|  |  |
| --- | --- |
| **Trường: THCS Nghĩa Thái**  **Tổ: Khoa học tự nhiên** | **Họ và tên giáo viên:**  **Hà Thị Thu Hà** |

Ngày soạn:…/…/…...

Ngày dạy:…/…/….....

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

**NỘI DUNG 1: ĐIỂM MẠNH , ĐIỂM HẠN CHẾ CỦA TÔI**

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Nhận diện được điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống

- Rèn luyện kỹ năng tự nhận thức điểm mạnh , điểm hạn chế cua bản thân

- Rèn luyện kỹ năng lập và thực hiện kế hoạch phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm hạn chế để khắc phục bản thân.

**2. Năng lực**

***\* Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

***\* Năng lực riêng:***

***-*** Có khả năng hợp tác giải quyết những vấn đề một cách triệt để, hài hòa.

- Chỉ ra được những đặc điểm tính cách và biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân.

- Nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ: HS chăm chỉ trong việc học chủ đề, trung thực, trách nhiệm, nhân ái

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh ảnh, tư liệu, giấy A1, bút dạ , Mẫu lập kế hoạch tự hoàn thiện bản thân,

- SGK, SGV Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 7.

- Hình ảnh, video clip liên quan đến hoạt động.

- Máy tính, máy chiếu (Tivi) (nếu có).

- Phiếu học tập, giấy A0, thẻ màu, giấy nhớ

**2. Đối với học sinh**

- SGK, SBT.

- Giấy A4, bút (sử dụng cho các hoạt động ở phần Rèn luyện).

- Bút dạ, giấy khổ A1, A2 (sử dụng cho các hoạt động thảo luận nhóm).

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Ổn định tổ chức : KTSS lớp.**

**2. Kiểm tra bài cũ.**

**- KT sự chuẩn bị bài của HS.**

**3. Bài mới.**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (5 phút)**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế thoải mái, hứng thú, từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề, HS trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**HS lắng nghe và tiếp thu kiến thức.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS xem một số video clip thể hiện lối sống tích cực, tiêu cực.

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ.

- GV dẫn dắt vào hoạt động: *Để hiểu rõ hơn về những đặc điểm tính cách, biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân và nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân, chúng ta sẽ cùng đi khám phá những hoạt động trong ngày hôm nay –****Khám phá bản thân.***

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**Hoạt động 1: Xác định điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân (13 phút)**

**a. Mục tiêu:** HS chỉ ra được những điểm mạnh và hạn chế của bản thân trong cuộc sống.

**b. Nội dung:**GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**HS làm việc cá nhân, làm việc theo nhóm và trả lời câu hỏi.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV giao nhiệm vụ và yêu cầu HS nghiên cứu gợi ý điểm mạnh và điểm hạn chế của tôi trong sgk rồi trả lời câu hỏi ra giấy A4 .  +*Xác định những điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân trong học tập và trong cuộc sống.*  *-*GV chia HS thành các nhóm, yêu cầu HS thảo luận và trả lời câu hỏi:  ? Em thấy dễ dàng hay khó khăn khi tự nhận thức về điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống.  ? Em đã dựa vào đâu để tự đánh giá về điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân  - GV hướng dẫn HS: Để xác định điểm mạnh điểm yếu của bản thân chúng ta cần căn cứ vào những hành vi, thói quen, cách ứng xử,…của bản thân trong cuộc sống hằng ngày, căn cứ vào kết quả học tập, lao động, giao tiếp, hoạt động xã hội của bản thân. Đồng thời, lắng nghe nhận xét của người thân thiết, gần gũi về mình  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS đọc SGK, thảo luận và trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện HS, các nhóm trả lời.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV đánh giá, nhận xét, chuẩn kiến thức, chuyển sang nội dung mới | **1 Xác định điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân**  Ai cũng có những điểm mạnh, điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống. Xác định được điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân là việc làm cần thiết để mỗi chúng ta tự hoàn thiện trên cơ sở phát huy điểm mạnh và từng bước khắc phục điểm hạn chế của bản thân |

