

# CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG POKI TIỂU HỌC – 70 TIẾT



STT	Tuần	Tên bài
1	1	Kỹ năng tự giới thiệu
2		Cách ghi nhớ tên người khác
3	2	Chuẩn bị sách vở và đồ dùng học tập
4		An toàn giao thông - Đi bộ an toàn (Tiết 1)
5	3	An toàn giao thông - Đi bộ an toàn (Tiết 2)
6		Chào hỏi đúng cách
7	4	Xung hô đúng cách
8		<b>Ôn tập - Lời chào của em</b>
9	5	Ngồi học đúng tư thế
10		Chăm sóc sức khỏe răng miệng - Nên ăn gì và không nên ăn gì? (Tiết 1)
11	6	Chăm sóc sức khỏe răng miệng - Đánh răng đúng cách (Tiết 2)
12		Chăm sóc sức khỏe khi thời tiết thay đổi
13	7	Lựa chọn trang phục phù hợp
14		Lịch sự khi nhà có khách
15	8	Lịch sự khi đến thăm nhà người khác
16		<b>Ôn tập - Vị khách lịch sự</b>
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Chăm sóc sức khỏe đôi mắt (Tiết 1)
19	10	Chăm sóc sức khỏe đôi mắt (Tiết 2)
20		Tránh xa những nơi nguy hiểm (Tiết 1)
21	11	Tránh xa những nơi nguy hiểm (Tiết 2)
22		Sử dụng thiết bị điện trong gia đình
23	12	Phòng tránh điện giật
24		<b>Ôn tập - Trải nghiệm cùng Poki</b>
25	13	Sơ chế rau
26		Phân loại rác thải sinh hoạt
27	14	Dọn dẹp nhà cửa
28		Trang trí góc học tập
29	15	<b>Ôn tập - Nhà sạch thì mát, lớp học sạch thì vui</b>
30		Tiết kiệm điện
31	16	Tiết kiệm nước
32		Tiết kiệm tiền
33	17	Làm đồ thủ công
34		Làm quen với máy tính

<i>STT</i>	<i>Tuần</i>	<i>Tên bài</i>
35	18	<b>Ôn tập - Tiết kiệm - Một thói quen tốt</b>
36		Nói lời cảm ơn
37	19	Nói lời xin lỗi
38		Lịch sự khi mượn và trả đồ
39	20	Lịch sự khi nghe, gọi điện thoại (Tiết 1)
40		Lịch sự khi nghe, gọi điện thoại (Tiết 2)
41	21	Chăm sóc sức khỏe trước và sau ăn
42		Lựa chọn quà vật an toàn
43	22	<b>Ôn tập - Tranh tài cùng Poki</b>
44		Cơ thể của em
45	23	Quy tắc năm ngón tay
46		Biết ơn cha mẹ
47	24	Quan tâm đến người thân
48		Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
49	25	Trở thành người bạn tốt
50		Chia sẻ buồn vui cùng bạn
51	26	<b>Ôn tập - Chia sẻ để yêu thương</b>
52		Sáng tạo khoa học - Thí nghiệm về âm thanh
53	27	Giữ gìn vệ sinh nơi công cộng
54		Lịch sự khi đi siêu thị
55	28	Lịch sự khi đi công viên
56		Làm gì khi bị lạc?
57	29	Phòng tránh bắt cóc
58		Xử lý vết thương bầm tím
59	30	<b>Ôn tập - Ứng xử nơi công cộng</b>
60		Kỹ năng tập trung
61	31	Phép loại suy
62		Tư duy tổng hợp chuỗi
63	32	Thực hành tư duy tổng hợp chuỗi
64		Dập đám cháy nhỏ
65	33	Thoát khỏi đám cháy lớn
66		Ý nghĩa quốc kỳ Việt Nam
67	34	Phòng tránh say tàu xe
68		An toàn khi đi biển
69	35	Chuẩn bị đồ khi đi dã ngoại
70		<b>Ôn tập - Chào đón hè vui</b>



