

KHUNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG POKI HÈ 2025

LỚP 1		
STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	Làm quen với lớp 1	Giới thiệu Biệt đội POKI
2		Làm quen với lớp 1
3	Giữ trật tự trong lớp học	Bí kíp “Im lặng là vàng”
4		Thử thách “Lớp học kỷ luật”
5	Tự tin phát biểu ý kiến	Giơ tay đúng cách
6		Phát biểu thông minh – Tự tin tỏa sáng
7	Em đã lớn khôn	Ăn vạ hay vòi vĩnh?
8		Nói lời yêu thương
9	Mình lớn rồi, không hờn dỗi	Sắc màu cảm xúc
10		Điều chỉnh cảm xúc khi hờn dỗi
11	An toàn trong khu vui chơi	An toàn khi chơi bóng bay
12		Cẩn thận khi chơi xích đu
13	Nguy hiểm từ những nơi có nước	Nguy hiểm từ những nơi có nước
14		Bí kíp sinh tồn – Phòng tránh đuối nước
15	Bí kíp an toàn khi sử dụng quạt điện	Những nguy hiểm từ quạt điện
16		Cách sử dụng quạt điện an toàn
17	Nguy hiểm khi tự ý điều khiển xe	Bí ẩn ghế lái – Vị trí điều khiển xe
18		Xử trí mỗi nguy hiểm trên xe
19	Tự làm lấy việc của mình	Tớ có thể tự làm được
20		Tự giải quyết mọi việc
21	Học làm anh – làm chị	Tớ biết cách trông em
22		Làm thế nào để trông em an toàn?
23	Bỏng ớt cay – Xử trí ngay	Tìm hiểu về bỏng ớt và cách phòng tránh
24		Xử trí khi bị bỏng ớt
25	Chăm sóc móng tay móng chân	Vệ sinh móng tay, móng chân
26		Xước da vùng móng tay, phải làm sao?
27	Giải cứu làn da khỏi muỗi đốt	Khám phá thế giới muỗi
28		Xử lí khi bị muỗi đốt
29	Tạm biệt chấy	Khám phá loài chấy
30		Bị lây chấy, phải làm sao?
31	Tư duy – Sáng tạo	Khám phá thế giới hình ảnh
32		Chơi mà học – Tư duy siêu đỉnh

LỚP 2		
STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	Vui chơi an toàn	Cảnh giác với các loại đồ chơi nguy hiểm
2		Lựa chọn đồ chơi an toàn
3	Phòng tránh nghiện game	Trò chơi điện tử - Lợi hay hại?
4		Phòng tránh nghiện game
5	Không nói xấu người khác	Không nói xấu người khác
6		Lan tỏa lời nói hay
7	Ứng xử khi bị đổ oan	Nhận diện tình huống và cách ứng xử
8		Thực hành ứng xử khi bị đổ oan
9	Làm đến nơi đến chốn	Thói quen bỏ dở giữa chừng
10		Rèn luyện làm đến nơi đến chốn
11	Kỹ năng làm việc nhóm	Chúng mình là một nhóm
12		Kỹ năng làm việc nhóm
13	Xử lý khi bụi bay vào mắt	Xử lý khi bụi bay vào mắt
14		Bài tập cho đôi mắt sáng khỏe
15	Phòng tránh dịch bệnh tay, chân, miệng	Bệnh tay, chân, miệng và những điều cần biết
16		Phòng tránh dịch bệnh tay, chân, miệng
17	Dũng sĩ diệt gián	Tác hại của loài gián
18		Dũng sĩ diệt gián
19	Tớ khéo tay, hay vào bếp	Trái cây tốt ngày hè
20		Nhận biết một số loại rau
21	Ăn uống khoa học	Xử lý khi kiến bò vào đồ ăn
22		Không nên ăn nhiều đồ cay nóng
23	Chăm sóc tóc và da đầu	Bí quyết để tóc luôn khỏe đẹp
24		Chăm sóc da đầu đúng cách
25	Nguy hiểm từ máy xay, máy ép	Nguy hiểm từ máy xay, máy ép
26		Phòng tránh tai nạn từ máy xay, máy ép
27	Thoát hiểm khi người lạ đột nhập vào nhà	Phòng tránh kẻ gian đột nhập
28		Thoát hiểm khi người lạ đột nhập vào nhà
29	Sáng tạo khoa học	Sáng tạo khoa học - Sự thăng bằng
30		Sáng tạo khoa học - Hoa nở trên nước
31	Sẵn sàng cho năm học mới	Chuẩn bị cho năm học mới
32		Lập kế hoạch cho năm học mới

