

Nội dung bài viết

1. [Giải câu hỏi khởi động trang 56 SGK Đạo Đức 2 - Cánh Diều](#)
2. [Giải câu hỏi khám phá trang 56 SGK Đạo Đức 2 - Cánh Diều](#)
3. [Giải câu hỏi luyện tập trang 58 SGK Đạo Đức lớp 2 - Cánh Diều](#)
4. [Giải câu hỏi vận dụng trang 59 SGK Đạo Đức 2 - Cánh Diều](#)

Giải câu hỏi khởi động trang 56 SGK Đạo Đức 2 - Cánh Diều

Đề bài

Trò chơi: *Đoán cảm xúc*



Phương pháp giải

- Tổ chức trò chơi.
- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết

Cách chơi:

- Chia lớp thành hai đội chơi.
- Mỗi đội cử một bạn lên thể hiện cảm xúc qua nét mặt, cử chỉ dựa theo mẫu giấy có ghi sẵn các cảm xúc như: vui, buồn, bất ngờ, ... để các thành viên còn lại đoán.
- Trong 2 phút, đội nào có số lượng đáp án đúng nhiều nhất sẽ chiến thắng.

Giải câu hỏi khám phá trang 56 SGK Đạo Đức 2 - Cánh Diều

Bài 1

Đọc thơ và trả lời câu hỏi:

Hình ảnh: Trang 57, 58 SGK

Bin rất hay nổi nóng
Cáu giận với mọi người
Các bạn chẳng ai chơi
Bin buồn, không muốn học.

Tối ôm mẹ, Bin khóc:
- Các bạn xa lánh con!
Mẹ ôm Bin chặt hơn
Thì thầm câu thần chú.

Bạn Bin





- Vì sao các bạn xa lánh Bin?
- Mẹ đã khuyên Bin điều gì?
- Việc kiềm chế được cơn nóng giận đã mang lại cho Bin điều gì?

Phương pháp giải:

- Trực quan.
- Đọc – Hiểu.
- Thảo luận nhóm/cặp đôi.

- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết:

a. Các bạn xa lánh Bin vì bạn Bin rất hay nổi nóng và cáu giận với mọi người.

b. Mẹ đã khuyên Bin rằng mỗi khi Bin thấy giận dữ thì hãy hít thở thật sâu, khẽ đếm trong đầu thật chậm một, hai, ba, ... và những cơn tức giận từ đó sẽ dần tan biến.

c. Việc kiềm chế được cơn nóng giận đã giúp Bin trở nên vui vẻ hơn xưa, bạn bè cũng không xa lánh Bin nữa mà thêm yêu quý Bin nhiều hơn.

Bài 2**Chia sẻ về tác hại của cảm xúc tiêu cực:**

Hình ảnh: Trang 57 SGK

**Phương pháp giải:**

- Trực quan.

- Thảo luận nhóm/cặp đôi.

- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết:

- Cảm xúc tiêu cực gây hại cho sức khỏe của bản thân: mất ngủ, ảnh hưởng đến tiêu hóa, nặng hơn có thể bị trầm cảm, ...

- Cảm xúc tiêu cực gây ảnh hưởng không tốt đến học tập: mất tập trung, kết quả học tập giảm sút.

- Cảm xúc tiêu cực ảnh hưởng đến tình bạn: làm tổn thương bạn bè, bị cô lập, bị xa lánh, làm ảnh hưởng đến quan hệ bạn bè.

- Cảm xúc tiêu cực có thể gây ra những việc làm sai trái: đánh nhau, gây mất trật tự xã hội.

