

KHUNG CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG POKI 72

Năm học 2023 - 2024

LỚP 1 (TỪ 06 TUỔI)				
STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI	
1	1	Em đến trường	Bí kíp giới thiệu bản thân	
2			Cách ghi nhớ tên người khác	
3	2		Cách chào hỏi độc đáo	
4			Ngồi đúng ngồi đẹp	
5	3		Cách sử dụng sách vở và đồ dùng trong giờ học	
6			Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình	
7	4		ATGT – Chướng ngại vật trên đường	
8			ATGT – Hung thần xa lộ	
9	5		Ôn tập và đánh giá	
10			Tránh xa nhà máy và công trường xây dựng	
11	6		Cẩn thận với những nguy hiểm trong nhà tắm	
12			Cẩn thận với những đồ vật nguy hiểm trong nhà bếp	
13	7		Phòng tránh tai nạn thương tích	Dập đám cháy nhỏ (*)
14			Thoát khỏi đám cháy lớn (*)	
15	8		Xử lý vết thương bầm tím	
16			Tránh xa một số loài cây có độc	
17	9		Cẩn thận với đồ rơi trên đường	
18		Ôn tập và đánh giá		
19	10	Các bệnh về mắt		
20		Bài tập yoga cho mắt		
21	11	Chăm sóc sức khỏe	Thực phẩm tốt cho răng miệng	
22		Phòng và xử lý khi bị viêm lợi		
23	12	Xử lý vết thương chảy máu ở trong miệng		
24		Những lưu ý khi ăn đồ nóng, lạnh		
25	13	Không uống sữa khi đói		
26		Xử lý khi có dị vật vào mũi		
27	14	Ôn tập và đánh giá		
28		Lịch sự khi nghe, gọi điện thoại		
29	15	An toàn khi nghe gọi điện thoại		
30		Lịch sự khi đi siêu thị, cửa hàng tạp hóa		
31	16	Giao tiếp ứng xử	Lịch sự khi đến khu vui chơi	
32		Lịch sự khi nhà có khách		
33	17	Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình		
34		Bày tỏ cảm xúc		

35	18		Xưng hô đúng cách
36			Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ, Tết
37	19		Ai cũng có khuyết điểm
38			Ôn tập và đánh giá
39	20		Sơ chế rau
40			Lau sạch những chỗ mình làm bẩn (*)
41	21	Tự phục vụ bản thân	Cách sử dụng một số loại keo dán và băng dính
42			Làm đồ thủ công
43	22		Mẹo gấp đồ thông minh
44			Phân loại rác thải sinh hoạt (*)
45	23		Ôn tập và đánh giá
46			Đồ này có an toàn không?
47	24		Các phương pháp làm mát cơ thể
48			Chăm sóc sức khỏe trước và sau khi ăn
49	25		Làm gì khi bị ong đốt?
50			Vùng riêng tư trên cơ thể
51	26		Quy tắc năm ngón tay
52			Làm gì khi bị lạc? (*)
53	27	Bảo vệ bản thân	Phòng tránh bắt cóc (*)
54			Ôn tập đánh giá
55	28		Bảo vệ tài sản gia đình
56			Lựa chọn quà vật an toàn
57	29		Phòng bệnh truyền nhiễm
58			Uống thuốc đúng cách
59	30		An toàn khi sử dụng thuốc
60			Ôn tập và đánh giá
61	31	Tư duy sáng tạo	Kỹ năng tập trung
62			Kỹ năng tập trung (Tiếp theo)
63	32		Một số bài tập phát triển tư duy
64			Một số bài tập phát triển tư duy (Tiếp theo)
65	33	Em là công dân toàn cầu	Quốc kỳ Việt Nam
66			Ngày của gia đình
67	34		Lợi ích, tác hại của Internet
68			An toàn khi đi dã ngoại
69	35	Mùa hè sôi động	An toàn khi đi thuyền, phà
70			Một số mẹo phòng tránh say xe
71	36		Tạm biệt lớp 1
72			Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 71: Tạm biệt lớp 1 & bài 72: 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			Những trò không nên đùa với bạn bè
3	2		ATGT – Những bài học nhớ đời
4			ATGT – Làm gì khi bị kẹt lại trên xe? (*)
5	3		Rèn luyện tự giác trong học tập
6			Bạo lực học đường
7	4		Bạo lực học đường (Tiếp theo)
8			Ôn tập và đánh giá
9	5		Xử lý khi bị lửa bén vào người (*)
10			Xử lý khi bị ngạt khói (*)
11	6		Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
12			Xử lý khi bị dị vật đâm
13	7		Phòng tránh tai nạn thương tích
14			Xử lý khi bị bong gân
15	8		Làm gì khi cơ thể có dấu hiệu khác thường?
16			Động đất rồi, làm sao đây? (*)
17	9		An toàn khi ở nhà cao tầng, chung cư
18			Cẩn thận từ các loại dây
19	10	Ôn tập và đánh giá	
20		Làm gì khi bị say xe?	
21	11	Làm gì khi bị nhiệt miệng?	
22		Làm gì khi bị muỗi đốt?	
23	12	Chăm sóc sức khỏe	
24		Làm gì khi gặp người say rượu, bia?	
25	13	Một số loại rau có tác dụng chữa bệnh	
26		Một số loại quả có tác dụng chữa bệnh	
27	14	Chăm sóc da	
28		Chăm sóc tóc	
29	15	Tránh ăn phải một số loại thực phẩm có độc	
30		Ôn tập và đánh giá	
31	16	Lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe	
32		Lựa chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe	
33	17	Em tự lập	
34		Bí quyết chọn rau, củ, quả	
35	18	Bảo quản rau, củ, quả	
		Phân loại một số thực phẩm	
		Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)	
		Vệ sinh giày, dép (*)	

