

CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG POKI TIỂU HỌC – 70 TIẾT



STT	Tuần	Tên tiết học
1	1	Bí kíp giới thiệu bản thân
2		Cách ghi nhớ tên người khác
3	2	An toàn giao thông – Chướng ngại vật trên đường
4		An toàn giao thông – Hung thần xa lộ
5	3	Cách chào hỏi độc đáo
6		Xung hô đúng cách
7	4	Quốc kỳ Việt Nam
8		Ôn tập và đánh giá
9	5	Ngồi đúng ngồi đẹp
10		Kiểm tra sách vở và đồ dùng học tập trước khi ra về
11	6	Tránh xa nhà máy và công trường xây dựng
12		Tránh xa một số loài cây có độc
13	7	Đồ này có an toàn không?
14		Cẩn thận với đồ rơi trên đường
15	8	Cẩn thận với những nguy hiểm trong nhà tắm
16		Ôn tập và đánh giá
17	9	Chăm sóc sức khỏe đôi mắt: Các bệnh về mắt
18		Chăm sóc sức khỏe đôi mắt: Bài tập yoga cho mắt
19	10	Chăm sóc sức khỏe răng miệng - Nên ăn gì và không nên ăn gì?
20		Chăm sóc sức khỏe răng miệng - Phòng và xử lý khi bị viêm lợi
21	11	Những lưu ý khi ăn đồ nóng, lạnh
22		Không uống sữa khi đói
23	12	Bảo vệ tai xinh
24		Ôn tập và đánh giá
25	13	Tiết kiệm điện
26		Tiết kiệm nước
27	14	Tiết kiệm tiền
28		Tiết kiệm thức ăn
29	15	Giải quyết mâu thuẫn giữa anh chị em trong gia đình
30		Ngày của gia đình
31	16	Bày tỏ cảm xúc
32		Ôn tập và đánh giá

33	17	Lịch sự khi nghe, gọi điện thoại
34		Đảm bảo an toàn khi nghe gọi điện thoại
35	18	Lịch sự khi đi siêu thị, cửa hàng tạp hóa
36		Lịch sự khi đi khu vui chơi
37	19	Lịch sự khi nhà có khách
38		Đến thăm nhà người khác trong dịp lễ tết
39	20	Lịch sự khi mượn và trả đồ
40		Sơ chế rau
41	21	Ôn tập và đánh giá
42		Chăm sóc sức khỏe trước và sau khi ăn
43	22	Lựa chọn quà vật an toàn
44		Phòng bệnh truyền nhiễm
45	23	Uống thuốc đúng cách
46		Lau sạch những chỗ mình làm bẩn
47	24	Các phương pháp làm mát cơ thể
48		Sáng tạo khoa học - Thí nghiệm về âm thanh
49	25	Ôn tập và đánh giá
50		Phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em
51	26	Phòng tránh xâm hại tình dục trẻ em (Tiếp theo)
52		Làm gì khi bị lạc?
53	27	Phòng tránh bắt cóc
54		Dập đám cháy nhỏ
55	28	Thoát khỏi đám cháy lớn
56		An toàn khi đi biển
57	29	An toàn khi đi thuyền, phà
58		Làm đồ thủ công
59	30	Ôn tập và đánh giá
60		Kỹ năng tập trung
61	31	Phép loại suy
62		Tư duy tổng hợp chuỗi
63	32	Mẹo gấp đồ thông minh
64		An toàn khi đi dã ngoại
65	33	Phòng tránh say xe
66		Xử lý vết thương bầm tím
67	34	Phân loại rác thải sinh hoạt
68		Sáng tạo khoa học - Những điều thú vị về trái đất và bầu trời
69	35	Tạm biệt lớp 1
70		Ôn tập và đánh giá cuối năm



STT	Tuần	Tên bài
1	1	Chuẩn bị sách vở và đồ dùng học tập khi đến trường
2		Luôn đúng giờ
3	2	Giao tiếp ứng xử trong trường học
4		Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn
5	3	Bạo lực học đường
6		Bạo lực học đường (Tiếp theo)
7	4	Giá trị nụ cười
8		Ôn tập - Mái trường mến yêu
9	5	An toàn khi ngồi trên xe
10		Làm gì khi bị say xe?
11	6	Xử lý khi bị lừa bén vào người
12		Xử lý khi bị ngạt khói
13	7	Xử lý vết thương chảy máu nhỏ
14		Xử lý khi bị bong gân
15	8	Chăm sóc da
16		Ôn tập - An toàn là bạn
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Dũng cảm nhận lỗi
19	10	Cảm thông chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn
20		Lắng nghe hiệu quả
21	11	Phát hiện thể mạnh bản thân
22		Tiền từ đâu đến và sẽ đi về đâu?
23	12	Ôn tập - Em tự tin
24		Thắt nút, buộc dây
25	13	Lựa chọn đồ uống tốt cho sức khỏe
26		Lựa chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe
27	14	Ngộ độc thực phẩm và cách phòng tránh
28		Ngộ độc thực phẩm và cách xử lý
29	15	Nấu cơm và sử dụng nồi cơm điện
30		Ôn tập - Sự lựa chọn thông minh
31	16	Bí quyết chọn rau củ quả
32		Bảo quản rau củ quả
33	17	Sơ chế rau củ quả