**Hoạt động 2: Tìm hiểu nhận xét của bạn bè về điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân**

**a. Mục tiêu:** HS nhận ra rằng lắng nghe nhận xét của người xung quanh là một trong những bướccần thiết để xác định điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân

**b. Nội dung:** GV cho HS làm việc cá nhân và chơi trò chơi**.**

**c. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia HS thành các nhóm, chơi trò chơi : Tôi trong mắt bạn bè.  - GV yêu cầu HS đọc nhận xét của bạn về mình và so sánh với kết quả tự nhận thức về điểm hạn chế của bản thân mà HS đã làm.  GV : yêu cầu HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi  ? Những nhận xét nào của các bạn trùng với tự nhận xét của em về điểm mạnh và điểm hạn chế của mình?  ? Những nhận xét nào của các bạn khác với tự nhận xét của em ?  ? Theo em , sự khác biệt đó có thể do nguyên nhân nào  ? Em nên làm gì khi có sự khác biệt giữa tự nhận xét của mình với nhận xét đánh giá của các bạn về điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS chia nhóm chơi trò chơi, thảo luận và trả lời câu hỏi.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện HS trả lời.  - GV mời HS khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV : Đánh giá, nhận xét , chuẩn KT, chuyển sang nội dung mới. | **2. Tìm hiểu nhận xét của bạn bè về điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân**  - Có sự khác biệt là do:  + Chưa nhận thức đúng đắn về điểm mạnh, điểm hạn chế của mình  + Do các bạn chưa hiểu đúng về em |

**Hoạt động 3 : Cách thức xác đinh điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân.**

**a. Mục tiêu:** HS nêu đuwọc cách thức để xác định điểm mạnh và điểm hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống.

**b. Nội dung:** GV cho HS làm việc nhóm

**c. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV nêu yêu cầu thảo luận  - GV : gợi ý cho HS dựa vào hoạt động 3 và SGK để nêu cách xác định điểm mạnh, điểm yếu của bản thân  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS thảo luận và ghi kết quả thảo luận ra giấy A1.  - GV hướng dẫn, theo dõi, hỗ trợ HS nếu cần thiết.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện nhóm trả lời.  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV : Đánh giá, nhận xét, kết luận, | 3. Cách thức xác đinh điểm mạnh, điểm hạn chế của bản thân  Để tự nhận thức được điểm mạnh  , điểm yếu của bản thân cần:  +Tích cực tham gia hoạt động học tập , lao động….  +Lắng nghe nhận xét của mọi người xung quanh … |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (10 phút)**

**4. Hoạt động 4: Xây dựng kế hoạch tự hoàn thiện bản thân**

**a. Mục tiêu:**HS lập được kế hoạch khắc phục điểm hạn chế để tự hoàn thiện bản thân.

**b. Nội dung:**HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiêm vụ cho HS: dựa trên những điểm mạnh và hạn chế của bản thân trong học tập và cuộc sống , lập kế hoạch để tự hoàn thiện bản thân.

- GV: Hướng dẫn HS cách lập kế hoạch để tự hoàn thiện bản thân theo bảng gợi ý SGK

- HS lập kế hoạch để tự hoàn thiện bản thân

- HS: Chia sẻ kế hoạch trong nhóm và lắng nghe ý kiến góp ý của các bạn trong nhóm

- GV: mời 1 số HS chia sẻ trước lớp , cả lớp cùng trao đổi rút kinh nghiệm chung khi xây dựng kế hoạch tự rèn luyện bản thân

- GV: Nhận xét kết luận chung

Việc tự nhận thức được điểm mạnh , điểm hạn chế của bản thân giúp chúng ta lập được kế hoạch , khắc phục những hạn chế để tự hoàn thiện bản thân mình.