36			Những việc cần làm trước khi đi ngủ
37	19		Ý nghĩa ngày sinh nhật
38		Mẹo quà tặng khăn giữ ấm	
39	20		Ngủ riêng có gì thú vị?
40		Ôn tập và đánh giá	
41	21		Từ chối một cách lịch sự
42		Giao tiếp ứng xử tại những nơi tôn nghiêm	
43	22	Giao tiếp ứng xử	Không giận dữ
44			Giá trị nụ cười
45	23		Nếu tớ là bạn
46		Khi nhà có thêm thành viên mới	
47	24		Cách ứng xử khi thấy bạn mắc lỗi
48		Tạm biệt con sâu lười	
49	25	Phát triển bản thân	Khắc phục thói quen xấu
50			Rèn tính cẩn thận
51	26		Bảo vệ ý kiến cá nhân
52		Tư duy hình ảnh	
53	27		Một số bài tập phát triển tư duy
54		Một số bài tập phát triển tư duy (Tiếp theo)	
55	28		Ôn tập và đánh giá
56		Phòng và xử lí khi bị viêm họng	
57	29	Bảo vệ bản thân	Ngạt mũi, phải làm sao?
58			Sổ mũi, phải làm sao?
59	30		Tránh xa những nhân vật nguy hiểm
60		Các báo động xâm hại	
61	31		Tự vệ khi bị xâm hại (*)
62		Ở nhà một mình	
63	32		Ôn tập và đánh giá
64		Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường	
65	33	Em là công dân toàn cầu	Sáng tạo từ nắp chai nhựa
66			Sáng tạo khoa học – Máy bay cất cánh (*)
67	34		Là thành viên trong một nhóm
68		Sử dụng mạng xã hội đúng cách	
69	35	Mùa hè sôi động	Tập bơi trên cạn (*)
70			An toàn khi đi biển
71	36		Chuẩn bị túi dự phòng cho trường hợp khẩn cấp
72		Ôn tập và đánh giá cuối năm	

