

# CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG POKI TIỂU HỌC – 35 TIẾT

## LỚP 1

Tuần/ Tiết	Tên tiết học
1	Kỹ năng tự giới thiệu
2	Cách ghi nhớ tên người khác
3	An toàn giao thông – Chương ngại vật trên đường
4	Quốc kỳ Việt Nam
5	Cách chào hỏi độc đáo
6	Xung hô đúng cách
7	Ngồi đúng – ngồi đẹp
8	Chăm sóc sức khỏe răng miệng – Phòng và xử lý viêm lợi
9	Không uống sữa khi đói
10	Chăm sóc sức khỏe trước và sau ăn
11	Lựa chọn quà vật an toàn
12	Bảo vệ tai xinh
13	Chăm sóc sức khỏe đôi mắt – Bài tập yoga về mắt
14	Lịch sự khi mượn và trả đồ
15	Lịch sự khi đi siêu thị, cửa hàng tạp hóa
16	Đảm bảo an toàn khi nghe gọi, điện thoại
17	Lịch sự khi nhà có khách
18	Đến thăm nhà người khác dịp lễ Tết
19	Phòng bệnh truyền nhiễm
20	Uống thuốc đúng cách
21	Các phương pháp làm mát cơ thể
22	Sáng tạo khoa học – Thí nghiệm về âm thanh
23	Tiết kiệm điện
24	Tiết kiệm nước
25	Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
26	Ngày của gia đình
27	Xử lý vết thương bầm tím
28	Phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em
29	Làm gì khi bị lạc?
30	Phòng tránh bắt cóc
31	Dập đám cháy nhỏ
32	Kỹ năng tập trung
33	Phòng tránh say xe
34	An toàn khi đi dã ngoại
35	Tạm biệt lớp 1



<i>Tuần/ Tiết</i>	<i>Tên bài</i>
1	Chuẩn bị sách vở và đồ dùng học tập khi đến trường
2	Luôn đúng giờ
3	Giao tiếp ứng xử trong trường học
4	Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn
5	Bạo lực học đường (Tiết 1)
6	Bạo lực học đường (Tiết 2)
7	Giá trị nụ cười
8	Ghi nhớ số điện thoại khẩn cấp
9	An toàn khi ngồi trên xe
10	Xử lý khi bị ngạt khói
11	Xử lý khi bị lửa bén vào người
12	Xử lý khi bị bong gân
13	Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
14	Làm gì khi bị say xe?
15	Xử lý khi bị chảy máu cam
16	An toàn là bạn
17	Các báo động xâm hại
18	Chiến thuật thoát hiểm khi bị xâm hại
19	Dũng cảm nhận lỗi
20	Lắng nghe hiệu quả
21	Phát hiện thể mạnh bản thân
22	Em tự tin
23	Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện
24	Những việc cần làm trước khi đi ngủ
25	Lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe
26	Ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh
27	Ngộ độc thực phẩm và cách xử lý
28	Em bé được sinh ra như thế nào?
29	Tiền từ đâu và sẽ đi về đâu?
30	Giao tiếp ứng xử trong gia đình
31	Từ chối một cách lịch sự
32	Bí quyết chọn rau củ quả
33	Bảo quản rau củ quả
34	An toàn khi đi biển
35	Bức tranh mùa hè (Sáng tạo từ lá cây)



<i>Tuần/ Tiết</i>	<i>Tên bài</i>
1	Tự tin trong giao tiếp
2	Kiểm chế cơn tức giận
3	Cách chào hỏi của một số nước Đông Nam Á
4	Giải mã biển báo giao thông
5	Học bằng Flashcard
6	Vượt qua ngưng ngưng, xấu hổ
7	Làm gì khi bị sốt?
8	Những điều cần biết khi bị chuột rút
9	Xử lý khi gặp đám cháy (Nhà mặt đất)
10	Xử lý khi gặp đám cháy ở một số nơi công cộng
11	Thắt kiểu cách – Buộc cá tính (Xỏ dây giày)
12	Xử lý khi bị vật nuôi cắn
13	Những thói quen tốt cho sức khỏe
14	Cách giặt quần áo bằng tay
15	Cách giặt quần áo bằng máy
16	Quan tâm đến người thân
17	Bài học về giữ lời hứa
18	Luôn khiêm tốn
19	Thành thật khen ngợi
20	Phê bình đúng cách
21	Kỹ năng quan sát
22	Phòng tránh xâm hại
23	Chiến thuật thoát hiểm khi bị xâm hại
24	Kỹ năng sáng tác truyện
25	Phép suy luận loại trừ
26	Nhà sáng tác truyện tài ba
27	Một số điều thú vị về động vật
28	Chăm sóc và bảo vệ vật nuôi
29	Một số điều thú vị về tiền Việt Nam
30	Nhà tiêu dùng thông thái
31	Lên thực đơn cho bữa ăn thường ngày
32	Bảo quản thịt, cá, trứng, sữa
33	Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn
34	Lựa chọn thực phẩm tươi sống
35	Bức tranh từ thiên nhiên



