Ngày soạn: …/…/…

Ngày dạy: …/…/…

# BÀI 10: THỂ HIỆN CẢM XÚC BẢN THÂN

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Học xong bài này, em sẽ:

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

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

**2. Năng lực:**

***\* Năng lực chung:***

- 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.

***\* Năng lực riêng:*** Rèn năng lực phát triển bản thân, điều chỉnh hành vi

**3. Phẩm chất:** Hình thành kĩ năng nhận thức, quản lí bản thân.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên:**

- SGK, SGV, Vở bài tập đạo đức 2

- Câu chuyện, bài hát, trò chơi có nội dung gắn với bài học “Cảm xúc của em”.

- Bộ tranh về nhận thức, quản lí bản thân theo thông tư 43/2020/TT-BGDĐT

- Máy tính, máy chiếu….(nếu có)

**2. Đối với học sinh:**

- SGK. Vở bài tập Đạo đức 2.

- Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học (nếu có) và dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **A. KHỞI ĐỘNG****Mục tiêu:**Tạo hứng thú cho HS vào bài học và giúp HS có hiểu biết ban đầu về bài học mới.**Cách tiến hành:**- GV mời 3 cặp HS lên bảng chơi trò chơi Yoga cười.- GV và các bạn còn lại theo dõi các cặp chơi, nhận xét, biểu quyết đội chơi tốt nhất.- GV dẫn dắt HS vào **bài 10: Thể hiện cảm xúc bản thân.****B. KHÁM PHÁ****Hoạt động 1: Tìm hiểu cảm xúc của những người trong tranh****Mục tiêu:** Qua việc quan sát tranh , HS phân biệt được cảm xúc tích cực (thích, yêu, tự tin, vui sướng, phấn khởi,...) và các cảm xúc tiêu cực (buồn, lo lắng, tức giận, sợ hãi...).**Cách tiến hành:**- GV treo tranh lên bảng để HS quan sát, đồng thời hướng dẫn học sinh quan sát tranh trong SGK.- GV yêu cầu HS quan sát các khuôn mặt cảm xúc trong sgk để trả lời câu hỏi:*+ Những nhân vật trong tranh thể hiện cảm xúc gì?**+ Hãy nêu lên thêm những cảm xúc khác mà em biết?*- GV khuyến khích HS chia sẻ kết quả thảo luận với cả lớp.- GV kết luận: *Mỗi chúng ta đều có rất nhiều loại cảm xúc khác nhau, các cảm xúc đó được chia thành hai lại là cảm xúc tích cực và cảm xúc tiêu cực.***Hoạt động 2: Phân biệt cảm xúc tích cực và tiêu cực****Mục tiêu:** HS biết cách phân biệt được đâu là cảm xúc tích cực, đâu là cảm xúc tiêu cực.**Cách tiến hành:**- GV yêu cầu HS làm việc nhóm, quan sát cây cảm xúc, chia các loại cảm xúc trên cây thành hai nhóm tích cực và tiêu cực:- Kết thúc thời gian thảo luận, GV mời các nhóm đứng dậy trình bày theo thứ tự từng tranh.- GV khen ngợi những nhóm có câu trả lời đúng, bổ sung những câu trả lời còn thiếu và kết luận: **Hoạt động 3: Trao đổi về lợi ích của cảm xúc tích cực****Mục tiêu**: HS hiểu biết được ý nghĩa của các cảm xúc tích cực đối với suy nghĩ và hành động của mỗi người.**Cách tiến hành:**GV cho HS làm việc cặp đối, cùng thảo luận và trả lời câu hỏi:*+ Cảm xúc tích cực có lợi ích gì với bản thân?**+ Cảm xúc tích cực mang lại lợi ích gì cho những người xung quanh?*- GV gọi một số cặp đôi đứng dậy trình bày kết quả trao đổi, thảo luận.