**Tuần 6**

Ngày soạn: 2/10/2022

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

**TIẾT 16 - SHDC:** **TRÒ CHƠI “NHÌN HÀNH ĐỘNG, ĐOÁN CẢM XÚC”**

**I. MỤC TIÊU**

 1. Kiến thức

- Thông qua trò chơi HS học được cách làm chủ được cảm xúc của bản thân

- Nhận biết cảm xúc của người khác trong các tình huống giao tiếp

**2. Năng lực:**

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

***- Năng lực đặc thù:***

+ Làm chủ được cảm xúc của bản thânthể hiện và nhận biết cảm xúc của họ trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

+ Rèn kĩ năng tự học, phối hợp trong công việc, tổ chức hoạt động;

**3. Phẩm chất:** Nhân ái, trung thực, trách nhiệm, chăm chỉ.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV:**

- Một số phiếu giấy nhỏ, trên mỗi phiếu có ghi một cảm xúc (cả tích cực và tiêu cực) như: vui vẻ, mừng rỡ, tự hào, đau khổ, tức giận, tuyệt vọng,…

- Phần thưởng nhỏ cho những người thắng trong cuộc chơi.

- Văn nghệ chào mừng;

**2. Đối với HS:**

- Tìm hiểu về biểu hiện của một số cảm xúc qua ngôn ngữ cơ thể.

- Lớp trực tuần chuẩn bị văn nghệ và dẫn chương trình.

 III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

**1. Tổ chức**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lớp | Ngày dạy | Tiết  | Sĩ số | Tên học sinh vắng |
| 7A5 |  |  |  |  |

**2. Kiểm tra bài cũ**: sự chuẩn bị của học sinh

**3. Các hoạt động dạy học**

**A. Hoạt động 1: Mở đầu**

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

**b. Tổ chức thực hiện:**

- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp mình chấn chinh trang phục, ôn định vị trí,

chuẩn bị làm lễ chào cờ.

**B. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động** | **Mô tả hoạt động** |
| **Hoạt động 1: 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. 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 2:** Sinh hoạt theo chủ đề: Tham gia trò chơi “Nhìn hành động, đoán cảm xúc”: | **a. Mục tiêu:** Biết được mục đích, ý nghĩa, nội dung và các biện pháp để thể hiện cảm xúc của mình và nhận biết được cảm xúc của mọi người qua ngôn ngữ cơ thể của họ trong giao tiếp ứng xử**b. Tổ chức thực hiện:** - Quản trò phổ biến cách chơi và luật chơi- Mời một số HS xung phong lên bốc thăm. Sau khi bốc thăm, mỗi bạn sẽ suy nghĩ nhanh trong khoảng 1 phút về cách mình thể hiện cảm xúc được ghi trên phiếu bốc được.- Lần lượt từng bạn lên thể hiện cảm xúc qua ngôn ngữ cơ thể. Các bạn khác quan sát và đoán cảm xúc mà bạn đã thể hiện. Ai đoán đúng và nhanh nhất, người đó sẽ được thưởng một phần quà.\* HS lắng nghe và thực hiện nhiệm vụ. |

C. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: HS biết được thêm kiến thức và rèn luyện thói quen làm chủ được cảm xúc của bản thân

b. Tồ chức thực hiện:

Rèn luyện thói quen làm chủ được cảm xúc của bản thân

- Thể hiện và nhận biết cảm xúc của họ trong các tình huống giao tiếp, ứng xử khác nhau.

**4. Củng cố:** GV đánh giá, nhận xét.

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

**TIẾT 17, 20 - SHCĐ:** **KIỂM SOÁT CẢM XÚC BẢN THÂN**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

- Tôn trọng sự khác biệt mỗi người

- Tự chủ trong hành động, có khả năng kiểm soát cảm xúc bản thân

- Tôn trọng sự khác biệt của mỗi người, không đồng tình với những hành vi kì thị về giới tính, dân tộc, địa vị xã hội.

**2. Năng lực**

**\* Năng lực chung**

- Tự chủ: có những hành động việc làm tốt, chuẩn mực, có khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân đối với mọi người trong gia đình,nhà trường và ngoài xã hội.

- Giao tiếp và hợp tác: xác định được mục đích giao tiếp và nội dung giao tiếp phù hợp hợp tác hoạt động nhóm. Thể hiện lắng nghe tích cực và biết hỗ trợ bạn bè cùng thực hiện nhiệm vụ nhóm.

- Giải quyết vấn đề và sáng tạo: Đánh giá được hiệu quả của công việc nhà mà bản thân đã thực hiện tốt.

**\* Năng lực đặc thù**

- Xác định được những nét đặc trưng về hành vi và lời nói của bản thân.

- Năng lực thích ứng với cuộc sống: Tìm được giá trị, ýnghĩa của bản thân đốivới gia đình và bạn bè.

- Giải thích được ảnhhưởng của sự thay đổicơ thể đến các trạng tháicảm xúc, hành vi củabản thân.

- Năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động:

+ Kĩ năng lập kế hoạch: Dự kiến được nhân sự tham gia sắm vai xử lí tình huống và phân công nhiệm vụ phù hợp cho các thành viên. Dự kiến được thời gian hoàn thành nhiệm vụ.

