

Nội dung bài viết

1. [Giải câu hỏi khởi động trang 42 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo](#)
2. [Giải câu hỏi kiến tạo tri thức mới trang 42 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo](#)
3. [Giải câu hỏi luyện tập trang 44 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo](#)
4. [Giải câu hỏi vận dụng trang 45 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo](#)

**Giải câu hỏi khởi động trang 42 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo**

1. Kể một tình huống khiến em tức giận.
2. Khi đó, em đã có lời nói, hành động như thế nào?
3. Nêu cảm nghĩ của em về lời nói, hành động của em lúc đó

Hình ảnh: SGK Trang 42



**Phương pháp giải - Xem chi tiết**

- Đàm thoại
- Vấn đáp

**Lời giải chi tiết**

1. Tình huống khiến em tức giận: Có một lần, em trai đã vẽ linh tinh vào vở viết của em. Điều đó khiến em vô cùng tức giận vì đây là quyển vở để em ghi chép bài tập mà em trai lại hành xử như vậy.
2. Khi đó, em đã mắng em trai: “Sao em lại vẽ vào vở của chị hả?”. Không những thế em còn định giơ tay đánh em trai.

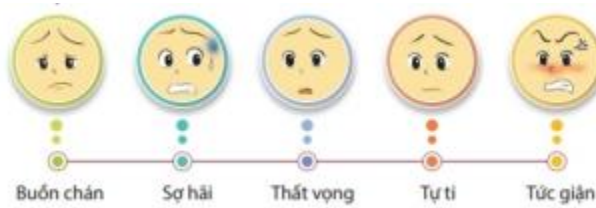
3. Em thấy hành động và lời nói của em lúc đó rất thô lỗ, bất lịch sự. Em đã không kiềm chế được bản thân và khiến em trai em hoảng sợ, buồn bã.

Giải câu hỏi kiến tạo tri thức mới trang 42 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo

**Bài 1**

Nêu hoặc thể hiện ngôn ngữ cơ thể (vẻ mặt, hơi thở, suy nghĩ, cử chỉ) khi em

Hình ảnh: SGK Trang 42



**Phương pháp giải:**

- Đàm thoại
- Vấn đáp
- Thực hành

**Lời giải chi tiết:**

	<b>Vẻ mặt</b>	<b>Hơi thở</b>	<b>Suy nghĩ</b>	<b>Cử chỉ</b>
<b>Buồn chán</b>	Không xuất hiện nụ cười, mắt buồn, nhìn vô định	Thở dài	Suy nghĩ tiêu cực (VD: Ôi, hôm nay thật là buồn!, Sao mọi chuyện lại chán thế?,...)	Ngồi một chỗ, không nói chuyện với ai, không tập trung làm được việc gì
<b>Sợ hãi</b>	Co mày, môi run run, ánh mắt sợ sệt, toát mồ hôi	Thở gấp	Không suy nghĩ được thấu đáo	Run rẩy, bàn tay đưa lên che miệng, hét lên
<b>Thất vọng</b>	Toàn bộ cơ mặt xù xuống, co mày lại	Thở dài	VD: “Sao điếm lại kém thế này?”	Hai tay buông thõng, không tập trung làm việc
<b>Tự tin</b>	Lo sợ, ánh mắt lén nhìn	Thở dài	VD: “Trời ơi, mình không làm được ...”	Khép nép, rón rén, lóng ngóng, lén nhìn mọi thứ xung quanh
<b>Tức giận</b>	Đỏ phừng phừng, cau mày, nghiến răng	Thở mạnh, gấp	Suy nghĩ nóng giận, VD: “Bực quá!”, “Tại sao lại làm như	Tay chống nạnh, chỉ chỏ, nói lời nặng nề, thậm chí là mán

thế?”, “Mình phải đánh/  
mắng/...”

## Bài 2

Nêu những cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực của các bạn trong tranh.

Hình ảnh: SGK Trang 43



Phương **pháp** giải:

- Đàm thoại
- Vấn đáp

Lời giải chi tiết:

Các bạn trong hình đã kiềm chế cảm xúc tiêu cực của mình bằng nhiều cách khác nhau

**Hình 1:**



Bạn nam hít thở đều kết hợp một vài động tác thể dục để điều hòa lại cảm xúc.