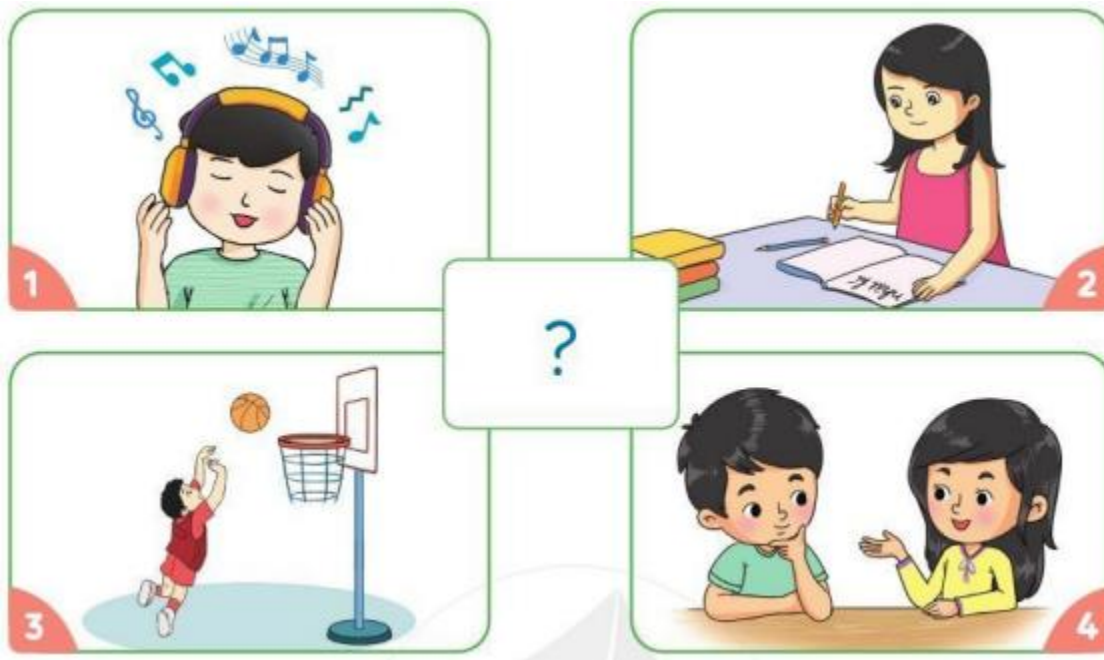
- Cảm xúc tiêu cực gây ảnh hưởng đến tâm lí bản thân: luôn bực bội, tâm lí không thoải mái.

- Cảm xúc tiêu cực làm ảnh hưởng đến mọi người xung quanh: tạo không khí căng thẳng, khiến họ cảm thấy không thoải mái.

Bài 3

Thảo luận về cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực:

Hình ảnh: Trang 58 SGK



Phương pháp giải:

- Trực quan.
- Đặt giả thiết: Bạn sẽ làm gì để kiềm chế cảm xúc tiêu cực?
- Thảo luận nhóm/cặp đôi.
- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết:

Hình 1:



Có thể nghe nhạc để thư giãn, kiềm chế và quên đi những suy nghĩ, cảm xúc tiêu cực.

Hình 2:



Ghi nhật kí, ghi cảm xúc của mình ra để giải tỏa căng thẳng, kiềm chế cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực.

Hình 3:



Chơi các môn thể thao, tập thể dục thường xuyên để tinh thần được thoải mái, giải tỏa căng thẳng trong tâm lí, kiềm chế cảm xúc tiêu cực.

Hình 4:



Tâm sự với những người mình tin tưởng như bố mẹ, bạn thân về những cảm xúc tiêu cực để nhẹ lòng và thoải mái hơn, giúp kiểm chế cảm xúc tiêu cực.

Chú ý:

Ngoài ra, tùy vào từng hoàn cảnh, trường hợp, có thể kiểm chế cảm xúc tiêu cực qua những cách khác như: hít thở sâu, luôn suy nghĩ tích cực, ngồi thiền, uống một cốc nước lạnh.

Giải câu hỏi luyện tập trang 58 SGK Đạo Đức lớp 2 - Cánh Diều**Bài 1****Đọc tình huống và trả lời câu hỏi:**

Hình ảnh: Trang 58, 59 SGK

Tình huống 1:

Long đang chơi cùng các bạn. Tiến vô tình va phải, khiến Long bị ngã. Mặc dù Tiến đã xin lỗi nhưng Long vẫn giận dữ, làm cho các bạn mất vui.

Tình huống 2:



Hoa chơi ô ăn quan cùng các bạn. Chờ mãi chưa đến lượt nên Hoa giận dỗi, không chơi cùng các bạn nữa.

Tình huống 3:

Vân vừa được tặng cuốn truyện rất đẹp. Anh trai Vân mượn đọc và vô tình làm rách trang bìa. Vân rất tức giận, khóc âm lên và bắt đền anh.

- Bạn trong mỗi tình huống trên có cảm xúc gì?*
- Cảm xúc đó đã ảnh hưởng như thế nào đến bản thân và người xung quanh?*
- Em sẽ khuyên bạn kiềm chế cảm xúc đó như thế nào?*

Phương pháp giải:

- Trực quan.
- Thảo luận nhóm/cặp đôi.
- Phân tích tình huống.
- Liên hệ thực tế.