STT	Tuần	Tên bài
1	1	Chuẩn bị sách vở và đồ dùng học tập khi đến trường
2		Luôn đúng giờ
3	2	Giao tiếp ứng xử trong trường học
4		Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn
5	3	Bạo lực học đường (Tiết 1)
6		Bạo lực học đường (Tiết 2)
7	4	Giá trị nụ cười
8		<b>Ôn tập - Mái trường mến yêu</b>
9	5	An toàn khi ngồi trên xe
10		Xử lý khi bị ngạt khói
11	6	Xử lý khi bị lửa bén vào người
12		Xử lý khi bị bong gân
13	7	Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
14		Làm gì khi bị say xe?
15	8	Xử lý khi bị chảy máu cam
16		<b>Ôn tập - An toàn là bạn</b>
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Dũng cảm nhận lỗi
19	10	Cảm thông chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn
20		Lắng nghe hiệu quả
21	11	Phát hiện thể mạnh bản thân
22		Tự hào về bản thân
23	12	<b>Ôn tập - Em tự tin</b>
24		Lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe
25	13	Lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe
26		Ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh
27	14	Ngộ độc thực phẩm và cách xử lý
28		Sử dụng thuốc uống đúng cách
29	15	Tiền từ đâu đến và sẽ đi về đâu?
30		<b>Ôn tập - Sự lựa chọn thông minh</b>
31	16	Bí quyết chọn rau củ quả
32		Sơ chế rau củ quả
33	17	Bảo quản rau củ quả
34		Một số loại rau có tác dụng chữa bệnh

<i>STT</i>	<i>Tuần</i>	<i>Tên bài</i>
35	18	<b>Ôn tập - Khéo tay hay chọn</b>
36		Một số loại quả có tác dụng chữa bệnh
37	19	Phân loại rác thải
38		Tái chế rác thải
39	20	Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
40		Từ chối một cách lịch sự
41	21	Sáng tạo khoa học - Thí nghiệm với chất lỏng
42		Làm quen với chuột và bàn phím
43	22	Lịch sự khi đưa và nhận đồ
44		<b>Ôn tập - Môi trường xanh</b>
45	23	Giao tiếp ứng xử trong gia đình
46		Quyền trẻ em
47	24	Nghĩa vụ của trẻ em
48		Các báo động xâm hại
49	25	Chiến thuật thoát hiểm khi bị xâm hại
50		Ghi nhớ số điện thoại khẩn cấp
51	26	Tư duy hình ảnh
52		Thực hành tư duy hình ảnh
53	27	<b>Ôn tập - Tự bảo vệ bản thân</b>
54		Ở nhà một mình
55	28	Khi kẻ gian đột nhập
56		Quan tâm đến người thân trong gia đình
57	29	Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện
58		Những việc cần làm trước khi đi ngủ
59	30	Là thành viên trong một nhóm
60		<b>Ôn tập - Ở nhà chủ nhật</b>
61	31	Thể hiện khả năng của bản thân
62		Rèn luyện tự giác trong học tập
63	32	Tư duy phản biện
64		Ý nghĩa quốc kỳ một số nước Đông Nam Á (Tiết 1)
65	33	Ý nghĩa quốc kỳ một số nước Đông Nam Á (Tiết 2)
66		Ứng phó với lũ lụt - Chuẩn bị trước lũ
67	34	Tập bơi trên cạn
68		An toàn khi đi biển
69	35	Kỹ năng dã ngoại - Định hướng trong thiên nhiên hoang dã
70		<b>Ôn tập - Mùa hè sôi động</b>



8 - 9 TUỔI (LỚP 3)

