

**Thứ năm ngày 7 tháng 12 năm 2023**

**Kĩ năng sống GAIA**

**PPCT : 5**

**HỢP TÁC THẬT VUI**

**(Tiết 1)**

**1. MỤC TIÊU BÀI HỌC**

*1.1. Kiến thức*

- HS nêu được ý nghĩa của hợp tác trong học tập và lao động.
- HS ghi nhớ các nguyên tắc khi làm việc nhóm hiệu quả.

*1.2. Kỹ năng*

- HS biết lập kế hoạch khi làm việc nhóm.
- HS có kỹ năng tôn trọng, lắng nghe, thông cảm và chia sẻ khi làm việc nhóm với bạn và mọi người
- HS xác định được mục tiêu chung khi làm việc nhóm và có định hướng phân công công việc hợp lý để hoàn thành mục tiêu chung

*1.3. Thái độ*

- HS luôn có ý thức, trách nhiệm trong khi làm việc nhóm
- HS có ý thức hợp tác với bạn trong học tập và tham gia các phong trào của trường lớp
- HS có thái độ lắng nghe tích cực và cảm thông chia sẻ khi làm việc nhóm với bạn.

**2. PHƯƠNG PHÁP/ KỸ THUẬT GIẢNG DẠY**

- Thảo luận nhóm
- Động não
- Trò chơi
- Hỏi-đáp
- Phiếu bài tập
- Thuyết trình

**3. BỐ CỤC BÀI GIẢNG**

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
1	<b>Khởi động</b>	Tạo không khí vui nhộn dẫn dắt vào bài	-Trò chơi: “Vòng tròn tình bạn”	05 phút	20 ống hút/nhóm.
	<b>Khám phá</b>	HS hiểu được ý nghĩa hợp tác	Phân tích truyện - Hỏi đáp	10 phút	
		HS biết những nguyên tắc hợp tác hiệu quả	Trò chơi: Tìm nguyên tắc đúng.	07 phút	
	<b>Thực hành</b>	HS rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm	Xử lý tình huống	10 phút	
	<b>Kết thúc</b>	Củng cố kiến thức đã học	Bài tập đoàn kết từ loài chim.	03 phút	

## 4. BÀI GIẢNG CHI TIẾT

### TIẾT 1

#### 1. Khởi động

- **Mục tiêu:** Tạo bầu không khí vui tươi cho lớp học, dẫn dắt vào bài học
- **Cách tiến hành:** Trò chơi: “Vòng tròn tình bạn”
- GV chia lớp thành nhiều nhóm (4-6 HS/nhóm)
- Mỗi nhóm được nhận số lượng ống hút giống nhau (ống hút nghệ thuật có 1 đầu uốn cong được)
- Nhiệm vụ các nhóm là nối các ống hút thành vòng tròn trong thời gian 1 phút.
- GV nhận xét phần tham gia trò chơi của HS.

#### 2. Khám phá

- **Mục tiêu:** HS hiểu được ý nghĩa của hợp tác và những nguyên tắc làm việc nhóm hiệu quả.
- **Cách tiến hành:** Xem video, trò chơi.

##### 2.1. Ý nghĩa của sự hợp tác.

- GV cho HS xem Video câu chuyện: “Cần câu và con cá” phần 1.
- GV đặt các câu hỏi:
  - + Theo em hai người đàn ông nên làm gì để có thể thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn?
  - + Tại sao đã được ông bụt giúp đỡ mà hai người đàn ông vẫn có kết cục đau thương?
- GV HS xem tiếp Video câu chuyện: “Cần câu và con cá” phần 2
- GV chốt nội dung: Hợp tác là sức mạnh, là động lực dẫn đến thành công.