+ Kĩ năng thực hiện kế hoạch và điều chỉnh hoạt động: Thể hiện được sự hợp tác, giúp đỡ, hỗ trợ mọi người để cùng thực hiện nhiệm vụ sắm vai giải quyết tình huống. Giải quyết được tình huống được giao.

**3. Phẩm chất**

- Trách nhiệm: Thể hiện được trách nhiệm của bản thân trong tổ chức cuộc sống gia đình.

- Nhân ái: Biết chia sẻ, động viên bạn bè người thân.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với GV**

 - Những câu chuyện/ tình huống có thể sử dụng làm ví dụ về việc làm việc nhà của HS.

**2. Đối với HS**

Chia sẻ các cách biểu hiện kiểm soát cảm xúc và cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực của bản thân. Vận dụng kiến thức giải quyết tình huống mà GV đưa ra.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

**1. Tổ chức**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lớp | Ngày dạy | Tiết theo PPCT | Tiết theo TKB | Sĩ số | Tên học sinh vắng |
| 7A5 |  |  |  |  |  |
| 7A5 |  |  |  |  |  |

**2. Kiểm tra bài cũ**: sự chuẩn bị của học sinh

**3. Các hoạt động dạy học**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động** | **Mô tả hoạt động** |
| A. Hoạt động 1 : Mở đầu | **a. Mục tiêu**- Tạo không khí vui tươi, hào hứng cho HS. **b. Tổ chức thực hiện**- GV cho học sinh tham gia trò chơi “Hộp cảm xúc”- Sau khi viết ra điều đó em cảm thấy thế nào |
| **B. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới*****1. Hoạt động 1: Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc:*** | **a. Mục tiêu** - Thông qua hoạt động, học sinh nhận ra được khả năng khả năng kiểm soát của bản thân.- Có ý thức chú ý tới sự thay đổi trạng thái của bản thân để có thể kiểm soát cảm xúc tốt hơn.- Xử lí các tình huống để giải quyếtcách kiểm soát bản thân.**b. Tổ chức thực hiện**\* GV chuyển giao nhiệm vụ học tập- GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS thảo luận và đưa ra cách kiểm soát cảm xúc của bản thân trong tình huống trong SGK:*TH 1: Long và Kiên cảm thấy như thế nào khi bị ướt tóc và quần áo**TH 2: Cách thể hiện cảm xúc của mỗi bạn Long, Kiên trong trường hợp này như thế nào**TH 3: Em đồng tình với cách thể hiện cảm xúc của bạn nào? Vì sao*- Trong quá trình HS làm việc nhóm, GV đến vị trí các nhóm quan sát và nghe các em trao đổi chia sẻ.\* Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập- HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận, xử cách kiểm soát cảm xúc\* Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận- GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập- GV cùng HS phân tích cách các bạn trong từng nhóm đã kiểm soát cảm xúc, sau đó nhận xét và kết luận:*- Trong cùng một tình huống, cùng chịu sự tác động như nhau nhưng cách thể hiện cảm xúc của hai bạn Long và Kiên lại rất khác nhau. Cách thể hiện thái độ cảm xúc của Kiên là biểu hiện của người có kỹ năng kiểm soát cảm xúc.**- Kỹ băng kiểm soát cảm xúc là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc của bản thân tại một thời điểm nào đó, biết điều chỉnh cảm xúc và biết thể hiện cảm xuccs của bản thân một cách phù hợp với tình huống, hoàn cảnh, đối tượng* |
| ***2. Hoạt động 2: Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực*** | **a. Mục tiêu** - Vận dụng được những điều đã học hỏi được để chia sẻ về cách em thường dùng để giải tỏa cảm xúc tiêu cực**b. Tổ chức thực hiện**- GV chia HS thành các nhóm và phân công nhiệm vụ: **Nhiện vụ 1: Chia sẻ về cách em thường dùng để giải tỏa cảm xúc tiêu cực**\* GV chuyển giao nhiệm vụ học tậpGiáo viên chia lớp thành các nhóm, yêu cầu học sinh thảo luận đưa ra cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực trong các tình hướng sau:*TH1: Em thường có những cảm xúc tiêu cực (tức giận, đau khổ, đau buồn….) trong những tình huống như thế nào?**TH 2: Cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng như thế nào đến bản thân em và những người xung quanh?**TH 3: Em thường sử dụng những cách nào để giải tỏa cảm xúc tiêu cực?*\* Học sinh thực hiện nhiệm vụ học tập- HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận, xử cách kiểm soát cảm xúc\* Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận- GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập- GV cùng HS phân tích, chia sẻ về cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực , sau đó nhận xét và kết luận**Nhiệm vụ 2: Xác định cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**\* GV chuyển giao nhiệm vụ học tập- GV yêu cầu HS chia sẻ cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực\* Thực hiện nhiệm vụ học tập- HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận, xử lí cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực\* Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận- GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp **\* Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**- GV nhận xét, kết luận:***-*** *Những cảm xúc tiêu cực như tức giận, đau khổ, lo lắng, tuyệt vọng…thường ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, học tập, công việc của chính mình, đồng thời thường dẫn đến những hành vi ứng xử không phù hợp, gây tổn thương cho đối tượng giao tiếp và những người xung quanh. Do vậy chúng ta nên biết cách giải tỏa những cảm xúc tiêu cực để cân bằng và làm hài hòa các mối quan hệ xung quanh.**- Có nhiều cách để giải tỏa cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, tùy từng tình huống, camrxucs và hoàn cảnh, điều kiện cụ thể em hãy lựa chọn cho mình cách giải tỏa phù hợp trong số các cách sau:**+ 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 yêu thích.**+ Nghe bản nhạc yêu thích.**+ Chơi một 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 lí.* |
| **C. Hoạt động 3: Luyện tập: Rèn luyện kỹ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực:** | **a. Mục tiêu**- HS vận dụng được tri thức, kinh nghiệm mới đã tiếp thu được vào đời sống thực tiễn.**b. Tổ chức thực hiện**Gv yêu cầu HS về nhà thực hiện:- Học cách kiềm chế cảm xúc ở trường lớp, ở nhà, nơi công cộng……- HS tiếp nhận nhiệm vụ, thực hiện nhiệm vụ và báo cáo kết quả thực hiện vào tiết học sau.- GV nhận xét, đánh giá thái độ học tập của HS, kết thúc tiết học. |
| **4. Vận dụng: Vận dụng kỹ năng kiểm soát cảm xúc:** | **a. Mục tiêu**- HS vận dụng kỹ năng kiểm soát cảm xúc trong thực tiễn cuộc sống**b. Tổ chức thực hiện**- Hướng dẫn HS thực hiện kỹ năng kiểm soát cảm xúc theo các bước:C:\Users\MTHOAH~1\AppData\Local\Temp\ksohtml552\wps3.pngNhận biết cảm xúc Điều chỉnh cảm xúc Thể hiện cảm xúc phù hợp.- Hướng dẫn HS ghi lại các tình huống xảy ra, cảm xúc của bản thân, cách thể hiện cảm xúc mà em đã thực hiện hiệu quả |

