**Tuần 6 Ngày soạn: 3/10/2022**

**Tiết 6 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: Kiểm soát nóng giận**

**a. Mục tiêu:** giúp HS trải nghiệm một số kĩ thuật kiểm soát nóng giận, từ đó biết cách giải tỏa tâm lí 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 kiếm soát cảm xúc trong cuộc sống.

**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 điều hòa hơi thở***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho cả lớp ngồi tư thế thẳng lưng, hai tay đế ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt thực hiện kĩ thuật tập trung vào hơi thở: hít sâu và thở ra từ từ. Làm đi làm lại vài lần.  - GV giải thích vì sao việc làm này lại giảm được cơn nóng giận.  **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 thực hiện.  ***-*** GV và HS khác quan sát, nhận xét và bổ sung  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  ***-*** GV nhận xét, kết luận. | **I. Kiểm soát nóng giận**  **1. Điều hòa hơi thở**  - 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 điếm 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 trở lên?  + Em nào nói được từ 7 điều tốt về bạn trở lên?  **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**  - GV giời thiệu một bạn trong lớp và cả lớp nói những điều tích cực về bạn đó (người nói sau không trùng với người nói trước).  - GV và HS khác có thể đặt câu hỏi cho HS trình bày  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | **2. Nghĩ về điểm tốt đẹp của người khác**  - Khi nghĩ đến những điều tích cực của bạn thì sự nóng giận cũng sẽ giảm. Các em cân thực hành thường xuyên điều này trong cuộc sống đe kiếm soát nóng giận tốt hơn. |
| **\* Nhiệm vụ 3: Trải nghiệm kiếm soát cảm xúc trong tình huống**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS thảo luận nhóm theo 3 tình huống của nhiệm vụ 4 ở trang 18 SGK (mỗi nhóm 1 tình huông và có thê bô sung các tình huống khác): ***Em sẽ thực hiện kĩ thuật nào để giải toả cơn nóng giận của mình ?***  - GV yêu cầu HS sắm vai theo tình huống, thế hiện kĩ thuật giải toả nóng giận theo nhóm đôi (kiếm soát hơi thở; nghĩ về điều tích cực ở đối phương).  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thảo luận trong vòng 5 phút.  - GV hướng dẫn HS mô tả những thay đổi trong cơ thể mình khi cơn bực tức “lớn dần” và phỏng vấn: Khi dùng kĩ thuật giải toả cơn nóng giận, em thấy cơ thế thay đối 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.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - Đại diện các nhóm trình bày kết quả thảo luận của nhóm mình.  - GV và HS của các nhóm khác có thê đặt câu hỏi cho nhóm trình bày  **Bước 4: Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | **3. Kiểm soát cảm xúc trong tình huống**  - Kiếm soát nóng giận là một kĩ năng quan trọng với mồi cá nhân, Nóng giận làm gia tăng nhịp tim, huyết áp, không tốt cho bộ não và còn làm ảnh hưởng đên các mồi quan hệ xã hội. Đe kiểm soát nóng giận, chúng ta có thể điểu hoà hơi thô, 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 cùa 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| - ***Nhiệm vụ 1: Trao đối về các hình thức giải trí, văn hoá, thế thao của HS***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - 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.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thảo luận trong vòng 5 phút.  - GV quan sát HS thảo luận, hồ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV thông kê sô lượng để biêt hình thức nào HS hay sử dụng nhất. GV có thể khuyên các em nên dùng nhiêu cách thức khác nhau đê thư giãn và tạo niềm vui vì điếu đó sẽ làm cuộc sống thú vị hơn.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | **1. Các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS**  - Dành thời gian giao tiếp với người thân, bạn bè  - Làm một điều mới mẻ: trồng cây, xem phim,... |
| - ***Nhiệm vụ 2: Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV hỏi HS: Em thích nghe nhất nhạc gì, bài hát nào?  - GV hỏi HS về cảm xúc khi nghe xong bài hát/ bản nhạc  - GV yêu cầu HS thực hiện một số động tác vận động để thư giãn cơ thể.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thảo luận trong vòng 5 phút.  - GV quan sát HS thảo luận, hồ trợ HS khi cần. **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS trả lời. Sau đó GV cùng cả lớp nghe bài hát nhiều HS yêu thích.  - HS trả lời: Khi nghe bài hát này em cảm thấy thoải mái, dề chịu, thú vị, vui,....  - GV hỏi HS về cảm giác sau khi vận động thư giãn,  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | **2. Một số hoạt động tạo thư giãn**  -Tạo niềm vui là cách chăm sóc đời sống tinh thần rất hiệu quả. Niềm vui giống như liều thuốc bô 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. Một số hoạt động:  - Viết nhật kí  - Chơi thể thao  - Đọc sách hoặc xem phim  - Thư giãn cơ bắp  - Tim các sở thích mới, nghe những bài hát nhẹ nhàng |

**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:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| ***\* Nhiệm vụ 1: Nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV khảo sát HS để tìm hiếu 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 rât lo lăng?  + cần làm gì để vượt qua được sự lo lắng?  + Khi lo lăng, em thường có biêu hiện tâm lí như thế nào?  + Em có muốn thoát ra khỏi tâm trạng lo lắng không?  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thảo luận trong vòng 5 phút.  - GV quan sát HS thảo luận, hồ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - Đại diện các HS trình bày kết quả thảo luận của mình.  - HS trả lời, HS khác bố sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | **1. Nguyên nhân dẫn đến sự- lo lắng**  + Một số nguyên nhân dẫn đến lo lăng:  •Lo lắng về học tập.  •Lo lắng về quan hệ bạn bè.  - Lo lắng về việc gia định.  •Lo lắng về hành vi có lồi khi không thực hiện đúng theo cam kết, theo quy định.  + Cách kiêm 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 kiếm soát lo lắng***  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - 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 đế xảy ra. Đe giảm lo lắng, chúng ta cần phải giải quyết những nguyên nhân tạo ra sự lo lắng hoặc điều chỉnh nhận thúc 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 giải quyết vấn để: Lo lắng vì đến lớp không có bạn chơi cùng. (Làm gì để bạn chơi với mình?).  + Nhóm 3,4 giải quyết vấn để: Lo sợ bị bắt nạt ở lớp. (Làm 0Ì đế không bị bắt nạt?).  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS tiếp nhận, thảo luận trong vòng 5 phút.  - GV quan sát HS thảo luận, hồ trợ HS khi cần.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm trình bày  + Nhóm 1,2 đưa ra biện pháp: Gặp bạn/ nhóm bạn mình muốn chơi cùng và chia sẻ với các bạn đó về nồi buôn của mình, thực sự rong truốn được các bạn chơi với tình.  +Nhóm 3,4 đưa ra biện pháp: Nhờ lớp trưởng/ GV chủ nhiệm làm cầu nối giữa mình với các bạn tay chay mình. Khi gặp nhau cùng trao đối cởi mở: Vì sao các bạn không muốn chơi cùng mình? Hệ quả của việc này thế nào? Làm gì để chúng ta trừ thành những người bạn? Làm gì đế hiện tượng này không xảy ra trong lớp học?  - GV yêu cầu mồi nhóm lựa chọn một vấn đề mà các bạn trong nhóm hay lo lắng nhất và tìm cách giải quyết  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV nhận xét, kết luận. | ***2. Luyện tập kiếm soát lo lắng***  - Kiếm soát lo lắng là một trong những kĩ năng điều chỉnh cảm xúc mà mồi cá nhân cần rèn luyện mới có. Lo lắng làm ta bất an. Biết kiếm soát lo lắng sẽ thấy bình yên trong tâm trí. |

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/