34		Một số loại rau có tác dụng chữa bệnh
35	18	Một số loại quả có tác dụng chữa bệnh
36		Ôn tập - Khéo tay hay chọn
37	19	Lịch sự khi đưa và nhận đồ
38		Từ chối một cách lịch sự
39	20	Giao tiếp ứng xử tại những nơi tôn nghiêm
40		Phân loại rác thải
41	21	Tái chế rác thải
42		Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
43	22	Sáng tạo khoa học – Chong chóng giấy
44		Ôn tập – Môi trường xanh
45	23	Tư duy hình ảnh
46		Thực hành tư duy hình ảnh
47	24	Quyền trẻ em
48		Nghĩa vụ của trẻ em
49	25	Các báo động xâm hại
50		Chiến thuật thoát hiểm khi bị xâm hại
51	26	Giáo dục giới tính – Em bé được sinh ra như thế nào?
52		Ôn tập – Tự bảo vệ bản thân
53	27	Giao tiếp ứng xử trong gia đình
54		Quan tâm đến người thân trong gia đình
55	28	Ở nhà một mình
56		Khi kẻ gian đột nhập
57	29	Ghi nhớ số điện thoại khẩn cấp
58		Những việc cần làm trước khi đi ngủ
59	30	Là thành viên trong một nhóm
60		Ôn tập - Ở nhà chủ nhật
61	31	Tư duy phản biện
62		Thể hiện khả năng của bản thân
63	32	Rèn luyện tự giác trong học tập
64		Bảo vệ tài sản của trường, lớp
65	33	Quốc kỳ một số nước Đông Nam Á
66		Tập bơi trên cạn
67	34	An toàn khi đi biển
68		Ứng phó khi gặp mưa giông
69	35	Bức tranh mùa hè
70		Ôn tập – Mùa hè sôi động

STT	Tuần	Tên chủ đề
1	1	Kiểm chế cơn tức giận
2		Vượt qua ngưỡng ngừng, xấu hổ
3	2	Cách chào hỏi của một số nước Đông Nam Á
4		Ứng phó khi gặp mưa đá
5	3	An toàn giao thông – Biển báo cấm và biển báo hiệu lệnh
6		An toàn giao thông – Biển báo nguy hiểm và biển báo chỉ dẫn
7	4	Tự tin trong giao tiếp
8		Ôn tập – Tự tin thể hiện bản thân
9	5	Những điều cần biết khi bị chuột rút
10		Sử dụng bình nóng lạnh an toàn
11	6	Xử lý khi gặp cháy ở nhà
12		Xử lý khi gặp đám cháy ở một số nơi công cộng
13	7	Xử lý khi bị chảy máu cam
14		Xử lý khi bị vật nuôi cắn
15	8	Những thói quen tốt cho sức khỏe
16		Ôn tập – Bác sĩ gia đình
17	9	Quan tâm đến người thân
18		Biết ơn thầy cô
19	10	Bài học về giữ lời hứa
20		Luôn khiêm tốn
21	11	Thành thật khen ngợi
22		Phê bình đúng cách
23	12	Kỹ năng quan sát
24		Ôn tập – Sống vui, sống khỏe, sống đẹp
25	13	Kỹ năng sáng tác truyện
26		Kỹ năng sáng tác truyện (Tiếp theo)
27	14	Phép suy luận loại trừ
28		Thực hành phép suy luận loại trừ
29	15	Ôn tập – Nhà sáng tác truyện tài ba
30		Một số điều thú vị về tiền Việt Nam
31	16	Nhà tiêu dùng thông thái
32		Nhà tiêu dùng thông thái (Tiếp theo)
33	17	Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn

34		Lựa chọn thực phẩm tươi sống
35	18	Ôn tập – Người tiêu dùng thông minh
36		Làm gì khi bị sốt?
37	19	Hướng dẫn cách trồng cây
38		Chế tạo thuốc bảo vệ cây
39	20	Sơ chế một số loại củ
40		Một số loại lá có tác dụng chữa bệnh
41	21	Bảo quản thịt, cá, trứng, sữa
42		Lên thực đơn cho bữa ăn thường ngày
43	22	Ôn tập – Cuộc sống muôn màu
44		Học bằng Flashcard
45	23	Phòng tránh xâm hại
46		Chiến thuật thoát hiểm
47	24	Tự nhận thức bản thân
48		Giáo dục giới tính – Tuổi dậy thì
49	25	Lợi ích, tác hại của Internet
50		Truy cập Internet an toàn
51	26	Ôn tập – Đùng im lặng – Hãy lên tiếng
52		Văn hóa trong nhà xe
53	27	Kỹ năng giải quyết vấn đề
54		Một số điều thú vị về động vật
55	28	Chăm sóc và bảo vệ vật nuôi
56		Hưởng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
57	29	Hạn chế hiệu ứng nhà kính
58		Bức tranh từ thiên nhiên
59	30	Ôn tập – Môi trường xanh
60		Quốc kỳ một số nước châu Á
61	31	Quốc hoa một số nước Đông Nam Á
62		Quốc hoa Việt Nam
63	32	Kỹ năng ăn tiệc đứng
64		Thắt kiềng cách – Buộc cá tính (Xỏ dây giày)
65	33	Cách giặt quần áo bằng tay
66		Cách giặt quần áo bằng máy
67	34	An toàn khi đi biển
68		Kỹ năng đi dã ngoại – Sinh tồn trong điều kiện khắc nghiệt
69	35	Sáng tạo khoa học – Bí ẩn mực tàng hình
70		Ôn tập – Mùa hè an toàn, học ngàn điều hay

<i>STT</i>	<i>Tuần</i>	<i>Tên chủ đề</i>
1	1	Lắng nghe hiệu quả
2		Xác định mục tiêu học tập
3	2	Ghi chép bài hiệu quả
4		Cách chào hỏi của một số nước châu Á
5	3	Khi đi máy bay
6		An toàn khi đi tàu
7	4	An toàn khi đi qua đường sắt
8		Ôn tập – Chuyến bay kỳ thú
9	5	Trung thực trong học tập
10		Một số loại củ có tác dụng chữa bệnh
11	6	Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh
12		Sơ chế một số loại quả
13	7	Rửa bát và dọn dẹp phòng bếp
14		Đặc trưng ăn uống vùng miền
15	8	Quan tâm tới người thân
16		Ôn tập – Nhà ẩm thực tinh tế
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Xử lý khi bị xâm hại
19	10	Sử dụng thuốc bôi đúng cách
20		Căng thẳng và cách giảm căng thẳng
21	11	Kỹ năng tranh luận
22		Chia sẻ với những hoàn cảnh khó khăn
23	12	Lòng khoan dung
24		Ôn tập – Hãy chia sẻ, đừng im lặng
25	13	Viết và vẽ truyện tranh
26		Viết và vẽ truyện tranh (Tiếp theo)
27	14	Kỹ năng thuyết phục
28		Kỹ năng thuyết phục (Tiếp theo)
29	15	Rèn luyện kỹ năng kể chuyện
30		Ôn tập – Kể chuyện chưa bao giờ là khó
31	16	Quyền trẻ em
32		Nghĩa vụ trẻ em
33	17	Tìm hiểu một số nghề cơ bản

34		Tìm hiểu một số nghề cơ bản (Tiếp theo)
35	18	Ôn tập – Ước mơ của em
36		Xử lí khi gặp người bị điện giật
37	19	Tiền một số nước trên thế giới
38		Tìm hiểu về ngân hàng
39	20	Xử lí khi gặp đám cháy
40		Sử dụng bình cứu hỏa
41	21	Quản lý thời gian
42		Kỹ năng lãnh đạo
43	22	Ôn tập – Nhà lãnh đạo tài ba
44		Cách đặt câu hỏi tư duy phản biện
45	23	Kỹ năng đọc sách
46		Kỹ năng viết thư tay
47	24	Tránh suy nghĩ tiêu cực
48		Bài học về giữ lời hứa
49	25	Kỹ năng ghi khi nghe
50		Kỹ năng ghi khi đọc
51	26	Ôn tập – Trao gửi yêu thương
52		Sử dụng điều hòa đúng cách
53	27	An toàn khi đi thang máy
54		Xử lí các tình huống khi đi thang máy
55	28	Sáng tạo khoa học – Con quay tốc độ
56		Cách ghi nhớ hiệu quả
57	29	Kỹ năng bắt tay
58		Kỹ năng ứng xử trên bàn ăn
59	30	Ôn tập – Khoa học và đời sống
60		Hướng ứng các phong trào bảo vệ môi trường
61	31	Quốc kỳ một số nước châu Âu
62		Âm thực của một số nước trên thế giới
63	32	Bức tranh rục rờ
64		Chuyên đi chơi thú vị
65	33	Kỹ năng đi dã ngoại – Sinh tồn trong thiên nhiên hoang dã
66		Kỹ năng đi dã ngoại – Sinh tồn trong thiên nhiên hoang dã (Tiếp theo)
67	34	Ứng phó khi gặp bão
68		Cách sử dụng phao cứu hộ
69	35	An toàn khi đi biển
70		Ôn tập – Đón hè vui

