

## CHĂM SÓC CUỘC SỐNG CÁ NHÂN

### MỤC TIÊU

**Với chủ đề này, HS:**

- Biết chăm sóc bản thân và điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.
- Sắp xếp được góc học tập, nơi sinh hoạt cá nhân gọn gàng, ngăn nắp.

**Thông qua chủ đề này, hình thành cho HS những phẩm chất và năng lực:** trách nhiệm, chăm chỉ; tự chủ và tự học, giao tiếp và hợp tác, giải quyết vấn đề và sáng tạo.

### CHUẨN BỊ

**Giáo viên:**

- Một số trò chơi, bài hát phù hợp với chủ đề cho phần khởi động lớp học.
- Tranh ảnh, tình huống trình chiếu cho HS để quan sát.
- Không gian lớp học để HS dễ dàng hoạt động.

**Học sinh:**

- Chuẩn bị các nhiệm vụ trong SGK (làm trong SBT, nếu có).
- Thực hiện nhiệm vụ 8, trang 20 SGK ngay từ tuần đầu của chủ đề này: Sáng tạo bốn chiếc lọ thần kì hoặc bốn chiếc túi giấy thần kì.
- Chụp ảnh hoặc vẽ tranh không gian sinh hoạt của mình tại gia đình.

### GỢI Ý CÁCH TỔ CHỨC

## GIỚI THIỆU VÀ ĐỊNH HƯỚNG NỘI DUNG



Hoạt động này giúp HS hứng thú với chủ đề, hiểu được tầm quan trọng của việc chăm sóc cuộc sống bản thân và chỉ rõ được những việc cần làm để đạt được mục tiêu của chủ đề.

**GV có thể thực hiện như sau:**

### 1 Giới thiệu ý nghĩa của chủ đề

- GV tổ chức hoạt động để khởi động tâm thế cho HS bước vào hoạt động.
- GV giới thiệu ý nghĩa, sự cần thiết, sự hấp dẫn của chủ đề (GV giới thiệu khái quát về cách chăm sóc bản thân, về kinh nghiệm của chính GV khi

ở lứa tuổi đó đã nhận thức về chăm sóc bản thân như thế nào để HS hào hứng mong muốn khám phá). Sự chăm sóc bản thân trong chủ đề này tập trung vào chăm sóc sức khoẻ thể chất, sức khoẻ tinh thần và tổ chức cuộc sống cá nhân ngăn nắp, gọn gàng.

## 2 Định hướng nội dung

- GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm: Quan sát tranh chủ đề, mô tả hoạt động của các nhân vật trong tranh và ý nghĩa của việc làm đó; thảo luận ý nghĩa thông điệp của chủ đề (câu nói đóng khung).
- HS đọc cá nhân: định hướng nội dung; các nội dung cần thực hiện trong chủ đề (trang 15 SGK).
- GV có thể giải thích thêm để HS hiểu rõ hơn những việc cần làm trong chủ đề.

## A KHÁM PHÁ – KẾT NỐI KINH NGHIỆM

### Hoạt động 1: Chăm sóc sức khoẻ qua việc thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày



Hoạt động này giúp HS nhận biết và hiểu được ý nghĩa của từng biện pháp chăm sóc sức khoẻ cho bản thân.

**GV có thể thực hiện như sau:**

#### 1 Thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

- Dựa trên nhiệm vụ 1 trong SGK và SBT (nếu có), GV cho HS thảo luận nhóm về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc bản thân.
  - Chế độ dinh dưỡng
  - Tập thể dục, thể thao
  - Ngủ đủ giấc
  - Nghỉ ngơi hợp lí
  - Vệ sinh cá nhân
- GV mời đại diện một số nhóm chia sẻ với cả lớp.
- GV nhận xét kết quả hoạt động của HS, kết luận về ý nghĩa của các biện pháp chăm sóc sức khoẻ bản thân.

