

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 | | Tránh xa khu vực sản xuất |
| 9 | 9 | Chăm sóc sức khỏe | 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 | | An toàn khi sử dụng thuốc |
| 13 | 13 | Giao tiếp ứng xử | 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 | | Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ, Tết |
| 17 | 17 | Bảo vệ bản thân và gia đình | Phòng bệnh truyền nhiễm |
| 18 | 18 | | Các hình thức lừa đảo qua AI |
| 19 | 19 | | Bảo vệ tài sản gia đình |
| 20 | 20 | | Lựa chọn quà vật an toàn |
| 21 | 21 | Phát triển bản thân | Không giận dỗi |
| 22 | 22 | | Ai cũng có khuyết điểm |
| 23 | 23 | | Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình |
| 24 | 24 | | Kỹ năng tập trung |
| 25 | 25 | An toàn bản thân | Phòng và xử lý khi bị viêm lợi |
| 26 | 26 | | Xử lý vết thương chảy máu ở trong miệng |
| 27 | 27 | | Làm gì khi bị ong đốt? |
| 28 | 28 | | Xử lý vết thương bầm tím |
| 29 | 29 | Tự phục vụ bản thân | Lau sạch những chỗ mình làm bẩn (*) |
| 30 | 30 | | Mẹo gấp đồ thông minh |
| 31 | 31 | | Một số mẹo phòng tránh say xe |
| 32 | 32 | Em là công dân toàn cầu | Quốc kỳ Việt Nam |
| 33 | 33 | | Lợi ích, tác hại của Internet |
| 34 | 34 | Mùa hè sôi động | 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 | Chăm sóc sức khỏe | Nguy hiểm từ máy sấy tóc |
| 9 | 9 | | 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 | Giao tiếp ứng xử | Quai bị và những điều cần biết |
| 13 | 13 | | Chân thành khen ngợi |
| 14 | 14 | | Phê bình đúng cách |
| 15 | 15 | | Ứng xử khéo léo khi bị la mắng |
| 16 | 16 | An toàn bản thân và gia đình | Thấu hiểu cha mẹ |
| 17 | 17 | | 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 | Tự phục vụ bản thân | Hỗ trợ người bị khó thở |
| 21 | 21 | | Khử mùi hôi cho giày, dép |
| 22 | 22 | | Cách giặt quần áo bằng tay (*) |
| 23 | 23 | | Phơi quần áo đúng cách |
| 24 | 24 | Chăm sóc và phát triển bản thân | Cách giặt một số loại mũ, nón (*) |
| 25 | 25 | | Biết ơn bản thân |
| 26 | 26 | | Lưu ý khi tắm gội để bảo vệ sức khỏe |
| 27 | 27 | | Không nản chí |
| 28 | 28 | Em là ông dân toàn cầu | Một số kỹ năng thoát hiểm và tự vệ (*) |
| 29 | 29 | | Nói không với nhiễm độc chì |
| 30 | 30 | | Hạn chế hiệu ứng nhà kính |
| 31 | 31 | | Truy cập Internet an toàn |
| 32 | 32 | Mùa hè sôi động | Ấm thực một số dân tộc Việt Nam |
| 33 | 33 | | 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 | | | Không vô cảm |
| 3 | | | Mối nguy từ thuốc lá điện tử |
| 4 | 2 | | Tránh xa thuốc lá điện tử |
| 5 | 3 | Bảo vệ bản thân | Thoát hiểm khi bị xâm hại trong thang máy |
| 6 | | | Xử lí khi gặp người có dấu hiệu bị giết |
| 7 | 4 | | Cách xử lí khi làm vỡ nhiệt kế |
| 8 | | Xử trí bóng ở mắt | |
| 9 | 5 | Giao tiếp ứng xử | Hợp nhóm và điều hành hợp nhóm |
| 10 | | | Phòng tránh bạo lực học đường |
| 11 | | | Phòng tránh bạo lực học đường (Tiếp theo) |
| 12 | 6 | | Thay đổi cha mẹ |
| 13 | 7 | Em là công dân toàn cầu | Bụi mịn và những điều cần biết |
| 14 | | | Thần tượng đúng cách |
| 15 | 8 | Phát triển bản thân | Kỹ năng ra quyết định |
| 16 | | | Đối phó với tin đồn |
| 17 | 9 | Chăm sóc sức khỏe | Chăm sóc sức khỏe tinh thần |
| 18 | | | Phòng tránh và xử lí các vấn đề về tiêu hóa |
| 19 | | | Phòng và xử lí khi bị cước tay, chân vào mùa lạnh |
| 20 | 10 | | Khử mùi hôi cơ thể |
| 21 | 11 | | Trời nồm, phải làm sao? |
| 22 | | Một số mẹo tháo nút thắt | |
| 23 | 12 | Giáo dục giới tính | Hậu quả khi mang thai ở tuổi vị thành niên |
| 24 | | | Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì |
| 25 | 13 | | Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì (Tiếp theo) |
| 26 | | An toàn trên không gian mạng | |
| 27 | 14 | | Nghiện sống ảo – Rủi ro thật |
| 28 | | Ứng xử văn minh trên mạng | |
| 29 | 15 | | Tránh xa những trào lưu độc hại trên Internet |
| 30 | | Một số mẹo thoát hiểm khi bị trói | |
| 31 | | Đột quy và cách phòng tránh | |
| 32 | 16 | An toàn bản thân | Xử lí khi bản thân bị sặc, hóc |
| 33 | | | Xử lí khi gặp người bị sặc, hóc |
| 34 | 17 | | Những vật dụng dự phòng giúp ứng phó với hỏa hoạn |
| 35 | 18 | | Phòng và xử lí rò rỉ ga |
| 36 | | Một số công cụ hỗ trợ học tập | |
| | | | 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