##### 2.2. Tìm hiểu nguyên tắc hợp tác hiệu quả: Trò chơi: Tìm nguyên tắc đúng.

- Lớp được chia thành các nhóm
- HS quan sát các nguyên tắc hợp tác hiệu quả để lộn xộn các chữ và sắp xếp lại cho đúng.
- Với mỗi nguyên tắc các nhóm có 10 giây để suy nghĩ. Khi hết giờ các nhóm trình bày đáp án.
- GV chốt nội dung:

*Nguyên tắc để hợp tác hiệu quả:*

- 1/ Xác định mục tiêu chung của nhóm
- 2/ Phân công công việc phù hợp
- 3/ Biết quan sát để phối hợp hoạt động
- 4/ Cùng nhau vượt qua khó khăn để hoàn thành mục tiêu
- 5/ Cùng chịu trách nhiệm và cùng tận hưởng kết quả.

#### 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** HS rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm
- **Cách tiến hành:** Lựa chọn 1 trong 2 hoạt động:

##### 3.1. Thảo luận: Xử lý tình huống

- GV cho HS xem tình huống
- GV chia HS thành nhiều nhóm
- Mỗi nhóm hoàn thành 2 nhiệm vụ sau:

- + Nhiệm vụ 1: Thống nhất tiết mục biểu diễn của nhóm như trong tình huống
- + Nhiệm vụ 2: Phân công công việc để thực hiện tiết mục đã chọn để biểu diễn (lựa chọn nếu có thời gian).

- GV mời bất kì nhóm nào lên trình bày ý kiến thảo luận của nhóm.
- GV nhận xét phần trình bày của HS

### 3.2. Trò chơi Chui vòng

- Lớp được chia thành các nhóm xếp thành các hàng dọc và nắm chặt tay nhau.
- Mỗi nhóm nhận 1 vòng dây mềm.
- Nhiệm vụ của các thành viên là đưa vòng dây chui từ bạn đầu hàng đến bạn cuối hàng mà không được dùng tay.
- Nhóm nào thực hiện xong thử thách sẽ là người chiến thắng.
- GV chốt nội dung: **Khi làm việc nhóm mỗi thành viên cần hoàn thành trách nhiệm của mình và tuân theo những nguyên tắc cơ bản để có kết quả tốt nhất.**

### 4. Ứng dụng thực tiễn

- **Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức
- **Cách tiến hành:** Xem video: Bài học đoàn kết từ loài chim.
- GV cho HS nhắc lại kiến thức và tổng kết bài học
- Xem video: Bài học đoàn kết từ loài chim.

Thứ năm ngày 14 tháng 12 năm 2023

Kĩ năng sống GAIA

PPCT : 6

HỢP TÁC THẬT VUI

(Tiết 2)

## 1. MỤC TIÊU BÀI HỌC

### 1.1. Kiến thức

- HS tìm hiểu các cách xây dựng một nhóm làm việc hiệu quả.
- HS hợp tác làm việc nhóm hiệu quả thông qua các bài tập.

### 1.2. Kỹ năng

- HS biết lập kế hoạch khi làm việc nhóm
- HS có kỹ năng tôn trọng, lắng nghe, thông cảm và chia sẻ khi làm việc nhóm với bạn và mọi người
- HS xác định được mục tiêu chung khi làm việc nhóm và có định hướng phân công công việc hợp lý để hoàn thành mục tiêu chung

### 1.3. Thái độ

- HS luôn có ý thức, trách nhiệm trong khi làm việc nhóm
- HS có ý thức hợp tác với bạn trong học tập và tham gia các phong trào của trường lớp
- HS có thái độ lắng nghe tích cực và cảm thông chia sẻ khi làm việc nhóm với bạn.