Về nhà các em cần chia sẻ kế hoạch này với người than trong gia đình , lắng nghe ý kiến góp ý của mọi người và điều chỉnh , hoàn thiện kế hoạch cho phù hợp khr thi hơn

Lập kế hoạch tự hoàn thiện bản thân là rất cần thiết , tuy nhiên đó chỉ là bước khởi đầu . Điều quan trọng là chúng ta phait quyết tâm , kiên trì thực hiện theo kế hoạch đã xây dựng .Các em quyết tâm kiên trì thực hiện kế hoạch đã đặt ra và ghi lại từng kết quả mình đã thực hiện được kể cả những khó khăn đã gặp phải trong quá trình thực hiện để cùng nhau chia sẻ với các bạn trong lớp.

- GV nhận xét, đánh giá.

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (5 phút)**

**5. Hoạt động 5 : Rèn luyện theo kế hoạch tự rèn luyện bản thân**

**a. Mục tiêu:**HS thực hiện rèn luyện , tự hoàn thiện bản thân theo kế hoạch đã xây dựng

**b. Nội dung:**GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động .

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV yêu cầu HS kiên trì rèn luyện , tranh thủ sự giúp đỡ , hỗ trợ của thầy cô bạn bè và người thân trong gia đình. Sau đó ghi lại kết quả :

- HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ:

- GV nhận xét, đánh giá.

**E. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ   (2 phút)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi chú** |
| Đánh giá thường xuyên (GV đánh giá HS,  HS đánh giá HS) | - Vấn đáp.  - Kiểm tra thực hành, kiểm tra viết. | - Các loại câu hỏi vấn đáp, bài tập thực hành.  - Các tình huống thực tế trong cuộc sống |  |

**- Hướng dẫn về nhà**

Đọc soạn nhiệm vụ tiếp theo:

Ngày soạn:…/…/…...

Ngày dạy:…/…/….....

**CHỦ ĐỀ 2: KHÁM PHÁ BẢN THÂN**

**NỘI DUNG 2 : KIỂM SOÁT CẢM XÚC CỦA BẢN THÂN**

Thời gian thực hiện: (02 tiết)

**I. MỤC TIÊU**

**1. Về kiến thức**

Sau khi tham gia hoạt động này, HS có khả năng:

- Nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân.

- Rèn luyện kỹ năng lập kiểm soát cảm xúc của bản thân , đặc biệt là kỹ năng giải tỏa những cảm xúc tiêu cực.

**2. Năng lực**

***\* Năng lực chung:***

- Giải quyết được những nhiệm vụ học tập một cách độc lập, theo nhóm và thể hiện sự sáng tạo.

- Góp phần phát triển năng lực giao tiếp và hợp tác qua hoạt động nhóm và trao đổi công việc với giáo viên.

***\* Năng lực riêng:***

***-*** Có khả năng hợp tác giải quyết những vấn đề một cách triệt để, hài hòa.

- Chỉ ra được những đặc điểm tính cách và biết cách phát huy điểm mạnh, yếu của bản thân.

- Nhận diện được khả năng điều chỉnh tư duy theo hướng tích cực cho bản thân.

**3. Phẩm chất**

- Chăm chỉ: HS chăm chỉ trong việc học chủ đề, trung thực, trách nhiệm, nhân ái

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Tranh ảnh, tư liệu, giấy A1, bút dạ , Mẫu lập kế hoạch tự hoàn thiện bản thân,

- SGK, SGV Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp lớp 7.

- Hình ảnh, video clip liên quan đến hoạt động.

- Máy tính, máy chiếu (Tivi) (nếu có).

- Phiếu học tập, giấy A0, thẻ màu, giấy nhớ

**2. Đối với học sinh**

- SGK, SBT.

- Giấy A4, bút (sử dụng cho các hoạt động ở phần Rèn luyện).