Lời giải chi tiết:

Tình huống 1:

Long đang chơi cùng các bạn. Tiến vô tình va phải, khiến Long bị ngã. Mặc dù Tiến đã xin lỗi nhưng Long vẫn giận dữ, làm cho các bạn mất vui.

- Bạn Long đã nóng giận khi Tiến vô tình va phải và khiến Long bị ngã.
- Cảm xúc đó khiến cho tâm trạng Tiến không thoải mái, tức giận; làm tổn thương Tiến và làm các bạn khác mất vui.
- Em sẽ khuyên Long nên kiềm chế cơn giận của mình vì Tiến cũng đã xin lỗi, hít thở thật sâu và không nên to tiếng với bạn.

Tình huống 2:

Hoa chơi ô ăn quan cùng các bạn. Chờ mãi chưa đến lượt nên Hoa giận dữ, không chơi cùng các bạn nữa.

- Bạn Hoa đã giận dữ khi đang chơi ô ăn quan cùng các bạn nhưng chờ mãi chưa đến lượt.
- Cảm xúc đó khiến tâm trạng bạn Hoa không được thoải mái và khiến các bạn chơi cùng cũng mất vui.

c. Em sẽ khuyên bạn Hoa nên kiềm chế sự giận dữ của mình bằng cách giữ bình tĩnh, hít thở sâu, có thể nghe một bài nhạc trong khi chờ đến lượt chơi của mình và không nên giận dỗi vô cớ với các bạn.

Tình huống 3:

Vân vừa được tặng cuốn truyện rất đẹp. Anh trai Vân mượn đọc và vô tình làm rách trang bìa. Vân rất tức giận, khóc âm lên và bắt đền anh.

- Bạn Vân đã rất tức giận, khóc âm lên và bắt đền anh khi anh trai của bạn vô tình làm rách trang bìa của cuốn truyện.
- Cảm xúc đó khiến Vân không thoải mái; anh trai của Vân cũng sẽ không được vui.
- Em sẽ khuyên Vân nên bình tĩnh, kiềm chế cơn giận bằng cách hít một hơi thật sâu, uống một cốc nước lạnh và sau đó nói chuyện nhẹ nhàng với anh trai, không nên khóc âm lên.

Bài 2

Chia sẻ một tình huống mà em đã có cảm xúc tiêu cực và cho biết:

- Khi đó, em đã thể hiện cảm xúc như thế nào?
- Nếu gặp lại tình huống tương tự, em sẽ kiềm chế cảm xúc tiêu cực như thế nào?

Phương pháp giải:

- Hồi tưởng.
- Chia sẻ trước lớp.
- Liên hệ bản thân.

Lời giải chi tiết:

Thưa thầy/cô và các bạn, em xin chia sẻ về một lần em đã có cảm xúc tiêu cực.

Hôm đó vào cuối tuần, bố mẹ hứa cho em đi công viên chơi. Nhưng do hôm đó bố mẹ có công việc đột xuất nên đã lỡ hẹn với em.

- Khi đó, em đã rất tức giận, khóc ầm lên và bỏ lên phòng.

- Nếu gặp lại tình huống như vậy, em sẽ bình tĩnh hơn, hít thở thật sâu, nắm chặt tay, uống một cốc nước lạnh để kiềm chế cảm xúc tiêu cực đó. Suy nghĩ tích cực hơn và suy nghĩ cho công việc của bố mẹ.

Giải câu hỏi vận dụng trang 59 SGK Đạo Đức 2 - Cánh Diều

Bài 1

Thư giãn cơ thể:

Hình ảnh: Trang 59 SGK



Phương pháp giải:

Ngồi thiền thư giãn.

Lời giải chi tiết:

Giáo viên cho học sinh ngồi thiền từ 5-10 phút. Có thể bật thêm một bản nhạc thiền để học sinh thư giãn cơ thể, đầu óc sau một tiết học dài.

Bài 2

Ghi lại những cảm xúc tiêu cực mà em đã trải qua và cách em kiềm chế những cảm xúc tiêu cực đó.

Phương pháp giải:

- Hồi tưởng.

- Ghi chép.
- Liên hệ bản thân.

Lời giải chi tiết:

- Cảm xúc giận dữ.
- +) Cách kiềm chế: hít thở sâu, nắm chặt tay.
- Tâm lí căng thẳng.
- +) Cách kiềm chế: nghe nhạc thiên, ngồi thiền, chơi thể thao, nghe nhạc.
- Tâm trạng buồn bã.
- +) Cách kiềm chế: nghe những bài nhạc có giai điệu, tiết tấu vui nhộn.