

KHUNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG POKI

Năm học: 2024 - 2025

LỚP 1

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Bí kíp giới thiệu bản thân
2	2		Cách ghi nhớ tên người khác
3	3		ATGT – Chướng ngại vật trên đường
4	4		ATGT – Hung thần xa lộ
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Cẩn thận với đồ rơi trên đường
6	6		Đồ này có an toàn không?
7	7		Cẩn thận với những nguy hiểm trong nhà tắm
8	8	Chăm sóc sức khỏe	Tránh xa khu vực sản xuất
9	9		Bài tập yoga cho mắt
10	10		Không uống sữa khi đói
11	11		Chăm sóc sức khỏe trước và sau khi ăn
12	12	Giao tiếp ứng xử	An toàn khi sử dụng thuốc
13	13		Bày tỏ cảm xúc
14	14		Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
15	15		Lịch sự khi đi mua sắm (*)
16	16	Bảo vệ bản thân và gia đình	Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ, Tết
17	17		Phòng bệnh truyền nhiễm
18	18		Các hình thức lừa đảo qua AI
19	19		Bảo vệ tài sản gia đình
20	20	Phát triển bản thân	Lựa chọn quà vật an toàn
21	21		Không giận dỗi
22	22		Ai cũng có khuyết điểm
23	23		Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình
24	24	An toàn bản thân	Kỹ năng tập trung
25	25		Phòng và xử lí khi bị viêm lợi
26	26		Xử lí vết thương chảy máu ở trong miệng
27	27		Làm gì khi bị ong đốt?
28	28	Tự phục vụ bản thân	Xử lí vết thương bầm tím
29	29		Lau sạch những chỗ mình làm bẩn (*)
30	30		Mẹo gấp đồ thông minh
31	31	Em là công dân toàn cầu	Một số mẹo phòng tránh say xe
32	32		Quốc kỳ Việt Nam
33	33	Mùa hè sôi động	Lợi ích, tác hại của Internet
34	34		An toàn khi đi dã ngoại
35	35		Tạm biệt lớp 1
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

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

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Ứng xử đẹp, đẹp rào cản (*)
2	2		Bảo vệ ý kiến cá nhân
3	3		Những trò không nên đùa với bạn bè
4	4		ATGT – Làm gì khi bị kẹt lại trên xe? (*)
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Cẩn thận với ấm siêu tốc
6	6		An toàn khi ở nhà cao tầng
7	7		Cẩn thận từ các loại dây
8	8		Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
9	9	Chăm sóc sức khỏe	Làm gì khi bị nhiệt miệng?
10	10		Sổ mũi, phải làm sao?
11	11		Một số mẹo xử lý khi bị nấc cụt
12	12		Phòng và xử lý khi bị viêm họng
13	13	Giao tiếp ứng xử	Từ chối một cách lịch sự
14	14		Giá trị nụ cười
15	15		Nếu tớ là bạn
16	16		Khi nhà có thêm thành viên mới
17	17	Bảo vệ bản thân	Mẹo quàng khăn giữ ấm
18	18		Làm gì khi cơ thể có dấu hiệu khác thường?
19	19		Bí mật giấc ngủ trưa
20	20		Rối loạn Tic và những điều cần biết
21	21	Phát triển bản thân	Tạm biệt con sâu lười
22	22		Rèn tính cẩn thận
23	23		Tư duy hình ảnh
24	24		Ở nhà một mình
25	25	An toàn bản thân	Làm gì khi gặp người say rượu, bia?
26	26		Tránh xa những nhân vật nguy hiểm
27	27		Thoát hiểm khi có người đột nhập vào nhà (*)
28	28		Chuẩn bị túi dự phòng cho trường hợp khẩn cấp
29	29	Tự phục vụ bản thân	Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)
30	30		Vệ sinh giày, dép (*)
31	31		Những việc cần làm trước khi đi ngủ
32	32	Em là công dân toàn cầu	Sáng tạo từ nắp chai nhựa
33	33		Xem gì trên mạng xã hội?
34	34	Mùa hè sôi động	Tập bơi trên cạn (*)
35	35		An toàn khi đi biển
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

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

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Tự tạo hứng thú trong học tập
2	2		Rèn thói quen chủ động
3	3		Kỹ năng giải quyết vấn đề
4	4		Không tiết lộ chuyện riêng tư của người khác
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Cách xử lý chấn thương vùng đầu, gáy
6	6		Cẩn thận với các loại cửa, cổng
7	7		Thoát khỏi đám đông hỗn loạn một cách an toàn
8	8		Nguy hiểm từ máy sấy tóc
9	9	Chăm sóc sức khỏe	Phòng và xử lý khi bị hắc lào, ghẻ nước
10	10		Phòng tránh một số bệnh về móng
11	11		Phòng tránh nhiễm khuẩn đường tiết niệu
12	12		Quai bị và những điều cần biết
13	13	Giao tiếp ứng xử	Chân thành khen ngợi
14	14		Phê bình đúng cách
15	15		Ứng xử khéo léo khi bị la mắng
16	16		Thấu hiểu cha mẹ
17	17	An toàn bản thân và gia đình	Xử lý dị vật trong tai
18	18		Xử lý khi bị vật nuôi cắn
19	19		Xử lý khi gặp người bị co giật
20	20		Hỗ trợ người bị khó thở
21	21	Tự phục vụ bản thân	Khử mùi hôi cho giày, dép
22	22		Cách giặt quần áo bằng tay (*)
23	23		Phơi quần áo đúng cách
24	24		Cách giặt một số loại mũ, nón (*)
25	25	Chăm sóc và phát triển bản thân	Biết ơn bản thân
26	26		Lưu ý khi tắm gội để bảo vệ sức khỏe
27	27		Không nản chí
28	28		Một số kỹ năng thoát hiểm và tự vệ (*)
29	29	Em là ông dân toàn cầu	Nói không với nhiễm độc chì
30	30		Hạn chế hiệu ứng nhà kính
31	31		Truy cập Internet an toàn
32	32		Ám thực một số dân tộc Việt Nam
33	33	Mùa hè sôi động	An toàn khi sử dụng ô (dù), áo mưa
34	34		Phòng tránh và xử lý khi da bị cháy nắng
35	35		Ứng phó khi gặp mưa đá
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

