**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM**

**Thứ hai ngày 11 tháng 9 năm 2023**

**CHỦ ĐỀ 1: NHẬN DIỆN BẢN THÂN**

**Tuần 3: Tiết 1 - Sinh hoạt dưới cờ: GIAO LƯU TÀI NĂNG HỌC TRÒ VỚI CHỦ ĐỀ :”NỤ CƯỜI LAN TỎA NIỀM VUI”**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

Xác định rõ qua bài học này HS tham gia giao lưu hoặc cổ vũ cho các tiết mục văn nghệ, kể chuyện, tiểu phẩm vui, hài hước của các lớp.Chia sẻ cảm nghĩ của em sau buổi giao lưu.

Năng lực đặc thù: bản thân tự tin về bản thân trước tập thể.

Năng lực tự chủ, tự học: lắng nghe, trả lời câu hỏi, làm bài tập. Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết xây dựng cho mình hình ảnh đẹp trước bạn bè (sạch sẽ, gọn gàng, mặc lịch sự,…).Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết chia sẻ với bạn về hiểu biết của mình về chăm sóc bản thân để có hình ảnh đẹp.

- Phẩm chất nhân ái: tôn trọng bạn, yêu quý và cảm thông về hình ảnh cuả bạn..Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ rèn luyện để xây dựng hình ảnh bản thân trước tập thể. Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức với lớp, tôn trọng hình ảnh của bạn bè trong lớp.

 **II. ĐỒ DÙNG , PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC**

1.Giáo viên:

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

 2. Học sinh:

- SGK, vở ghi chép, vật liệu phục vụ cho việc học tập

 **III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: + Tạo không khí vui vẻ, khấn khởi trước giờ học.- Cách tiến hành: |
| − GV yêu cầu HS chỉnh lại quần áo, tóc tai để chuẩn bị làm lễ chào cờ.- GV cho HS chào cờ. | - HS quan sát, thực hiện. |
| **2. Sinh hoạt dưới cờ***:Giao lưu tài năng hoc trò với chủ đề: Nụ cười lan tỏa niềm vui.***-** Mục tiêu: tham gia giao lưu hoặc cổ vũ cho các tiết mục văn nghệ, kể chuyện, tiểu phẩm vui, hài hước của các lớp.Chia sẻ cảm nghĩ của em sau buổi giao lưu.**-** Cách tiến hành: |
| - GV cho HS xem clip, hoặc đóng vai hát múa, kịch.. biểu diền về chủ đề nụ cười lan tỏa niệm vui- GV cho các nhóm lên đóng vai ,tiểu phẩm giới thiệu về chủ đề nụ cười lan tỏa niềm vuiChia sẻ niềm vui, tự hào về những tiết mục mình tham gia biểu diễn. | - HS xem.- Các nhóm lên thực hiện đóng vai biểu diễn, hát kể chuyện ,đọc thơ, kịch về chủ đề nụ cười lan tỏa niềm vui- HS lắng nghe. |
| **3. Vận dụng.trải nghiệm****-** Mục tiêu: Củng cố, dặn dò**-** Cách tiến hành: |
| - HS nêu cảm nhận của mình sau buổi sinh hoạt.- HS lắng nghe. | GV tóm tắt nội dung chính |
| **IV, ĐIỀU CHỈNH BỔ SUNG**............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................ |

**Thứ tư ngày 13 tháng 9 năm 2023**

**TUẦN 3: CHỦ ĐỀ: NHẬN DIỆN BẢN THÂN**

**Sinh hoạt theo chủ đề: KHẢ NĂNG ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC.**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Học sinh nhận diện được khả năng điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản

- Rèn luyện và phát triển kĩ năng nghe – nói góp phần phát triển năng lực ngôn ngữ.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết được khả năng điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân trong một số tình huống đơn giản

