> </ul> <p><b>Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ HS dựa vào hiểu biết kết hợp đọc sgk và thực hiện yêu cầu.</li> <li>+ GV theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.</li> </ul> <p><b>Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV gọi HS trả lời. HS khác nhận xét và bổ sung</li> <li>+ GV gọi HS khác nhận xét, đánh giá.</li> </ul> <p><b>Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức.</li> </ul> | <p><b>3. Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hằng ngày, sắp xếp để góc học tập ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ như: sắp xếp sách vở và đồ dùng học tập đúng nơi quy định; dọn rác sau khi học tập xong,...</li> <li>- Góc học tập gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ sẽ mang lại cảm giác vui vẻ, học tập hiệu quả hơn, tìm đồ dùng hoặc sách vở dễ dàng hơn,...</li> </ul> |

## C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP

### Hoạt động 1: Kiểm soát nóng giận

**a. Mục tiêu:** giúp HS trải nghiệm một số kỹ thuật kiểm soát nóng giận, từ đó biết cách giải tỏa tâm lý của mình trong cuộc sống.

**b. Nội dung:**

- Thực hành điều hòa hơi thở
- Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp của người khác
- Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong cuộc sống.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Nhiệm vụ 1: Thực hành điều hòa hơi thở**

- GV cho cả lớp ngồi tư thế thẳng lưng, hai tay để ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt thực hiện kỹ thuật tập trung vào hơi thở: hít sâu và thở ra từ từ. Làm đi làm lại vài lần.

- HS thực hiện.

- GV giải thích vì sao việc làm này lại giảm được cơn nóng giận.

- GV kết luận: *Khi tập trung vào hơi thở, bản thân sẽ không chú ý đến những việc trước đó, những điều làm chúng ta cáu giận. Khi điều hoà hơi thở, chúng ta điều hoà nhịp tim và vì thế sẽ bình tĩnh lại.*

**\* Nhiệm vụ 2: Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp ở người khác**

- GV cho cả lớp hoạt động theo cặp đôi: Nói ra những điều tích cực của bạn mình trong 3 phút (nói luân phiên).

- GV khảo sát về kết quả làm việc của HS bằng cách cho các em giơ tay trả lời các câu hỏi:

+ Em nào nói được từ 10 điều tốt về bạn trừ lên?

+ Em nào nói được từ 7 điều tốt về bạn trở lên?

- GV mời một HS lên đứng trước lớp và cả lớp nói những điều tích cực về bạn đó (người nói sau không trùng với người nói trước).

- GV kết luận: *Khi nghĩ đến những điều tích cực của bạn thì sự nóng giận cũng sẽ giảm. Các em cần thực hành thường xuyên điều này trong cuộc sống để kiểm soát nóng giận tốt hơn.*

**\* Nhiệm vụ 3: Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong tình huống**

- GV cho HS thảo luận nhóm theo 3 tình huống của nhiệm vụ 4 ở trang 18 SGK (mỗi nhóm 1 tình huống và có thể bổ sung các tình huống khác): Em sẽ thực hiện kỹ thuật nào để giải tỏa cơn nóng giận của mình?

- GV yêu cầu HS sắm vai theo tình huống, thể hiện kỹ thuật giải tỏa nóng giận theo nhóm đôi (kiểm soát hơi thở; nghĩ về điều tích cực ở đối phương).

- GV hướng dẫn HS mô tả những thay đổi trong cơ thể mình khi cơn bức tức “lớn dần” và phỏng vấn: Khi dùng kỹ thuật giải tỏa cơn nóng giận, em thấy cơ thể thay đổi như thế nào?

- GV nhấn mạnh rằng khi mình vượt qua sự tức giận, mình đã chiến thắng bản thân và sẽ có nhiều cơ hội thành công trong cuộc đời.

- GV kết luận: *Kiểm soát nóng giận là một kỹ năng quan trọng với mỗi cá nhân, Nóng giận làm gia tăng nhịp tim, huyết áp, không tốt cho bộ não và còn làm ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội. Để kiểm soát nóng giận, chúng ta có thể điều hoà hơi thở, nghĩ về điều tốt đẹp của đối phương hoặc tránh đi chỗ khác...*

### **Hoạt động 2: Tạo niềm vui và sự thư giãn**

**a. Mục tiêu:** HS trải nghiệm với các biện pháp tự tạo cảm xúc tích cực, niềm vui cho bản thân và cảm nhận được ý nghĩa của việc làm đó khi bị căng thẳng.