#### 2 Khám phá những thay đổi của bản thân khi thực hiện chế độ sinh hoạt hằng ngày

- Yêu cầu HS chia sẻ trong nhóm: *Việc thực hiện tốt chế độ sinh hoạt hằng ngày đã/ sẽ mang lại cho bản thân điều gì?*
- GV yêu cầu mỗi cá nhân hãy ghi chép lại những thay đổi tích cực vào một tờ giấy để bỏ vào chiếc lọ nhắc nhở hoặc lọ thú vị của mình.

Khoẻ  
mạnh  
hơn

Tinh  
thần  
sáng  
khoải  
hơn

Vui  
vẻ  
hơn

Tự  
tin  
hơn

Cơ  
thể  
đẹp  
hơn

Thay đổi  
khác...

– GV chốt lại ý nghĩa của tự chăm sóc sức khoẻ.

## Hoạt động 2: Tìm hiểu và thực hành tư thế đi, đứng, ngồi đúng



Hoạt động này giúp HS thực hành lại các tư thế đi, đứng, ngồi đúng để không ảnh hưởng đến sự phát triển của hệ cơ và xương.

**GV có thể thực hiện như sau:**

### 1 Tìm hiểu tư thế đi, đứng, ngồi đúng

– GV cho cả lớp quan sát hình ảnh các tư thế đi, đứng, ngồi; yêu cầu HS chỉ ra tư thế đúng và phân tích tư thế được gọi là đúng/ không đúng.



– GV mời một vài HS lên làm mẫu đứng, đi, ngồi đúng/ không đúng và mời HS nhận xét.  
– GV mời một vài HS trả lời câu hỏi: *Tư thế không đúng sẽ ảnh hưởng như thế nào đến sức khoẻ của mỗi cá nhân?*

### 2 Thực hành đi, đứng, ngồi đúng

– GV yêu cầu cả lớp đứng dậy, đứng tư thế đúng. GV mời một vài HS cùng quan sát tư thế của HS trong lớp và chỉnh sửa.  
– GV cho từng nhóm đi lại trong lớp theo tư thế đúng, chỉnh sửa tư thế chưa đúng.  
– Sau khi HS ngồi vào chỗ, GV yêu cầu cả lớp ngồi theo tư thế đúng, nhắc nhở những HS ngồi chưa đúng.  
– GV dặn dò cả lớp luôn lưu ý tư thế của mình và quan sát thấy bạn chưa đúng thì nhắc nhở chỉnh sửa luôn.

*Lưu ý: Nếu trong lớp có HS khuyết tật, khó vận động học hoà nhập, GV cần có liên hệ giúp các em luyện tập tốt hơn.*

### Hoạt động 3: Sắp xếp không gian học tập, sinh hoạt của em



Hoạt động này giúp HS rèn luyện thói quen ngăn nắp, gọn gàng trong sinh hoạt.

#### GV có thể thực hiện như sau:

- GV yêu cầu HS chia sẻ theo nhóm dựa trên ảnh/ tranh vẽ của mỗi cá nhân về góc học tập và nơi sinh hoạt của mình. GV có thể sử dụng các nội dung sau để yêu cầu HS chia sẻ hoặc có thể bổ sung thêm một số nội dung nếu thấy cần thiết.
  - Kể những việc mình làm để góc học tập, nơi sinh hoạt ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ.
  - Mức độ thường xuyên của việc làm đó (hàng ngày/ hàng tuần).
  - Cảm xúc của bản thân khi học tập, sinh hoạt trong không gian gọn gàng, ngăn nắp, sạch sẽ.
- GV yêu cầu HS sắp xếp lại chỗ ngồi học trên lớp của mình gọn gàng, ngăn nắp.
- GV mời một vài HS chia sẻ cảm xúc khi có thói quen ngăn nắp, gọn gàng. GV chốt lại ý nghĩa của thói quen này.

