

KHUNG CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG POKI 36

Năm học 2023 - 2024

LỚP 1 (TỪ 06 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Cách ghi nhớ tên người khác
2	2		ATGT – Chướng ngại vật trên đường
3	3		Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình
4	4	Phòng tránh tai nạn thương tích	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	Chăm sóc sức khỏe	Cẩn thận với đồ rơi trên đường
9	9		Bài tập yoga cho mắt
10	10		Phòng và xử lý khi bị viêm lợi
11	11		Xử lý vết thương chảy máu ở trong miệng
12	12	Tự phục vụ bản thân	Phòng bệnh truyền nhiễm
13	13		Sơ chế rau
14	14		Lau sạch những chỗ mình làm bẩn
15	15	Giao tiếp ứng xử	Mẹo gấp đồ thông minh
16	16		Lịch sự khi đi siêu thị, cửa hàng tạp hóa
17	17		Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ, Tết
18	18		Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
19	19	Bảo vệ bản thân	An toàn khi nghe, gọi điện thoại
20	20		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	Tư duy sáng tạo	Bảo vệ tài sản gia đình
28	28		Kỹ năng tập trung
29	29		Kỹ năng tập trung (Tiếp theo)
30	30	Em là công dân toàn cầu	Ngày của gia đình
31	31		Lợi ích, tác hại của Internet
32	32		Quốc kỳ Việt Nam
33	33	Mùa hè sôi động	An toàn khi đi dã ngoại
34	34		An toàn khi đi thuyền, phà
35	35		Tạm biệt lớp 1
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 36: Ôn tập và đánh giá cuối năm: Nhà trường có thể lựa chọn và bố trí triển khai phù hợp với điều kiện thực tiễn.

LỚP 2 (TỪ 07 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Ứng xử đẹp, dẹp rào cản (*)
2	2		Những trò không nên đùa với bạn bè
3	3		ATGT – Làm gì khi bị kẹt lại trên xe? (*)
4	4		Bạo lực học đường
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	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		Cẩn thận từ các loại dây
10	10	Chăm sóc sức khỏe	Làm gì khi bị say xe?
11	11		Làm gì khi bị nhiệt miệng?
12	12		Làm gì khi bị muỗi đốt?
13	13		Làm gì khi cơ thể có dấu hiệu khác thường?
14	14	Tự phục vụ bản thân	Bảo quản rau, củ, quả
15	15		Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)
16	16		Vệ sinh giày, dép (*)
17	17	Giao tiếp ứng xử	Mẹo quàng khăn giữ ấm
18	18		Từ chối một cách lịch sự
19	19		Không giận dỗi
20	20		Giá trị nụ cười
21	21	Phát triển bản thân	Nếu tớ là bạn
22	22		Khi nhà có thêm thành viên mới
23	23		Bảo vệ ý kiến cá nhân
24	24	Bảo vệ bản thân	Sổ mũi, phải làm sao?
25	25		Tránh xa những nhân vật nguy hiểm
26	26		Các báo động xâm hại
27	27		Tự vệ khi bị xâm hại (*)
28	28		Ở nhà một mình
29	29	Em là công dân toàn cầu	Sáng tạo từ nắp chai nhựa
30	30		Sáng tạo khoa học – Máy bay cất cánh (*)
31	31		Là thành viên trong một nhóm
32	32		Sử dụng mạng xã hội đúng cách
33	33	Mùa hè sôi động	Tập bơi trên cạn
34	34		An toàn khi đi biển
35	35		Chuẩn bị túi dự phòng cho trường hợp khẩn cấp
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 36: Ôn tập và đánh giá cuối năm: Nhà trường có thể lựa chọn và bố trí triển khai phù hợp với điều kiện thực tiễn.

LỚP 3 (TỪ 08 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Tự tạo hứng thú trong học tập
2	2		Không nản chí
3	3		Kỹ năng giải quyết vấn đề
4	4		Rèn thói quen chủ động
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Kỹ năng thoát hiểm khi ô tô rơi xuống nước
6	6		Xử lý khi bị vật nuôi cắn
7	7		Cách xử lý chấn thương vùng đầu, gáy
8	8		Cẩn thận với các loại cửa, cổng
9	9	Giao tiếp ứng xử	Chân thành khen ngợi
10	10		Phê bình đúng cách
11	11		Thấu hiểu cha mẹ
12	12		Kiểm chế cơn tức giận
13	13	Thế giới quanh em & Mẹo nhỏ gia đình	Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh
14	14		Chế tạo thuốc bảo vệ cây (*)
15	15		Sơ chế một số loại củ (*)
16	16		Bảo quản thịt, cá, trứng, sữa
17	17	Tự phục vụ bản thân	Khử mùi hôi cho giày, dép
18	18		Cách giặt quần áo bằng tay (*)
19	19		Phơi quần áo đúng cách
20	20		Cách giặt một số loại mũ, nón
21	21	Giúp mình và người khác	Xử lý khi gặp người bị co giật
22	22		Hỗ trợ người bị khó thở
23	23		Một số kỹ năng thoát hiểm và tự vệ
24	24		Thoát khỏi đám đông hỗn loạn một cách an toàn
25	25	Bảo vệ sức khỏe	Phòng và xử lý khi bị hắc lào, ghẻ nước
26	26		Phòng tránh một số bệnh về móng
27	27		Phòng tránh nhiễm khuẩn đường tiết niệu
28	28		Làm gì khi bị sốt?
29	29	Công dân toàn cầu	Ám thực một số dân tộc Việt Nam
30	30		Quốc hoa một số nước Đông Nam Á
31	31		Nói không với nhiễm độc chì
32	32		Hạn chế hiệu ứng nhà kính
33	33	Mùa hè sôi động	Truy cập Internet an toàn
34	34		An toàn khi sử dụng ô (dù), áo mưa
35	35		Ứng phó khi gặp mưa đá
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 36: Ôn tập và đánh giá cuối năm: Nhà trường có thể lựa chọn và bố trí triển khai phù hợp với điều kiện thực tiễn.

