



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			Cách ghi nhớ tên người khác
3	2		Cách chào hỏi độc đáo
4			Ngồi đúng ngồi đẹp
5	3		Xưng 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	Phòng tránh tai nạn thương tích	Đồ này có an toàn không?
10			Cẩn thận với đồ rơi trên đường
11	6		Tránh xa khu vực sản xuất
12			Xử lí khi có dị vật vào mũi
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	10		Không uống sữa khi đói
20			Tưởng sạch mà không sạch
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	Giao tiếp ứng xử	Bày tỏ cảm xúc
26			Nói lời xin lỗi là chưa đủ
27	14		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	Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
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		Lưu ý khi đi tắt
38			Phòng bệnh truyền nhiễm
39	20		Tránh xa một số loài cây có độc

40			Ôn tập và đánh giá
41	21	Phát triển bản thân	Không giận dữ
42			Ai cũng có khuyết điểm
43	22		Không lấy đồ của người khác làm của riêng mình
44			Không làm phiền khi người khác nghỉ ngơi
45	23		Kỹ năng tập trung
46			Kỹ năng tập trung (Tiếp theo)
47	24		Một số bài tập phát triển tư duy
48			Một số bài tập phát triển tư duy (Tiếp theo)
49	25	An toàn bản thân	Ôn tập và đánh giá
50			Làm gì khi bị lạc? (*)
51	26		Phòng tránh bắt cóc (*)
52			Xử lý vết thương bầm tím
53	27		Xử trí khi bị nhức răng
54			Phòng và xử lý khi bị viêm lợi
55	28		Xử lý vết thương chảy máu ở trong miệng
56			Làm gì khi bị ong đốt?
57	29	Kỹ năng số	Ôn tập và đánh giá
58			Lợi ích, tác hại của Internet
59	30		Kẻ làm náo loạn trong thế giới công nghệ
60			Thiết bị nào đang nhìn và nghe?
61	31	Tự phục vụ bản thân	Các hình thức lừa đảo qua AI
62			Lau sạch những chỗ mình làm bẩn (*)
63	32		Các phương pháp làm mát cơ thể
64			Một số mẹo phòng tránh say xe
65	33	Em là công dân toàn cầu	Không kén ăn
66			Những lưu ý khi ăn đồ nóng, lạnh
67	34	Mùa hè an toàn	Quốc kỳ Việt Nam
68			Ngày của gia đình
69	35	Mùa hè an toàn	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

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Ứng xử đẹp, đẹp 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 – Chọn nơi vui chơi an toàn
8			Ôn tập và đánh giá
9	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	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 lí vết thương chảy máu nhỏ
14			Xử lí khi bị dị vật đâm
15	8		Động đất rồi, làm sao đây? (*)
16			Ôn tập và đánh giá
17	9	Chăm sóc sức khỏe	Làm gì khi bị nhiệt miệng?
18			Một số mẹo xử lí khi bị nấc cụt
19	10		Bí mật giấc ngủ trưa
20			Lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe
21	11		Lựa chọn đồ ăn tốt cho sức khỏe
22			Hội chứng cổ rùa và những điều cần biết
23	12		Chăm sóc da
24			Ôn tập và đánh giá
25	13	Giao tiếp ứng xử	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	Bảo vệ bản thân	Chăm sóc sức khỏe khi trời chuyển lạnh
34			Mẹo quàng khăn giữ ấm
35	18		Làm gì khi cơ thể có dấu hiệu khác thường?
36			Ngạt mũi và cách xử lí
37	19		Phòng và xử lí khi bị sổ mũi
38			Phòng và xử lí khi bị viêm họng
39	20		Rối loạn Tic và những điều cần biết
40			Ôn tập và đánh giá

41	21	Phát triển bản thân	Tạm biệt con sâu lười
42			Khắc phục thói quen xấu
43	22		Rèn tính cẩn thận
44			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		Vui khi thắng, bình tĩnh khi thua
48			Ôn tập và đánh giá
49	25	An toàn bản thân	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			Ở nhà một mình
53	27		Tránh ăn phải một số loại thực phẩm có độc
54			Một số loại rau, quả có tác dụng chữa bệnh
55	28		Lưu ý khi nuôi thú cưng
56			Ôn tập và đánh giá
57	29	Kỹ năng số	Xem gì trên mạng xã hội?
58			Mật khẩu an toàn khi dùng Internet
59	30		AI – trí tuệ nhân tạo trong cuộc sống
60			Cảnh báo tin giả
61	31	Tự phục vụ bản thân	Bí quyết chọn và bảo quản rau, củ, quả
62			Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện (*)
63	32		Vệ sinh nồi cơm điện (*)
64			Vệ sinh giày, dép (*)
65	33		Những việc cần làm trước khi đi ngủ
66			Ngủ riêng có gì thú vị?
67	34	Em là công dân toàn cầu	Ý nghĩa ngày sinh nhật
68			Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
69	35		Sáng tạo từ nắp chai nhựa
70		Mùa hè an toàn	Tập bơi trên cạn (*)
71	36	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.