STT	Tuần	Tên bài
1	1	Tự tin trong giao tiếp
2		Kiểm chế cơn tức giận
3	2	Cách chào hỏi của một số nước Đông Nam Á (Tiết 1)
4		Cách chào hỏi của một số nước Đông Nam Á (Tiết 2)
5	3	An toàn giao thông (Tiết 1)
6		An toàn giao thông (Tiết 2)
7	4	Vượt qua ngưỡng ngùng, xấu hổ
8		<b>Ôn tập - Tự tin thể hiện bản thân</b>
9	5	Những điều cần biết khi bị chuột rút
10		Sử dụng thuốc dạng xịt, nhỏ đúng cách
11	6	Xử lý khi gặp đám cháy ở chung cư
12		Xử lý khi gặp đám cháy ở một số nơi công cộng
13	7	Xử lý khi bị chảy máu cam
14		Khi bị say nắng
15	8	Những thói quen tốt cho sức khỏe
16		<b>Ôn tập - Bác sĩ gia đình</b>
17	9	Quan tâm đến người thân
18		Biết ơn thầy cô
19	10	Bài học về giữ lời hứa
20		Luôn khiêm tốn
21	11	Thành thật khen ngợi
22		Phê bình đúng cách
23	12	Kỹ năng quan sát
24		<b>Ôn tập – Sống vui, sống khỏe, sống đẹp</b>
25	13	Kỹ năng sáng tác truyện (Tiết 1)
26		Kỹ năng sáng tác truyện (Tiết 2)
27	14	Phép suy luận loại trừ
28		Thực hành phép suy luận loại trừ
29	15	<b>Ôn tập - Nhà sáng tác truyện tài ba</b>
30		Một số điều thú vị về tiền Việt Nam
31	16	Nhà tiêu dùng thông thái (Tiết 1)
32		Nhà tiêu dùng thông thái (Tiết 2)
33	17	Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn
34		Lựa chọn thực phẩm tươi sống

<i>STT</i>	<i>Tuần</i>	<i>Tên bài</i>
35	18	<b>Ôn tập - Người tiêu dùng thông minh</b>
36		Hướng dẫn cách trồng cây
37	19	Chế tạo thuốc bảo vệ cây
38		Sơ chế một số loại củ
39	20	Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh
40		Làm gì khi bị sốt?
41	21	Bảo quản thịt, cá, trứng, sữa
42		Lên thực đơn cho bữa ăn thường ngày
43	22	<b>Ôn tập – Cuộc sống muôn màu</b>
44		Giáo dục giới tính - Tuổi dậy thì
45	23	Phòng tránh xâm hại
46		Chiến thuật thoát hiểm
47	24	Học bằng Flashcard
48		Lợi ích, tác hại của Internet
49	25	Truy cập Internet an toàn
50		Tự nhận thức bản thân
51	26	<b>Ôn tập - Đứng im lặng - Hãy lên tiếng</b>
52		Một số điều thú vị về động vật
53	27	Chăm sóc và bảo vệ vật nuôi
54		Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
55	28	Hạn chế hiệu ứng nhà kính
56		Ứng phó với lũ lụt - Trong lũ
57	29	Ứng phó với lũ lụt - Ngoài lũ
58		Xử lý khi gặp động đất
59	30	<b>Ôn tập – Môi trường xanh</b>
60		Tìm hiểu về quốc hoa một số nước Đông Nam Á
61	31	Tìm hiểu về quốc hoa Việt Nam
62		Kỹ năng ăn tiệc đứng
63	32	Tìm hiểu quốc kỳ một số nước châu Á (Tiết 1)
64		Tìm hiểu quốc kỳ một số nước châu Á (Tiết 2)
65	33	Sáng tạo khoa học - Bí ẩn mực tàng hình
66		Cách giặt quần áo bằng tay
67	34	Cách giặt quần áo bằng máy
68		An toàn khi đi biển
69	35	Kỹ năng đi dã ngoại - Sinh tồn trong điều kiện khắc nghiệt
70		<b>Ôn tập - Mùa hè an toàn, học ngàn điều hay</b>