- GV khen ngợi những nhóm có câu trả lời đúng, bổ sung những câu trả lời còn thiếu và kết luận:*Cảm xúc tích cực có vai trò rất quan trọng đối với suy nghĩ và hành động của mỗi người. Những cảm xúc tích cực có thể giúp ta suy nghĩ và hành động hiệu quả hơn.Do vậy, mỗi chúng ta cần học cách tăng cường cảm xúc tích cực và biết kiềm chế lại cảm xúc tiêu cực của bản thân.***Hoạt động 4: Thảo luận về cách thể hiện cảm xúc tích cực****Mục tiêu:** HS biết cách thể hiện cảm xúc tích cực thông qua lời nói, nét mặt, cử chỉ…**Cách tiến hành:**- GV cho HS thảo luận cặp đôi, tìm ra những cách thể hiện cảm xúc tích cực thông qua lời nói, nét mặt, cử chỉ, viết…- GV gọi một số cặp đứng dậy trình bày kết quả thảo luận.**C. LUYỆN TẬP****Mục tiêu:**Giúp HS củng cố kiến thức đã học và thực hành xử lí tình huống cụ thể.**Cách tiến hành:****Nhiệm vụ 1**: **Hoạt động cá nhân, hoàn thành BT1**- GV yêu cầu HS quan sát tranh, hãy cho biết *bạn nào thể hiện cảm xúc tích cực, bạn nào thể hiện cảm xúc tiêu cực?*- GV mời một số HS đứng lên trả lời- GV cùng HS nhận xét và kết luận**Nhiệm vụ 2: Hoạt động cá nhân, hoàn thành BT2**- GV cho HS hoạt động cá nhân, yêu cầu: *Em sẽ thể hiện cảm xúc như thế nào trong các tình huống sau?*- GV cùng cả lớp lắng nghe, cổ vũ, động viên để các cặp đối trình bày tốt kết quả thảo luận.- GV nhận xét cách thể hiện cảm xúc của các bạn.**Nhiệm vụ 3: Hoạt động cá nhân, hoàn thành BT3**- GV khuyến khích HS chia sẻ về cảm xúc của em trong buổi học ngày hôm nay.- GV gọi HS có tinh thần xung phong chia sẻ, GV lắng nghe nhận xét và góp ý.**D. VẬN DỤNG****Mục tiêu:**Giúp HS vận dụng kiến thức đã học để chia sẻ và thực hiện những việc làm thể hiện việc đồ dùng gia đình**Cách tiến hành:**- GV hướng dẫn HS về nhà nói hoặc viết về một kỉ niệm vui của em và cách em thể hiện niềm vui của mình khi ấy- GV kết luận, tổng kết bài học: *Chúng ta cần phải luôn suy nghĩ tích cực, luôn nở nụ cười tươi. Điều đó sẽ mang lại niềm vui cho chính mình và cả những người xung quanh.* | - HS bắt cặp, hào hứng xung phong lên bảng tham gia trò chơi.- HS cùng GV biểu quyết, chúc mừng đội chiến thắng.- HS nghe GV giới thiệu bài học mới.- Cả lớp quan sát tranh, trả lời câu hỏi*- Các khuôn mặt trong tranh:**+ Tranh 1: Bất ngờ, vui mừng**+ Tranh 2: khó chịu**+ Tranh 3: vui mừng**+ Tranh 4: Buồn bã, cô đơn**+ Tranh 5: Cáu giận**+ Tranh 6: vỡ òa, vui mừng*- HS trình bày- HS lắng nghe GV nhận xét.- HS quan sát tranh, đọc câu hỏi, tìm ra câu trả lời*- Cảm xúc tiêu cực: lo lắng, tức giận, sợ hãi, ghen tị, buồn bã**- Cảm xúc tích cực: vui vẻ, hạnh phúc, phấn khởi, hào hứng…*- Đại diện các nhóm trình bày- HS lắng nghe nhận xét, khen ngợi.- HS hoạt động cặp đôi, tìm ra câu trả lời- HS trình bày- HS lắng nghe, nhận xét, kết luận.- HS hoạt động cặp đôi, thảo luận và tìm ra câu trả lời- HS đứng dậy trình bày, nghe nhận xét.- HS quan sát tranh, đọc nội dung câu hỏi, tìm câu trả lời*+ Cảm xúc tiêu cực: tranh 2 và tranh 3**+ Cảm xúc tích cực: tranh 1 và tranh 4*- HS trình bày- HS lắng nghe nhận xét.- HS đọc tình huống, suy nghĩ cách thể hiện cảm xúc:*+ Tình huống 1: vừa háo hức vừa vui mừng.**+ Tình huống 2: Vừa hạnh phúc, vừa hồi hộp mở quà.*- HS nghe nhận xét, tuyên dương.- HS chia sẻ- HS lắng nghe nhận xét và góp ý- HS lắng nghe về nhà thực hành- HS lắng nghe GV chốt lại kiến thức bài học. |