Bài 71: Chuẩn bị túi dự phòng cho trường hợp khẩn cấp & bài 72: 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			Sắp xếp tài liệu học tập		
3	2		Không nản chí		
4			Kỹ năng giải quyết vấn đề		
5	3		Rèn thói quen chủ động		
6			Đẹp bỏ tính ích kỉ		
7	4		Bí kíp để trở nên can đảm		
8			Ôn tập và đánh giá		
9	5		Kỹ năng thoát hiểm khi ô tô rơi xuống nước		
10			Sử dụng bình nóng lạnh an toàn		
11	6		Xử lí khi gặp cháy ở một số nơi công cộng (*)		
12			Xử lí khi bị chảy máu cam		
13	7		Xử lí khi bị vật nuôi cắn		
14			Cách xử lí chấn thương vùng đầu, gáy		
15	8		Cẩn thận với các loại cửa, cổng		
16			Ôn tập và đánh giá		
17	9		Giao tiếp ứng xử	Tự tin trong giao tiếp	
18				Vượt qua ngưỡng ngùng, xấu hổ	
19	10	Chân thành khen ngợi			
20		Phê bình đúng cách			
21	11	Nói dối và thật thà			
22		Kiểm chế cơn tức giận			
23	12	Thấu hiểu cha mẹ			
24		Ôn tập và đánh giá			
25	13	Thế giới quanh em & Mẹo nhỏ gia đình		Một số điều thú vị về động vật	
26				Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh	
27	14			Chế tạo thuốc bảo vệ cây (*)	
28				Sáng tạo khoa học – Bí ẩn mực tàng hình	
29	15			Kỹ năng bọc quà - Hộp quà nhỏ xinh	
30				Sơ chế một số loại củ (*)	
31	16			Bảo quản thịt, cá, trứng, sữa	
32				Ôn tập và đánh giá	
33	17			Tự phục vụ bản thân	Khử mùi hôi cho giày, dép
34					Thắt kiểu cách – Buộc cá tính (Xỏ dây giày)
35	18		Cách giặt quần áo bằng tay (*)		
36			Cách giặt quần áo bằng máy		

37	19		Phối quần áo đúng cách
38			Cách giặt một số loại mũ, nón
39	20		Kỹ năng ăn tiệc buffet
40			Ôn tập và đánh giá
41	21		Xử lý khi gặp người bị co giật
42			Hỗ trợ người bị khó thở
43	22	Giúp mình và người khác	Nhận biết các hành vi, thủ đoạn xâm hại
44			Một số kỹ năng thoát hiểm và tự vệ
45	23		Thoát khỏi đám đông hỗn loạn một cách an toàn
46			Phòng tránh mắc giun sán
47	24		Xử lý khi uống nhầm nước có vị lạ
48			Ôn tập và đánh giá
49	25		Phòng và xử lý khi bị hắc lào, ghẻ nước
50			Phòng tránh một số bệnh về móng
51	26	Bảo vệ sức khỏe	Phòng tránh nhiễm khuẩn đường tiết niệu
52			Làm gì khi bị sốt?
53	27		Ung thư và cách phòng tránh
54			Một số điều cần biết về bệnh đại
55	28		Bệnh lao và cách phòng tránh
56			Ôn tập và đánh giá
57	29		Nhà vệ sinh văn minh (*)
58			Nhà vệ sinh văn minh (Tiếp theo)
59	30	Công dân toàn cầu	Thùng rác thông minh
60			Ấm thực một số dân tộc Việt Nam
61	31		Quốc hoa một số nước Đông Nam Á
62			Nói không với nhiễm độc chì
63	32		Hạn chế hiệu ứng nhà kính
64			Nhà kính nhỏ xinh (*)
65	33		Truy cập Internet an toàn
66			Kỹ năng quan sát (*)
67	34	Mùa hè sôi động	An toàn khi sử dụng ô (dù), áo mưa
68			Phòng tránh và xử lý khi da bị cháy nắng
69	35		Những điều cần biết khi bị chuột rút
70			Ứng phó khi gặp mưa đá
71	36		Sinh tồn trong điều kiện khắc nghiệt
72			Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 71: Sinh tồn trong điều kiện khắc nghiệt & bài 72: 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	Xác định mục tiêu học tập
2			Ghi chép bài hiệu quả
3	2		Cách ghi nhớ hiệu quả
4			Kỹ năng đọc sách
5	3		Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
6			Phải làm gì khi có dấu hiệu bị cô lập?
7	4		Lớp học hạnh phúc
8			Ôn tập và đánh giá
9	5		Hiểm họa ngoài cổng trường
10			Hiểm họa ngoài cổng trường (Tiếp theo)
11	6		An toàn khi đi thang máy
12			Xử lý các tình huống khi đi thang máy
13	7		Thoát hiểm khi bị mắc kẹt trong không gian kín
14			Nguy hiểm từ pháo tự chế
15	8		Sử dụng bình cứu hỏa (*)
16			Ôn tập và đánh giá
17	9		Lắng nghe hiệu quả
18			Kỹ năng đề xuất những nguyện vọng chính đáng
19	10	Giao tiếp ứng xử	Lời nhắn nhủ yêu thương
20			Kỹ năng bắt tay
21	11		Kỹ năng ứng xử trên bàn ăn
22			Không nói chen ngang
23	12		Lịch sự khi đến bệnh viện
24			Ôn tập và đánh giá
25	13		Một số loại củ có tác dụng chữa bệnh
26			Vườn cây của em (*)
27	14		Bức tranh rực rỡ (*)
28			Kỹ năng tư duy – Giải mật thư
29	15		Sáng tạo khoa học – Con quay tốc độ
30			Kỹ năng bảo quản và sử dụng xe đạp
31	16	Chuyến đi chơi thú vị	
32		Ôn tập và đánh giá	
33	17	Tự phục vụ và phát triển bản thân	Vệ sinh tủ lạnh
34			Cách sử dụng một số loại bếp
35	Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp (*)		
36	Sơ chế một số loại quả		