STT	Tuần	Tên bài
1	1	Khi đi máy bay
2		An toàn khi đi qua đường sắt
3	2	Cách chào hỏi của một số nước châu Á (Tiết 1)
4		Cách chào hỏi của một số nước châu Á (Tiết 2)
5	3	Lắng nghe hiệu quả
6		Xác định mục tiêu học tập
7	4	Ghi chép bài hiệu quả
8		<b>Ôn tập - Chuyến bay kỳ thú</b>
9	5	Trung thực trong học tập
10		Một số loại củ có tác dụng chữa bệnh
11	6	Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh
12		Sơ chế một số loại quả
13	7	Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp
14		Đặc trưng ăn uống vùng miền
15	8	Quan tâm tới người thân
16		<b>Ôn tập - Nhà ẩm thực tinh tế</b>
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Xử lí khi bị xâm hại
19	10	Sử dụng thuốc bôi đúng cách
20		Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
21	11	Kỹ năng tranh luận
22		Chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn
23	12	Lòng khoan dung
24		<b>Ôn tập - Hãy chia sẻ, đừng im lặng</b>
25	13	Viết và vẽ truyện tranh (Tiết 1)
26		Viết và vẽ truyện tranh (Tiết 2)
27	14	Rèn luyện kỹ năng kể chuyện
28		Kỹ năng thuyết phục (Tiết 1)
29	15	Kỹ năng thuyết phục (Tiết 2)
30		<b>Ôn tập - Kể chuyện chưa bao giờ là khó</b>
31	16	Quyền trẻ em
32		Nghĩa vụ trẻ em
33	17	Tìm hiểu một số nghề cơ bản (Tiết 1)
34		Tìm hiểu một số nghề cơ bản (Tiết 2)

<i>STT</i>	<i>Tuần</i>	<i>Tên bài</i>
35	18	<b>Ôn tập - Ước mơ của em</b>
36		Tiền một số nước trên thế giới
37	19	Tìm hiểu về ngân hàng
38		Xử lý khi gặp đám cháy
39	20	Sử dụng bình cứu hỏa
40		Xử lý khi gặp người bị điện giật
41	21	Quản lý thời gian
42		Kỹ năng lãnh đạo
43	22	<b>Ôn tập – Nhà lãnh đạo tài ba</b>
44		Kỹ năng đọc sách
45	23	Kỹ năng viết thư tay
46		Tránh suy nghĩ tiêu cực
47	24	Bài học về giữ lời hứa
48		Kỹ năng ghi khi nghe
49	25	Kỹ năng ghi khi đọc
50		Cách đặt câu hỏi tư duy phản biện
51	26	<b>Ôn tập - Trao gửi yêu thương</b>
52		Sử dụng điều hòa đúng cách
53	27	An toàn khi đi thang máy
54		Xử lý các tình huống khi đi thang máy
55	28	Sáng tạo khoa học - Tên lửa bay
56		Cách ghi nhớ hiệu quả
57	29	Kỹ năng bắt tay
58		Kỹ năng ứng xử trên bàn tiệc
59	30	<b>Ôn tập - Khoa học và đời sống</b>
60		Tìm hiểu quốc kỳ một số nước châu Âu (Tiết 1)
61	31	Tìm hiểu quốc kỳ một số nước châu Âu (Tiết 2)
62		Tìm hiểu ẩm thực của một số nước trên thế giới (Tiết 1)
63	32	Tìm hiểu ẩm thực của một số nước trên thế giới (Tiết 2)
64		Ứng phó khi gặp bão
65	33	Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
66		Cách sử dụng phao cứu hộ
67	34	An toàn khi đi biển
68		Kỹ năng đi dã ngoại - Sinh tồn trong thiên nhiên hoang dã (Tiết 1)
69	35	Kỹ năng đi dã ngoại - Sinh tồn trong thiên nhiên hoang dã (Tiết 2)
70		<b>Ôn tập - Đón hè vui</b>