Ngày soạn: …/…/…

Ngày dạy: …/…/…

# BÀI 11: KIỀM CHẾ CẢM XÚC TIÊU CỰC

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Học xong bài này, em sẽ:

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

- Thực hiện được một số cách để kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

**2. Năng lực**

***\* Năng lực chung:***

- 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.

***\* Năng lực chung:***

- 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.

***\* Năng lực riêng:*** Rèn năng lực phát triển bản thân, điều chỉnh hành vi

**3. Phẩm chất:** Hình thành kĩ năng nhận thức, quản lí bản thân.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên:**

- SGK, SGV, Vở bài tập đạo đức 2

- Câu chuyện, bài hát, trò chơi có nội dung gắn với bài học “Kiềm chế cảm xúc tiêu cực”.

- Bộ tranh về nhận thức, quản lí bản thân theo thông tư 43/2020/TT-BGDĐT

- Máy tính, máy chiếu….(nếu có)

**2. Đối với học sinh:**

- SGK. Vở bài tập Đạo đức 2.

- Tranh ảnh, tư liệu sưu tầm liên quan đến bài học (nếu có) và dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV** | **HOẠT ĐỘNG CỦA HS** |
| **A. KHỞI ĐỘNG****Mục tiêu:**Tạo hứng thú cho HS vào bài học và giúp HS có hiểu biết ban đầu về bài học mới.**Cách tiến hành:**- GV cho HS chơi trò chơi “Đoán cảm xúc”.- GV mời 3 bạn lên bảng thể hiện các loại cảm xúc khác nhau. Cả lớp ngồi dưới đoán bạn đang thể hiện cảm xúc gì.- Kết thúc trò chơi, GV dẫn dắt: *Ở bài trước chúng ta đã được học cách để thể hiện các cảm xúc tích cực để luôn được vui vẻ, tràn ngập niềm vui đúng không nào? Vậy với cảm xúc tiêu cực, chúng ta sẽ phải làm như thế nào? Chúng ta hãy cùng tìm hiểu trong bài học hôm nay,* ***bài 11: Kiềm chế cảm xúc tiêu cực.*****B. KHÁM PHÁ****Hoạt động 1: Đọc thơ và trả lời câu hỏi****Mục tiêu:** Qua bài thơ, HS biết được bạn Bin rất hay cáu giận và buồn, khóc. Nhưng nghe lời mẹ chỉ bảo bạn ấy đã vui vẻ với các bạn hơn trước.**Cách tiến hành:**- GV đọc một lượt bài thơ- GV yêu cầu 1 HS đứng dậy đọc 2 khổ thơ đầu, 1 HS khác đứng dậy đọc 2 khổ thơ sau.- GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi: *+ Vì sao các bạn xa lánh Bin?**+ Mẹ đã khuyên Bin điều gì?**+ Việc kiềm chế được cơn nóng giận đã mang lại cho Bin điều gì?*- GV khuyến khích HS chia sẻ kết quả thảo luận với cả lớp.- GV cùng các bạn nhận xét câu trả lời, đưa ra kết luận.**Hoạt động 2: Chia sẻ về tác hại của cảm xúc tiêu cực****Mục tiêu:** HS biết được những tác hại mà cảm xúc tiêu cực mang lại.**Cách tiến hành:**- GV trình bày: Việc chúng ta có những cảm xúc tiêu cực sẽ làm ảnh hưởng rất nhiều đến: sức khỏe, học tập, tình bạn…- GV yêu cầu HS làm việc cặp đôi, cùng chia sẻ thêm một số tác hại khác của cảm xúc tiêu cực mà em biết ngoài những điều GV đã nhắc ở trên.- GV mời đại diện một số cặpđứng dậy trình bày kết quả.