- Bút dạ, giấy khổ A1, A2 (sử dụng cho các hoạt động thảo luận nhóm).

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Ổn định tổ chức : KTSS lớp.**

**2. Kiểm tra bài cũ.**

**- KT sự chuẩn bị bài của HS.**

**3. Bài mới.**

**A. HOẠT ĐỘNG MỞ ĐẦU (5 phút)**

**a. Mục tiêu:**Tạo tâm thế thoải mái, hứng thú, từng bước làm quen bài học.

**b. Nội dung:**GV cho HS chơi trò chơi hoặc hát 1 bài hát liên quan đến hoạt động

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hiện và lắng nghe

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV cho HS hát một bài hát có nội dung liên quan đến hoạt động

- HS : Hát 1 bài hát

- GV dẫn dắt vào hoạt động:

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

**1. Hoạt động 1: Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc.**

**a. Mục tiêu :** HS biết được biểu hiện của kĩ năng kiểm soát cảm xúc.

**b. Nội dung**: GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động .

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV: Yêu cầu HS đọc trường hợp trong SGK trang 16 , thảo luận nhóm trả lời câu hỏi  ? Long và Kiên cảm thấy thế nào kh bị nước làm ướt hết tóc và quần áo ?  ? Cách thể hiện cảm xúc của mỗi bạn Long, Kiên trong trường hợp này ra sao?  ? Em đồng tình với cách thể hiện cảm xúc của bạn nào ?Vì sao.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS làm việc theo nhóm và ghi kết quả thảo luận vào giấy.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV : Tổng kết các ý kiến và kết luận | **1. Tìm hiểu biểu hiện của kiểm soát cảm xúc**    + Trong cùng 1 tình huống , cùng chịu sự tác động như nhau nhưng cách thể hiện cảm xúc cùa 2 bạn lại khác nhau  + Cách thể hiện thái độ , cảm xúc cua Kiên là biểu hiện của người có kĩ năng kiểm soát cảm xúc.  +Kĩ năng kiểm soát cảm xúc : Là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc 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 :** HS biết được sự cần thiết phải giải tỏa cảm xúc tiêu cực và một số cách phổ biến để giải tỏa cảm xúc tiêu cực.

**b. Nội dung**: GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động .

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GIÁO VIÊN - HỌC SINH** | **SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV: yêu cầu HS chia sẻ  ? Những cảm xúc tiêu cực (Tức giận , đau khổ, lo buồn ….) thường xuất hiện trong những tình huống như thế nào ?  ? Cảm xúc tiêu cực thường ảnh hưởng như thế nào đến bản thân em và những người xung quanh ?  ? Em thường sử dụng những cách nào để giải tỏa cảm xúc tiêu cực ?  - GV : giao nhiệm vụ cho HS thảo luận nhóm để xác định các cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực.  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS chia sẻ và làm việc trước lớp  - HS làm việc theo nhóm  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện nhóm trình bày kết quả thảo luận  - GV mời HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  - GV : Tổng kết các ý kiến và chốt lại | **2: Tìm hiểu về cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực**  - Có nhiều cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực ..  + 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, 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 lý. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP (10 phút)**

**Hoạt động 3 : Rèn luyện kĩ năng giải tỏa cảm xúc tiêu cực**

**a. Mục tiêu:**HS biết thực hành một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong một số tình huống giả định.

**b. Nội dung:**HS sử dụng kiến thức đã học, GV hướng dẫn (nếu cần thiết) để trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm học tập:**Câu trả lời của HS.

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức cho cả lớp cùng thực hiện một số cách giải tỏa cảm xúc tiêu cực như nhảy một điệu nhảy vui nhộn, hít thở sâu , ngồi thiền ….

- GV: giao nhiệm vụ cho mỗi nhóm thảo luận, xây dựng kịch bản và đóng vai thể hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc (tình huống 1 trong SGK trang)

- HS làm việc theo nhóm

- GV: mời 1 nhóm lên đóng vai thể hiện cách ứng xử trong tình huống cả pứo cùng quan sát .

