|  |  |
| --- | --- |
| Trường Tiểu học ……………………Giáo viên: …………………………….Lớp : 2….. | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY****Môn: Đạo đức – Tuần 26***Ngày …... tháng …….năm ……* |

|  |
| --- |
| **Chủ đề: Thể hiện cảm xúc bản thân****Bài 11: Kiềm chế cảm xúc tiêu cực (Tiết 1)** |

**I. MỤC TIÊU:** *Sau bài học, HS đạt được:*

***1. Kiến thức, kĩ năng***

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

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

***­*-** Thông qua hoạt động, HS biết một số việc làm để kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

**2. *Năng lực:***

- 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.

- Nhận ra được một số việc làm kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

- Thể hiện được việc làm kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.

- Biết được vì sao phải kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

**3. *Phẩm chất:***

Kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân một cách hợp lí và hiệu quả.

**II. Đồ dùng dạy học:**

1. **Giáo viên:** Máy chiếu, máy tính, các mẩu giấy chuẩn bị cho trò chơi
2. **Học sinh:** SGK, VBT đạo đức 2.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TG** | **Nội dung và mục tiêu** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| 5’ | **1. Khởi động** ***Mục tiêu: Tạo không khí vui vẻ, kết nối với bài học.*** | GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Đoán cảm xúc”\* Cách chơi: GV chia lớp thành 2 đội, mỗi đội 5 thành viên. Sau đó GV phát cho mỗi HS một mẩu giấy bên trong có ghi những cảm xúc cần thể hiện, ví dụ như: vui vẻ, giận dữ, lo lắng, sợ hãi, buồn bã… Từng HS sẽ phải diễn tả cảm xúc qua nét mặt tương ứng với cảm xúc ghi trong mẩu giấy mà mình nhận được để cho thành viên đội kia đoán. Đội nào có số lần đoán đúng nhiều hơn sẽ là đội chiến thắng- Hỏi: Ngoài những cảm xúc quan sát vừa rồi, còn những cảm xúc nào khác mà em biết?- GV cho HS diễn tả những cảm xúc đó.- GV đánh giá HS chơi, giới thiệu bài. | HS tham gia chơi: Quan sát và diễn tả cảm xúc qua nét mặt: lo lắng, sợ hãi, vui vẻ, buồn bã…2-3 HS kể HS thực hiệnHS lắng nghe |
| 10’ | 1. **Khám phá**