## B

### RÈN LUYỆN KĨ NĂNG VÀ VẬN DỤNG – MỞ RỘNG

#### Hoạt động 4: Kiểm soát nóng giận



Hoạt động này giúp HS trải nghiệm một số kĩ thuật kiểm soát nóng giận, từ đó biết cách giải toả tâm lí của mình trong cuộc sống.

#### GV có thể thực hiện như sau:

##### 1 Thực hành điều hoà hơi thở

- GV cho cả lớp ngồi tư thế thẳng lưng, hai tay để ngửa trên bàn, sau đó cùng nhắm mắt thực hiện kĩ thuật tập trung vào hơi thở: hít sâu và thở ra từ từ. Làm đi làm lại vài lần.
- GV giải thích vì sao việc làm này lại giảm được cơn nóng giận.

#### Gợi ý:

*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 thế sẽ bình tĩnh lại.*

## 2 Thực hành nghĩ về điểm tốt đẹp ở người khác

- GV cho cả lớp hoạt động theo nhóm đôi: Nói ra những điều tích cực của bạn mình trong 3 phút (nói luân phiên).
- GV khảo sát về kết quả làm việc của HS bằng cách cho các em giơ tay trả lời các câu hỏi:
  - Em nào nói được từ 10 điều tốt về bạn trở lên?
  - Em nào nói được từ 7 điều tốt về bạn trở lên?
  - ... (Hỏi theo số giảm dần)
- GV mời một HS lên đứng trước lớp và cả lớp nói những điều tích cực về bạn đó (người nói sau không trùng với người nói trước).
- GV chốt lại: *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.*

## 3 Trải nghiệm kiểm soát cảm xúc trong tình huống

- GV cho HS thảo luận nhóm theo 3 tình huống của nhiệm vụ 4 ở trang 18 SGK (mỗi nhóm 1 tình huống và có thể bổ sung các tình huống khác): *Em sẽ thực hiện kĩ thuật nào để giải toả cơn nóng giận của mình?*
- GV yêu cầu HS sắm vai theo tình huống, thể hiện kĩ thuật giải toả nóng giận theo nhóm đôi (kiểm soát hơi thở; nghĩ về điều tích cực ở đối phương).
- GV hướng dẫn HS mô tả những thay đổi trong cơ thể mình khi cơn bực tức “lớn dần” và phỏng vấn: *Khi dùng kĩ thuật giải toả cơn nóng giận, em thấy cơ thể thay đổi như thế nào?*
- GV nhấn mạnh rằng khi mình vượt qua sự tức giận, mình đã chiến thắng bản thân và sẽ có nhiều cơ hội thành công trong cuộc đời.
- GV kết luận: *Kiểm soát nóng giận là một kĩ 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. 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 5: Tạo niềm vui và sự thư giãn



Hoạt động này hướng dẫn HS trải nghiệm với các biện pháp tự tạo cảm xúc tích cực, niềm vui cho bản thân và cảm nhận được ý nghĩa của việc làm đó khi bị căng thẳng.

**GV có thể thực hiện như sau:**

### 1 Trao đổi về các hình thức giải trí, văn hoá, thể thao của HS

- GV hỏi cả lớp: *Ai thích loại hình giải trí: nghe nhạc, đọc truyện, xem phim, chơi thể thao, viết nhật kí, trồng hoa, chăm sóc vườn,...*?

- GV thống kê số lượng để biết hình thức nào HS hay sử dụng nhất. GV có thể khuyên 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.