- GV tổ chức cho cả lớ thảo luận , nhận xét theo các câu hỏi

? Trong tiểu phẩm đóng vai của nhóm bạn vừa rồi , nhân vật Lan đã ứng xử như thế nào khi tức giận.

? Em có đồng tình với cách ững xử như vậy không ? Vì sao ? cách ứng xử ấy đã thể hiện được kĩ năng kiểm soát cảm xúc chưa .

? Nhóm nào có cách ứng xử khác trong tình huống này.

- GV: mời nhóm có cách ứng xử khác lên đóng vai thể hiện trước lớp.

- GV: Nhận xét cách ứng xử của các nhóm và chốt lại

+Trong tình huống 1 mặc dù đang rất giận nhưng bạn nên hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh . Sau đó có thể tìm một dịp thích hợp để nói chuyện với 2 bạn Mai và Ly . Đề nghị 2 bạn ấy có gì thì nên góp ý thẳng với mình , không nên nói sau lưng, rằng việc làm ấy của các bạn đã khiến mình bị tổn thương mong các bạn lần sau đừng như vậy nữa .

- GV : Tổ chức cho HS đóng vai tình huống 2 ,

- GV: Nhận xét , kết luận

+Trong tình huống 2 :Mặc dù đang rất buồn nhưng Nam lên giữ bình tĩnh , chờ lúc thích hợp giải thích cho Hòa về tình cảm của mình với Hòa , giải thích lí do mình không thể cho bạn chép bài

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG (5 phút)**

**4. Hoạt động 4 : Vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc**

**a. Mục tiêu:**HS vận dụng được kĩ năng kiểm soát cảm xúc trong thực tế cuộc sống

**b. Nội dung:**GV hướng dẫn HS thực hiện hoạt động .

**c. Sản phẩm học tập:**HS thực hành hoạt động .

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV giao nhiệm vụ cho HS vận dụng kĩ năng kiểm soát cảm xúc vào các tình huống trong cuộc sống hàng ngày .

- GV: Hướng dẫn HS thực hiện kĩ năng kiểm soát cảm xúc theo các bước sau

+Nhận biết cảm xúc ->điều chỉnh cảm xúc->Thể hiện cảm xúc của bản thân , cách thể hiện cảm xúc mà em đã thực hiện và kết quả

- GV: giải đáp những câu hỏi của HS

- GV : Yêu cầu một số HS chia sẻ những điều học hỏi được và cảm nhận của bản thân sau khi tham gia các hoạt động.

- GV: Kết luận

+Kĩ năng kiểm soát cảm xúc : là khả năng của cá nhân nhận biết được cảm xúc của bản thân tại 1 thời điểm nào đó , biết điều chỉnh cảm xúc và biết thể hiện cảm xúc của bản thân một cách phù hợp với tình huống , hoàn cảnh , đối tượng. Kĩ năng kiểm soát cảm xúc rất quan trọng giúp con người giao btiếp học tập, làm việc hiệu quả , bảo vệ sức khỏe bản thân và không làm ảnh hưởng đến những người xung quanh.

- GV: Nhận xét thái độ tham gia của các HS , động viên khen thưởng những cá nhân, nhóm tích cực có nhiều đóng góp cho các hoạt động.

**E. KẾ HOẠCH ĐÁNH GIÁ   (2 phút)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hình thức đánh giá** | **Phương pháp đánh giá** | **Công cụ đánh giá** | **Ghi chú** |
| Đánh giá thường xuyên (GV đánh giá HS,  HS đánh giá HS) | - Vấn đáp.  - Kiểm tra thực hành, kiểm tra viết. | - Các loại câu hỏi vấn đáp, bài tập thực hành.  - Các tình huống thực tế trong cuộc sống |  |

**- Hướng dẫn về nhà**

Đọc soạn chủ đề tiếp theo: