**Tuần: 2**   **Ngày soạn: 11/ 9 /2022**

**Tiết: 02 Ngày dạy: 13 / 9 /2022**

**CHỦ ĐỀ 1: RÈN LUYỆN THÓI QUEN**

1. **MỤC TIÊU**
2. **Kiến thức**

Sau chủ đề này, HS sẽ:

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

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

- Thể hiện được thói quen ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ ở gia đình cũng như ở trường.

1. **Năng lực**

***- Năng lực chung***:

+ Tự chủ và học tập: vận dụng một cách linh hoạt những kiến thức, kĩ năng đã học để giải quyết vấn đề.

*+ Giao tiếp và hợp tác:* biết sử dụng ngôn ngữ kết hợp với hình ảnh để trình bày thông tin, ý tưởng và thảo luận những vấn đề của bài học. Biết chủ động và gương mẫu hoàn thành phần việc được giao, góp ý điều chỉnh thúc đẩy hoạt động chung ; khiêm tốn học hỏi các thành viên trong nhóm.

***- Năng lực hoạt động trải nghiệm*:**

*+ Năng lực thích ứng với cuộc sống*: Hiểu biết về bản thân và môi trường sống, biết điều chỉnh bản thân để đáp ứng sự thay đổi.

*+ Năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động:* Kĩ năng lập kế hoạch, kĩ năng thể hiện kế hoạch và điều chỉnh hoạt động.

*+ Năng lực định hướng về nghề nghiệp:* Hiểu biết về nghề nghiệp, đưa ra quyết định và lập kế hoạch học tập.

1. **Phẩm chất :** yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.
2. **THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**
   1. **Đối với giáo viên**

- Tranh, ảnh liên quan đến chủ đề

- Các bài hát, trò chơi phù hợp với lứa tuổi HS

- Hướng dẫn HS thực hiện các nhiệm vụ trong sgk, các nhiệm vụ cần rèn luyện tại nhà để tham gia các hoạt động trên lớp hiệu quả.

* 1. **Đối với học sinh**

- SGK, SBT hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp 7

- Thẻ màu để thực hiện khảo sát ở nhiệm vụ 3sgk

- Thực hiện nhiệm vụ trong sgk, sbt trước khi đến lớp

- Thực hiện những việc làm thể hiện sự ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ ở gia đình và chụp ảnh ghi lại kết quả.

**TUẦN 2**

* **NV2. Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em**

**A. HOẠT ĐỘNG KHỞI ĐỘNG**

**a. Mục tiêu:** Giúp HS hứng thú với chủ đề, hiểu được sự cần thiết của khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân; chỉ rõ được những việc cần làm trong chủ đề để đạt được mục tiêu.

**b. Nội dung:** GV tổ chức cho học sinh hoạt động cá nhân, giới thiệu chủ đề.

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

**d. Tổ chức thực hiện:**

- GV tổ chức cho HS hoạt động cá nhân*.*

- GV nêu câu hỏi: *Hãy nêu các tình huống tạo cảm giác không thoải mái xày ra với bản thân em trong cuộc sống và cách em kiểm soát cảm xúc trong các tình huống đó .*

- HS lắng nghe GV nêu câu hỏi, hào hứng xung phong tham gia.

- GV yêu cầu HS: *Đọc phần định hướng nội dung, kết hợp với quan sát tranh chủ đề thảo luận và chỉ ra ý nghĩa của thông điệp trong chủ đề?*

- HS tiếp nhận nhiệm vụ, trả lời.

- GV nhận xét, giảng giải:

*Bạn được yêu mến, tôn trọng hay không là do thói quen ứng xử. Như vậy, thói quen có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời của mỗi người.* Hoạt động này giúp các em nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc 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.

**B. HOẠT ĐỘNG HÌNH THÀNH KIẾN THỨC**

**Hoạt động 2: Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em**

1. **Mục tiêu:** Thông qua hoạt động, HS nhận ra được khả năng kiểm soát cảm xúc 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.
2. **Nội dung:** GV trình bày vấn đề; HS lắng nghe, thảo luận và trả lời câu hỏi.
3. **Sản phẩm học tập:** HS làm việc cá nhân và trả lời câu hỏi.
4. **Tổ chức hoạt động:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Nhiệm vụ 1. Thảo luận về cách kiểm soát cảm xúc**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV chia lớp thành các nhóm, yêu cầu HS thảo luận và đưa ra cách kiểm soát cảm xúc trong từng tình huống sau:  *+ TH1. Nghe bạn thân nói không đúng về mình*  *+ TH2. Bị bố mẹ mắng nặng lời*  *+ TH3. Bị các bạn trong nhóm phản bác ý kiến khi đang tranh luận.*  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận và xử lí cách kiểm soát cảm xúc trong các tình huống được giao.  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp  **Bước 4: 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.  **Nhiệm vụ 2. Trao đổi với bạn về cách sử dụng các biện pháp kiểm soát cảm xúc**  **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu HS chia sẻ nhóm đôi về các biện pháp kiểm soát cảm xúc và cách sử dụng.  - GV dẫn dắt và tổ chức cho HS cả lớp thực hành hít thở đều và tập trung vào hơi thở trên nền nhạc không lời với âm lượng nhỏ.  (<https://www.nhaccuatui.com/playlist/nhung-ban-nhac-khong-loi-nhe-nhang-sau-lang-va.St7krpsa8imm.html?st=9>)  **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS hình thành nhóm, đóng vai, thảo luận và xử lý cách kiểm soát cảm xúc trong các tình huống cụ thể .  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - GV mời đại diện các nhóm thực hành trước lớp  **Bước 4: Đánh giá kết quả, thực hiện nhiệm vụ học tập**  – GV trao đổi với cả lớp về ý nghĩa của việc thở và điều tiết hơi thở, giải thích cho HS khi tập trung vào hơi thở chúng ta có thể “quên” trạng thái khó chịu.  - GV nhận xét, kết luận. | **II. Tìm hiểu khả năng kiểm soát cảm xúc của em**  ***1. Thảo luận về cách kiểm soát cảm xúc***  - TH1. Không nóng nảy, điềm tĩnh, hỏi bạn từ đâu bạn có thông tin đó, điều chỉnh lại thông tin và mong bạn cần xác định rõ thông tin trước khi nói để tránh hiểu lầm.  - TH2. Cố gắng tĩnh tâm, không quá tập trung vào nỗi đau, mà hãy tìm lý do tại sao mình bị mắng, học cách chấp nhận lỗi sai và biết ơn lời la mắng đó để giúp mình tốt hơn.  - TH3. Ý kiến đó có thể đúng hoặc sai. Do đó, khi tranh luận bị phản bác ý kiến ta cần bình tĩnh, không cáu gắt, khó chịu mà cần tìm chứng cứ, lí lẽ để trình bày thuyết phục các bạn (nếu đó thực sự là ý kiến đúng).        **2.** **Trao đổi với bạn về cách sử dụng các biện pháp kiểm soát cảm xúc**  - Hít thở đều và tập trung vào hơi thở  - Lấy một cốc nước uống từng ngụm nhỏ  - Đếm 1, 2, 3… và tập trung vào việc đếm.  - Suy nghĩ về những điều tích cực  - Không giữ những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực trong người. |

**C. HOẠT ĐỘNG LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG**

1. **Mục tiêu:** HS vận dụng được tri thức, kinh nghiệm mới đã tiếp thu được vào đời sống thực tiễn.
2. **Nội dung:** GV giao nhiệm vụ, HS thực hiện nhiệm vụ.
3. **Sản phẩm học tập:** Kết quả thực hiện của HS.
4. **Tổ chức thực hiện:**

– GV phỏng vấn nhanh HS cả lớp: Kể tên thói quen tốt trong học tập, sinh hoạt của các em và cách rèn luyện những thói quen đó.

– GV mời một số HS chia sẻ trước lớp.

GV có thể thực hiện như sau:

**Chia sẻ việc lựa chọn những thói quen tích cực để rèn luyện**

– GV yêu cầu HS chia sẻ trong nhóm về một thói quen tích cực muốn duy trì và giải thích lí do.