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết xây dựng cho mình khả năng điều chỉnh cảm xúc.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong giao tiếp.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Tôn trọng, yêu quý bạn bè và điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân khi hoạt động cùng bạn.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ, rèn luyện điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức tôn trọng, bảo vệ hình ảnh của bạn trong lớp.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: + Tạo không khí vui vẻ, phấn khởi trước giờ học.+ Thông qua khởi động, học sinh nhận ra được những điểm đáng yêu của bản thân và tự tin thể hiện.- Cách tiến hành: |
| \* GV tổ chức cho HS chơi trò chơi: *Gọi tên cảm xúc*- GV HD cho học sinh về cách chơi (SGK trang 10)- GV tổ chức cho HS chơi thử - GV mời học sinh tiến hành chơi- GV nhận xét, tuyên dương HS- GV cho HS thảo luận sau khi chơi:+ Trò chơi giúp em nhận ra điều gì?- GV nhận xét, kết luận: Con người có nhiều cảm xúc khác nhau, có những cảm xúc tích cực mang lại cảm giác vui vẻ, sung sướng, tự hào, hạnh phúc. Ngược lại có những cảm xúc tiêu cực, gây ra cảm giác buồn rầu, tức giận, lo lắng, thất vọng, chán nản. | - HS tham gia hoạt động khởi động- HS lắng nghe - HS chơi thử- HS tham gia trò chơi- HS chia sẻ cảm xúc của mình- HS lắng nghe  |
| **2. Khám phá***:***-** Mục tiêu: + Học sinh xác định được khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân trong một số tình huống đơn giản+ Rèn luyện và phát triển kĩ năng nghe – nói góp phần phát triển năng lực ngôn ngữ.**-** Cách tiến hành: |
| **\* Hoạt động 1: Tìm hiểu về khả năng điều chỉnh cảm xúc của bản thân (HĐ nhóm)**- GV YC HS chia sẻ với các bạn trong nhóm đôi về một tình huống khiến mình đã có cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực. - Gọi HS chia sẻ trước lớp- Nhận xét, tuyên dương HS- GV YC HS thảo luận nhóm 4 về những cách điều chỉnh cảm xúc tích cực, tiêu cực trong các tình huống đã nêu.- Gọi HS chia sẻ trước lớp- GV theo dõi, động viên.- GV nhận xét, tuyên dương HS - GV kết luận: Để điều chỉnh cảm xúc đặc biệt là cảm xúc tiêu cực, chúng ta cần lấy lại sự bình tĩnh, cân bằng, bằng cách hít thở sâu/ngồi thiền/ đi dạo/ tâm sự với người mình tin cậy,... Sau đó suy nghĩ lại về sự việc hiện tượng xảy ra một cách lạc, tích cực. | - HS thực hiện yêu cầu.- 5-6 HS chia sẻ trước lớp- HS thảo luận nhóm 4 về những cách điều chỉnh cảm xúc tích cực, tiêu cực trong các tình huống đã nêu- Đại diện các nhóm chia sẻ trước lớp- HS nhóm khác nhận xét, góp ý.- HS lắng nghe, rút kinh nghiệm.- HS lắng nghe |
| **3. Luyện tập.****-** Mục tiêu: + Học sinh biết cách hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh, cân bằng+ Rèn luyện và phát triển kĩ năng nghe – nói góp phần phát triển năng lực ngôn ngữ.**-** Cách tiến hành: |
| **Hoạt động 2: Tập hít thở sâu (HĐ cả lớp)**- GV mở một bản nhạc nhẹ nhàng - GV làm mẫu hướng dẫn học sinh cách hít thở sâu đúng cách.- GV tổ chức cho học sinh tập hít thở sâu - Gọi HS nêu cảm xúc của bản thân sau khi hít thở sâu- GV nhận xét, kết luận: Hít thở sâu là cách hiệu quả để lấy lại sự bình tĩnh, thăng bằng khi có những cảm xúc tiêu cực hoặc tích cực. | - HS quan sát, làm theo.- HS thực hiện theo yêu cầu- 5-6 HS chia sẻ cảm xúc của mình- HS lắng nghe  |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**- Mục tiêu:+ Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.+ Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.+ Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.- Cách tiến hành: |
| - GV nêu yêu cầu và hướng dẫn học sinh về nhà cùng với người thân:+ Trò chuyện với người thân về những cách điều chỉnh cảm xúc + Thực hiện việc điều chỉnh cảm xúc trong cuộc sống - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh tiếp nhận thông tin và yêu cầu để về nhà ứng dụng.- HS lắng nghe, rút kinh nghiệm |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |

**HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM**

**Thứ sáu ngày 15 tháng 9 năm 2023**

**CHỦ ĐỀ: NHẬN DIỆN BẢN THÂN**

**SHL: ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT:**

**1. Năng lực đặc thù:**

- Học sinh thực hành được cách điều chỉnh cảm xúc trong một số tình huống

- Rèn luyện và phát triển kĩ năng nghe – nói góp phần phát triển năng lực ngôn ngữ.