STT	TUẦN	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	1	Em đến trường	Tự tạo hứng thú trong học tập
2			Không tiết lộ chuyện riêng tư của người khác
3	2		Nói dối và thật thà
4			Kỹ năng giải quyết vấn đề
5	3		Kỹ năng quan sát (*)
6			Nhà vệ sinh văn minh (*)
7	4		Nhà vệ sinh văn minh (Tiếp theo) (*)
8			Ôn tập và đánh giá
9	5	Phòng tránh tai nạn thương tích	Xử lí khi gặp cháy ở một số nơi công cộng (*)
10			Thoát khỏi đám đông hỗn loạn một cách an toàn
11	6		Cẩn thận với các loại cửa, cổng
12			Cách xử lí chấn thương vùng đầu, gáy
13	7		An toàn khi sử dụng ô (dù), áo mưa
14			Kỹ năng thoát hiểm khi ô tô rơi xuống nước
15	8		Một số kỹ năng thoát hiểm và tự vệ (*)
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		Góp ý đúng cách
20			Kiểm chế cơn tức giận
21	11		Xoa dịu người khác khi họ tức giận
22			Ứng xử khéo léo khi bị la mắng
23	12		Thấu hiểu cha mẹ
24			Ôn tập và đánh giá
25	13	An toàn bản thân và gia đình	Lưu ý khi tắm gội để bảo vệ sức khỏe
26			Sử dụng bình nóng lạnh an toàn
27	14		Nguy hiểm từ máy sấy tóc
28			Xử lí khi gặp người bị co giật
29	15		Hỗ trợ người bị khó thở
30			Xử lí khi uống nhầm nước có vị lạ
31	16		Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh
32			Ôn tập và đánh giá
33	17	Bảo vệ sức khỏe	Phòng tránh mắc giun sán
34			Phòng tránh một số bệnh về móng
35	18		Phòng tránh nhiễm khuẩn đường tiết niệu
36			Ung thư và cách phòng tránh
37	19		Một số điều cần biết về bệnh đại
38			Quai bị và những điều cần biết
39	20		Phòng và xử lí khi bị hắc bào, ghẻ nước
40			Ôn tập và đánh giá

41	21	Tự phục vụ bản thân	Khử mùi hôi cho giày, dép
42			Thắt kiểu cách – Buộc cá tính (Xỏ dây giày)
43	22		Cách giặt một số loại mũ, nón (*)
44			Cách giặt quần áo bằng tay (*)
45	23		Cách giặt quần áo bằng máy
46			Phơi quần áo đúng cách
47	24		Lưu ý khi đi ăn tiệc
48			Ôn tập và đánh giá
49	25	Chăm sóc và phát triển bản thân	Xử lí khi bị chảy máu cam
50			Xử lí khi bị vật nuôi cắn
51	26		Xử lí dị vật trong tai
52			Đẹp bỏ tính ích kỉ
53	27		Không nản chí
54			Bí kíp để trở nên can đảm
55	28		Bí quyết để không sợ bóng tối
56			Ôn tập và đánh giá
57	29	Kỹ năng số	Truy cập Internet an toàn
58			Mạng xã hội hay thế giới ảo?
59	30		Cẩn thận khi mua sắm trực tuyến
60			AI với con người
61	31	Em là công dân toàn cầu	Ấm thực một số dân tộc Việt Nam
62			Quốc hoa một số nước Đông Nam Á
63	32		Hạn chế hiệu ứng nhà kính
64			Nhà kính nhỏ xinh (*)
65	33		Nói không với nhiễm độc chì
66			Sáng tạo khoa học – Bí ẩn mực tàng hình
67	34	Mùa hè an toàn	Kỹ năng bọc quà - Hộp quà nhỏ xinh
68			Những điều cần biết khi bị chuột rút
69	35		Phòng tránh và xử lí khi da bị cháy nắng
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			Phải làm gì khi có dấu hiệu bị cô lập?
3	2		Ghi chép bài hiệu quả
4			Cách ghi nhớ hiệu quả
5	3		Lắng nghe hiệu quả
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 lí 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		Tủ thuốc gia đình
22			Phòng và xử lí khi bị ngộ độc hóa chất
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		Kỹ năng đề xuất những nguyện vọng chính đáng
28			Kiểm chế sự đồ ký
29	15		Lịch sự khi đến bệnh viện (*)
30			Kỹ năng lãnh đạo
31	16		Kỹ năng lãnh đạo (Tiếp theo) (*)
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			Chăm sóc đôi chân (*)
37	19		Cải thiện sức chịu đựng của cơ thể (*)
38			Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
39	20		Lá thư gửi chính mình
40			Ôn tập và đánh giá