**b. Nội dung:**

- HS trao đổi về các hình thức giải trí, văn hóa, thể thao
- Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Nhiệm vụ 1: Trao đổi về các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS**

- GV hỏi cả lớp: *Ai thích loại hình giải trí: nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, chơi thể thao, viết nhật kí, trồng hoa, chăm sóc vườn,...?*
- GV đọc từng loại hình giải trí, HS giơ tay đưa ra loại hình mình hay sử dụng.
- GV thống kê số lượng để biết hình thức nào HS hay sử dụng nhất. GV có thể khuyến các em nên dùng nhiều cách thức khác nhau để thư giãn và tạo niềm vui vì điều đó sẽ làm cuộc sống thú vị hơn.

**\* Nhiệm vụ 2: Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn**

- GV hỏi HS: Em thích nghe nhất nhạc gì, bài hát nào?
- HS trả lời. Sau đó GV cùng cả lớp nghe bài hát nhiều HS yêu thích.
- GV hỏi HS về cảm xúc khi nghe xong bài hát/ bản nhạc
- HS trả lời: Khi nghe bài hát này em cảm thấy thoải mái, dễ chịu, thú vị, vui,....
- GV yêu cầu HS thực hiện một số động tác vận động để thư giãn cơ thể (Những động tác mà các em đã được học ở môn Giáo dục thể chất 6).
- GV hỏi HS về cảm giác sau khi vận động thư giãn,
- GV kết luận: *Tạo niềm vui là cách chăm sóc đời sống tinh thần rất hiệu quả. Niềm vui giống như liều thuốc bổ cho tâm hồn tươi mới. Chúng ta không thể chờ ai đó tặng cho mình niềm vui mà hãy tự mình biết cách làm cho mình vui vẻ.*

### **Hoạt động 3: Kiểm soát lo lắng**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS biết kiểm soát lo lắng để không ảnh hưởng đến sức khỏe, tinh thần và học tập.

**b. Nội dung:**

- Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng
- Luyện tập kiểm soát lo lắng

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Nhiệm vụ 1: Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng**



- GV khảo sát HS để tìm hiểu những nguyên nhân thường làm các em lo lắng. Phân loại theo các nhóm nguyên nhân, bằng cách trả lời câu hỏi:

+ Khi nào em thực sự rất lo lắng?

+ Cần làm gì để vượt qua được sự lo lắng?

+ Khi lo lắng, em thường có biểu hiện tâm lí như thế nào? Em có muốn thoát ra khỏi tâm trạng lo lắng không?

- HS trả lời, HS khác bổ sung.

- GV kết luận:

+ Một số nguyên nhân dẫn đến lo lắng:

- Lo lắng về học tập.
- Lo lắng về quan hệ bạn bè.
- Lo lắng về việc gia đình.
- Lo lắng về hành vi có lỗi khi không thực hiện đúng theo cam kết, theo quy định.

+ Cách kiểm soát sự lo lắng:

- Xác định vấn đề mà em lo lắng
- Xác định nguyên nhân dẫn đến lo lắng
- Đề xuất biện pháp giải quyết vấn đề lo lắng
- Đánh giá hiệu quả của biện pháp đã sử dụng

### **\* Nhiệm vụ 2: Luyện tập kiểm soát lo lắng**

- GV chia sẻ với cả lớp về bản chất của lo lắng: "Lo lắng là một trạng thái cảm xúc, thường gắn với vấn đề nào đó chưa được giải quyết hoặc đánh giá quá mức vấn đề xảy ra. Để giảm lo lắng, chúng ta cần phải giải quyết những nguyên nhân tạo ra sự lo lắng hoặc điều chỉnh nhận thức và cảm xúc của bản thân."

- GV chia lớp thành 6 nhóm thảo luận 3 phút và giải quyết hai vấn đề sau:

+ Nhóm 1,2,3 giải quyết vấn đề: Lo lắng vì đến lớp không có bạn chơi cùng. (Làm gì để bạn chơi với mình?).

+ Nhóm 4,5,6 giải quyết vấn đề: Lo sợ bị bắt nạt ở lớp. (Làm gì để không bị bắt nạt?).

- GV mời đại diện các nhóm trình bày

+ Nhóm 1,2,3 đưa ra biện pháp: Gặp bạn/ nhóm bạn mình muốn chơi cùng và chia sẻ với các bạn đó về nỗi buồn của mình, thực sự rong trớn được các bạn chơi với tình.