## 2. PHƯƠNG PHÁP/ KỸ THUẬT GIẢNG DẠY

Thảo luận nhóm; Động não; Thuyết trình; Trò chơi; Hỏi-đáp

- Phiếu bài tập

## 3. BỐ CỤC BÀI GIẢNG

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
2	<b>Khởi động</b>	Tạo không khí vui nhộn dẫn dắt vào bài	Trò chơi: “Đoán ý đồng đội”	10 phút	
	<b>Khám phá</b>	HS biết các bí quyết khi làm việc nhóm	Trò chơi: “Ghép chữ”	10 phút	
	<b>Thực hành</b>	Rèn luyện bí quyết làm việc nhóm	<b>Lựa chọn</b> -Trò chơi: “Đồng đội hợp sức” -Trò chơi: “Vẽ tranh tiếp sức”	10 phút	Phụ lục
	<b>Ứng dụng thực tiễn</b>	Củng cố kiến thức.	Phiếu bài tập	05 phút	Phụ lục

## 4. BÀI GIẢNG CHI TIẾT

### TIẾT 2

#### 1. Khởi động

- **Mục tiêu:** Tạo không khí vui tươi cho lớp học, dẫn dắt vào bài học
- **Cách tiến hành:** Trò chơi: “Đoán ý đồng đội”
- GV chia lớp thành các đội, mỗi đội cử 1 HS đại diện làm người chơi
- Người chơi đứng quay lưng lại bảng
- HS của đội ở bên dưới quan sát tranh và gợi ý cho người chơi đoán đúng từ khóa.
- Lưu ý: Không sử dụng từ khóa để gợi ý
- GV tuyên dương đội thắng cuộc
- GV chốt nội dung: **Biết lắng nghe và hiểu ý đồng đội sẽ mang lại kết quả làm việc tốt.**

#### 2. Khám phá

- **Mục tiêu:** Bí quyết xây dựng nhóm làm việc hiệu quả.
  - **Cách tiến hành:** Trò chơi: “Ghép chữ”
  - GV chia lớp thành các nhóm (4-6 HS/nhóm)
  - GV cho HS quan sát 10 từ khóa ngẫu nhiên:  
Trọng/nghe/cảm/chia/lãnh/tôn/thông/sẻ/đạo/lắng
  - Nhiệm vụ của HS là để sắp xếp các từ thành 5 cụm từ thể hiện nội dung về những lưu ý khi làm việc nhóm.
  - Thời gian thực hiện: 2 phút
  - Các nhóm báo cáo kết quả và GV nhận xét
  - GV chốt:
- 5 bí quyết làm việc nhóm hiệu quả:**
1. **Tôn trọng:** Chỉ có học được tôn trọng ý kiến người khác mới có thể nhận được sự tôn trọng từ người khác đối với mình.
  2. **Lắng nghe:** Lắng nghe thể hiện sự tôn trọng, thấu hiểu và đồng cảm. Đồng thời giúp chúng ta học hỏi thêm nhiều điều bổ ích
  3. **Thông cảm:** Cảm thông sẽ giúp chúng ta hiểu nhau hơn và tránh những xung đột, bất hòa
  4. **Chia sẻ:** Chia sẻ ý kiến, ý tưởng để góp phần vào thành công và lợi ích chung của nhóm.
  5. **Lãnh đạo:** Trong nhóm cần có người lãnh đạo để hướng đồng đội đến mục tiêu chung.
- Xem video: 10 quy tắc làm việc nhóm hiệu quả.

### 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** HS rèn luyện kỹ năng làm việc nhóm
- **Cách tiến hành:** Lựa chọn
  - **Trò chơi: “Đồng đội hợp sức”**
    - GV chia các nhóm (4 – 6 học sinh/nhóm)
    - GV phát cho mỗi nhóm các hình khối có màu sắc và kích cỡ khác nhau. Nhiệm vụ của HS là sáng tạo nên 1 tác phẩm nghệ thuật từ các hình khối cho trước.
    - Thời gian thực hiện: 10 phút
    - GV cho HS bình chọn tác phẩm ấn tượng nhất.
    - GV vấn đáp: Em hãy kể lại quá trình hoàn thành tác phẩm của nhóm?
  - **Trò chơi: “Vẽ tranh tiếp sức”**
    - GV chia lớp thành các đội/nhóm chơi (theo dãy).
    - GV cho HS quan sát tranh trong thời gian 30 giây.
    - HS của các đội/nhóm luân phiên tiếp sức nhau vẽ để mô phỏng lại tranh mẫu (vẽ trên bảng hoặc vẽ trên giấy theo nhóm).
    - GV đánh giá và công bố đội/nhóm chiến thắng
    - GV chốt nội dung: **Kỹ năng hợp tác thể hiện khi chúng ta biết vui chơi, biết làm việc theo tập thể.**