- GV khen ngợi những câu trả lời đúng, bổ sung những câu trả lời còn thiếu và kết luận.**Hoạt động 3: Thảo luận về cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực****Mục tiêu**: HS nêu được và thực hiện được cách kiềm chế khi có cảm xúc tiêu cực.**Cách tiến hành:**- GV cho HS quan sát tranh, thảo luận nhóm, trả lời câu hỏi: *Các bạn trong tranh đã làm gì để kiềm chế cảm xúc tiêu cực? Em hãy kể thêm một số cách khác mà em biết?*- GV yêu cầu các nhóm báo cáo kết quả thảo luận. - GV khen ngợi những nhóm có câu trả lời đúng, bổ sung những câu trả lời còn thiếu và kết luận.**C. LUYỆN TẬP****Mục tiêu:**Giúp HS củng cố kiến thức đã học và thực hành xử lí tình huống cụ thể.**Cách tiến hành:****Nhiệm vụ 1**: **Hoạt động nhóm, hoàn thành BT1**- GV chia lớp thành 3 nhóm, yêu cầu các nhóm đóng vai và xử lí tình huống:*+ Nhóm 1: đóng vai , xử lí tình huống 1**+ Nhóm 2: đóng vai , xử lí tình huống 2**+ Nhóm 3: đóng vai , xử lí tình huống 3*- GV mời các nhóm lên bảng đóng vai và xử lí tình huống- GV cùng các bạn ở dưới quan sát, đánh giá, nhận xét và tuyên dương nhóm hoàn thành nhiệm vụ tốt nhất.**Nhiệm vụ 2: Liên hệ**- GV khuyến khích HS chia sẻ một tình huống mà em đã có cảm xúc tiêu cực và cho biết khi đó em đã xử lí như thế nào.- GV gọi HS có tinh thần xung phong chia sẻ, GV lắng nghe nhận xét và góp ý.**D. VẬN DỤNG****Mục tiêu:**Giúp HS thư giãn cơ thể, vận dụng kiến thức đã học để kìm chế những cảm xúc tiêu cực của bản thân.**Cách tiến hành:**- GV hướng dẫn HS thư giãn cơ thể, thả lỏng cơ thể để cơ thể thoải mái, nhẹ nhàng, dễ chịu.- GV kết luận, tổng kết bài học: *Trong cuộc sống, sẽ có những lúc khiến ta có cảm xúc tiêu cực, tuy nhiên chúng ta đừng để những cơn giận dữ, những muộn phiền ảnh hưởng đến chúng ta. Thay vào đó, chúng ta hãy hát ca, vui vẻ để niềm vui được tỏa khắp.* | - HS hào hứng xung phong lên bảng tham gia trò chơi.- Cả lớp ngồi đoán cảm xúc của bạn- HS nghe GV giới thiệu bài học mới.- Cả lớp lắng nghe GV đọc- HS đứng dậy đọc*+ Các bạn xa lánh Bin vì Bin hay nổi nóng, cáu giận**+ Mẹ khuyên Bin nên hít sâu, đếm chậm 1, 2, 3,… mỗi khi giận dữ**+ Làm như vậy Bin vui vẻ hơn, được bạn bè yêu quý.*- HS trình bày- HS lắng nghe GV nhận xét.- HS lắng nghe GV trình bày- HS hoạt động cặp đôi với bạn bên cạnh- HS trình bày kết quả thảo luận- HS lắng nghe nhận xét, khen ngợi.- HS quan sát tranh, hoạt động nhóm, tìm ra câu trả lời.- HS trình bày:*+ Tranh 1: nghe nhạc**+ Tranh 2: Viết ra giấy**+ Tranh 3: chơi thể thao**+ Tranh 4: tâm sự với bạn*- HS lắng nghe, nhận xét, kết luận.- HS hoạt động nhóm thảo luận phân vai và xử lí tình huống.- Các nhóm lên bảng xử lí tình huống.- HS lắng nghe bạn và GV nhận xét.- HS chia sẻ- HS lắng nghe nhận xét và góp ý- HS lắng nghe về nhà thực hành- HS lắng nghe GV chốt lại kiến thức bài học. |