



CÔNG TY CỔ PHẦN GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO POKI TÂN Á CHÂU

KHUNG CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG POKI



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		Xưng hô đúng cách
4	4		ATGT – Hung thần xa lộ
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Đồ này có an toàn không?
6	6		Cẩn thận với đồ rơi trên đường
7	7		Nguy hiểm từ nơi chật hẹp
8	8		Cẩn thận với những nguy hiểm trong nhà tắm
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		Uống thuốc đúng cách
13	13	Giao tiếp ứng xử	Bày tỏ cảm xúc
14	14		Nói lời xin lỗi là chưa đủ
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	Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
18	18		Những lưu ý khi chơi với em bé
19	19		Bảo vệ tài sản gia đình
20	20		Lựa chọn quà vật an toàn
21	21	Phát triển bản thân	Ai cũng có khuyết điểm
22	22		Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình
23	23		Kỹ năng tập trung
24	24	An toàn bản thân	Xử lý vết thương bầm tím
25	25		Làm gì khi bị ong đốt?
26	26	Kỹ năng số	Lợi ích, tác hại của Internet
27	27		Kẻ làm não mệt trong thế giới công nghệ
28	28		Thiết bị nào đang nhìn và nghe?
29	29		Các hình thức lừa đảo qua AI
30	30	Tự phục vụ bản thân	Lau sạch những chỗ mình làm bẩn (*)
31	31		Một số mẹo phòng tránh say xe
32	32	Em là công dân toàn cầu	Quốc kỳ Việt Nam
33	33		Ngày của gia đình
34	34	Mùa hè an toàn	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		Rèn luyện tự giác trong học tập
3	3		Bảo vệ ý kiến cá nhân
4	4		ATGT – Làm gì khi bị kẹt lại trên xe? (*)
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Cẩn thận với ẩm siêu tốc
6	6		An toàn khi ở nhà cao tầng
7	7		Động đất rồi, làm sao đây? (*)
8	8		Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
9	9	Chăm sóc sức khỏe	Làm gì khi bị nhiệt miệng?
10	10		Một số mẹo xử lý khi bị nấc cụt
11	11		Lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe
12	12		Lựa chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe
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	Chăm sóc sức khỏe khi trời chuyển lạnh
18	18		Làm gì khi cơ thể có dấu hiệu khác thường?
19	19		Phòng và xử lý khi bị sổ mũi
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		Không ăn quá nhanh, đừng ăn quá chậm
24	24		Vui khi thắng, bình tĩnh khi thua
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	Kỹ năng số	Xem gì trên mạng xã hội?
28	28		Mật khẩu an toàn khi dùng Internet
29	29		AI – trí tuệ nhân tạo trong cuộc sống
30	30		Cảnh báo tin giả
31	31	Tự phục vụ bản thân	Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)
32	32		Vệ sinh giày, dép (*)
33	33	Em là công dân toàn cầu	Ý nghĩa ngày sinh nhật
34	34		Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
35	35	Mùa hè an toàn	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		Không tiết lộ chuyện riêng tư của người khác
3	3		Kỹ năng giải quyết vấn đề
4	4		Kỹ năng quan sát (*)
5	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Thoát khỏi đám đông hỗn loạn một cách an toàn
6	6		Cẩn thận với các loại cửa, cổng
7	7		An toàn khi sử dụng ô (dù), áo mưa
8	8		Kỹ năng thoát hiểm khi ô tô rơi xuống nước
9	9	Giao tiếp ứng xử	Kiểm chế cơn tức giận
10	10		Xoa dịu người khác khi họ tức giận
11	11		Ứng xử khéo léo khi bị la mắng
