

CHỦ ĐỀ 1. TỰ HÀO VỀ MÌNH

Nhiệm vụ 1. Chia sẻ đặc điểm đáng tự hào của bản thân

- Đánh dấu X vào những đặc điểm mà em tự hào về bản thân mình và viết thêm những đặc điểm tự hào khác của em.

Đặc điểm mà em tự hào:

Mái tóc	
Khuôn mặt	
Mắt	
Miệng	
Vui vẻ, hài hước	
Hát hay	

Những đặc điểm tự hào khác của em:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Viết cảm nghĩ của em khi nghe và quan sát những đặc điểm đáng tự hào của các bạn.

.....

.....

.....

.....

.....

Nhiệm vụ 2. Phát huy những đặc điểm đáng tự hào của em

- Viết dự kiến các việc làm của em để phát huy những đặc điểm đáng tự hào của bản thân.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Viết kết quả phát huy đặc điểm đáng tự hào của bản thân.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nhiệm vụ 3. Giới thiệu những việc làm đáng tự hào của bản thân

1. Đánh dấu X vào những việc làm đáng tự hào của em và viết thêm vào ô trống những việc làm khác mà em tự hào.

Việc làm đáng tự hào của em:

Tự nấu được một số món ăn	
Quản lí và chăm sóc được góc thiên nhiên xanh, sạch, đẹp.	
Hát hay	
Múa, nhảy đẹp	
Kể chuyện hay	

Những việc làm khác mà em tự hào:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Tô màu vào ô cảm xúc tự hào của em sau khi trình diễn những việc làm đáng tự hào trước lớp.

Rất tự hào	Bình thường	Ít tự hào
-------------------	--------------------	------------------

Nhiệm vụ 4. Chia sẻ kinh nghiệm điều chỉnh cảm xúc của bản thân

Đánh dấu X vào những cách em đã thực hiện và viết thêm cách khác để điều chỉnh cảm xúc của bản thân.

Cách điều chỉnh cảm xúc của em:

Hít thở chậm, đều	
Đếm chậm từ 1 đến 10	
Uống từng ngụm nước	

Cách khác để điều chỉnh cảm xúc:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nhiệm vụ 5. Điều chỉnh cảm xúc trong các tình huống

- Viết các phương án điều chỉnh cảm xúc nếu em là Hoa, Khánh trong các tình huống ở SGK (trang 11).

Tình huống 1:

.....

.....

.....

.....

Tình huống 2:

.....

.....

.....

.....

- Viết bài học em rút ra từ phần thực hành điều chỉnh cảm xúc của các bạn.

.....

.....

.....

.....

Nhiệm vụ 6. Điều chỉnh suy nghĩ của bản thân

1. Viết những tác hại của tư duy tiêu cực đối với nhân vật Kiên trong trường hợp ở SGK (trang 12).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Viết những kết quả tích cực nếu Kiên thay đổi suy nghĩ trong trường hợp ở SGK (trang 12).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Viết những cách điều chỉnh suy nghĩ cho nhân vật trong hai tình huống ở SGK (trang 13).

Tình huống 1:

.....

.....

.....

.....

Tình huống 2:

.....

.....

.....

.....

Nhiệm vụ 7. Đánh giá kết quả trải nghiệm

1. Đánh dấu X vào mức độ hoàn thành phù hợp với em.

Những việc em làm	Mức độ		
	Hoàn thành tốt	Hoàn thành	Chưa hoàn thành
1. Giới thiệu một số đặc điểm đáng tự hào của bản thân.			
2. Giới thiệu những việc làm đáng tự hào của bản thân.			
3. Tự điều chỉnh cảm xúc của bản thân theo hướng tích cực.			
4. Tự điều chỉnh suy nghĩ của bản thân theo hướng tích cực.			

2. Viết những điểm các bạn ghi nhận ở em và những điểm các bạn mong em cố gắng.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Viết nhận xét của giáo viên dành riêng cho em, cho tổ hoặc cho cả lớp.

.....

.....

.....

.....

.....

.....