37	19		Kiểm chế sự đổ ký
38			Kỹ năng lãnh đạo
39	20		Kỹ năng lãnh đạo (Tiếp theo)
40			Ôn tập và đánh giá
41	21		Sử dụng điều hòa đúng cách
42			Phòng và xử lý khi bị sốc nhiệt
43	22	Giúp mình và người khác	Xử lý khi gặp người bị điện giật
44			Ứng phó với những động vật nguy hiểm
45	23		Thấy đánh nhau, phải làm sao?
46			Xử trí hạ đường huyết
47	24		Phòng và xử lý khi bị ngộ độc hóa chất
48			Ôn tập và đánh giá
49	25		Nhận biết các dạng dị ứng và cách phòng tránh
50			Xử lý khi bị dập móng tay, chân
51	26	Bảo vệ sức khỏe	Chăm sóc đôi chân (*)
52			Sử dụng thuốc bôi đúng cách
53	27		Tử thuốc gia đình
54			Băng bó vết thương (*)
55	28		Cẩn thận với hàng giả, hàng nhái
56			Ôn tập và đánh giá
57	29		Lọc rác mạng xã hội
58			Nhận diện các hình thức lừa đảo qua mạng xã hội và điện thoại
59	30	Công dân toàn cầu	Tìm hiểu một số nghề thời đại công nghệ
60			Đặc trưng ăn uống vùng miền
61	31		Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
62			Ẩm thực của một số nước trên thế giới
63	32		Tiền một số nước trên thế giới
64			An toàn khi đi máy bay
65	33		An toàn khi đi tàu hỏa
66			An toàn khi đi qua đường sắt
67	34	Mùa hè sôi động	Dòng chảy xa bờ
68			Cách sử dụng phao cứu hộ
69	35		Ứng phó khi gặp bão
70			Bí kíp sinh tồn khi bị đắm tàu, thuyền
71			Lựa chọn môn thể thao phù hợp
72			Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 71: Lựa chọn môn thể thao phù hợp & bài 72: 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	Trường học trong em	
2			ATGT – Phòng tránh va chạm khi tầm nhìn bị hạn chế (*)	
3	2		ATGT – Em là tuyên truyền viên	
4			Mối nguy từ thuốc lá điện tử	
5	3		Tránh xa thuốc lá điện tử	
6			Làm gì khi bị trấn lột?	
7	4		Không vô cảm	
8			Ôn tập và đánh giá	
9	5		Bảo vệ bản thân	Xử lí khi gặp người bị đuối nước (*)
10				Đuối cạn và cách phòng tránh
11	6	Thoát hiểm khi bị xâm hại trong thang máy		
12		Phòng tránh và xử lí khi bị chó cắn (*)		
13	7	Sơ cứu khi người khác bị gãy xương tay		
14		Xử lí khi gặp người có dấu hiệu bị ngất		
15	8	Cách xử lý khi làm vỡ nhiệt kế		
16		Xử trí bỏng ở mắt		
17	9	Ôn tập và đánh giá		
18		Giao tiếp ứng xử		Kỹ năng chuẩn bị và tặng quà
19	Hợp nhóm và điều hành hợp nhóm			
20	Giải quyết mâu thuẫn khi làm việc nhóm			
21	11		Kỹ năng tranh luận	
22		Tôn trọng bản thân mình		
23	12	Thay đổi cha mẹ		
24		Ôn tập và đánh giá		
25	13	Em là công dân toàn cầu	Bụi mịn và những điều cần biết	
26			Tìm hiểu Quốc kỳ của một số nước trên thế giới	
27	Một số quốc kỳ đặc biệt			
28	Tìm hiểu Quốc huy của một số nước trên thế giới			
29	15	Phát triển bản thân	Thần tượng đúng cách	
30			Kỹ năng ra quyết định	
31	16		Đối phó với tin đồn	
32			Tư duy sáng tạo	
33	17	Ôn tập và đánh giá		
34		Chăm sóc sức khỏe	Chăm sóc sức khỏe tinh thần	
35	Phòng tránh và xử lí các vấn đề về tiêu hóa			
36	Bí mật của giấc ngủ			
37	Phòng và xử lí khi bị cước tay, chân vào mùa lạnh			
38	19	Phòng tránh bệnh tiểu đường ở trẻ em		