## 2 Trải nghiệm một số hoạt động tạo thư giãn

- GV hỏi HS: *Em thích nghe nhất nhạc gì, bài hát gì?* Sau đó cùng cả lớp nghe bản nhạc/ bài hát nhiều HS yêu thích. GV hỏi HS về cảm xúc khi nghe xong bài hát/ bản nhạc (thoải mái, dễ chịu, thú vị, vui,...).
- GV yêu cầu HS thực hiện một số động tác vận động để thư giãn cơ thể (Những động tác mà các em đã được học ở môn Giáo dục thể chất 6). GV hỏi HS về cảm giác sau khi vận động thư giãn.
- Tùy theo điều kiện lớp học và thời gian, GV có thể tổ chức thêm một số cách giúp HS thư giãn.
- GV kết luận: *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 mang cho mình niềm vui mà hãy tự mình biết cách làm cho mình vui vẻ.*

## Hoạt động 6: Kiểm soát lo lắng



Hoạt động này giúp HS biết cách kiểm soát lo lắng để không ảnh hưởng đến sức khoẻ tinh thần và học tập.

**GV có thể thực hiện như sau:**

### 1 Tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến sự lo lắng

- GV khảo sát HS để tìm hiểu những nguyên nhân thường làm các em lo lắng. Phân loại theo các nhóm nguyên nhân.

**Gợi ý các nguyên nhân:**

- Lo lắng về học tập.
  - Lo lắng về quan hệ bạn bè.
  - Lo lắng về việc gia đình.
  - Lo lắng về hành vi có lỗi khi không thực hiện đúng theo cam kết, theo quy định.
- GV hướng dẫn để HS có thể trả lời những câu hỏi sau:
    - *Khi nào em thực sự rất lo lắng?*
    - *Cần làm gì để vượt qua được sự lo lắng?*
    - *Khi lo lắng, em thường có biểu hiện tâm lí như thế nào? Em có muốn thoát ra khỏi tâm trạng lo lắng không?*

## 2 Luyện tập kiểm soát lo lắng

- GV chia sẻ với cả lớp về bản chất của lo lắng.

*Lo lắng là một trạng thái cảm xúc, thường gắn với vấn đề nào đó chưa được giải quyết hoặc đánh giá quá mức vấn đề xảy ra. Để giảm lo lắng, chúng ta cần phải giải quyết những nguyên nhân tạo ra sự lo lắng hoặc điều chỉnh nhận thức và cảm xúc của bản thân.*

- GV chia lớp thành nhóm từ 4 – 6 HS và giải quyết hai vấn đề sau:
  - Một nửa lớp giải quyết vấn đề: Lo lắng vì đến lớp không có bạn chơi cùng. (Làm gì để bạn chơi với mình?).
  - Một nửa lớp giải quyết vấn đề: Lo sợ bị bắt nạt ở lớp. (Làm gì để không bị bắt nạt?).

### Gợi ý:

- Gặp bạn/ nhóm bạn mình muốn chơi cùng và chia sẻ với các bạn đó về nỗi buồn của mình, thực sự mong muốn được các bạn chơi với mình.
- Nhờ lớp trưởng/ GV chủ nhiệm làm cầu nối giữa mình với các bạn tẩy chay mình. Khi gặp nhau cùng trao đổi cởi mở: Vì sao các bạn không muốn chơi cùng mình? Hệ quả của việc này thế nào? Làm gì để chúng ta trở thành những người bạn? Làm gì để hiện tượng này không xảy ra trong lớp học?
- GV mời đại diện các nhóm trình bày.
- GV bổ sung nếu cách giải quyết của HS chưa thoả đáng.
- Giữ nguyên nhóm (hoặc tạo nhóm mới), GV yêu cầu mỗi nhóm lựa chọn một vấn đề mà các bạn trong nhóm hay lo lắng nhất (trừ những vấn đề nêu ra ở phần trước) và tìm cách giải quyết để giảm lo lắng theo hướng dẫn của nhiệm vụ 6, trang 19 SGK.
- GV mời đại diện nhóm trình bày.
- GV bổ sung về cách giải quyết (nếu cần) và hỏi HS: *Cảm nhận của em thế nào khi vấn đề được giải quyết? Em có giảm đi sự lo lắng không?*
- GV căn dặn HS khi cảm thấy băn khoăn, lo lắng vấn đề gì đó nên chia sẻ với người thân, thầy cô, bạn bè. Mọi người sẽ hỗ trợ để giúp các em giảm lo lắng.
- GV kết luận: *Kiểm soát lo lắng là một trong những kỹ năng điều chỉnh cảm xúc mà mỗi cá nhân cần rèn luyện mới có. Lo lắng làm ta bất an. Biết kiểm soát lo lắng sẽ thấy bình yên trong tâm trí.*