### 4. Ứng dụng thực tiễn

- **Mục tiêu:** củng cố lại kiến thức
- **Cách tiến hành:** Phiếu bài tập về nhà
  - GV chia lớp thành các nhóm (4-5 HS/nhóm)
  - GV phát mỗi nhóm một phiếu bài tập
  - Nhiệm vụ: HS chọn tên nhóm, cùng thảo luận và lên kế hoạch chuẩn bị một tiết mục biểu diễn trong sự kiện sắp tới của lớp, trường.

**Thứ năm ngày 21 tháng 12 năm 2023**

**Kĩ năng sống GAIA**

**PPCT : 7**

**VƯỢT QUA CĂNG THẲNG**

**(Tiết 1**

**1. Mục tiêu bài học**

*1.1. Kiến thức*

- HS liệt kê được 1 số tình huống thường gây căng thẳng trong cuộc sống.
- HS nêu được biểu hiện của cơ thể khi căng thẳng.
- HS ghi nhớ được các cách ứng phó tích cực khi bị căng thẳng.

*1.2. Kỹ năng*

- HS rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng ứng phó tích cực khi căng thẳng.

*1.3. Thái độ*

- HS có ý thức sống lành mạnh, khoa học để hạn chế tình huống gây căng thẳng.

**2. phương pháp/ kỹ thuật giảng dạy**

- Quan sát tranh ảnh
- Thảo luận nhóm, thảo luận lớp
- Xử lý tình huống
- Luyện tập
- Trò chơi
- Vấn đáp

**3. Bộ cục bài giảng**

<b>Tiết</b>	<b>Bước</b>	<b>Mục tiêu</b>	<b>Hoạt động</b>	<b>Thời gian</b>	<b>Phương tiện</b>
1	<b>Khởi động</b>	Dẫn dắt vào bài	Hát múa: Bạn ơi đừng khóc.	05 phút	
	<b>Khám phá</b>	Nhận biết những biểu hiện và tình huống gây căng thẳng	Trò chơi: “Nhận diện căng thẳng”.	10 phút	
		Nhận biết những cách phản ứng tích	Bài tập trắc nghiệm: Phản ứng tích cực	05 phút	

		cực với căng thẳng.	khi căng thẳng.		
	<b>Thực hành</b>	HS biết cách ứng phó phù hợp khi căng thẳng	Xử lý tình huống.	10 phút	
	<b>Ứng dụng thực tiễn</b>	HS Biết cách phản ứng tích cực với căng thẳng khi ở nhà.	Bài tập về nhà: “Viên bi căng thẳng”.	05 phút	

#### 4. Bài giảng chi tiết

<b>TIẾT 1</b>	
<b>1. Khởi động</b>	
<p>➤ <b>Mục tiêu:</b> Giới thiệu bài học</p> <p>➤ <b>Cách tiến hành:</b> Hát múa: <b>Bạn ơi đừng khóc</b></p> <p>— GV kết luận và dẫn dắt, giới thiệu bài: <b>Trong cuộc sống chúng ta hay bị buồn phiền, lo lắng, căng thẳng do những áp lực từ việc học tập, gia đình. Quan trọng là các em cần được trang bị cho bản thân những kỹ năng cần thiết để vượt qua căng thẳng.</b></p>	
<b>2. Khám phá.</b>	
<p>➤ <b>Mục tiêu:</b> HS liệt kê được 1 số tình huống thường gây căng thẳng trong cuộc sống và biểu hiện của cơ thể khi căng thẳng.</p> <p>➤ <b>Cách tiến hành:</b> Trò chơi: <b>Nhận diện căng thẳng</b></p> <p><b>2.1. Nhận biết những biểu hiện và tình huống gây căng thẳng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– GV chia lớp thành nhiều nhóm</li> <li>– Mỗi nhóm quan sát tranh và các biểu hiện. HS chọn những biểu hiện theo em thể hiện sự căng thẳng.</li> <li>– Thời gian thực hiện 1 phút.</li> <li>– Đội nào có điểm số cao nhất sẽ chiến thắng.</li> </ul> <p>— GV chốt: <b>Khi bị căng thẳng, chúng ta thường thấy đau đầu, tức ngực, khó thở, tim đập nhanh, mệt mỏi, mất ngủ, ăn không ngon, ngủ hay bị ác mộng, cảm thấy lo lắng, giận dữ, tuyệt vọng, buồn bã, chán nản,</b></p>	