39	20	Giáo dục giới tính	Em bé được sinh ra như thế nào?
40			Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì
41	21	Tài chính	Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì (Tiếp theo)
42			Tìm hiểu về kinh doanh
43	22	Tài chính	Lên kế hoạch kinh doanh
44			Quảng cáo - mua bán sản phẩm
45	23	Tự phục vụ bản thân	Ôn tập và đánh giá
46			Một số loại rau, củ có tác dụng chữa bệnh
47	24	Tự phục vụ bản thân	Trời nồm, phải làm sao?
48			Tự làm sổ tay
49	25	An toàn trên không gian mạng	Một số cách thắt nút, buộc dây
50			Mạng xã hội hay thế giới ảo?
51	26	An toàn trên không gian mạng	Ứng xử văn minh trên mạng
52			Tránh xa những trào lưu độc hại trên Internet
53	27	An toàn trên không gian mạng	Phòng và xử lý khi bị xâm hại, quấy rối trên mạng xã hội
54			Trầm cảm và một số dấu hiệu nhận biết
55	28	An toàn bản thân	Ôn tập và đánh giá
56			Một số mẹo thoát hiểm khi bị trói
57	29	An toàn bản thân	Một số mẹo xử lý khi bị nấc cụt
58			Đột quỵ và cách phòng tránh
59	30	An toàn bản thân	Phòng tránh rắn độc cắn
60			Xử lý khi bản thân bị sặc, hóc
61	31	An toàn bản thân	Xử lý khi gặp người bị sặc, hóc
62			Xử lý dị vật trong tai
63	32	An toàn bản thân	Di chuyển nạn nhân vào vị trí an toàn
64			Khi bị rò rỉ ga
65	33	An toàn bản thân	An toàn khi đi thang cuốn
66			Sơ cấp cứu và cấp cứu khi đi dã ngoại (*)
67	34	An toàn bản thân	Một số cách kiểm tra dấu hiệu sinh tồn
68			Ôn tập và đánh giá
69	35	Kỹ năng học tập	Thích ứng với mọi hoàn cảnh
70			Lập kế hoạch ôn thi
71	36	Kỹ năng học tập	Chuẩn bị hành trang vào lớp 6
72			Tạm biệt trường Tiểu học

Bài 71: Chuẩn bị hành trang vào lớp 6 & bài 72: 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.