+ Nhóm 4,5,6 đưa ra biện pháp: Nhờ lớp trưởng/ GV chủ nhiệm làm cầu nối giữa mình với các bạn tẩy chay mình. Khi gặp nhau cùng trao đổi cởi mở: Vì sao các bạn không muốn chơi cùng mình? Hệ quả của việc này thế nào? Làm gì để chúng ta trở thành những người bạn? Làm gì để hiện tượng này không xảy ra trong lớp học?

- GV yêu cầu mỗi nhóm lựa chọn một vấn đề mà các bạn trong nhóm hay lo lắng nhất (trừ những vấn đề nêu ra ở phần trước) và tìm cách giải quyết để giảm lo lắng theo hướng dẫn của nhiệm vụ 6, trang 19 SGK,

- GV mời đại diện nhóm trình bày.



- GV kết luận: *Kiểm soát lo lắng là một trong những kỹ năng điều chỉnh cảm xúc mà mỗi cá nhân cần rèn luyện mới có. Lo lắng làm ta bất an. Biết kiểm soát lo lắng sẽ thấy bình yên trong tâm trí.*

#### **Hoạt động 4: Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc**

**a. Mục tiêu:** giúp HS biết tư duy theo hướng tích cực, từ đó các em sẽ có tâm hồn trong sáng và khỏe mạnh.

**b. Nội dung:**

- Phân biệt người có tư duy tích cực và người có tư duy tiêu cực
- Suy nghĩ về những điều tốt đẹp, nhớ về những kỉ niệm đẹp.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

**\* Nhiệm vụ 1: Phân biệt người có tư duy tích cực và người có tư duy tiêu cực**

- GV cho HS xem các bức tranh về người có tư duy tích cực, người có tư duy không tích cực và đoán: Ai là người có tư duy tích cực, ai là người có tư duy tiêu cực?



- HS trả lời: Bạn nhỏ bên trái có suy nghĩ tiêu cực, bạn nhỏ bên phải có suy nghĩ tích cực.
- Yêu cầu HS cho một số ví dụ thực tiễn mà các em đã gặp tương tự như tình huống trong tranh. HS nêu một số ví dụ trong thực tế hằng ngày.
- GV kết luận: *Suy nghĩ tích cực là yếu tố quyết định để mỗi chúng ta có cái nhìn lạc quan, vui vẻ và có một tâm hồn khỏe mạnh. Người có suy nghĩ tích cực luôn tin rằng mình sẽ làm được, sẽ vượt qua mọi trở ngại nếu mình cố gắng.*

**\* Nhiệm vụ 2: Suy nghĩ về những điều tốt đẹp, nhớ về những kỉ niệm đẹp**

- GV mời một vài HS chia sẻ về kỉ niệm đẹp với bạn/ các bạn trong lớp và nêu cảm nhận khi kể về những kỉ niệm đó.
- GV trình chiếu cho HS xem một đoạn video clip (hoặc kể chuyện) về cảnh đẹp quê

hương, về thiên nhiên, về tấm gương người tốt việc tốt, về tấm gương ý chí, nghị lực,... giúp HS có cái nhìn tích cực về cuộc sống, yêu cuộc sống quanh ta.

- GV hỏi: Em có cảm xúc gì của HS sau khi xem/ nghe đoạn video đó.

- GV khẳng định: *Khi nghĩ về những kỉ niệm đẹp thường làm chúng ta vui vẻ, phấn chấn. Để tạo ra cách suy nghĩ tích cực, chúng ta hãy thường xuyên nghĩ về điều tốt của mọi người, về những kỉ niệm đẹp, xem những clip phong cảnh, phim,... có nội dung hay, lành mạnh.*

## D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG

### Hoạt động 1: Sáng tạo chiếc lọ thần kì

**a. Mục tiêu:** giúp HS trải nghiệm với những “chiếc lọ” và cảm nhận được giá trị đích thực từ những việc làm nhỏ bé, tích cực mang lại, từ đó tạo động lực thực hiện những việc làm tốt, thú vị cho HS.