**hoảng hốt,... ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe, học tập và công việc của bản thân.**

- GV cho HS xem video: **Căng thẳng ở trẻ em**
- GV vấn đáp: Những tình huống nào khiến em có những biểu hiện căng thẳng như trên?
- HS trả lời câu hỏi.
- GV kết luận: **Trong cuộc sống, có nhiều tình huống gây căng thẳng. Ví dụ: Có nhiều bài tập, nhiều việc, nhiều nhiệm vụ chưa hoàn thành; Làm bài thi, bài kiểm tra học kì; Bị bạn bè/thầy cô giáo/cha mẹ hiểu lầm; Bị mắng/bị trách phạt oan; mâu thuẫn với bạn bè; Bị dọa dẫm, bắt nạt; ...**

## 2.2. Nhận biết những phản ứng tích cực khi căng thẳng

### **Bài tập trắc nghiệm: Phản ứng tích cực khi căng thẳng**

- Lớp được chia thành các nhóm
- Các nhóm quan sát phiếu bài tập và chọn ra những cách phản ứng tích cực khi bị căng thẳng.
- GV chốt: Có nhiều cách ứng phó khi căng thẳng.

Những cách ứng phó tích cực, giúp chúng ta vượt qua được căng thẳng, không làm ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và công việc của bản thân và những người xung quanh như: tập thể dục, thể thao; đi dạo; đi du lịch; đi bơi; tâm sự, tìm kiếm sự hỗ trợ của bạn bè, thầy cô giáo, người thân; nghe nhạc; làm một công việc yêu thích...

Những cách ứng phó tiêu cực, làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, học tập và công việc của bản thân và những người xung quanh như: đánh đập, xúc phạm danh dự người khác; đập phá tài sản của bản thân/người khác; uống rượu; sử dụng ma túy; bỏ học; bỏ nhà đi bụi; tự hành hạ bản thân;...

## 3. Thực hành

- **Mục tiêu:** HS biết lựa chọn cách ứng phó phù hợp khi căng thẳng
- **Cách tiến hành: Sắm vai.**
- GV giao cho mỗi nhóm thảo luận xử lý một trong các tình huống dưới đây:
  - Tình huống 1:** Đi học về, Thanh bị một nhóm thiếu niên hư hỏng chặn đường, trăn lột tiền mừng tuổi và chiếc mũ mới. Chúng còn bắt Thanh ngày nào cũng phải dành tiền quà sáng nộp cho chúng và đe dọa nếu nói cho ai biết sẽ bị đánh như tử... Thanh về đến nhà mà vẫn còn sợ hãi và căng thẳng. Theo em, Thanh nên ứng phó thế nào?
  - Tình huống 2:** Giờ kiểm tra Toán, Hà đã làm bài xong trong khi Bình ngồi

bên loay hoay mãi mà không làm được bài. Bình liền nhờ Hà cho mình chép bài nhưng bị từ chối. Bình tức lắm, mắng Hà là “đồ tồi!” và xui các bạn tẩy chay, không chơi với Hà nữa. Hà rất buồn và âm ức...

Theo em, Hà nên ứng phó thế nào?