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

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	Nguyên tắc sơ cấp cứu (*)
6	6		Kỹ thuật ép tim, thổi ngạt
7	7		An toàn khi đi thang máy
8	8		Pháo tự chế và những điều cần biết
9	9	Bảo vệ sức khỏe	Tủ thuốc gia đình
10	10		Nhận biết các dạng dị ứng và cách phòng tránh
11	11		Chăm sóc đôi chân (*)
12	12		Cẩn thận với hàng giả, hàng nhái
13	13	Giao tiếp ứng xử	Lịch sự khi đến bệnh viện (*)
14	14		Kỹ năng đề xuất những nguyện vọng chính đáng
15	15		Phải làm gì khi có dấu hiệu bị cô lập?
16	16		Lá thư gửi chính mình
17	17	Tự phục vụ và phát triển bản thân	Cách sử dụng một số loại bếp
18	18		Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp (*)
19	19		Kỹ năng bảo quản và sử dụng xe đạp (*)
20	20		Kiểm chế sự đổ kỹ
21	21	Giúp mình và người khác	Xử lý khi bị dập móng tay, chân
22	22		Thoát hiểm khi bị mắc kẹt trong không gian kín (*)
23	23		Tránh xa các vụ xô xát
24	24		Xử trí hạ đường huyết
25	25	An toàn bản thân	Sử dụng điều hòa đúng cách
26	26		Phòng và xử lý khi bị sốc nhiệt
27	27		Sử dụng các thiết bị điện tử khi có sấm sét
28	28		An toàn khi đi qua đường sắt (*)
29	29	Em là 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	Dòng chảy xa bờ
34	34		Cách sử dụng phao cứu hộ
35	35		Ứng phó khi gặp bão
36	36		Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 36 Nhà trường có thể lựa chọn và bố trí triển khai phù hợp với điều kiện thực tiễn

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Làm gì khi bị trấn lột?
2	2		Không vô cảm
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	Hợp nhóm và điều hành hợp nhóm
10	10		Phòng tránh bạo lực học đường
11	11		Phòng tránh bạo lực học đường (Tiếp theo)
12	12		Thay đổi cha mẹ
13	13	Em là công dân toàn cầu	Bụi mịn và những điều cần biết
14	14		Thần tượng đúng cách
15	15	Phát triển bản thân	Kỹ năng ra quyết định
16	16		Đối phó với tin đồn
17	17	Chăm sóc sức khỏe	Chăm sóc sức khỏe tinh thần
18	18		Phòng tránh và xử lý các vấn đề về tiêu hóa
19	19		Phòng và xử lý khi bị cước tay, chân vào mùa lạnh
20	20		Khử mùi hôi cơ thể
21	21		Trời nồm, phải làm sao?
22	22		Một số mẹo tháo nút thắt
23	23	Giáo dục giới tính	Hậu quả khi mang thai ở tuổi vị thành niên
24	24		Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì
25	25		Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì (Tiếp theo)
26	26	An toàn trên không gian mạng	Nghiện sống ảo – Rủi ro thật
27	27		Ứng xử văn minh trên mạng
28	28		Tránh xa những trào lưu độc hại trên Internet
29	29	An toàn bản thân	Một số mẹo thoát hiểm khi bị trói
30	30		Đột quỵ và cách phòng tránh
31	31		Xử lý khi bản thân bị sặc, hóc
32	32		Xử lý khi gặp người bị sặc, hóc
33	33		Những vật dụng dự phòng giúp ứng phó với hỏa hoạn
34	34		Phòng và xử lý rò rỉ ga
35	35		Một số công cụ hỗ trợ học tập
36	36		Chuẩn bị hành trang vào lớp 6

Bài 36 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.

KHUNG CHUYÊN ĐỀ NGOẠI KHÓA

STT	THÁNG	TÊN CHUYÊN ĐỀ
1	9	An toàn giao thông
2	10	Lòng biết ơn
3	11	Phòng tránh bạo lực học đường
4	12	Phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em
5	1	Tập làm nhà kinh doanh
6	2	Phòng tránh bắt cóc
7	3	Phòng tránh hỏa hoạn
8	4	Phòng tránh đuối nước
9	5	Ước mơ của em

www.poki.vn