**Tuần 8 Ngày soạn: 19/10/2022**

**Tiết 8 Ngày dạy:**

**CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN (tiếp)**

**IV. TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC**

**1.Ổn định tổ chức lớp: 6A: 6B:**

**2. Các hoạt động dạy và học**

**Hoạt động 1: Xử lí 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 lí tình huống như thế nào.

**b. Nội dung:**

- Thực hành một số kĩ thuật điều chỉnh cảm xúc

- Xử lí các tình huống.

**c. Sản phẩm:** Kết quả của HS

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***Nhiệm vụ 1: Thực hành một số kĩ thuật điều chỉnh cảm xúc***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - 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,...  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thảo luận trong vòng 5 phút.  - GV quan sát HS thảo luận, hỗ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS cà lớp cùng cười theo các mức độ khác nhau.  - GV nhắc lại ý nghĩa của một số kĩ thuật điều chinh cảm xúc của bản thân và dặn HS nhớ sử dụng khi cần.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận.  ***\* Nhiệm vụ 2: Xử lí các tình huống.***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV tổ chức cho HS suy nghĩ về 2 tình huống theo yêu cẩu của nhiệm vụ 10:  + Mô tả tình huống.  + Thảo luận cách xử lí  - GV yêu cầu mỗi HS lựa chọn ra một tình huống và trình diễn cách mà mình đã làm đe giảm nóng giận và lo âu.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS sắm vai để trình diễn kiếm soát tức giận và lo lắng. GV quan sát để hỗ trợ.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - Đại diện trình bày kết quả  - 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.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | **1. Thực hành một số kĩ thuật điều chỉnh cảm xúc**  **2. Xử lí các tình huống.**  - Tình huống nóng giận:  + Thời gian diễn ra  + Nội dung tình huống  + Điều làm em khó chịu hay tức giận  + Biểu hiện khi em tức giận  + Việc em đã làm để giảm cơn tức  - Tính huống lo lắng:  + Vấn đề em lo lắng  + Thời điểm em bắt đầu lo lắng;  + Nguyên nhân làm em lo lắng  + Biếu hiện khi lo lắng  + Việc em đã làm để giảm lo lắng. |

**Hoạt động 2: Tự đánh giá**

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nội dung chăm sóc bản thân** | **Hoàn toàn đồng ý** | **Đồng ý** | **Không đồng ý** |
| Em đi ngủ và thức dậy theo lịch đề ra | 3 | 2 | 1 |
| Em đảm bảo các bừa ăn hợp lí | 3 | 2 | 1 |
| Em không uống nhiều nước có chất gây nghiện | 3 | 2 | 1 |
| Em tập thể dục đều đặn | 3 | 2 | 1 |
| Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên | 3 | 2 | 1 |
| Em bắt đẩu biết kiểm soát nóng giận | 3 | 2 | 1 |
| Em bước đầu biết kiếm soát lo lằng | 3 | 2 | 1 |
| Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết | 3 | 2 | 1 |
| Em biết cách suy nghĩ tích cực | 3 | 2 | 1 |
| Em bẳt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp | 3 | 2 | 1 |

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

Tài liệu được chia sẻ bởi Website VnTeach.Com

https://www.vnteach.com

Một sản phẩm của cộng đồng facebook Thư Viện VnTeach.Com

https://www.facebook.com/groups/vnteach/

https://www.facebook.com/groups/thuvienvnteach/