– GV có thể mở rộng yêu cầu HS chỉ ra những thói quen tích cực đó đã tạo nên nét

tính cách nào cho bản thân.

Gợi ý: Hoạt động này giúp HS nhận thức được các thói quen sẽ tạo nên tính cách của mỗi cá nhân, từ đó có ý thức duy trì những thói quen tích cực.

**Chia sẻ kết quả rèn luyện để phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm hạn chế trong học tập và cuộc sống**

– GV yêu cầu HS thảo luận theo nhóm chia sẻ kết quả thực hiện việc rèn luyện để phát huy điểm mạnh, khắc phục điểm hạn chế của mình.

– Đại diện các nhóm chia sẻ trước lớp. Các nhóm khác lắng nghe và nhận xét.

– GV nhận xét hoạt động và căn dặn HS duy trì việc làm này để trở thành thói quen.

***Thói quen Tính cách***

· Không phàn nàn, kêu ca.

· Linh hoạt trong giải quyết vấn đề.

· Không lãng phí thời gian.

· Nhìn ra mặt tích cực của sự việc.

· Nghĩ đến nhiều cách giải quyết cho một vấn đề.

· Luôn giữ cân bằng cảm xúc.

· Linh hoạt, quyết đoán

· Lạc quan

– Các HS khác lắng nghe và nhận xét.

– GV nhận xét và kết luận.

**Chia sẻ những bài học rút ra từ sự hình thành và phát triển thói quen tích cực**

– GV chia lớp thành 4 nhóm, tổ chức thảo luận nhóm về ảnh hưởng của thói quen đến

học tập và cuộc sống theo 4 nội dung cụ thể:

Hoạt động này tạo cơ hội cho HS nhìn lại mình, nhìn lại bạn thông qua hoạt động

liên quan đến chủ đề cũng như những thói quen trong cuộc sống và học tập.

– GV nhận xét hoạt động.

– GV dẫn dắt để HS thấy được: Một thói quen tốt được hình thành có thể góp phần

tạo nên nhiều nét tính cách khác nhau ở một người. Ví dụ: Thói quen định hướng tích

cực trong giao tiếp góp phần hình thành những tính cách tốt như: lạc quan, nhân hậu,

ứng xử khéo léo.

– GV có thể tổ chức cho HS rèn luyện thói quen định hướng tích cực trong giao tiếp để

từ đó hình thành những tính cách tốt mà HS yêu thích. GV mời một HS đứng trên

bục giảng. Nhiệm vụ của cả lớp là nói về những điểm tích cực của bạn: cả hình dáng

lẫn tính tình, thái độ học tập và giao tiếp, ứng xử,... (GV mời đại diện các nhóm HS

khác nhau, đặc biệt một số bạn cá biệt nhưng cả lớp vẫn tìm ra nhiều điểm tích cực).

GV có thể phỏng vấn nhanh cảm xúc của HS khi được nghe các bạn nói những điều

tích cực về mình.

– GV mời một số HS khác lên tiếp tục hoạt động này.

– GV có thể thực hành với một số thói quen mà GV thấy cần thực hiện với HS của lớp mình.

– GV cho HS chia sẻ bài học rút ra được từ sự hình thành và phát triển thói quen

tích cực của bản thân.

– GV nhận xét và tổng kết hoạt động.

Ảnh hưởng của thói quen ăn uống, sinh hoạt

Ảnh hưởng của thói quen suy nghĩ

Ảnh hưởng của thói quen học tập và làm việc

Ảnh hưởng của thói quen giao tiếp, ứng xử

**GV giao nhiệm vụ cho HS về nhà:**

*+ NV2. Học cách kiềm chế cảm xúc ở trường lớp, ở nhà, nơi công cộng...*

*+ NV3. Nêu các việc em đã làm trong cuộc sống thể hiện sự ngăn nắp, sạch sẽ gọn gàng và không ngăn nắp sạch sẽ gọn gàng.*

- 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.