12	12		Thấu hiểu cha mẹ
13	13	An toàn bản thân và gia đình	Lưu ý khi tắm gội để bảo vệ sức khỏe
14	14		Sử dụng bình nóng lạnh an toàn
15	15		Nguy hiểm từ máy sấy tóc
16	16		Xử lý khi gặp người bị co giật
17	17	Bảo vệ sức khỏe	Phòng tránh mắc giun sán
18	18		Phòng tránh một số bệnh về móng
19	19		Phòng tránh nhiễm khuẩn đường tiết niệu
20	20		Ung thư và cách phòng tránh
21	21	Tự phục vụ bản thân	Khử mùi hôi cho giày, dép
22	22		Thắt kiểu cách – Buộc cá tính (Xỏ dây giày)
23	23		Cách giặt quần áo bằng tay (*)
24	24		Phơi quần áo đúng cách
25	25	Phát triển bản thân	Đẹp bỏ tính ích kỷ
26	26		Không nản chí
27	27	Kỹ năng số	Truy cập Internet an toàn
28	28		Mạng xã hội hay thế giới ảo?
29	29		Cẩn thận khi mua sắm trực tuyến
30	30		AI với con người
31	31	Em là công dân toàn cầu	Hạn chế hiệu ứng nhà kính
32	32		Nói không với nhiễm độc chì
33	33	Mùa hè an toàn	Những điều cần biết khi bị chuột rút
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	Lớp học hạnh phúc
2	2		Phải làm gì khi có dấu hiệu bị cô lập?
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	Sỏi thận ở trẻ em
10	10		Nhận biết các dạng dị ứng và cách phòng tránh
11	11		Sử dụng thuốc bôi đúng cách
12	12		Cẩn thận với hàng giả, hàng nhái
13	13	Giao tiếp ứng xử	Kỹ năng bắt tay
14	14		Kỹ năng đề xuất những nguyện vọng chính đáng
15	15		Kiểm chế sự đồ kỵ
16	16		Kỹ năng lãnh đạo
17	17	Tự phục vụ và phát triển bản thân	Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp (*)
18	18		Kỹ năng bảo quản và sử dụng xe đạp (*)
19	19		Cải thiện sức chịu đựng của cơ thể (*)
20	20		Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
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		Xử trí hạ đường huyết
24	24		Xử lý khi bị bong gân
25	25	Kỹ năng số	Chọn lọc thông tin hữu ích trên mạng
26	26		An toàn khi sử dụng một số ứng dụng AI
27	27		Nhận diện các hình thức lừa đảo qua mạng xã hội và điện thoại
28	28		Bảo vệ sức khỏe tinh thần khi sử dụng mạng xã hội
29	29		Làm việc nhóm trực tuyến
30	30		Tìm hiểu một số nghề thời đại công nghệ
31	31		Kỹ năng sử dụng Google Maps
32	32	Em là công dân toàn cầu	Đặc trưng ăn uống vùng miền
33	33		Ẩm thực của một số nước trên thế giới
34	34	Mùa hè an toàn	Sử dụng điều hòa đúng cách
35	35		Phòng và xử lý khi bị sốc nhiệt
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 bắt
7	7		Cách xử lý khi làm vỡ nhiệt kế thủy ngân
8	8		Phòng và xử lý khi bị chó cắn
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		Mong muốn cha mẹ thay đổi
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	Tư duy sáng tạo
16	16		Đối phó với tin đồn
17	17	Chăm sóc sức khỏe	Chăm sóc sức khỏe tinh thần
18	18		Đau ruột thừa và cách phòng tránh
19	19		Phòng và xử lý khi bị cước tay, chân vào mùa lạnh
20	20		Đổ nước thải đúng nơi quy định
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	Kỹ năng số	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		Phòng và xử lý khi bị xâm hại, quấy rối trên mạng xã hội
30	30		Một số công cụ hỗ trợ học tập
31	31		Học với trí tuệ nhân tạo AI – Đừng lạm dụng AI
32	32		Tỉnh táo với trí tuệ nhân tạo AI
33	33	An toàn bản thân	Đột quỵ và cách phòng tránh
34	34		Xử lý khi bản thân bị sặc, hóc
35	35		Xử lý khi gặp người bị sặc, hóc
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.