**2. Năng lực chung.**

- Năng lực tự chủ, tự học: Biết được điều chỉnh cảm xúc của bản thân trong một số tình huống đơn giản

- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo: Biết xây dựng cho mình khả năng điều chỉnh cảm xúc.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Biết trao đổi, góp ý cùng bạn trong giao tiếp.

**3. Phẩm chất.**

- Phẩm chất nhân ái: Tôn trọng, yêu quý bạn bè và điều chỉnh cảm xúc và suy nghĩ của bản thân khi hoạt động cùng bạn.

- Phẩm chất chăm chỉ: Có tinh thần chăm chỉ, rèn luyện điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

- Phẩm chất trách nhiệm: Có ý thức với lớp, tôn trọng nền nếp, nội quy lớp học.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- Kế hoạch bài dạy, bài giảng Power point.

- SGK và các thiết bị, học liệu phục vụ cho tiết dạy.

**III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **1. Khởi động:**- Mục tiêu: + Tạo không khí vui vẻ, phấn khởi trước giờ học.+ Xây dựng kĩ năng quan sát , thực hành để nhận ra khả năng của bản thân - Cách tiến hành: |
| - GV tổ chức cho học sinh tập hít thở sâu dưới nền nhạc nhẹ nhàng.+ GV nêu câu hỏi: Em cảm thấy như thế nào sau khi hít thở sâu.- GV Nhận xét, tuyên dương.- GV dẫn dắt vào bài mới. | - HS thực hiện theo yêu cầu- HS trả lời cảm xúc của mình - HS lắng nghe. |
| **2. Sinh hoạt cuối tuần***:***-** Mục tiêu: Đánh giá kết quả hoạt động trong tuần, đề ra kế hoạch hoạt động tuần tới.**-** Cách tiến hành: |
| **\* Hoạt động 1: Đánh giá kết quả cuối tuần. (Làm việc theo tổ)****-** GV mời lớp trưởng điều hành phần sinh hoạt cuối tuần: Đánh giá kết quả hoạt động cuối tuần. - Lớp trưởng lên điều hành nội dung sinh hoạt: Mời các tổ thảo luận, tự đánh giá kết quả kết quả hoạt động trong tuần:+ Sinh hoạt nền nếp.+ Thi đua của đội cờ đỏ tổ chức.+ Kết quả hoạt động các phong trào.+ Một số nội dung phát sinh trong tuần...- Lớp trưởng mời Tổ trưởng các tổ báo cáo.- Lớp trưởng tổng hợp kết quả và mời giáo viên chủ nhiệm nhận xét chung.- GV nhận xét chung, tuyên dương. (Có thể khen, thưởng,...tuỳ vào kết quả trong tuần)**\* Hoạt động 2: Kế hoạch tuần tới. (Làm việc nhóm 4 hoặc theo tổ)** **-** GV yêu cầu lớp Trưởng (hoặc lớp phó học tập) triển khai kế hoạch hoạt động tuần tới. Yêu cầu các nhóm (tổ) thảo luận, nhận xét, bổ sung các nội dung trong kế hoạch.+ Thực hiện nền nếp trong tuần.+ Thi đua học tập tốt theo chấm điểm của đội cờ đỏ.+ Thực hiện các hoạt động các phong trào.- Lớp trưởng báo cáo kết quả thảo luận kế hoạch và mời GV nhận xét, góp ý.- GV nhận xét chung, thống nhất, và biểu quyết hành động. | - Lớp trưởng lên điều hành phần sinh hoạt cuối tuần: Đánh giá kết quả hoạt động cuối tuần. - Mời các nhóm thảo luận, tự đánh giá kết quả kết quả hoạt động trong tuần.- Các tổ trưởng lần lượt báo cáo kết quả hoạt động cuối tuần.- Lắng nghe rút kinh nghiệm.- 1 HS nêu lại nội dung.- Lớp Trưởng (hoặc lớp phó học tập) triển khai kế hoạt động tuần tới.- HS thảo luận nhóm 4 hoặc tổ: Xem xét các nội dung trong tuần tới, bổ sung nếu cần.- Một số nhóm nhận xét, bổ sung.- Cả lớp biểu quyết hành động bằng giơ tay. |