**Hình 2:**



Bạn nữ trong hình nói chuyện, chia sẻ với bạn của mình đây niềm hạnh phúc, say mê.

**Hình 3:**

Bạn nam chơi bộ môn bóng rổ, đây là môn thể thao đòi hỏi vận động nhiều nâng cao sức khỏe.

**Hình 4:**

Bạn nam nghe nhạc vui vẻ, sôi động và nhảy theo nhịp nhạc.

**Hình 5:**



Bạn nữ chơi cùng các bạn khác

### Hình 6:



Bạn nữ viết nhật kí: viết ra những dòng tâm trạng, cảm xúc của bản thân lên trang giấy.

### Bài 3

Kể thêm những cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực mà em biết.

Phương **pháp** giải:

- Đàm thoại
- Thảo luận
- Vận dụng

Lời giải chi tiết:

Những cách kiểm chế cảm xúc tiêu cực mà em biết là:

- Nghe nhạc thiền để tĩnh tâm.
- Chạy bộ, nâng cao sức khỏe để có tinh thần thoải mái

- Tâm sự với người thân trong gia đình.

Giải câu hỏi luyện tập trang 44 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo

## Bài 1

Em chọn hành động nào? Vì sao?

a, Khi em tức giận

Hình ảnh: SGK Trang 44



b, Khi em gặp chuyện buồn

Hình ảnh: SGK Trang 44



Phương pháp giải:

- Đàm thoại
- Vấn đáp

**Lời giải chi tiết:**

- a. Em chọn cách 2. Vì mâu thuẫn, tranh cãi chỉ giải quyết được tốt nhất khi cả hai đều đã bình tĩnh. Nếu cả hai đều cãi nhau thì chuyện càng lớn thêm.
- b. Em chọn cách 2. Vì khi chia sẻ, tâm sự với bạn bè sẽ làm nỗi buồn vơi đi, mọi người có thể thấu hiểu với mình.

**Bài 2****Sắm vai xử lí tình huống.**

Hình ảnh: SGK Trang 45

**Phương pháp giải:**

- Đàm thoại
- Vấn đáp

**Lời giải chi tiết:**

Na lỡ làm ướt vở của bạn nam. Nếu em là bạn nam, em sẽ bình tĩnh bảo Na hãy đem vở đi phơi khô chứ không tức giận với Na.

**Giải câu hỏi vận dụng trang 45 SGK Đạo Đức 2 - Chân trời sáng tạo**

**Bài 1****Chia sẻ cách kiềm chế cảm xúc tiêu cực của em khi:**

- Em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn.
- Em lo sợ một điều gì đó.

- Em thất vọng với chính mình.

**Phương pháp giải:**

- Đàm thoại
- Liên hệ thực tế

**Lời giải chi tiết:**

- Khi em buồn vì không đạt được kết quả học tập như mong muốn, em sẽ tâm sự với bạn bè, bố mẹ hoặc thầy cô, nhờ họ giúp đỡ em học tập tiến bộ hơn.
- Khi em lo sợ một điều gì đó, em thường tâm sự với bố mẹ, bố mẹ sẽ cho em lời khuyên để vượt qua nỗi sợ hãi đó.
- Khi em thất vọng với chính mình, em thường viết nhật kí để xem mình đã làm gì chưa đúng và đề ra cách để tiến bộ hơn; hoặc tâm sự với bố mẹ, thầy cô để xin họ lời khuyên bổ ích.

**Bài 2**

**Tập viết nhật kí để ghi lại cảm xúc.**

**Phương pháp giải:**

Thực hành

**Lời giải chi tiết:**

Học sinh tự tập viết nhật kí ghi lại cảm xúc của mình.

**Bài 3**

**Làm hộp niềm vui.**

Gợi ý:

- Cắt giấy thủ công thành những hình em yêu thích (trái tim, bông hoa,...)
- Viết việc làm em vui vào những hình em vừa cắt.

Hình ảnh: SGK Trang 45





Phương **pháp** giải:

Thực hành

Lời giải chi tiết:

Học sinh tự làm hộp quà theo hướng dẫn của giáo viên.