STT	Tuần	Tên chủ đề
1	1	Xử lý khi gặp người bị tai nạn giao thông
2		An toàn giao thông – Người đạp xe thông thái
3	2	An toàn giao thông – Tuyên truyền viên
4		Chiến thuật thoát hiểm khi có nguy cơ bị xâm hại
5	3	Cách chào hỏi của một số nước trên thế giới
6		Tôn trọng và thích nghi với sự khác biệt
7	4	Tình nguyện viên
8		Ôn tập – Trải nghiệm cùng Poki
9	5	Cách là (ủi) áo sơ mi
10		Quan tâm tới người thân trong gia đình
11	6	Bí mật của giấc ngủ
12		Quốc kỳ của một số nước châu Mỹ
13	7	Những dân tộc anh em
14		Đọc hiểu ngôn ngữ không lời
15	8	Sử dụng các biểu hiện phi ngôn ngữ
16		Ôn tập – Nghệ thuật trong giao tiếp
17	9	Biết ơn thầy cô
18		Kỹ năng chuẩn bị và tặng quà
19	10	Chịu trách nhiệm
20		Chuẩn bị bài diễn thuyết
21	11	Trình bày bài diễn thuyết
22		Lên kế hoạch kinh doanh
23	12	Triển khai kế hoạch kinh doanh
24		Ôn tập – Tập làm nhà kinh doanh
25	13	Kỹ năng tranh luận
26		Kỹ năng tranh luận (Tiếp theo)
27	14	Bạo lực học đường
28		Một số loại rau, củ có tác dụng chữa bệnh
29	15	Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì
30		Chăm sóc sức khỏe tuổi dậy thì (Tiếp theo)
31	16	Ôn tập – Nhỏ to tuổi dậy thì
32		Xử lý khi gặp người bị đuối cạn
33	17	Xử lý khi gặp người bị đuối nước

34		Phòng tránh rắn độc cắn
35	18	Ôn tập – Tập làm bác sĩ
36		Xử lý khi bị sặc, hóc
37	19	Xử lý khi gặp người bị sặc, hóc
38		Các tiêu lệnh chữa cháy
39	20	Khi bị rò rỉ ga
40		Làm gì khi bị trấn lột?
41	21	An toàn khi đi thang cuốn
42		Kỹ năng dã ngoại – Sơ cấp cứu và cấp cứu khi đi dã ngoại
43	22	Ôn tập – An toàn là bạn
44		Tôn trọng pháp luật
45	23	Hợp nhóm và điều hành hợp nhóm
46		Giải quyết mâu thuẫn khi làm việc nhóm
47	24	Kỹ năng ra quyết định
48		Đối phó với tin đồn
49	25	Hưởng ứng phong trào bảo vệ môi trường
50		Ôn tập – Cuộc đua kỳ thú
51	26	Phòng tránh và xử lý các vấn đề về tiêu hóa
52		Phòng tránh và xử lý khi bị chó cắn
53	27	Trời nồm – Phải làm sao?
54		Ô nhiễm không khí – Phải làm sao?
55	28	Mạng xã hội hay thế giới ảo
56		Làm đồ thủ công bằng vải
57	29	Sáng tạo khoa học – Thiết bị kích âm thanh
58		Một số lễ hội truyền thống
59	30	Tìm hiểu các trò chơi dân gian
60		Ôn tập - Tuổi thơ - Xưa và nay
61	31	Sắp xếp tài liệu học tập
62		Phương pháp đọc hiệu quả
63	32	Bí quyết ôn tập hiệu quả
64		Lập kế hoạch ôn thi
65	33	Kỹ năng làm bài thi hiệu quả
66		Chuẩn bị hành trang vào lớp 6
67	34	Ôn tập - Chuyển động cùng Poki
68		Tổ chức sự kiện
69	35	Tập làm MC
70		Tập làm MC (Tiếp theo)