41	21	Giúp mình và người khác	Băng bó vết thương (*)
42			Xử lí khi bị đập 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 lí khi bị bong gân
48			Ôn tập và đánh giá
49	25	Kỹ năng số	Chọn lọc thông tin hữu ích trên mạng
50			An toàn khi sử dụng một số ứng dụng AI
51	26		Nhận diện các hình thức lừa đảo qua mạng xã hội và điện thoại
52			Bảo vệ sức khỏe tinh thần khi sử dụng mạng xã hội
53	27		Làm việc nhóm trực tuyến
54			Tìm hiểu một số nghề thời đại công nghệ
55	28		Kỹ năng sử dụng Google Maps
56			Ôn tập và đánh giá
57	29	Em là công dân toàn cầu	Vườn cây của em (*)
58			Bức tranh rực rỡ (*)
59	30		Đặc trưng ăn uống vùng miền
60			Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
61	31		Ẩm thực của một số nước trên thế giới
62			Tiền một số nước trên thế giới
63	32		Kỹ năng tư duy – Giải mật thư
64			Chuyến đi chơi thú vị
65	33	Mùa hè an toàn	An toàn khi đi máy bay
66			An toàn khi đi tàu hỏa
67	34		An toàn khi đi qua đường sắt
68			Bí kíp sinh tồn khi bị đắm tàu, thuyền
69	35		Phòng và xử lí khi bị sốc nhiệt
70			Sử dụng điều hòa đúng cách
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	Bảo vệ bản thân	Phòng tránh bệnh tiểu đường ở trẻ em
10			Đuổi cạm 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 lí khi làm vỡ nhiệt kế thủy ngân
16			Xử trí bỏng hóa chất ở mắt
17	9		Ôn tập và đánh giá
18		Giao tiếp ứng xử	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		Phòng tránh bạo lực học đường (Tiếp theo)
22			Kỹ năng tranh luận
23	12		Mong muốn cha mẹ thay đổi
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		Phát triển bản thân	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	18		Phòng tránh và xử lí các vấn đề về tiêu hóa
36			Đau ruột thừa và cách phòng tránh

37	19		Phòng và xử lí khi bị cưỡng tay, chân vào mùa lạnh
38			Thích ứng với mọi hoàn cảnh
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	Tự phục vụ bản thân	Một số cách kiểm tra dấu hiệu sinh tồn (*)
44			Mẹo nhỏ nấu ăn
45	23		Đổ nước thải đúng nơi quy định
46			Trời nồm, phải làm sao?
47	24		Trầm cảm và một số dấu hiệu nhận biết
48			Một số cách thắt nút, buộc dây
49	25	Kỹ năng số	Một số mẹo tháo nút thắt
50			Nghiện sống ảo – Rủi ro thật
51	26		Ứng xử văn minh trên mạng
52			Tránh xa những trào lưu độc hại trên Internet
53	27		Phòng và xử lí khi bị xâm hại, quấy rối trên mạng xã hội
54			Một số công cụ hỗ trợ học tập
55	28	An toàn bản thân	Học với AI – Đừng lạm dụng AI
56			Tỉnh táo với trí tuệ nhân tạo AI
57	29		Ôn tập và đánh giá
58			Đột quỵ và cách phòng tránh
59	30		Phòng và xử lí rắn độc cắn
60			Tự xử lí khi bản thân bị sặc, hóc
61	31		Xử lí 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 lí rò rỉ ga
66			An toàn khi đi thang cuốn
67	34	Sơ cấp cứu và cấp cứu khi đi dã ngoại (*)	
68		Tư duy ngược	
69	35	Tự làm sổ tay	
70		Một số mẹo thoát hiểm khi bị trói	
71	36	An toàn khi sử dụng lò vi sóng	
72		Chuẩn bị hành trang vào lớp 6	

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