## Hoạt động 7: Suy nghĩ tích cực để kiểm soát cảm xúc



Hoạt động này giúp HS biết tư duy theo hướng tích cực, từ đó các em sẽ có được tâm hồn trong sáng và khoẻ mạnh.

**GV có thể thực hiện như sau:**

**1 Phân biệt người có tư duy tích cực và người có tư duy tiêu cực**

– GV cho HS xem các bức tranh về người có tư duy tích cực, người có tư duy không tích cực và đoán: *Ai là người có tư duy tích cực, ai là người có tư duy tiêu cực?* (Có thể sử dụng bức hình bên phải.)

– Yêu cầu HS cho một số ví dụ thực tiễn mà các em đã gặp tương tự như tình huống trong tranh.



– GV kết luận: *Suy nghĩ tích cực là yếu tố quyết định để mỗi chúng ta có cái nhìn lạc quan, vui vẻ và có một tâm hồn khoẻ mạnh. Người có suy nghĩ tích cực luôn tin rằng mình sẽ làm được, sẽ vượt qua mọi trở ngại nếu mình cố gắng.*

**2 Suy nghĩ về những điều tốt đẹp, nhớ về những kỉ niệm đẹp**

– GV mời một vài HS chia sẻ về kỉ niệm đẹp với bạn/ các bạn trong lớp và nêu cảm nhận khi kể về những kỉ niệm đó. GV chốt lại: *Khi nghĩ về những kỉ niệm đẹp thường làm chúng ta vui vẻ, phấn chấn.*

– GV trình chiếu cho HS xem một đoạn video clip (hoặc kể chuyện) về cảnh đẹp quê hương, về thiên nhiên, về tấm gương người tốt việc tốt, về tấm gương ý chí, nghị lực,... giúp HS có cái nhìn tích cực về cuộc sống, yêu cuộc sống quanh ta. GV hỏi về cảm xúc của HS sau khi xem/ nghe.

– GV khẳng định: *Để tạo ra cách suy nghĩ tích cực, chúng ta hãy thường xuyên nghĩ về điều tốt của mọi người, về những kỉ niệm đẹp, xem những clip phong cảnh, phim,... có nội dung hay, lành mạnh.*

**Hoạt động 8: Sáng tạo chiếc lọ thần kì**



Hoạt động này giúp HS trải nghiệm với những “chiếc lọ” và cảm nhận được giá trị đích thực từ những việc làm nhỏ bé, tích cực mang lại, từ đó tạo động lực thực hiện những việc làm tốt, thú vị cho HS.

**GV có thể thực hiện như sau:**

**1 Khám phá những chiếc lọ thần kì**

– GV yêu cầu HS để những chiếc lọ thần kì (hoặc 4 chiếc túi giấy thần kì) của mình lên bàn với những mảnh giấy đã được viết và bỏ vào bên trong.



- GV hỏi cả lớp xem mỗi chiếc lọ (túi giấy) của mình có bao nhiêu tờ giấy đã được viết.
- Mời một số HS đọc những tờ giấy để chia sẻ cùng cả lớp (nếu HS ngại chia sẻ tờ giấy đó thì có thể chọn tờ giấy khác có nội dung để chia sẻ hơn).
- Ví dụ:

Chiếc lọ nhắc nhở	Chiếc lọ thú vị	Chiếc lọ thử thách	Chiếc lọ cười
Cảm giác vui khi thấy bạn H. cười tươi với mình.	Thích nghe bài hát dân ca.	Bình tĩnh, tự tin.	Cười mỉm, cười duyên.
Bạn X. đã giúp mình bê chông sách nặng.	Thích nói chuyện với bạn thân.	Đúng giờ, đúng hẹn.	Cười khúc khích.
Mình đã hoàn thành bài tập về nhà sớm hơn dự định.	Thích làm bánh cùng mẹ.	Vui vẻ, hoà đồng.	Cười phá lên, cười sáng khoái.