#### b. Nội dung:

- Khám phá những chiếc lọ thần kì
- Trải nghiệm và cảm nhận từng chiếc lọ

**c. Sản phẩm:** Kết quả thảo luận của HS

#### d. Tổ chức thực hiện:

##### \* **Nhiệm vụ 1: Khám phá những chiếc lọ thần kì**

- GV yêu cầu HS để những chiếc lọ thần kì (hoặc 4 chiếc túi giấy thần kì) của mình lên bàn với những mảnh giấy đã được viết và bỏ vào bên trong.
- GV hỏi cả lớp xem mỗi chiếc lọ (túi giấy) của mình có bao nhiêu tờ giấy đã được viết.
- Mời một số HS đọc những tờ giấy để chia sẻ cùng cả lớp.
- Ví dụ:

| Chiếc lọ nhắc nhở                                 | Chiếc lọ thú vị               | Chiếc lọ thử thách | Chiếc lọ cười                 |
|---|-------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| Cảm thấy vui khi thấy bạn H cười với mình.        | Thích nghe bài hát dân ca     | Bình tĩnh, tự tin  | Cười mỉm, cười duyên          |
| Bạn X đã giúp mình bê chông sách nặng             | Thích nói chuyện với bản thân | Đúng giờ, đúng hẹn | Cười khúc khích               |
| Mình đã hoàn thành bài tập về nhà sớm hơn dự định | Thích làm bánh cùng mẹ        | Vui vẻ, hoà đồng   | Cười phá lên, cười sáng khoái |

##### \* **Nhiệm vụ 2: Trải nghiệm và cảm nhận từng chiếc lọ**

- GV tổ chức cho HS trải nghiệm và cảm nhận với từng chiếc lọ khi HS đọc cảm nhận của mình (có thể bóc trong lọ của GV) như sau:

+ **Chiếc lọ nhắc nhở:** HS bóc một mảnh giấy trong chiếc lọ nhắc nhở và nói cảm xúc của mình khi đọc thông tin này.

Ví dụ: Mình rất vui khi thấy bạn cười tươi với mình. (Khi đọc thông tin này, mình thấy rất vui và cảm mến bạn hơn.)

+ **Chiếc lọ thú vị:** HS bóc một mảnh giấy ra và đọc. Nếu điều thú vị đó hợp lí sẽ được đáp ứng ngay.

Ví dụ: Bây giờ tôi rất muốn được nghe hát. GV cho cả lớp cùng hát một bài hoặc một nhóm bạn hát cho cả lớp cùng nghe. Hoặc GV có thể cho HS khác bóc các mảnh giấy tiếp theo (có thể là: Tôi thích nói chuyện với bạn. GV cho lớp 1 phút nói chuyện tự do với nhau,...).

+ **Chiếc lọ thử thách:** HS bóc một mảnh giấy và đọc. Nếu thử thách đó có thể thực hiện trên lớp thì GV tổ chức thực hiện ngay.

Ví dụ: Tự tin. GV cùng HS nhắc lại các cách để tự tin và thể hiện sự tự tin. Sau đó cho HS thực hành một số hành vi thể hiện sự tự tin như: đi đứng đúng tư thế, mắt nhìn vào người đối diện, thả lỏng cơ thể và mỉm cười,...

+ **Chiếc lọ cười:** HS bóc mảnh giấy và đọc xem đó là điều cười gì.

Ví dụ: Hãy cười mỉm với chính mình. GV tổ chức cho HS cười mỉm với nhau.

- Sau mỗi phần, GV hãy thảo luận về ý nghĩa của hoạt động mang lại cho HS.

- GV nhận xét hoạt động và căn dặn HS hãy tiếp tục bổ sung “những mảnh giấy” vào chiếc lọ và sử dụng hiệu quả những chiếc lọ thần kì này để bản thân luôn trở nên tích cực.

## **Hoạt động 2: Chiến thắng bản thân**

**a. Mục tiêu:** giúp HS ứng xử linh hoạt trong các tình huống của cuộc sống, qua đó rèn luyện ý chí, quyết tâm xây dựng thói quen tốt từ việc chăm sóc bản thân.

**b. Nội dung:** xử lí các tình huống

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS thảo luận theo nhóm về 3 tình huống của nhiệm vụ 9, trang 21 SGK

+ Nhóm 1 - Tình huống 1: Em đặt chuông báo thức vào lúc 6h mỗi sáng để dậy tập thể dục nhưng chuông reo rồi mà em vẫn rất khó ra khỏi giường. Em nên làm gì để có thể vùng dậy lúc chuông reo để tập thể dục mỗi sáng?

+ Nhóm 2 - Tình huống 2: Bố dặn em không nên uống nước đá vì sẽ hỏng răng và viêm họng. Tuy nhiên, em đang rất khát nước và muốn phá lệ. Em nên làm gì để thể hiện mình là người biết nghe và làm điều tốt?

+ Nhóm 3- Tình huống 3: Theo thời gian biểu, sau khi đi học về em sẽ giúp bố mẹ dọn dẹp nhà cửa. Nhưng về đến nhà em mở tivi ra xem và không muốn làm gì. Em cần làm gì để mình có kỉ luật hơn và thực hiện đúng thời gian biểu?

- Các nhóm thảo luận ghi lại các cách xử lí mà nhóm đưa ra, sắp xếp các cách đó theo thứ tự từ nhiều bạn lựa chọn đến ít bạn lựa chọn.

- Đại diện các nhóm chia sẻ kết quả thảo luận.

- GV yêu cầu HS ghi lại những cách ứng xử mà em cho là phù hợp với mình.

- GV yêu cầu HS chia sẻ những tình huống “tranh đấu” của bản thân để có thể ra quyết định đúng/ chưa đúng.

- HS chia sẻ. GV nhận xét và bổ sung.

## **IV. HOẠT ĐỘNG ĐÁNH GIÁ TỔNG HỢP**

### **Hoạt động 1: Trình diễn xử lý tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng.**

**a. Mục tiêu:** giúp GV quan sát xem HS đã sử dụng những điều học được vào xử lý tình huống như thế nào.

**b. Nội dung:**

- Thực hành một số kỹ thuật điều chỉnh cảm xúc
- Xử lý các tình huống.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

*\* Nhiệm vụ 1: Thực hành một số kỹ thuật điều chỉnh cảm xúc*

- GV cùng cả lớp cười theo các mức độ khác nhau: hi hi, ha ha, hô hô,...
- GV cho cả lớp thực hiện một số động tác tĩnh tâm: nhắm mắt thở đều, lắng nghe tiếng thở,...
- GV nhắc lại ý nghĩa của một số kỹ thuật điều chỉnh cảm xúc của bản thân và dặn HS nhớ sử dụng khi cần.

*\* Nhiệm vụ 2: Xử lý các tình huống.*

- GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về 2 tình huống theo yêu cầu của nhiệm vụ 10:
  - + Mô tả tình huống.
  - + Thảo luận cách xử lý
- HS sắm vai để trình diễn kiểm soát tức giận và lo lắng trong nhóm. GV quan sát các nhóm để hỗ trợ.
- GV yêu cầu mỗi nhóm lựa chọn ra một tình huống và trình diễn cách mà mình đã làm để giảm nóng giận và lo âu. Tùy theo thời gian, GV có thể cho HS trình diễn thêm các tình huống khác.
- GV cùng cả lớp trao đổi, nhận xét. GV có thể dựa trên sự trình diễn của HS để đánh giá được sơ bộ về sự tự tin của HS trong điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

### **Hoạt động 3: Cho bạn, cho tôi**

**a. Mục tiêu:** tạo cơ hội cho HS nhìn lại mình, nhìn lại bạn thông qua quan sát và trả lời một số câu hỏi cơ bản, từ đó HS biết hướng hoàn thiện và phát triển.

**b. Nội dung:**

- Lựa chọn từ ngữ mô tả bạn
- Chia sẻ trong nhóm.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

*\* Nhiệm vụ 1: Lựa chọn từ ngữ phù hợp mô tả bạn*

- GV yêu cầu HS chia sẻ trong nhóm: Mỗi bạn lựa chọn từ ngữ phù hợp với từng bạn trong nhóm liên quan đến nội dung chăm sóc và điều chỉnh bản thân để tặng bạn.
- HS đưa ra các từ ngữ phù hợp với tính cách các bạn trong nhóm như:
  - Hay lo lắng vô cớ
  - Biết động viên người khác
  - Dễ nổi nóng

- Ngăn nắp, gọn gàng
- Ít chê người khác
- Vui vẻ, hoà đồng
- Kiểm chế cảm xúc chưa tốt

**\* Nhiệm vụ 2: Chia sẻ trong nhóm**

- GV yêu cầu HS trong nhóm chia sẻ cho các bạn biết mình mong đợi gì ở bạn và mình yêu thích gì ở bạn về chăm sóc cuộc sống cá nhân.
- Những bạn đã thực hiện tốt việc chăm sóc bản thân hãy chia sẻ kinh nghiệm để các bạn có tiến bộ nhanh hơn ở những nội dung liên quan.