**Tình huống 3:** Tâm là HS mới chuyển từ địa phương khác về lớp 5C. Thấy Tâm bé nhỏ, lại nói tiếng địa phương nghe rất lạ nên một số bạn trong lớp hay trêu chọc, bắt nạt Tâm. Các bạn này còn nghịch giấu cả bút, cả sách của Tâm, nhại tiếng nói, dáng đi của Tâm, khiến Tâm rất tủi thân và căng thẳng mỗi khi đến lớp học.

Theo em, Tâm nên ứng phó thế nào?

- Các nhóm thảo luận xử lý tình huống.
- Đại diện các nhóm trình bày kết quả.
- Thảo luận chung giữa các nhóm.
- GV kết luận:

**Tình huống 1:** Thanh nên kể ngay chuyện xảy ra với bố mẹ để bố mẹ có biện pháp đưa đón, bảo vệ em đi học hàng ngày và báo cho chính quyền địa phương biết để xử lý những kẻ trộm cắp.

**Tình huống 2:** Hà nên gặp Bình để nói rõ mọi chuyện. Nếu Bình vẫn không thay đổi, Hà nên nhờ thầy cô giáo và các bạn cán bộ lớp giúp đỡ.

**Tình huống 3:** Tâm nên tâm sự với cha mẹ, thầy cô giáo và một số bạn tốt trong lớp về chuyện xảy ra để nhờ can thiệp

#### 4. Ứng dụng thực tiễn

**Mục tiêu:** HS biết những phản ứng tích cực với những căng thẳng ở nhà.

➤ **Cách tiến hành:** Hướng dẫn hoạt động: Viên bi căng thẳng.

- GV dặn dò HS về nhà thực hiện bài tập Viên bi căng thẳng.

Em hãy chuẩn bị một ít bi ve nhiều màu. Một lọ đựng bi. Trên lọ sẽ gạch các cột mốc. Trên các cột mốc sẽ ghi các cách giải tỏa căng thẳng mà em thấy hiệu quả. Cột mốc càng xa đáy lọ thì cách giải tỏa căng thẳng càng tăng dần hiệu quả.

Mỗi khi em cảm thấy lo lắng, mệt mỏi, bất an hay căng thẳng em hãy cho vào lọ một viên bi. Số bi đầy đến mốc nào thì thực hiện hành vi giải tỏa căng thẳng ở mốc đó. Ví dụ: Với mốc thứ nhất em thực hiện việc hít thở sâu khi

căng thẳng. Ở mốc thứ 2 em có thể xem một bộ phim hay. Hay ở mốc thứ 3, em đi ra ngoài ăn một món thật ngon, v..v... Đây cũng là một mẹo nhỏ giúp em kiểm soát được sự căng thẳng của bản thân.



Thứ năm ngày 28 tháng 12 năm 2023

Kĩ năng sống GAIA

PPCT : 8

VƯỢT QUA CĂNG THẲNG

(Tiết 2)

**1. Mục tiêu bài học**

*1.1. Kiến thức*

- HS liệt kê được 1 số tình huống thường gây căng thẳng trong cuộc sống.
- HS nêu được biểu hiện của cơ thể khi căng thẳng.
- HS ghi nhớ được các cách ứng phó tích cực khi bị căng thẳng.

*1.2. Kỹ năng*

- HS rèn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc và kỹ năng ứng phó tích cực khi căng thẳng.

*1.3. Thái độ*

- HS có ý thức sống lành mạnh, khoa học để hạn chế tình huống gây căng thẳng.

**2. phương pháp/ kỹ thuật giảng dạy**

- Quan sát tranh ảnh
- Thảo luận nhóm, thảo luận lớp
- Xử lý tình huống
- Luyện tập
- Trò chơi
- Vấn đáp

**3. Bố cục bài giảng**

Tiết	Bước	Mục tiêu	Hoạt động	Thời gian	Phương tiện
2	<b>Khởi động</b>	Tạo không khí vui vẻ trong lớp học.	Trò chơi: “Giải tỏa căng thẳng”.	05 phút	
	<b>Khám phá</b>	HS biết kiểm soát và phòng ngừa căng thẳng.	Trò chơi: “Tù khóa ẩn giấu”.	10 phút	
			Thực hành hít thở sâu.		