- GV ghi nhận việc làm có ý nghĩa của HS và ý nghĩa của 4 chiếc lọ (GV cũng nên có 4 chiếc lọ thần kì của mình và thảo luận cùng HS về ý nghĩa của 4 chiếc lọ thần kì trong xây dựng cảm xúc tích cực).

## 2 Trải nghiệm và cảm nhận với từng chiếc lọ

Trong quá trình HS đọc các tờ giấy đã ghi trong lọ thần kì của mình, GV tổ chức cho HS trải nghiệm và cảm nhận với từng chiếc lọ (có thể bốc trong lọ của GV) như sau:

- **Chiếc lọ nhắc nhở:** HS bốc một mảnh giấy trong chiếc lọ nhắc nhở và nói cảm xúc của mình khi đọc thông tin này.  
Ví dụ: Mình rất vui khi thấy bạn cười tươi với mình. (Khi đọc thông tin này, mình thấy rất vui và cảm mến bạn hơn.)
- **Chiếc lọ thú vị:** HS bốc một mảnh giấy ra và đọc. Nếu điều thú vị đó hợp lí sẽ được đáp ứng ngay.  
Ví dụ: Bây giờ tôi rất muốn được nghe hát.  
+ GV cho cả lớp cùng hát một bài hoặc một nhóm bạn hát cho cả lớp cùng nghe.  
+ GV có thể cho HS khác bốc các mảnh giấy tiếp theo (có thể là: Tôi thích nói chuyện với bạn. GV cho lớp 1 phút nói chuyện tự do với nhau,...).
- **Chiếc lọ thử thách:** HS bốc một mảnh giấy và đọc. Nếu thử thách đó có thể thực hiện trên lớp thì GV tổ chức thực hiện ngay.

Ví dụ: Tự tin.

+ GV cùng HS nhắc lại các cách để tự tin và thể hiện sự tự tin. Sau đó cho HS thực hành một số hành vi thể hiện sự tự tin như: đi đứng đúng tư thế, mắt nhìn vào người đối diện, thả lỏng cơ thể và mỉm cười,...

+ GV có thể cho HS khác bốc thêm các mảnh giấy và tổ chức một vài thử thách hợp lí.

– **Chiếc lọ cười:** HS bốc mảnh giấy và đọc xem đó là điệu cười gì.

Ví dụ: Hãy cười mỉm với chính mình.

+ GV tổ chức cho HS cười mỉm với nhau.

+ Sau đó lại bốc thăm mảnh giấy khác và thực hiện các kiểu cười đó.

– Sau mỗi phần, GV hãy thảo luận về ý nghĩa của hoạt động mang lại cho HS.

– GV nhận xét hoạt động và căn dặn HS hãy tiếp tục bổ sung “những mảnh giấy” vào chiếc lọ và sử dụng hiệu quả những chiếc lọ thần kì này để bản thân luôn trở nên tích cực.

## Hoạt động 9: Chiến thắng bản thân



Hoạt động này giúp HS ứng xử linh hoạt trong các tình huống của cuộc sống, qua đó rèn luyện ý chí, quyết tâm xây dựng thói quen tốt từ việc chăm sóc bản thân.

**GV có thể thực hiện như sau:**

### 1 Xử lí các tình huống

– GV cho HS thảo luận theo nhóm về 3 tình huống của nhiệm vụ 9, trang 21 SGK (GV có thể xây dựng tình huống khác).

