

# KHUNG CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG POKI 35

Năm học: 2022 - 2023

 **LỚP 1**

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	<b>Em đến trường</b>	Cách ghi nhớ tên người khác
2	2		ATGT – Chướng ngại vật trên đường
3	3		Cách chào hỏi độc đáo
4	4	<b>Phòng tránh tai nạn thương tích</b>	Tránh xa nhà máy và công trường xây dựng
5	5		Cẩn thận với những nguy hiểm trong nhà tắm
6	6		Thoát khỏi đám cháy lớn (*)
7	7		Xử lý vết thương bầm tím
8	8		Cẩn thận với đồ rơi trên đường
9	9	<b>Chăm sóc sức khỏe</b>	Bài tập yoga cho mắt
10	10		Phòng và xử lý khi bị viêm lợi
11	11		Không uống sữa khi đói
12	12		Bảo vệ tai xinh
13	13	<b>Tự phục vụ bản thân</b>	Sơ chế rau
14	14		Lau sạch những chỗ mình làm bẩn
15	15		Mẹo gấp đồ thông minh
16	16	<b>Giao tiếp ứng xử</b>	Lịch sự khi đi siêu thị, cửa hàng tạp hóa
17	17		Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ, Tết
18	18		Lịch sự khi mượn và trả đồ
19	19		An toàn khi nghe, gọi điện thoại
20	20	<b>Bảo vệ bản thân</b>	Đồ này có an toàn không?
21	21		Chăm sóc sức khỏe trước và sau khi ăn
22	22		Làm gì khi bị ong đốt?
23	23		Quy tắc năm ngón tay
24	24		Làm gì khi bị lạc? (*)
25	25		Phòng tránh bắt cóc (*)
26	26		Lựa chọn quà vật an toàn
27	27		Uống thuốc đúng cách
28	28	<b>Tư duy sáng tạo</b>	Kỹ năng tập trung
29	29		Sáng tạo khoa học - Thí nghiệm về âm thanh
30	30	<b>Em là công dân toàn cầu</b>	Tiết kiệm điện
31	31		Tiết kiệm thức ăn
32	32		Quốc kỳ Việt Nam
33	33	<b>Mùa hè sôi động</b>	An toàn khi đi dã ngoại
34	34		An toàn khi đi thuyền, phà
35	35		Tạm biệt lớp 1



STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	<b>Em đến trường</b>	Hôm nay cặp sách có gì?
2	2		Ứng xử đẹp, đẹp rào cản (*)
3	3		ATGT – Làm gì khi bị kẹt lại trên xe? (*)
4	4		Bạo lực học đường
5	5	<b>Phòng tránh tai nạn thương tích</b>	Xử lý khi bị lửa bén vào người (*)
6	6		Xử lý khi bị ngạt khói (*)
7	7		Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
8	8		Xử lý khi bị bong gân
9	9		Động đất rồi, làm sao đây? (*)
10	10	<b>Chăm sóc sức khỏe</b>	Làm gì khi bị say xe?
11	11		Làm gì khi bị nhiệt miệng?
12	12		Làm gì khi bị muỗi đốt?
13	13		Chăm sóc tóc
14	14	<b>Tự phục vụ bản thân</b>	Sơ chế rau, củ, quả
15	15		Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)
16	16		Vệ sinh giày, dép (*)
17	17	<b>Giao tiếp ứng xử</b>	Mẹo quàng khăn giữ ấm
18	18		Lịch sự khi đưa và nhận đồ
19	19		Từ chối một cách lịch sự
20	20		Giao tiếp ứng xử tại những nơi tôn nghiêm
21	21	<b>Phát triển bản thân</b>	Giá trị nụ cười
22	22		Nếu tổ là bạn
23	23		Bảo vệ ý kiến cá nhân
24	24	<b>Bảo vệ bản thân</b>	Sổ mũi, phải làm sao?
25	25		GDGT – Em bé được sinh ra như thế nào?
26	26		Các báo động xâm hại
27	27		Tự vệ khi bị xâm hại (*)
28	28	<b>Em là công dân toàn cầu</b>	Ở nhà một mình
29	29		Sáng tạo khoa học – Máy bay cất cánh (*)
30	30		Là thành viên trong một nhóm
31	31	<b>Mùa hè sôi động</b>	Vai trò của đồng tiền
32	32		Ứng phó khi gặp mưa giông
33	33		Chuẩn bị túi dự phòng cho trường hợp khẩn cấp
34	34		Bức tranh từ những chiếc lá (*)
35	35		Tập bơi trên cạn



STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	<b>Em đến trường</b>	Tự tin trong giao tiếp
2	2		Vượt qua ngưỡng ngùng, xấu hổ
3	3		Văn hóa trong nhà xe (*)
4	4		Nhà vệ sinh văn minh (*)
5	5	<b>Phòng tránh tai nạn thương tích</b>	Xử lý khi gặp người bị co giật
6	6		Những điều cần biết khi bị chuột rút
7	7		Sử dụng bình nóng lạnh an toàn
8	8		Xử lý khi gặp cháy ở nhà
9	9		Xử lý khi bị chảy máu cam
10	10		Xử lý khi bị vật nuôi cắn
11	11	<b>Bảo vệ sức khỏe</b>	Những thói quen tốt cho sức khỏe
12	12		Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn
13	13		Làm gì khi bị sốt?
14	14		Nhận biết các hành vi, thủ đoạn xâm hại
15	15		Thoát hiểm khi bị tấn công từ phía trước và lùi đi
16	16		Giáo dục giới tính – Tuổi dậy thì
17	17	<b>Giao tiếp ứng xử</b>	Thành thật khen ngợi
18	18		Phê bình đúng cách
19	19		Nói dối và thật thà
20	20	<b>Tự phục vụ bản thân</b>	Cách giặt quần áo bằng tay (*)
21	21		Khử mùi hôi cho giày, dép
22	22	<b>Thế giới quanh em</b>	Một số điều thú vị về động vật
23	23		Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh
24	24	<b>Phát triển bản thân</b>	Kỹ năng quan sát (*)
25	25		Kiểm chế cơn tức giận
26	26		Kỹ năng giải quyết vấn đề
27	27		Không nản chí
28	28	<b>Bảo vệ môi trường</b>	Chế tạo thuốc bảo vệ cây (*)
29	29		Thùng rác thông minh
30	30	<b>Em là công dân toàn cầu</b>	Hạn chế hiệu ứng nhà kính
31	31		Nhà kính nhỏ xinh (*)
32	32		Quốc hoa một số nước Đông Nam Á
33	33	<b>Mùa hè sôi động</b>	Lợi ích, tác hại của Internet
34	34		An toàn khi đi biển
35	35		Ứng phó khi gặp mưa đá

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	<b>Em đến trường</b>	Xác định mục tiêu học tập
2	2		Cách ghi nhớ hiệu quả
3	3		Kỹ năng đọc sách
4	4		An toàn khi đi qua đường sắt
5	5	<b>An toàn bản thân</b>	Xử lí khi gặp người bị điện giật
6	6		Xử lí khi gặp đám cháy (*)
7	7		Xử lí khi bị xâm hại
8	8		Sử dụng thuốc bôi đúng cách
9	9	<b>Giao tiếp ứng xử</b>	Không nói chen ngang
10	10		Chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn
11	11		Kỹ năng ứng xử trên bàn ăn
12	12		Lịch sự khi đến bệnh viện
13	13	<b>Bảo vệ sức khỏe</b>	Băng bó vết thương (*)
14	14		Tủ thuốc gia đình
15	15		Chăm sóc đôi chân (*)
16	16		Uống đủ nước
17	17	<b>Khám phá bản thân</b>	Tìm hiểu một số nghề truyền thống
18	18		Tìm hiểu một số nghề thời đại công nghệ
19	19		Đạo diễn tài ba
20	20		Đạo diễn tài ba (Tiếp theo)
21	21	<b>Công dân toàn cầu</b>	Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
22	22		Tiền một số nước trên thế giới
23	23		Ẩm thực của một số nước trên thế giới
24	24		Vườn cây của em (*)
25	25	<b>Phát triển bản thân</b>	Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
26	26		Kỹ năng tranh luận
27	27		Kỹ năng thuyết phục
28	28		Kỹ năng tư duy – Giải một thư
29	29	<b>Mẹo nhỏ gia đình</b>	Vệ sinh tủ lạnh
30	30		Cách sử dụng một số loại bếp
31	31		Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp (*)
32	32		An toàn với các vật sắc nhọn
33	33	<b>Mùa hè sôi động</b>	Ứng phó khi gặp bão
34	34		An toàn khi đi biển
35	35		Cách sử dụng phao cứu hộ



STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	<b>Em đến trường</b>	Ứng xử đẹp - Đẹp rào cản
2	2		Tôn trọng và thích nghi với sự khác biệt
3	3		ATGT – Phòng tránh va chạm khi tầm nhìn bị hạn chế (*)
4	4		Chăm sóc sức khỏe tinh thần
5	5		Trường học trong em
6	6		Ngôi trường xanh - Chiến binh xanh (*)
7	7	<b>Bảo vệ bản thân</b>	Xử lý khi gặp người bị đuối nước (*)
8	8		Thoát hiểm khi bị xâm hại trong thang máy
9	9		Làm gì khi bị trấn lột?
10	10		Ô nhiễm không khí – Phải làm sao?
11	11	<b>Giao tiếp ứng xử</b>	Kỹ năng chuẩn bị và tặng quà
12	12		Đọc hiểu ngôn ngữ không lời
13	13		Giải quyết mâu thuẫn khi làm việc nhóm
14	14		Tôn trọng mình và người khác
15	15	<b>Chăm sóc sức khỏe</b>	Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì
16	16		Một số loại rau, củ có tác dụng chữa bệnh
17	17		Phòng tránh và xử lý các vấn đề về tiêu hóa
18	18		Đột quỵ và cách phòng tránh
19	19		Trời nồm, phải làm sao?
20	20	<b>An toàn là bạn</b>	Sơ cứu khi người khác bị gãy xương tay
21	21		Xử lý khi gặp người có dấu hiệu bị ngất
22	22		Sơ cấp cứu và cấp cứu khi đi dã ngoại (*)
23	23		Xử lý khi bị sặc, hóc
24	24		Khi bị rò rỉ ga
25	25	An toàn khi đi thang cuốn	
26	26	<b>Tài chính</b>	Tìm hiểu về kinh doanh
27	27		Lên kế hoạch kinh doanh
28	28		Quảng cáo - mua bán sản phẩm
29	29	<b>Tự phục vụ bản thân</b>	Cách là (ủi) áo sơ mi
30	30		Sắp xếp tài liệu học tập
31	31		Tự làm sổ tay
32	32	<b>Phát triển bản thân</b>	Quốc kỳ của một số nước trên thế giới
33	33		Mạng xã hội hay thế giới ảo?
34	34		Đối phó với tin đồn
35	35		Chuẩn bị hành trang vào lớp 6

Những tiết học có ghi chú (\*) là những tiết có thể tổ chức được ngoài lớp học.

# KHUNG CHUYÊN ĐỀ NGOẠI KHÓA



STT	THÁNG	TÊN CHUYÊN ĐỀ
1	9	Em đã lớn khôn
2	10	Lễ hội hóa trang Halloween
3	11	Biết ơn thầy cô giáo
4	12	Cháu yêu chú bộ đội
5	1	Tết Nguyên đán
6	2	Em là bác sĩ
7	3	Chào mừng Quốc tế phụ nữ 8/3
8	4	An toàn với lửa
9	5	An toàn với nước



STT	THÁNG	TÊN CHUYÊN ĐỀ
1	9	Em đã lớn khôn
2	10	Lễ hội hóa trang Halloween
3	11	Thầy cô giáo của em
4	12	Cháu yêu chú bộ đội
5	1	Tết Nguyên đán
6	2	Em là bác sĩ
7	3	Chào mừng Quốc tế phụ nữ 8/3
8	4	Ngày thống nhất đất nước
9	5	Bác Hồ kính yêu



STT	THÁNG	TÊN CHUYÊN ĐỀ
1	9	Em đã lớn khôn
2	10	Lễ hội hóa trang Halloween
3	11	Tôn vinh ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11
4	12	Cháu yêu chú bộ đội
5	1	Tết Nguyên đán
6	2	Em là bác sĩ
7	3	Chào mừng Quốc tế phụ nữ 8/3
8	4	Tết Hàn thực
9	5	Bác Hồ kính yêu



STT	THÁNG	TÊN CHUYÊN ĐỀ
1	9	Em đã lớn khôn
2	10	Lễ hội hóa trang Halloween
3	11	Tôn vinh ngày Nhà giáo Việt Nam 20/11
4	12	Cháu yêu chú bộ đội
5	1	Tết Nguyên đán
6	2	Em là bác sĩ
7	3	Chào mừng Quốc tế phụ nữ 8/3
8	4	Giỗ tổ Hùng Vương
9	5	Em là Đội viên

STT	THÁNG	TÊN CHUYÊN ĐỀ
1	9	Em đã lớn khôn
2	10	Lễ hội hóa trang Halloween
3	11	Chào mừng ngày nhà giáo Việt Nam
4	12	Cháu yêu chú bộ đội
5	1	Tết Nguyên đán
6	2	Em là bác sĩ
7	3	Chào mừng Quốc tế phụ nữ 8/3
8	4	Ngày hội đọc sách
9	5	Tạm biệt trường Tiểu học