	<b>Thực hành</b>	HS biết cách giải tỏa căng thẳng qua các hoạt động. bài tập thư giãn.	Massage ngón tay.	15 phút	
Các động tác Yoga.					
Chơi trò chơi vận động nhẹ:					
			- Trò chơi: Chuyển hàng. - Nhảy: Baby Shark.		
	<b>Ứng dụng thực tiễn</b>	HS biết vận dụng bài học vào thực tế.	Bài tập về nhà Xem video: “Đừng cáu giận, hãy cười lên”.	05 phút	

#### 4. Bài giảng chi tiết

### TIẾT 2

#### 1. Khởi động

- **Mục tiêu:** Tạo hứng khởi cho lớp học
- **Cách tiến hành:** Trò chơi: “Giải tỏa căng thẳng”.
- Lớp được chia thành các nhóm.
- Mỗi nhóm cử 1 bạn đại diện lên chơi trò chơi
- Mỗi bạn được phát bong bóng và nhiệm vụ là thổi bong bóng lên thật to và giữ chặt.
- Sau đó các bạn thả bong bóng ra. Nhóm nào có bong bóng bay lâu nhất sẽ chiến thắng.
- GV chốt: **Những lo âu, căng thẳng trong cuộc sống cũng giống như những quả bóng. Nếu chúng ta không biết xả bớt khí trong bong bóng thì chúng sẽ nổ tung. Con người cũng vậy, chúng ta cần biết kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng.**

#### 2. Khám phá

- **Mục tiêu:** HS biết cách kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng.
- **Cách tiến hành:**
  - Cách kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng**
    - **Trò chơi: Từ khóa ẩn giấu**
- Lớp được chia thành các nhóm.
- HS quan sát các từ có các chữ cái lộn xộn kèm ô chữ và gợi ý để đoán.
- Nội dung các từ là những cách giúp giảm thiểu và ngăn ngừa căng thẳng.
- Mỗi ô chữ nhóm có 15 giây suy nghĩ và trả lời.
  1. Hành động san sát những điều của mình cho người khác gọi là gì?
    - ⇒ CHIA SẺ: Chia sẻ niềm vui, nỗi buồn với mọi người xung quanh giúp giảm những căng thẳng thường trực.
  2. Hành động Thiết lập mục tiêu và những bước để đạt mục tiêu này gọi là

gì?

⇒ **LẬP KẾ HOẠCH:** Lập kế hoạch cho mọi việc giúp chúng ta theo dõi được tiến trình hoạt động của bản thân, cơ thể luôn trong trạng thái chuẩn bị sẵn sàng có thể làm giảm mức độ căng thẳng.

3. kim tự tháp biểu diễn lượng thực phẩm tiêu thụ cần thiết, giúp dễ dàng xây dựng chế độ ăn lành mạnh được gọi là tháp gì?

⇒ **DINH DƯỠNG:** Cung cấp những thực phẩm giảm căng thẳng và cân bằng chế độ dinh dưỡng hàng ngày có tác dụng xoa dịu và giảm các triệu chứng mất ngủ, lo lắng, bồn chồn.

4. Bất kì chuyển động nào cơ thể thực hiện bởi cơ xương đòi hỏi phải tiêu hao năng lượng bao gồm cả việc thực hiện khi vui chơi, tập thể dục, làm việc nhà, dã ngoại... Các hoạt động được gọi chung là hoạt động gì?

⇒ **THỂ CHẤT:** Chỉ với 30 – 45 phút vận động mỗi ngày khiến bạn cảm thấy khỏe mạnh hơn và kiểm soát tốt hơn những cảm xúc của mình.

5. Khi chúng ta suy nghĩ, nhìn nhận vấn đề luôn luôn thấy cái hay, cái đẹp, cái tốt của vấn đề thì được gọi là lối suy nghĩ gì?