- Nhóm 1 – Tình huống 1
- Nhóm 2 – Tình huống 2
- Nhóm 3 – Tình huống 3

– Các nhóm thảo luận ghi lại các cách xử lí mà nhóm đưa ra, sắp xếp các cách đó theo thứ tự từ nhiều bạn lựa chọn đến ít bạn lựa chọn.

– Đại diện các nhóm chia sẻ kết quả thảo luận.

– GV yêu cầu HS ghi lại những cách ứng xử mà em cho là phù hợp với mình (có thể bổ sung trong SBT, nếu có).

### 2 Xử lí tình huống thực tế của HS

– GV yêu cầu HS chia sẻ những tình huống “tranh đấu” của bản thân để có thể ra quyết định đúng/ chưa đúng.

- GV lựa chọn tình huống điển hình để cả lớp cùng thảo luận xem làm cách nào để chiến thắng bản thân trong tình huống đó (tùy thời gian của tiết học, GV có thể khai thác các tình huống còn lại).
- GV căn dặn HS tiếp tục rèn luyện bản thân để có ý chí và nghị lực chăm sóc bản thân tốt hơn.

## **C** PHẢN HỒI VÀ CHUẨN BỊ HOẠT ĐỘNG TIẾP THEO

### **Hoạt động 10: Trình diễn xử lý tình huống kiểm soát nóng giận và lo lắng**



Hoạt động này giúp GV quan sát xem HS đã sử dụng những điều học được vào xử lý tình huống như thế nào.

**GV có thể thực hiện như sau:**

#### **1** Thực hành một số kĩ thuật điều chỉnh cảm xúc

- GV cùng cả lớp cười theo các mức độ khác nhau: hi hi, ha ha, hô hô,...
- GV cho cả lớp thực hiện một số động tác tinh tâm: nhắm mắt thở đều, lắng nghe tiếng thở,...
- GV nhắc lại ý nghĩa của một số kĩ thuật điều chỉnh cảm xúc của bản thân và dặn HS nhớ sử dụng khi cần.

#### **2** Xử lý tình huống

- GV tổ chức cho HS thảo luận nhóm về 2 tình huống theo yêu cầu của nhiệm vụ 10:
  - + Mô tả tình huống.
  - + Thảo luận cách xử lý.
- HS sắm vai để trình diễn kiểm soát tức giận và lo lắng trong nhóm. GV quan sát các nhóm để hỗ trợ.
- GV yêu cầu mỗi nhóm lựa chọn ra một tình huống và trình diễn cách mà mình đã làm để giảm nóng giận và lo âu. Tùy theo thời gian, GV có thể cho HS trình diễn thêm các tình huống khác.
- GV cùng cả lớp trao đổi, nhận xét. GV có thể dựa trên sự trình diễn của HS để đánh giá được sơ bộ về sự tự tin của HS trong điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

### Hoạt động 11: Cho bạn, cho tôi



Hoạt động này tạo cơ hội cho HS nhìn lại mình, nhìn lại bạn thông qua quan sát và trả lời một số câu hỏi cơ bản, từ đó HS biết hướng hoàn thiện và phát triển.

**GV có thể thực hiện như sau:**

#### 1 Lựa chọn từ ngữ phù hợp mô tả bạn

- GV yêu cầu HS chia sẻ trong nhóm: Mỗi bạn lựa chọn từ ngữ phù hợp với từng bạn trong nhóm liên quan đến nội dung chăm sóc và điều chỉnh bản thân để tặng bạn.

**Gợi ý:**

- Hay lo lắng vô cớ
- Dễ nổi nóng
- Ít chề người khác
- Kiểm chế cảm xúc chưa tốt
- Biết động viên người khác
- Ngăn nắp, gọn gàng
- Vui vẻ, hoà đồng
- ...