LỚP 4 (TỪ 09 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Ghi chép bài hiệu quả
2	2		Cách ghi nhớ hiệu quả
3	3		Hiểm họa ngoài cổng trường
4	4		Hiểm họa ngoài cổng trường (Tiếp theo)
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Thoát hiểm khi bị mắc kẹt trong không gian kín
6	6		An toàn khi đi thang máy
7	7		Nguy hiểm từ pháo tự chế
8	8		Sử dụng bình cứu hỏa (*)
9	9	Giao tiếp ứng xử	Lắng nghe hiệu quả
10	10		Kỹ năng đề xuất những nguyện vọng chính đáng
11	11		Lời nhắn nhủ yêu thương
12	12		Lịch sự khi đến bệnh viện
13	13	Thế giới quanh em & Mẹo nhỏ gia đình	Một số loại củ có tác dụng chữa bệnh
14	14		Vườn cây của em (*)
15	15		Kỹ năng bảo quản và sử dụng xe đạp
16	16		Chuyển đi chơi thú vị
17	17	Tự phục vụ bản thân	Cách sử dụng một số loại bếp
18	18		Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp (*)
19	19		Sơ chế một số loại quả
20	20		Vệ sinh tủ lạnh
21	21	Giúp mình và người khác	Phòng và xử lý khi bị sốc nhiệt
22	22		Xử trí hạ đường huyết
23	23		Ứng phó với những động vật nguy hiểm
24	24		Thấy đánh nhau, phải làm sao?
25	25	Bảo vệ sức khỏe	Nhận biết các dạng dị ứng và cách phòng tránh
26	26		Xử lý khi bị dập móng tay, chân
27	27		Tủ thuốc gia đình
28	28		Băng bó vết thương (*)
29	29	Công dân toàn cầu	Lọc rác mạng xã hội
30	30		Nhận diện các hình thức lừa đảo qua mạng xã hội và điện thoại
31	31		Tìm hiểu một số nghề thời đại công nghệ
32	32		Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
33	33	Mùa hè sôi động	Ứng phó khi gặp bão
34	34		Cách sử dụng phao cứu hộ
35	35		An toàn khi đi qua đường sắt
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 36: Ôn tập và đánh giá cuối năm: Nhà trường có thể lựa chọn và bố trí triển khai phù hợp với điều kiện thực tiễn.

LỚP 5 (TỪ 10 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Làm gì khi bị trấn lột?
2	2		Trường học trong em
3	3		Mối nguy từ thuốc lá điện tử
4	4		Tránh xa thuốc lá điện tử
5	5	Bảo vệ bản thân	Thoát hiểm khi bị xâm hại trong thang máy
6	6		Xử lý khi gặp người có dấu hiệu bị ngất
7	7		Cách xử lý khi làm vỡ nhiệt kế
8	8		Xử trí bỏng ở mắt
9	9	Giao tiếp ứng xử	Giải quyết mâu thuẫn khi làm việc nhóm
10	10		Tôn trọng bản thân mình
11	11		Thay đổi cha mẹ
12	12		Thích ứng với mọi hoàn cảnh
13	13	Phát triển bản thân	Bụi mịn và những điều cần biết
14	14		Kỹ năng ra quyết định
15	15		Đối phó với tin đồn
16	16		Tư duy sáng tạo
17	17	Chăm sóc sức khỏe	Chăm sóc sức khỏe tinh thần
18	18		Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì
19	19		Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì (Tiếp theo)
20	20		Phòng và xử lý khi bị cước tay, chân vào mùa lạnh
21	21		Phòng tránh bệnh tiểu đường ở trẻ em
22	22		Trời nồm, phải làm sao?
23	23	An toàn trên không gian mạng	Trầm cảm và cách phòng ngừa
24	24		Mạng xã hội hay thế giới ảo?
25	25		Ứng xử văn minh trên mạng
26	26	An toàn bản thân	Tránh xa những trào lưu độc hại trên Internet
27	27		Một số mẹo thoát hiểm khi bị trói
28	28		Một số mẹo xử lý khi bị nấc cụt
29	29		Đột quỵ và cách phòng tránh
30	30		Xử lý khi bản thân bị sặc hóc
31	31		Xử lý khi gặp người bị sặc, hóc
32	32		Xử lý dị vật trong tai
33	33		Thần tượng đúng cách
34	34	Tạm biệt trường Tiểu học	Một số cách kiểm tra dấu hiệu sinh tồn
35	35		Chuẩn bị hành trang vào lớp 6
36	36		Tạm biệt trường Tiểu học

Bài 36: Tạm biệt trường Tiểu học: Nhà trường có thể lựa chọn và bố trí triển khai phù hợp với điều kiện thực tiễn.

* Những bài học có đánh dấu (*) là những bài học Giáo viên có thể linh hoạt triển khai ngoài không gian lớp học.