**Hoạt động 1: Đọc thơ và trả lời câu hỏi*****\*Mục tiêu:*** *HS nêu được một số tác hại của cảm xúc tiêu cực và biết được một số cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực.* | - Yêu cầu HS đọc yêu cầu 1GV chia lớp thành nhóm đôi, thực hiện các nhiệm vụ sau:\* Nhiệm vụ 1: Đọc bài thơ “B***ạn Bin***” và trả lời các 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 theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.- Đại diện các nhóm đọc thơ và trả lời câu hỏi theo ý kiến cá nhân.\* Nhiệm vụ 2: Nhận xét, đánh giá sự thể hiện của bạn theo tiêu chí sau:+ Trình bày: đọc to, rõ ràng+ Nội dung: câu trả lời đầy đủ, hợp lí+ Thái độ làm việc nhóm: tập trung, nghiêm túc- GV mời một nhóm HS đọc lại bài thơ. - GV đọc lại bài thơ cuốn hút, truyền cảm- GV lần lượt nêu lại các câu hỏi và mời HS trả lời. (GV có thể đặt thêm câu hỏi khai thác các câu trả lời của HS như:+ Em học được gì qua bài thơ trên?- GV nhận xét hoạt động của HS và kết luận: Nóng giận là một trong những cảm xúc tiêu cực. Vì thế, chúng ta nên kiềm chế cơn nóng giận để không làm ảnh hưởng đến người khác.- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | - 1-2 HS đọc.- HS làm việc nhóm đôi, đọc bài thơ: B***ạn Bin:***- Vì bạn Bin tính hay nóng giận với mọi người.- Mỗi khi nóng giận hãy hít thở thật sâu và đếm số trong đầu thật chậm.- Giúp Bin thấy vui vẻ và được các bạn yêu quý hơn.+ …..- Các nhóm trình bày trước lớp.- HS nhận xét, lắng nghe- HS lắng nghe- HS lắng nghe- HS thực hiện- HS lắng nghe |
| 10’ | **Hoạt động 2: Chia sẻ về tác hại của cảm xúc tiêu cực*****Mục tiêu:******­****Thông qua hoạt động, HS nêu được tác hại của cảm xúc tiêu cực đến bản thân và mọi người xung quanh.* | \* Nhiệm vụ 1: GV yêu cầu HS làm việc theo nhóm đôi và trả lời câu hỏi:? Kể tên những cảm xúc tiêu cực mà em biết?? Những cảm xúc tiêu cực đó sẽ ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe của bản thân?? Cảm xúc tiêu cực sẽ ảnh hưởng như thế nào đến việc học tập của bản thân?? Cảm xúc tiêu cực sẽ ảnh hưởng như thế nào đến tình bạn?- Một số nhóm trình bày kết quả thảo luận bằng cách vấn đáp (1 bạn hỏi, 1 bạn trả lời)\* Nhiệm vụ 2: HS nhận xét theo các tiêu chí sau:+ Trình bày: nói to, rõ ràng.+ Nội dung: đầy đủ, hợp lí.+ Thái độ làm việc nhóm: tập trung, nghiêm túc.- GV hỏi thêm: Cảm xúc tiêu cực còn gây ra những tác hại nào khác nữa?- GV kết luận:+ Cảm xúc tiêu cực gây hại cho sức khỏe bản thân như: mất ngủ, ảnh hưởng đến tiêu hóa, nặng hơn có thể bị trầm cảm.+ Cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng không tốt đến việc học tập, làm mất tập trung dẫn đến kết quả học tập sa sút.+ Cảm xúc tiêu cực còn làm ảnh hưởng đến tình bạn: làm tổn thương người khác, bị cô lập, xa lánh…+ Cảm xúc tiêu cực còn làm cho mọi người xung quanh mất vui, làm cho bầu không khí trong gia đình căng thẳng….- GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới. | - HS đọc yêu cầu sgk và thực hiện yêu cầu. - 1 -2 HS nêu ý kiến/ câu hỏi:+ Nóng giận, lo lắng, buồn bã…+ Làm ta mất ngủ, ảnh hưởng đến đường tiêu hóa và hệ thần kinh.+ Mất tập trung trong học tập khiến kết quả không tốt.+ Khiến bạn bè không vui và không khí tò chuyện căng thẳng hơn.- HS lắng nghe.- HS nhận xét, bổ sung.- 2-3 HS nêu ý kiến.- HS lắng nghe. |
| 7’ | **Hoạt động 3: Thảo luận về cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực*****Mục tiêu:******­****Thông qua hoạt động, HS xác định được một số cách để kiềm chế cảm xúc tiêu cực.* | - Đọc yêu cầu 3 \* Nhiệm vụ 1: GV yêu cầu HS làm việc theo nhóm 4 và trả lời câu hỏi: Quan sát các tranh ở mục 3 trang 58 SGK và cho biết:? Chúng ta kiềm chế cảm xúc tiêu cực bằng cách nào?- Một số nhóm trình bày kết quả thảo luận.\* Nhiệm vụ 2: HS nhận xét theo các tiêu chí sau:+ Trình bày: nói to, rõ ràng.+ Nội dung: đầy đủ, hợp lí.+ Thái độ làm việc nhóm: tập trung, nghiêm túc.- GV hỏi thêm: Ngoài những cách mà trong SGK đã giới thiệu, em còn biết những cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực nào khác?- GV kết luận: Trong cuộc sống có rất nhiều các tác động khiến cho chúng ta nảy sinh ra những cảm xúc tiêu cực. Dựa vào các tình huống cụ thể mà chúng ta có thể kiềm chế cảm xúc bằng một số cách sau đây: Luôn suy nghĩ tích cực; giữ bình tĩnh; uống một cốc nước lạnh; hít thở sâu; nghe nhạc; tập thể dục thường xuyên; ngồi thiền; tâm sự với người mà mình tin tưởng; bỏ ra chỗ khác, giữ chặt ngón tay, viết nhật kí…- GV đánh giá, nhận xét HS trong hoạt động chuyển sang hoạt động tiếp theo. | - HS đọc yêu cầu- HS làm việc nhóm thực hiện yêu cầu/- HS trả lời theo ý hiểu: Nghe nhạc, chơi thể thao, trò chuyện với bạn bè, đọc truyện, viết nhật kí….- Các nhóm trình bày ý kiến.- HS nhận xét, bổ sung.- 2-3 HS trình bày ý kiến cá nhân. |
| 3’ | **3. Củng cố - dặn dò*****Mục tiêu:*** *Khái quát lại nội dung tiết học* | GV hỏi: + Nếu một số việc làm để kiềm chế cảm xúc tiêu cực.+ Kiềm chế cảm xúc tiêu cực mang lại lợi ích gì?GV nhận xét, đánh giá tiết học | 2-3 HS nêuHS lắng nghe |

