

**CHỦ ĐỀ 2: CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN****TUẦN 6****- Nhiệm vụ 4: Kiểm soát nóng giận****- Nhiệm vụ 5: Tạo niềm vui và sự thư giãn****Hoạt động 1: Kiểm soát nóng giận****Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<p>- <b>Nhiệm vụ 1: Thực hành điều hòa hơi thở</b> GV cho cả lớp ngồi tư thế thẳng lưng, hai tay để ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt thực hiện kỹ thuật tập trung vào hơi thở: hít sâu và thở ra từ từ. Làm đi làm lại vài lần.</p> <p>- <b>Nhiệm vụ 2: Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp ở người khác</b> GV cho HS giơ tay trả lời: Em hãy kể ra những điều tốt về bạn?</p> <p>- <b>Nhiệm vụ 3: Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong tình huống</b> Cho HS đọc và làm theo 3 tình huống của nhiệm vụ 4 ở trang 18 SGK</p> <p>+ Em sẽ thực hiện kỹ thuật nào để giải tỏa cơn nóng giận của mình?</p> <p>+ Khi dùng kỹ thuật giải tỏa cơn nóng giận, em thấy cơ thể thay đổi như thế nào?</p> <p>=&gt; <b>Khi mình vượt qua sự tức giận, mình đã</b></p>	<p><b>I. Kiểm soát nóng giận</b></p> <p><b>1. Điều hòa hơi thở</b> Khi tập trung vào hơi thở, bản thân sẽ không chú ý đến những việc trước đó, những điều làm chúng ta cáu giận. Khi điều hoà hơi thở, chúng ta điều hoà nhịp tim và vì như thế sẽ bình tĩnh lại.</p> <p><b>2. Nghĩ về điểm tốt đẹp của người khác</b> - Khi nghĩ đến những điều tích cực của bạn thì sự nóng giận cũng sẽ giảm. Các em cần thực hành thường xuyên điều này trong cuộc sống để kiểm soát nóng giận tốt hơn.</p> <p><b>3. Kiểm soát cảm xúc trong tình huống</b> - Kiểm soát nóng giận là một kỹ năng quan trọng với mỗi cá nhân, nóng giận làm gia tăng nhịp tim, huyết áp, không tốt cho bộ não và còn làm ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội.</p>

<i>chiến thắng bản thân và sẽ có nhiều cơ hội thành công trong cuộc đời.</i>	=> Để kiểm soát nóng giận, chúng ta có thể điều hoà hơi thở, nghĩ về điều tốt đẹp của đối phương hoặc tránh đi chỗ khác...
--	--

**Hoạt động 2: Tạo niềm vui và sự thư giãn****Tổ chức thực hiện:**

<b>HOẠT ĐỘNG CỦA GV – HS</b>	<b>DỰ KIẾN SẢN PHẨM</b>
<p><b>- Nhiệm vụ 1: Trao đổi về các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS</b></p> <p>GV hỏi HS: <i>Ai thích loại hình giải trí: nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, chơi thể thao, viết nhật kí, trồng hoa, chăm sóc vườn, ...?</i></p> <p>HS giơ tay đưa ra loại hình mình hay sử dụng.</p> <p>⇒ Các em nên dùng nhiều cách thức khác nhau để thư giãn và tạo niềm vui vì điều đó sẽ làm cuộc sống thú vị hơn.</p> <p><b>- Nhiệm vụ 2: Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn</b></p> <p>GV hỏi HS: <i>Em thích nghe nhạc gì, bài hát nào?</i> <i>Cảm xúc khi nghe xong bài hát/ bản nhạc?</i></p> <p>GV yêu cầu HS thực hiện một số động tác vận động để thư giãn cơ thể.</p> <p>GV hỏi HS về cảm giác sau khi vận động thư giãn.</p>	<p><b>1. Các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS</b></p> <p>- Dành thời gian giao tiếp với người thân, bạn bè Làm một điều mới mẻ: trồng cây, xem phim.....</p> <p><b>2. Một số hoạt động tạo thư giãn</b></p> <p>- Tạo niềm vui là cách chăm sóc đời sống tinh thần rất hiệu quả. Niềm vui giống như liều thuốc bổ cho tâm hồn tươi mới. Chúng ta không thể chờ ai đó tặng cho mình niềm vui mà hãy tự mình biết cách làm cho mình vui vẻ. Một số hoạt động:</p> <p>- Viết nhật kí - Chơi thể thao - Đọc sách hoặc xem phim - Thư giãn cơ bắp - Tìm các sở thích mới, nghe những bài hát nhẹ nhàng ...</p>