#### 2 Chia sẻ trong nhóm

- GV yêu cầu HS trong nhóm chia sẻ cho các bạn biết mình mong đợi gì ở bạn và mình yêu thích gì ở bạn về chăm sóc cuộc sống cá nhân.
- Những bạn đã thực hiện tốt việc chăm sóc bản thân hãy chia sẻ kinh nghiệm để các bạn có tiến bộ nhanh hơn ở những nội dung liên quan.

### Hoạt động 12: Khảo sát cuối chủ đề



Hoạt động này giúp HS tự đánh giá sự tiến bộ của bản thân sau khi trải nghiệm với chủ đề.

**GV có thể thực hiện như sau:**

#### 1 Chia sẻ thuận lợi và khó khăn

GV yêu cầu HS chia sẻ về thuận lợi, khó khăn khi trải nghiệm với chủ đề này.

#### 2 Tổng kết số liệu khảo sát

- Với ý 2, nhiệm vụ 11, trang 22 SGK, GV yêu cầu HS xác định mức phù hợp với mình ở từng nội dung. Sau đó, yêu cầu HS chấm điểm đánh giá như sau: hoàn toàn đồng ý: 3 điểm; đồng ý: 2 điểm; không đồng ý: 1 điểm.

STT	Nội dung chăm sóc bản thân	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
1	Em đi ngủ và thức dậy theo lịch để ra.	3	2	1
2	Em đảm bảo các bữa ăn hợp lí.	3	2	1

STT	Nội dung chăm sóc bản thân	Hoàn toàn đồng ý	Đồng ý	Không đồng ý
3	Em không uống nhiều nước có chất gây nghiện.	3	2	1
4	Em tập thể dục đều đặn.	3	2	1
5	Em tắm rửa, vệ sinh cá nhân hằng ngày và thay giặt quần áo thường xuyên.	3	2	1
6	Em bắt đầu biết kiểm soát nóng giận.	3	2	1
7	Em bước đầu biết kiểm soát lo lắng.	3	2	1
8	Em biết tự tạo niềm vui và thư giãn cần thiết.	3	2	1
9	Em biết cách suy nghĩ tích cực.	3	2	1
10	Em bắt đầu biết điều chỉnh bản thân phù hợp với hoàn cảnh giao tiếp.	3	2	1
11	Em sắp xếp nơi học tập và sinh hoạt gọn gàng, sạch sẽ, thoải mái.	3	2	1

- GV yêu cầu HS tính tổng điểm mình đạt được. Yêu cầu HS đưa ra một vài lời nhận xét từ số liệu thu được về chăm sóc cuộc sống cá nhân.
- GV nhận xét kết quả dựa trên số liệu tổng hợp được. GV lưu ý HS: Điểm càng cao càng chứng tỏ em là người biết chăm sóc bản thân tốt.

### Hoạt động 13: Rèn luyện tiếp theo và chuẩn bị chủ đề mới



Hoạt động này giúp HS tiếp tục rèn luyện một số kĩ năng, chuẩn bị trước những nội dung cần thiết và lập kế hoạch hoạt động cho chủ đề tiếp theo.

**GV có thể thực hiện như sau:**

#### 1 Tiếp tục rèn luyện kĩ năng

Yêu cầu HS chia sẻ những kĩ năng cần tiếp tục rèn luyện, cách rèn luyện và tự đánh giá sự tiến bộ của bản thân trong rèn luyện.

#### 2 Chuẩn bị chủ đề mới

- GV yêu cầu HS mở chủ đề 3 SGK, đọc các nhiệm vụ cần thực hiện.
- GV giao cho HS chuẩn bị các nhiệm vụ của chủ đề 3 (HS thực hiện vào SBT, nếu có). Chuẩn bị sưu tầm danh ngôn về tình bạn, tình thầy trò và xây dựng sổ tay giao tiếp của lớp.
- GV rà soát xem những nội dung nào cần chuẩn bị cho giờ hoạt động trải nghiệm của tuần tiếp theo và yêu cầu HS thực hiện.