

KHUNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG POKI

Năm học 2024 - 2025

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		Xung hô đúng cách	
6			ATGT – Chướng ngại vật trên đường	
7	4		ATGT – Hung thần xa lộ	
8			Ôn tập và đánh giá	
9	5		Đồ này có an toàn không?	
10			Cẩn thận với đồ rơi trên đường	
11	6		Tránh xa khu vực sản xuất	
12			Nguy hiểm từ quạt điện	
13	7		Nguy hiểm từ nơi chật hẹp	
14			Cẩn thận với những nguy hiểm trong nhà tắm	
15	8		Cẩn thận với những đồ vật nguy hiểm trong nhà bếp	
16			Ôn tập và đánh giá	
17	9		Chăm sóc sức khỏe	Các bệnh về mắt
18				Bài tập yoga cho mắt
19	Không uống sữa khi đói			
20	Những lưu ý khi ăn đồ nóng, lạnh			
21	11	Chăm sóc sức khỏe trước và sau khi ăn		
22		Uống thuốc đúng cách		
23	12	An toàn khi sử dụng thuốc		
24		Ôn tập và đánh giá		
25	13	Bày tỏ cảm xúc		
26		Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình		
27	14	Giao tiếp ứng xử		Lịch sự khi nhà có khách
28				Lịch sự khi đi mua sắm (*)
29	15		Lịch sự khi đến khu vui chơi	
30			Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ, Tết	
31	16		Lịch sự khi nghe, gọi điện thoại	
32			Ôn tập và đánh giá	
33	17	Bảo vệ bản thân và gia đình	Các hình thức lừa đảo qua AI	
34			Những lưu ý khi chơi với em bé	
35	18		Bảo vệ tài sản gia đình	
36			Lựa chọn quà vật an toàn	

37	19	Phát triển bản thân	Lưu ý khi đi tắt
38			Phòng bệnh truyền nhiễm
39	20		Xử trí khi bị bỏng ốt
40			Ôn tập và đánh giá
41	21		Không giận dỗi
42			Ai cũng có khuyết điểm
43	22		Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình
44			Kỹ năng tập trung
45	23		Kỹ năng tập trung (Tiếp theo)
46			Một số bài tập phát triển tư duy
47	24	Một số bài tập phát triển tư duy (Tiếp theo)	
48		Ôn tập và đánh giá	
49	25	An toàn bản thân	Làm gì khi bị lạc? (*)
50			Phòng tránh bắt cóc (*)
51	26		Phòng tránh cháy rận
52			Tránh xa một số loài cây có độc
53	27		Xử lí khi có dị vật vào mũi
54			Xử lí vết thương bầm tím
55	28		Xử trí khi bị nhức răng
56			Phòng và xử lí khi bị viêm lợi
57	29		Xử lí vết thương chảy máu ở trong miệng
58			Làm gì khi bị muỗi đốt?
59	30	Làm gì khi bị ong đốt?	
60		Ôn tập và đánh giá	
61	31	Tự phục vụ bản thân	Lau sạch những chỗ mình làm bẩn (*)
62			Cách sử dụng một số loại keo dán và băng dính
63	32		Mẹo gấp đồ thông minh
64			Các phương pháp làm mát cơ thể
65	33	Một số mẹo phòng tránh say xe	
66		Em là công dân toàn cầu	Quốc kỳ Việt Nam
67	Ngày của gia đình		
68	Lợi ích, tác hại của Internet		
69	35	Mùa hè sôi động	An toàn khi đi dã ngoại
70			An toàn khi đi thuyền, phà
71	36		Tạm biệt lớp 1
72			Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 71 & bài 72: 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.

LỚP 2 (TỪ 07 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Ứng xử đẹp, dẹp rào cản (*)
2			Rèn luyện tự giác trong học tập
3	2		Là thành viên trong một nhóm
4			Bảo vệ ý kiến cá nhân
5	3		Những trò không nên đùa với bạn bè
6			ATGT - Làm gì khi bị kẹt lại trên xe?
7	4		ATGT - Những bài học nhớ đời
8			Ôn tập và đánh giá
9	5		Cảnh báo rò rỉ điện
10			Cẩn thận với ấm siêu tốc
11	6		An toàn khi ở nhà cao tầng
12			Cẩn thận từ các loại dây
13	7		Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
14			Xử lý khi bị dị vật đâm
15	8		Động đất rồi, làm sao đây? (*)
16			Ôn tập và đánh giá
17	9		Làm gì khi bị nhiệt miệng?
18			Một số mẹo xử lý khi bị nấc cụt
19	10		Ngạt mũi, phải làm sao?
20		Sổ mũi, phải làm sao?	
21	11	Phòng và xử lý khi bị viêm họng	
22		Chăm sóc tóc và da đầu	
23	12	Chăm sóc da	
24		Ôn tập và đánh giá	
25	13	Kỹ năng ứng xử trên bàn ăn	
26		Từ chối một cách lịch sự	
27	14	Giá trị nụ cười	
28		Nếu tớ là bạn	
29	15	Khi nhà có thêm thành viên mới	
30		Cách ứng xử khi thấy bạn mắc lỗi	
31	16	Giao tiếp ứng xử tại những nơi tôn nghiêm	
32		Ôn tập và đánh giá	
33	17	Chăm sóc sức khỏe khi trời chuyển lạnh	
34		Mẹo quàng khăn giữ ấm	
35	18	Bảo vệ bản thân	Làm gì khi cơ thể có dấu hiệu khác thường?
36		Bí mật giấc ngủ trưa	
37	19	Lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe	

38			Lựa chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe
39	20		Rối loạn Tic và những điều cần biết
40			Ôn tập và đánh giá
41	21		Tạm biệt con sâu lưỡi
42			Khắc phục thói quen xấu
43	22		Rèn tính cẩn thận
44		Phát triển bản thân	Tư duy hình ảnh
45	23		Phát triển tư duy hình ảnh qua một số bài tập
46			Không ăn quá nhanh, đừng ăn quá chậm
47	24		Ở nhà một mình
48			Ôn tập và đánh giá
49	25		Làm gì khi gặp người say rượu, bia?
50			Tránh xa những nhân vật nguy hiểm
51	26		Chuẩn bị túi dự phòng cho trường hợp khẩn cấp
52		An toàn bản thân	Thoát hiểm khi có người đột nhập vào nhà (*)
53	27		Tránh ăn phải một số loại thực phẩm có độc
54			Một số loại rau có tác dụng chữa bệnh
55	28		Một số loại quả có tác dụng chữa bệnh
56			Ôn tập và đánh giá
57	29		Nhận biết một số loại rau
58			Bí quyết chọn rau, củ, quả
59	30		Bảo quản rau, củ, quả
60			Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)
61	31	Tự phục vụ bản thân	Vệ sinh nồi cơm điện (*)
62			Vệ sinh giày, dép (*)
63	32		Những việc cần làm trước khi đi ngủ
64			Ngủ riêng có gì thú vị?
65	33		Làm đến nơi đến chốn
66			Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
67	34	Em là công dân toàn cầu	Sáng tạo từ nắp chai nhựa
68			Ý nghĩa ngày sinh nhật
69	35		Xem gì trên mạng xã hội?
70			Tập bơi trên cạn (*)
71	36	Mùa hè sôi động	An toàn khi đi biển
72			Ôn tập và đánh giá cuối năm

Bài 71 & bài 72: 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.

LỚP 3 (TỪ 08 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Tự tạo hứng thú trong học tập
2			Rèn thói quen chủ động
3	2		Kỹ năng giải quyết vấn đề
4			Kỹ năng quan sát (*)
5	3		Không tiết lộ chuyện riêng tư của người khác
6			Sáng tạo khoa học – Bí ẩn mực tàng hình
7	4		Kỹ năng bọc quà - Hộp quà nhỏ xinh
8			Ôn tập và đánh giá
9	5		Kỹ năng thoát hiểm khi ô tô rơi xuống nước
10			Xử lý khi gặp cháy ở một số nơi công cộng (*)
11	6		Cách xử lý chấn thương vùng đầu, gáy
12			Cẩn thận với các loại cửa, cổng
13	7		Thoát khỏi đám đông hỗn loạn một cách an toàn
14			Sử dụng bình nóng lạnh an toàn
15	8		Nguy hiểm từ máy sấy tóc
16			Ôn tập và đánh giá
17	9		Phòng tránh mắc giun sán
18			Phòng và xử lý khi bị hắc lào, ghẻ nước
19	10	Phòng tránh một số bệnh về móng	
20		Phòng tránh nhiễm khuẩn đường tiết niệu	
21	11	Ung thư và cách phòng tránh	
22		Một số điều cần biết về bệnh dại	
23	12	Quai bị và những điều cần biết	
24		Ôn tập và đánh giá	
25	13	Tự tin trong giao tiếp	
26		Vượt qua ngưỡng ngừng, xấu hổ	
27	14	Chân thành khen ngợi	
28		Phê bình đúng cách	
29	15	Nói dối và thật thà	
30		Ứng xử khéo léo khi bị la mắng	
31	16	Thấu hiểu cha mẹ	
32		Ôn tập và đánh giá	
33	17	Xử lý khi bị chảy máu cam	
34		Xử lý khi bị vật nuôi cắn	
35	18	Xử lý dị vật trong tai	
36		Xử lý khi uống nhầm nước có vị lạ	
37	19	Xử lý khi gặp người bị co giật	

38			Hỗ trợ người bị khó thở
39	20		Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh
40			Ôn tập và đánh giá
41	21		Khử mùi hôi cho giày, dép
42		Tự phục vụ bản thân	Thắt kiểu cách – Buộc cá tính (Xỏ dây giày)
43	22		Cách giặt quần áo bằng tay (*)
44			Cách giặt quần áo bằng máy
45	23		Phơi quần áo đúng cách
46			Cách giặt một số loại mũ, nón (*)
47	24		Lưu ý khi đi ăn tiệc
48			Ôn tập và đánh giá
49	25		Những lưu ý khi sử dụng đồ nhựa
50		Chăm sóc và phát triển bản thân	Lưu ý khi tắm gội để bảo vệ sức khỏe
51	26		Một số kỹ năng thoát hiểm và tự vệ (*)
52			Đẹp bỏ tính ích kỉ
53	27		Bí kíp để trở nên can đảm
54			Không nản chí
55	28		Biết ơn bản thân
56			Ôn tập và đánh giá
57	29		Một số điều thú vị về động vật
58		Em là công dân toàn cầu	Nhà vệ sinh văn minh (*)
59	30		Nhà vệ sinh văn minh (Tiếp theo) (*)
60			Ẩm 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			Cẩn thận khi mua sắm trực tuyến
67	34		An toàn khi sử dụng ô (dù), áo mưa
68		Mùa hè sôi động	Phòng tránh và xử lí 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 & bài 72: 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.

LỚP 4 (TỪ 09 TUỔI)

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Lớp học hạnh phúc
2			Ghi chép bài hiệu quả
3	2		Cách ghi nhớ hiệu quả
4			Lắng nghe hiệu quả
5	3		Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
6			Hiểm họa ngoài cổng trường
7	4		Hiểm họa ngoài cổng trường (Tiếp theo)
8			Ôn tập và đánh giá
9	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Nguyên tắc sơ cấp cứu (*)
10			Kỹ thuật ép tim, thổi ngạt
11	6		An toàn khi đi thang máy
12			Xử lý các tình huống khi đi thang máy
13	7		Nguy hiểm từ các loại pháo
14			Pháo tự chế và những điều cần biết
15	8		Nhận biết và sử dụng một số loại bình cứu hỏa (*)
16			Ôn tập và đánh giá
17	9	Bảo vệ sức khỏe	Một số loại củ có tác dụng chữa bệnh
18			Sỏi thận ở trẻ em
19	10		Nhận biết các dạng dị ứng và cách phòng tránh
20			Sử dụng thuốc bôi đúng cách
21	11		Tử thuốc gia đình
22			Chăm sóc đôi chân (*)
23	12		Cẩn thận với hàng giả, hàng nhái
24			Ôn tập và đánh giá
25	13	Giao tiếp ứng xử	Kỹ năng bắt tay
26			Không nói chen ngang
27	14		Lịch sự khi đến bệnh viện (*)
28			Chuyển đi chơi thú vị
29	15		Kỹ năng đề xuất những nguyện vọng chính đáng
30			Phải làm gì khi có dấu hiệu bị cô lập?
31	16		Lá thư gửi chính mình
32			Ôn tập và đánh giá
33	17	Tự phục vụ và phát triển bản thân	Cách sử dụng một số loại bếp
34			Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp (*)
35	18		Kỹ năng bảo quản và sử dụng xe đạp (*)
36			Kỹ năng tư duy – Giải một thư
37	19		Kiểm chế sự đổ kỵ
38			Kỹ năng lãnh đạo
39	20		Kỹ năng lãnh đạo (Tiếp theo) (*)

40			Ôn tập và đánh giá
41	21	Giúp mình và người khác	Băng bó vết thương (*)
42			Xử lý khi bị dập móng tay, chân
43	22		Thoát hiểm khi bị mắc kẹt trong không gian kín (*)
44			Xử trí khi bị một số động vật tấn công
45	23		Tránh xa các vụ xô xát
46			Xử trí hạ đường huyết
47	24		Xử lý khi bị bong gân
48			Ôn tập và đánh giá
49	25	An toàn bản thân	Cải thiện sức chịu đựng của cơ thể (*)
50			Sử dụng điều hòa đúng cách
51	26		Phòng và xử lý khi bị sốc nhiệt
52			Phòng và xử lý khi bị ngộ độc hóa chất
53	27		Sử dụng các thiết bị điện tử khi có sấm sét
54			An toàn khi đi tàu hỏa
55	28		An toàn khi đi qua đường sắt
56			Ôn tập và đánh giá
57	29	Em là công dân toàn cầu	An toàn khi đi máy bay
58			Lọc rác mạng xã hội
59	30		Nhận diện các hình thức lừa đảo qua mạng xã hội và điện thoại
60			Tìm hiểu một số nghề thời đại công nghệ
61	31		Đặc trưng ăn uống vùng miền
62			Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
63	32		Ẩm thực của một số nước trên thế giới
64			Tiền một số nước trên thế giới
65	33	Mùa hè sôi động	Vườn cây của em (*)
66			Bức tranh rực rỡ (*)
67	34		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 & bài 72: 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.

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		Phòng tránh bệnh tiểu đường ở trẻ em
10			Đuối cạn và cách phòng tránh
11	6		Thoát hiểm khi bị xâm hại trong thang máy
12			Phòng tránh và xử lý khi bị chó cắn (*)
13	7		Sơ cứu khi người khác bị gãy xương tay
14			Xử lý 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			Kỹ năng chuẩn bị và tặng quà
19	10	Hợp nhóm và điều hành hợp nhóm	
20		Phòng tránh bạo lực học đường	
21	11	Giao tiếp ứng xử	Phòng tránh bạo lực học đường (Tiếp theo)
22			Kỹ năng tranh luận
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	14		Một số Quốc kỳ đặc biệt
28			Tìm hiểu Quốc huy của một số nước trên thế giới
29	15	Thần tượng đúng cách	
30		Kỹ năng ra quyết định	
31	16	Phát triển bản thân	Đối phó với tin đồn
32			Tư duy sáng tạo
33	17		Ôn tập và đánh giá
34		Chăm sóc sức khỏe tinh thần	
35	18	Chăm sóc sức khỏe	Phòng tránh và xử lý các vấn đề về tiêu hóa
36			Đau ruột thừa và cách phòng tránh

37	19		Phòng và xử lý khi bị cướp tay, chân vào mùa lạnh
38			Khử mùi hôi cơ thể
39	20	Giáo dục giới tính	Hậu quả khi mang thai ở tuổi vị thành niên
40			Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì
41	21		Khủng hoảng tâm lý tuổi dậy thì (Tiếp theo)
42			Ôn tập và đánh giá
43	22		Lối sống tối giản
44			Mẹo nhỏ nấu ăn
45	23	Tự phục vụ bản thân	Đổ nước thải đúng nơi quy định
46			Trời nồm, phải làm sao?
47	24		Tự làm sổ tay
48			Một số cách thắt nút, buộc dây
49	25		Một số mẹo tháo nút thắt
50			Nghiện sống ảo – Rủi ro thật
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		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		Ôn tập và đánh giá
56			Một số mẹo thoát hiểm khi bị trói
57	29		An toàn khi sử dụng lò vi sóng
58			Đột quy và cách phòng tránh
59	30		Phòng và xử lý 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			Những vật dụng dự phòng giúp ứng phó với hỏa hoạn
63	32		Di chuyển nạn nhân vào vị trí an toàn
64			Ôn tập và đánh giá
65	33		Phòng và xử lý rò rỉ ga
66			An toàn khi đi thang cuốn
67	34		Sơ cấp cứu và cấp cứu khi đi dã ngoại (*)
68			Một số cách kiểm tra dấu hiệu sinh tồn (*)
69	35	Kỹ năng học tập	Thích ứng với mọi hoàn cảnh
70			Tư duy ngược
71	36		Một số công cụ hỗ trợ học tập
72			Chuẩn bị hành trang vào lớp 6

Bài 71 & bài 72: 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.

DANH SÁCH CHUYÊN ĐỀ KNS CẤP TRÊN PHẦN MỀM

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