⇒ **TÍCH CỰC:** Mọi việc đôi khi không hề nghiêm trọng như chúng ta nghĩ. Mỗi ngày hãy suy nghĩ về 3 điều nhỏ nhất mà bạn cảm thấy biết ơn. Suy nghĩ tích cực giúp bạn duy trì cách nhìn lạc quan.

6. Đây là một phản ứng tự nhiên của loài người, là hành động thể hiện trạng thái cảm xúc thoải mái, hạnh phúc, sáng khoái

⇒ **CUỒI:** Cười vang sẽ giải phóng endorphin, một loại hoá chất có trong não giúp cải thiện cảm xúc của bạn. Nhiều nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng mỉm cười có thể giúp cải thiện cảm xúc và khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hơn.

– GV cho HS xem video: Cách kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng: **Để kiểm soát và phòng ngừa căng thẳng chúng ta có thể tham khảo những ý sau:**

**Chế độ dinh dưỡng hợp lý**

**Sống có kế hoạch**

**Tăng cường vận động thể chất**

**Luôn suy nghĩ mọi việc theo chiều hướng tích cực**

**Tránh xa những thói hư tật xấu**

**Chia sẻ với mọi người xung quanh.**

– GV vấn đáp HS: Nhắc lại những cách giúp em kiểm soát và phòng ngừa sự căng thẳng.

– GV chốt ý: **Hãy yêu bản thân và biết cách tha thứ cho chính mình. Nghĩ cho người khác và cố gắng không nắm giữ khư khư mỗi ác cảm với ai đó.**

**Giao tiếp nhiều hơn, cười nhiều hơn và sống thật khỏe mạnh!**

**3. Thực hành**

- **Mục tiêu:** HS biết cách giải tỏa căng thẳng thông qua các hoạt động, bài tập thư giãn.
- **Cách tiến hành:** CÁC BÀI TẬP THƯ GIÃN

**3.1. Tập hít thở sâu**

- GV hướng dẫn HS hít thở sâu như hình



**3.2. Massage ngón tay**

- GV cho HS xem video cách thức massage các ngón tay.
- GV cho HS thực hiện tất cả các động tác từ 2 – 3 lần.

**3.3. Tập các động tác yoga cơ bản**

- GV cho HS xem các video tập yoga cơ bản để thư giãn.
- GV cho HS thực hiện các động tác từ 1-2 lần và thả lỏng nghỉ ngơi.

**3.4. Thực hiện các vận động nhẹ: Chọn 1 trong các hoạt động sau:**

- **Chơi trò chơi: Chuyển hàng**

GV chia lớp thành nhiều nhóm

Mỗi nhóm xếp thành 1 hàng dọc

Nhiệm vụ của các nhóm là chuyển vở bằng vai từ bạn đầu tiên đến bạn cuối cùng.

Nhóm nào chuyển được đến hết hàng trong thời gian sớm nhất sẽ là người chiến thắng.

GV chốt: **Thay vì chờ sự căng thẳng tìm đến chúng ta hãy chủ động đối chọi và phòng ngừa căng thẳng.**

- **Nhảy: Baby shark**

**4. Ứng dụng thực tiễn**

- **Mục tiêu:** HS ứng dụng kiến thức vào thực tế
- **Cách tiến hành:** Bài tập về nhà
- GV hướng dẫn HS về nhà thực hiện thể dục nhẹ nhàng buổi sáng mỗi ngày.
- Vào mỗi buổi sáng thức dậy, vươn vai đón chào ngày mới và luyện tập vài động tác thể dục buổi sáng. Các bạn nhớ đừng quên hít thở vài lần thật sâu để tăng cường sức khỏe cho cơ thể.
- GV cho HS xem video: Đừng cáu giận, hãy cười lên.



**KÝ DUYỆT**

*Ngày 4 tháng 12 năm 2024*

**TỔ TRƯỞNG**



**Nguyễn Hoài Thương**

*Ngày 5 tháng 12 năm 2024*

**PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

**Nguyễn Thị Thanh Hải**