Rút kinh nghiệm, bổ sung sau tiết dạy: …………………………………………..

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

|  |  |
| --- | --- |
| Trường Tiểu học ……………………Giáo viên: …………………………….Lớp : 2….. | **KẾ HOẠCH BÀI DẠY****Môn: Đạo đức – Tuần 27***Ngày …... tháng …….năm ……* |

|  |
| --- |
| **Chủ đề: Thể hiện cảm xúc bản thân****Bài 11: Kiềm chế cảm xúc tiêu cực (Tiết 2)** |

**I. MỤC TIÊU:** *Sau bài học, HS đạt được:*

***1. Kiến thức, kĩ năng***

- HS nhận diện được cảm xúc tiêu cực; ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực trong từng tình huống và cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực đó.

- HS chỉ ra các lợi ích của việc kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

**­**-HS nêu được các cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực trong các tình huống cụ thể.

**2. *Năng lực:***

- 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.

- Nhận ra được một số biểu hiện của cảm xúc tiêu cực.

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

- Biết được ý nghĩa của việc kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

**3. *Phẩm chất:***

Kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân một cách hợp lí và hiệu quả.

**II. Đồ dùng dạy học:**

1. **Giáo viên:** Máy chiếu, máy tính, các tấm thẻ cảm xúc, đạo cụ để đóng vai
2. **Học sinh:** SGK, VBT đạo đức 2.

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY VÀ HỌC**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TG** | **Nội dung và mục tiêu** | **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| 5’ | **1. Khởi động** ***Mục tiêu: Tạo không khí vui vẻ, kết nối với bài học.*** | GV tổ chức cho HS chơi trò chơi “Ai nhanh, ai đúng”\* Cách chơi: GV chia lớp thành 2 đội chơi, mỗi đội 2 thành viên. GV tổ chức cho HS chơi dưới hình thức tiếp sức. Sắp xếp các tấm thẻ thể hiện khuôn mặt cảm xúc vào nhóm thích hợp sau đây:

|  |  |
| --- | --- |
| Cảm xúc tích cực | Cảm xúc tiêu cực |

Đội nào nhanh và sắp xếp đúng sẽ là đội thắng cuộc.- GV cho HS nêu các cảm xúc tiêu cực mà các em quan sát được.- Hỏi: Những cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào?- GV đánh giá HS chơi, giới thiệu bài. | HS tham gia chơi.2-3 HS nêuHS trả lời- HS lắng nghe |
| 12’ | **2. Khám phá** **Hoạt động 1: Đọc tình huống và trả lời câu hỏi:*****Mục tiêu:****- HS nhận diện được cảm xúc tiêu cực**- HS chỉ ra được ảnh hưởng của cảm xúc tiêu cực trong từng tình huống và cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực đó.* | GV chia lớp thành nhóm 4, thực hiện các nhiệm vụ sau:\* Nhiệm vụ 1: HS đọc các tình huống ở mục 1 (trang 58, 59) và trả lời câu hỏi (có thể cho HS đóng vai lại tình huống):a. Bạn trong mỗi tình huống có cảm xúc gì?b. Cảm xúc đó ảnh hưởng như thế nào đến bản thân và người xung quanh?c. Em sẽ khuyên bạn kiềm chế cảm xúc đó như thế nào?- GV theo dõi, quan sát và hỗ trợ HS nếu cần thiết.- Đại diện một số nhóm trình bày về mỗi tình huống.\* Nhiệm vụ 2: Nhận xét, đánh giá sự thể hiện của bạn theo tiêu chí sau:+ Trình bày: nói to, rõ ràng+ Nội dung: đầy đủ, hợp lí+ Thái độ làm việc nhóm: Tập trung, nghiêm túc.- GV gọi HS khác nhận xét, bổ sung- GV tổng kết và kết luận:+ Tình huống 1: Bạn Long đã nóng giận. Cảm xúc đó đã làm tổn thương Tiến, làm cho các bạn mất vui. Long nên kiềm chế cơn giận bằng cách giữ bình tĩnh, hít thở sâu hoặc giữ chặt ngón tay, không nên to tiền với bạn.+ Tình huống 2: Bạn Hoa đã giận dỗi. Cảm xúc đó khiến các bạn chơi cùng mất vui. Hoa nên kiềm chế cảm xúc của mình bằng cách giữ bình tĩnh, chờ đến lượt mình, không nên giận dỗi vô cớ.+ Tình huống 3: Vân đã rất tức giận. Cảm xúc đó khiến anh của Vân không vui. Vân có thể kiềm chế cảm xúc đó bằng cách giữ bình tĩnh, uống một cốc nước lạnh, hít thở sâu để kiềm chế cơn tức giận của mình.- GV nhận xét HS tham gia hoạt động và chuyển ý sang hoạt động tiếp theo. | - HS thảo luận nhóm 4 và trả lời câu hỏi của GV đưa ra.- HS theo dõi, lắng nghe.- Các nhóm khác nhận xét, đánh giá.- Nhóm khác lắng nghe, bổ sung, góp ý- HS lắng nghe |
| 6’ | **Hoạt động 2: Liên hệ*****Mục tiêu:******­****HS nêu được tình huống bản thân đã có cảm xúc tiêu cực và cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực đó.* | - HS đọc yêu cầu- Yêu cầu HS chia sẻ về một tình huống bản thân đã có cảm xúc tiêu cực và cho biết:? Khi đó em đã thể hiện cảm xúc như thế nào?? Nếu gặp lại tình huống tương tự, em sẽ kiềm chế cảm xúc tiêu cực như thế nào?- Một số HS chia sẻ những tình huống cá nhân đã có cảm xúc tiêu cực- GV nhận xét các tình huống của HS và nhắc nhở: Chúng ta thấy cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng rất nhiều tới chúng ta. Khi gặp phải những tình huống khiến chúng ta có cảm xúc tiêu cực thì chúng ta nên kiềm chế cảm xúc tiêu cực để không ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập của bản thân và các mối quan hệ xung quanh.  | - 1-2 HS đọc yêu cầu- HS thực hiện- HS chia sẻ- HS lắng nghe |
| 4’ | **3. Vận dụng:****Hoạt động 1: Thư giãn cơ thể*****Mục tiêu:*** *HS thư giãn thoải mái, đầu óc.* | - GV bật nhạc thư giãn và yêu cầu HS ngồi ngay ngắn, nhắm mắt, thả lỏng cơ thể, đầu óc thư giãn.  | - HS thực hiện. |
| 5’ | **Hoạt động 2: Tạo góc ghi nhớ.*****Mục tiêu:******­****HS ghi nhớ và thực hiện được cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực của bản thân.* | - HS đọc yêu cầu 2- GV cho HS quan sát một số mẫu sổ nhật kí và nêu ý nghĩa của việc viết sổ nhật kí.- GV yêu cầu HS về nhà viết nhật kí, viết lại những cảm xúc tiêu cực mà em đã trải qua và cách kiềm chế những cảm xúc tiêu cực đó. | - 1-2 HS đọc yêu cầu- HS quan sát và ghi nhớ nhiệm vụ. |
| 3’ | **3. Củng cố - dặn dò*****Mục tiêu:*** *Khái quát lại nội dung tiết học* | - GV hỏi:+ Em học được gì qua bài học này?- GV tóm tắt nội dung chính của bài học.- GV yêu cầu HS đọc lời khuyên- GV nhận xét, đánh giá tiết học | 2-3 HS nêu- HS lắng nghe- 2 HS đọc, lớp đọc thầm- HS lắng nghe |

Rút kinh nghiệm, bổ sung sau tiết dạy: …………………………………………..

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….