<i>Tuần/ Tiết</i>	<i>Tên bài</i>
1	Khi đi máy bay
2	Cách chào hỏi của một số nước châu Á
3	Kỹ năng đọc sách
4	Cách ghi nhớ hiệu quả
5	Lắng nghe hiệu quả
6	Xác định mục tiêu học tập
7	Ghi chép bài hiệu quả
8	Trung thực trong học tập
9	An toàn khi đi qua đường sắt
10	Một số loại củ có tác dụng chữa bệnh
11	Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh
12	Sơ chế một số loại quả
13	Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp
14	Đặc trưng ăn uống vùng miền
15	Quan tâm tới người thân
16	Kỹ năng ứng xử trên bàn ăn
17	Xử lý khi gặp người bị điện giật
18	Xử lý khi bị xâm hại
19	Sử dụng thuốc bôi đúng cách
20	Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
21	Kỹ năng tranh luận
22	Chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn
23	Lòng khoan dung
24	Xử lý khi gặp đám cháy
25	Sử dụng bình cứu hỏa
26	Viết và vẽ truyện tranh
27	Rèn luyện kỹ năng kể chuyện
28	Kỹ năng thuyết phục (Tiết 1)
29	Kỹ năng thuyết phục (Tiết 2)
30	Kỹ năng lãnh đạo
31	Quyền trẻ em
32	Nghĩa vụ trẻ em
33	Tìm hiểu một số nghề cơ bản (Tiết 1)
34	Tìm hiểu một số nghề cơ bản (Tiết 2)
35	Ước mơ của em



<i>Tuần/ Tiết</i>	<i>Tên bài</i>
1	Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
2	Người đạp xe thông thái
3	Tôn trọng và thích nghi với sự khác biệt
4	Khi bị rò rỉ ga
5	Xử lý khi bị sặc, hóc
6	Xử lý khi gặp người bị sặc, hóc
7	Phòng tránh và xử lý các vấn đề về tiêu hóa
8	Bí mật của giấc ngủ trưa
9	Chịu trách nhiệm
10	Quan tâm tới người thân trong gia đình
11	Chiến thuật thoát hiểm khi có nguy cơ bị xâm hại
12	Đọc hiểu ngôn ngữ không lời
13	Sử dụng các biểu hiện phi ngôn ngữ
14	Nghệ thuật trong giao tiếp
15	Lập kế hoạch kinh doanh
16	Triển khai kế hoạch kinh doanh
17	Tìm hiểu các trò chơi dân gian
18	Một số lễ hội truyền thống
19	Cách là (úi) áo sơ mi
20	Chuẩn bị bài diễn thuyết
21	Trình bày bài diễn thuyết
22	Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì
23	Nhỏ to tuổi dậy thì
24	Một số loại rau, củ có tác dụng chữa bệnh
25	Kỹ năng ra quyết định
26	Kỹ năng tranh luận (Tiết 1)
27	Kỹ năng tranh luận (Tiết 2)
28	Phòng tránh rắn độc cắn
29	Làm gì khi bị trăn lột?
30	Xử lý khi gặp người bị đuối nước
31	Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
32	Kỹ năng chuẩn bị và tặng quà
33	Phương pháp đọc hiệu quả
34	Chuẩn bị hành trang vào lớp 6
35	Tổ chức sự kiện

## DANH SÁCH BÀI QUÀ TẶNG

<i>STT</i>	<i>Tên bài</i>	<i>Tháng cấp bài</i>
1	Tết Trung thu	Tháng 9
2	Quà tặng 20/10	Tháng 10
3	Biết ơn thầy cô	Tháng 11
4	Lễ Giáng sinh	Tháng 12
5	Tết Nguyên đán	Tháng 1
6	Tết Hàn thực	Tháng 3