STT	Tuần	Tên bài
1	1	Xử lý khi gặp người bị tai nạn giao thông
2		An toàn giao thông - Người đạp xe thông thái
3	2	Làm đồ thủ công bằng vải
4		Chiến thuật thoát hiểm khi có nguy cơ bị xâm hại
5	3	Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới (Tiết 1)
6		Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới (Tiết 2)
7	4	Tôn trọng và thích nghi với sự khác biệt
8		<b>Ôn tập - Trải nghiệm cùng Poki</b>
9	5	Chịu trách nhiệm
10		Tìm hiểu quốc kỳ của một nước châu Mỹ (Tiết 1)
11	6	Tìm hiểu quốc kỳ của một nước châu Mỹ (Tiết 2)
12		Quan tâm tới người thân trong gia đình
13	7	Đọc hiểu các biểu hiện trên khuôn mặt
14		Đọc hiểu ngôn ngữ không lời
15	8	Sử dụng các biểu hiện phi ngôn ngữ
16		<b>Ôn tập - Nghệ thuật trong giao tiếp</b>
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Cách là (úi) áo sơ mi
19	10	Chuẩn bị bài diễn thuyết
20		Trình bày bài diễn thuyết
21	11	Lên ý tưởng kinh doanh
22		Lập kế hoạch kinh doanh
23	12	Quảng cáo sản phẩm kinh doanh
24		<b>Ôn tập - Tập làm nhà kinh doanh</b>
25	13	Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì (Tiết 1)
26		Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì (Tiết 2)
27	14	Một số loại rau, củ có tác dụng chữa bệnh (Tiết 1)
28		Một số loại rau, củ có tác dụng chữa bệnh (Tiết 2)
29	15	<b>Ôn tập - Nhỏ to tuổi dậy thì</b>
30		Kỹ năng tranh luận (Tiết 1)
31	16	Kỹ năng tranh luận (Tiết 2)
32		Xử lý khi gặp người bị đuối nước
33	17	Phòng tránh rắn độc cắn
34		Làm gì khi bị trăn lột?

<i>STT</i>	<i>Tuần</i>	<i>Tên bài</i>
35	18	<b>Ôn tập - Tập làm bác sĩ</b>
36		Xử lí khi bị sặc, hóc
37	19	Xử lí khi gặp người bị sặc, hóc
38		Các tiêu lệnh chữa cháy
39	20	Khi bị rò rỉ ga
40		Sử dụng la bàn để định hướng
41	21	Cắm trại và cách đảm bảo an toàn
42		Kỹ năng dã ngoại - Sơ cấp cứu và cấp cứu khi đi dã ngoại
43	22	<b>Ôn tập - An toàn là bạn</b>
44		Hợp nhóm và điều hành hợp nhóm
45	23	Giải quyết mâu thuẫn khi làm việc nhóm
46		Kỹ năng ra quyết định
47	24	Đối phó với tin đồn
48		Tôn trọng pháp luật
49	25	Xử lí khi gặp người bị đuối cạn
50		Hưởng ứng phong trào bảo vệ môi trường
51	26	<b>Ôn tập - Cuộc đua kỳ thú</b>
52		An toàn khi đi thang cuốn
53	27	Hạn chế sử dụng Internet và mạng xã hội
54		Kỹ năng chuẩn bị và tặng quà
55	28	Sáng tạo khoa học – Cánh tay Rô-bốt (Tiết 1)
56		Sáng tạo khoa học – Cánh tay Rô-bốt (Tiết 2)
57	29	Một số lễ hội truyền thống
58		Tìm hiểu các trò chơi dân gian
59	30	<b>Ôn tập - Tuổi thơ - Xưa và nay</b>
60		Truy cập trang mạng học tập
61	31	Sắp xếp tài liệu học tập
62		Phương pháp đọc hiệu quả
63	32	Bí quyết ôn tập hiệu quả
64		Lập kế hoạch ôn thi
65	33	Kỹ năng làm bài thi hiệu quả
66		Chuẩn bị hành trang vào lớp 6
67	34	Tổ chức sự kiện
68		Tập làm MC (Tiết 1)
69	35	Tập làm MC (Tiết 2)
70		<b>Ôn tập - Chuyển động cùng Poki</b>