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

**TIẾT 18 - SHL:** **LUYỆN TẬP: “ VŨ ĐIỆU MANG LẠI NIỀM VUI”**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức:**

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

- Rèn luyện tham gia các hoạt động văn hóa, văn nghệ phù hợp với lứa tuổi THCS để có sức khỏe, tinh thần lành mạnh, vượt qua các cảm xúc tiêu cực.

**2. Năng lực:**

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

***- 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 GV**

- Xây dựng kế hoạch luyện tập

- Phổ biến trước về mục đích, nội dung luyện tập

- Phần thưởng cho các nhóm thực hiện tốt tốt.

**2. Đối với HS:**

- Tập các điệu nhảy khỏa khoắn, vui nhộn, phù hợp với lứa tuổi theo nhóm. Khuyến khích các điệu nhảy tập thể, các điệu nhảy do HS tự sáng tác.

III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

**1. Tổ chức**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lớp | Ngày dạy | Tiết  | Sĩ số | Tên học sinh vắng |
| 7A5 |  |  |  |  |

**2. Kiểm tra bài cũ**: sự chuẩn bị của học sinh

**3. Các hoạt động dạy học**

A. Hoạt động 1 : Mở đầu

 **a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế hứng thú cho học sinh

 **b. Tổ chức thực hiện:**

 *- GV chủ nhiệm yêu cầu HS của lớp mình chuẩn bị các nội dung cho tiết học ( Theo nhóm)*

**B. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động** | **Mô tả hoạt động** |
| **Hoạt động 1: Chia nhóm luyện tập “ Vũ điệu mang lại niềm vui”** | **a. Mục tiêu:** Cảm nhận được cảm xúc tích cực của bản thân**b. Tổ chức thực hiện:** - HS chia nhóm, tập luyện các nội dung của nhóm- GV quan sát, nhận xét bổ sung |
| **Hoạt động 2: Biểu diễn “Vũ điệu mang lại niềm vui”**  | **a. Mục tiêu:** Cảm nhận được cảm xúc tích cực do các điệu nhảy thể thao/dân vũ khỏe khoắn, vui nhôn, phù hợp với lứa tuổi mang lại.**b. Tổ chức thực hiện:** - GV 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 khi tất cả các nhóm nhảy đã hoàn thành phần dự thi của mình, GV công bố kết quả.- Phát phần thưởng cho các nhóm nhảy có thành tích tốt nhất. |

C. Hoạt động 3: Luyện tập

a. Mục tiêu: HS tích cực tập các môn thể thao các điệu nhảy thể thao/dân vũ khỏe khoắn, vui vẻ, phù hợp với lứa tuổi

b. Tồ chức thực hiện:

- Rèn luyện thói quen thể dục thể thao

* Tinh thần lành mạnh, vượt qua các cảm xúc tiêu cực.

**4. Củng cố:** GV đánh giá, nhận xét.

**TỔ TRƯỞNG KÝ DUYỆT**

 **Phùng Thúy Huyền**