LỚP 3		
STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	Học nhóm thật vui	Học nhóm thật vui
2		Bí quyết hợp tác vui vẻ
3	Tự tin giao tiếp - Kết nối dễ dàng	Tớ là hoạt náo viên
4		Kết nối bạn bè
5	Phòng tránh say nắng mùa hè	Làm gì khi bị say nắng
6		Phòng tránh say nắng
7	Hạn chế ăn đồ ngọt	Đồ ngọt và những điều cần biết
8		Hạn chế ăn đồ ngọt
9	Phòng tránh nghiện game	Tác hại của trò chơi điện tử
10		Phòng tránh nghiện game – Những hoạt động bổ ích
11	Nhà khoa học nhí	Sáng tạo khoa học - Chế tạo dù
12		Sáng tạo khoa học - Hình ảnh chuyển động
13	Sơ đồ tư duy	Giới thiệu sơ đồ tư duy
14		Đọc sơ đồ tư duy
15	Tái chế sáng tạo	Tận dụng quần áo cũ
16		Tái chế và sáng tạo từ quần áo cũ
17	Cẩn thận với nôi áp suất	Nôi áp suất và những điều cần biết
18		Cẩn thận với nôi áp suất
19	Phòng tránh bệnh sốt xuất huyết	Sốt xuất huyết và những điều cần biết
20		Phòng tránh bệnh sốt xuất huyết
21	Cảnh giác với một số loài sâu có độc	Cảnh giác với một số loài sâu có độc
22		Xử lí khi tiếp xúc với sâu có độc
23	Lưu ý khi sử dụng đồ nhựa	An toàn khi sử dụng đồ nhựa
24		Đừng xả rác nhựa
25	Chân thành khen ngợi	Sức mạnh của lời khen
26		Nói lời khen hay, nhận ngay nụ cười
27	Rèn thói quen chủ động	Rèn thói quen chủ động
28		Bạn có thể làm được
29	Biết ơn bản thân	Biết ơn bản thân
30		Biết ơn để hạnh phúc
31	Xác định mục tiêu học tập	Bí quyết đặt mục tiêu học tập
32		Xây dựng kế hoạch cho năm học mới

LỚP 4		
STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	Kỹ năng thuyết trình	Kỹ năng thuyết trình
2		Nghệ thuật làm chủ sân khấu
3	Làm việc nhóm hiệu quả	Sức mạnh đội nhóm
4		Làm việc nhóm hiệu quả
5	Phòng tránh nghiện game – Em là tuyên truyền viên	Nghiện game và cách phòng tránh
6		Phòng tránh nghiện game - Em là tuyên truyền viên
7	Viêm bờ mi và những điều cần biết	Viêm bờ mi và những điều cần biết
8		Xử lý khi có dấu hiệu viêm bờ mi
9	Hạn chế ăn mặn	Muối - Hiểu đúng để ăn đúng
10		Hạn chế ăn mặn
11	Xử lý vết thương do kiến ba khoang	Kiến ba khoang – Đừng chủ quan
12		Xử lý vết thương do kiến ba khoang
13	Phòng tránh dịch bệnh tiêu chảy	Mùa hè và nguy cơ tiêu chảy
14		Phòng tránh dịch bệnh tiêu chảy
15	Ứng phó khi gặp sấm sét	Sấm sét – Hiểu đúng, hành động đúng
16		Ứng phó khi gặp sấm sét
17	Sử dụng thiết bị điện tử khi có sấm sét	Nguy cơ của sấm sét với thiết bị điện tử
18		Sử dụng thiết bị điện tử khi có sấm sét
19	Ứng phó khi gặp bão	Nguy cơ của bão
20		Cách ứng phó với bão
21	Cách sử dụng phao cứu hộ	Cách sử dụng phao cứu hộ
22		Chế tạo phao cứu hộ
23	Dòng chảy xa bờ	Nhận biết dòng chảy xa bờ
24		Cách thoát khỏi dòng chảy xa bờ
25	Các loại hình trí thông minh	Các loại hình trí thông minh
26		Bạn thông minh theo cách nào?
27	Tận dụng vỏ chai nhựa	Tận dụng vỏ chai nhựa
28		Tự làm dụng cụ tưới cây
29	Đầu bếp gia đình	Đầu bếp gia đình - Nộm dưa chuột
30		Đầu bếp gia đình - Tự chuẩn bị bữa sáng
31	Lập kế hoạch cho năm học mới	Lập kế hoạch cho năm học mới
32		Chuẩn bị kỹ, học hết ý

LỚP 5		
STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	Đoàn kết trong làm việc nhóm	Giá trị của đoàn kết
2		Đoàn kết trong làm việc nhóm
3	Nhìn nhận vấn đề toàn diện	Một vấn đề - Nhiều góc nhìn
4		Nhìn nhận vấn đề toàn diện
5	Kỹ năng quản lí cảm xúc	Các bước quản lí cảm xúc
6		Luyện tập quản lí cảm xúc
7	Mẹo nhỏ trong gia đình	Mẹo nhỏ trong gia đình
8		Mẹo làm sạch vải
9	Phòng tránh nghiện game	Phòng tránh nghiện game
10		Tránh xa quán game
11	Để có trí nhớ tốt	Để có trí nhớ tốt
12		Bài tập rèn luyện trí nhớ
13	Phòng và xử lí bệnh thủy đậu	Thủy đậu và những điều cần biết
14		Xử lí khi bị thủy đậu
15	Đau dạ dày và cách phòng tránh	Đau dạ dày và cách phòng tránh
16		Một số mẹo xử lí khi bị đau dạ dày
17	Kỹ năng hùng biện	Tam giác hùng biện
18		Thực hành hùng biện
19	Tập làm MC	Tự tin cầm Micro
20		Dẫn chương trình cuốn hút
21	Sáng tạo khoa học	Sức mạnh của nước
22		Sức mạnh của không khí
23	Tư duy giải toán quy luật	Tư duy quy luật – Nhận diện quy luật
24		Giải bài toán tư duy quy luật
25	Khử mùi hôi cơ thể	Khử mùi hôi cơ thể
26		Bí quyết cho cơ thể thơm tho
27	Lối sống tối giản	Lối sống tối giản
28		Ứng dụng lối sống tối giản
29	Học tập hiệu quả	Sắp xếp tài liệu học tập
30		Lập kế hoạch ôn thi
31	Hành trang đón năm học mới	Xác định mục tiêu học tập cho năm học mới
32		Sẵn sàng cho năm học mới