| **3. Sinh hoạt chủ đề.****-** Mục tiêu: + Học sinh biết điều chỉnh và thể hiện cảm xúc phù hợp trong các tình tình huống đơn giản.+ Học sinh cam kết trao đổi với người thân về những việc cần làm điều chỉnh cảm xúc trong một số tình huống**-** Cách tiến hành: |
| **Hoạt động 3: Chia sẻ kết quả trao đổi cùng người thân về cách điều chỉnh cảm xúc (Làm việc chung cả lớp)**- GV YC HS chia sẻ theo cặp đôi kết quả trò chuyện cùng người thân về những cách điều chỉnh cảm xúc cũng như kết quả thực hiện việc điều chỉnh cảm xúc của bản thân trong cuộc sống.- GV mời một số em chia sẻ trước lớp.- GV mời cả lớp nhận xét.- GV đưa ra câu hỏi: Việc điều chỉnh cảm xúc có cần thiết không? Vì sao?- GV nhận xét chung, tuyên dương HS trả lời tốt, sáng tạo.- GV kết luận: Việc biết điều chỉnh cảm xúc của bản thân trong các tình huống là rất quan trọng, giúp chúng ta bảo vệ được sức khỏe của bản thân, học tập, lao động và giao tiếp hiệu quả; đồng thời không làm ảnh hưởng tiêu cực đến những người xung quanh.**Hoạt động 4: Thực hành điều chỉnh cảm xúc (Hoạt động nhóm 4)**- GV chia nhóm 4, yêu cầu mỗi nhóm lựa chọn một tình huống thực tế mà học sinh trong nhóm đã có cảm xúc mạnh (tiêu cực/tích cực) hoặc 1 trong 2 tình huống trong SGK.- GV đưa ra yêu cầu cho các nhóm: thảo luận, đưa ra cách điều chỉnh cảm xúc phù hợp trong tình huống và xây dựng kịch bản, phân công sắm vai.- GV mời lần lượt từng nhóm lên sắm vai- GV nhận xét chúng, tuyên dương các nhóm xử lí tốt tình huống- GV kết luận: Trong mỗi tình huống cụ thể, chúng ta cần biết cách điều chỉnh cảm xúc và thể hiện cảm xúc một cách phù hợp để không ảnh hưởng đến những người xung quanh. | - HS thảo luận, chia sẻ cặp đôi- 5-6 HS lên chia sẻ trước lớp.- Cả lớp nhận xét bạn.- HS trả lời theo ý hiểu- Nhận xét, bổ sung- Lắng nghe, rút kinh nghiệm.- Các nhóm lựa chọn tình huống- HS thảo luận nhóm, đưa ra cách điều chỉnh cảm xúc phù hợp trong tình huống và xây dựng kịch bản, phân công sắm vai.- Các nhóm lên sắm vai giải quyết tình huống đã chọn.- Nhận xét, góp ý về cách điều chỉnh cảm xúc mà nhóm bạn đã thực hiện- Lắng nghe, rút kinh nghiệm- HS lắng nghe. |
| **4. Vận dụng trải nghiệm.**- Mục tiêu:+ Củng cố những kiến thức đã học trong tiết học để học sinh khắc sâu nội dung.+ Vận dụng kiến thức đã học vào thực tiễn.+ Tạo không khí vui vẻ, hào hứng, lưu luyến sau khi học sinh bài học.- Cách tiến hành: |
| - GV nêu yêu cầu và hướng dẫn học sinh về nhà cùng với người thân:+ Tiếp tục thực hiện điều chỉnh cảm xúc trong thực tiễn+ Làm một sản phẩm theo sở thích của bản thân để tham gia giới thiệu trong tiết sinh hoạt dưới cờ - Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà. | - Học sinh tiếp nhận thông tin và yêu cầu để về nhà ứng dụng với các thành viên trong gia đình.- HS lắng nghe, rút kinh nghiệm |
| **IV. ĐIỀU CHỈNH SAU BÀI DẠY:**.......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... |