**Hoạt động 3: Khảo sát cuối chủ đề**

**a. Mục tiêu:** giúp HS tự đánh giá sự tiến bộ của bản thân sau khi trải nghiệm chủ đề.

**b. Nội dung:**

- HS chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi trải nghiệm chủ đề
- Tổng kết số liệu khảo sát.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- HS chia sẻ những thuận lợi và khó khăn khi trải nghiệm chủ đề này.
- GV yêu cầu HS phải xác định mức phù hợp với mình ở từng nội dung và yêu cầu HS chấm điểm đánh giá: hoàn toàn đồng ý 3 điểm, đồng ý 2 điểm, không đồng ý 1 điểm.

| STT | Nội dung chăm sóc bản thân  | Hoàn toàn đồng ý | Đồng ý | Không đồng ý |
|-----|---|------------------|--------|--------------|
| 1   | Em đi ngủ và thức dậy theo lịch đề ra                                   | 3                | 2      | 1            |
| 2   | Em đảm bảo các bữa ăn hợp lí  | 3                | 2      | 1            |
| 3   | Em không uống nhiều nước có chất gây nghiện                             | 3                | 2      | 1            |
| 4   | Em tập thể dục đều đặn  | 3                | 2      | 1            |
| 5   | Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên | 3                | 2      | 1            |
| 6   | Em bắt đầu biết kiểm soát nóng giận                                     | 3                | 2      | 1            |
| 7   | Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng                                      | 3                | 2      | 1            |
| 8   | Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết                           | 3                | 2      | 1            |
| 9   | Em biết cách suy nghĩ tích cực  | 3                | 2      | 1            |
| 10  | Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp     | 3                | 2      | 1            |
| 11  | Em sắp xếp nơi học tập gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.                    | 3                | 2      | 1            |

- Gv yêu cầu HS tính tổng điểm rèn luyện mình đạt được. GV rút ra nhận xét.

**V. HOẠT ĐỘNG NỐI TIẾP**

**a. Mục tiêu:** giúp HS tiếp tục rèn luyện một số kĩ năng và tiếp tục chuẩn bị trước những nội dung cần thiết và lập kế hoạch cho chủ đề tiếp theo

**b. Nội dung:**

- Rèn luyện các kĩ năng đã học từ chủ đề
- Chuẩn bị trước nội dung chủ đề tiếp theo

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

- Yêu cầu HS chia sẻ những kĩ năng cần tiếp tục rèn luyện, cách rèn luyện và tự đánh giá sự tiến bộ của bản thân trong rèn luyện.
- GV yêu cầu HS mở chủ đề 3 SGK, đọc các nhiệm vụ cần thực hiện.
- GV giao cho HS chuẩn bị các nhiệm vụ của chủ đề 3. Chuẩn bị sưu tầm danh ngôn về tình bạn, tình thầy trò và xây dựng sổ tay giao tiếp của lớp.
- GV rà soát xem những nội dung nào cần chuẩn bị cho giờ hoạt động trải nghiệm của tuần tiếp theo và yêu cầu HS thực hiện.

**VI. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ**

| Hình thức đánh giá  | Phương pháp đánh giá  | Công cụ đánh giá   | Ghi Chú |
|---|---|--|---------|
| - Thu hút được sự tham gia tích cực của người học<br>- Tạo cơ hội thực hành cho người học | - Sự đa dạng, đáp ứng các phong cách học khác nhau của người học<br>- Hấp dẫn, sinh động<br>- Thu hút được sự tham gia tích cực của người học<br>- Phù hợp với mục tiêu, nội dung | - Báo cáo thực hiện công việc.<br>- Hệ thống câu hỏi và bài tập<br>- Trao đổi, thảo luận |         |

**VII. HỒ SƠ DẠY HỌC** (Đính kèm các phiếu học tập/bảng kiểm....)

Giáo viên

**Nguyễn Thị Chiến**

**DUYỆT  
TỔ CHUYÊN MÔN**

Họ và tên: **Ng Thị Quỳnh Thoa**  
Chức vụ: Tổ trưởng  
Đơn vị: Trường THCS Ngô Mây  
Thời gian ký: 03/11/2022

| TRƯỜNG THCS NGÔ MÂY |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| <b>ĐÃ PHÊ DUYỆT</b> | KT. HIỆU TRƯỞNG<br>PHÓ HIỆU TRƯỞNG |
|                     | <br>Phan Văn Phú                   |