

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY

1. MỤC TIÊU ĐÀO TẠO

Tổ chức hoạt động giáo dục kỹ năng sống theo chương trình quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo, góp phần củng cố, nâng cao kiến thức, kỹ năng, giáo dục nhân cách cho học sinh; có nội dung phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý cho từng độ tuổi và phù hợp thuần phong mỹ tục Việt Nam.

Chương trình được thiết kế để lần lượt chuyển tải các nội dung kỹ năng sống và giá trị sống căn bản theo các nội dung về giáo dục kỹ năng sống của Bộ Giáo dục và Đào tạo, không có nội dung gây phương hại đến quốc phòng, an ninh quốc gia, lợi ích công cộng, không truyền bá tôn giáo, xuyên tạc lịch sử, không ảnh hưởng đến văn hóa đạo đức, thuần phong mỹ tục Việt Nam và đảm bảo điều kiện liên thông giữa các chương trình đào tạo.

Để học sinh hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân hơn nữa.

Học sinh làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi. Kỹ năng sống sẽ giúp các em trong việc hình thành và rèn luyện các kỹ năng cơ bản.

Hướng dẫn cho học sinh các kỹ năng trong học tập và cuộc sống như: kỹ năng nhận biết người lạ, kỹ năng phân biệt các loại côn trùng có hại và có lợi...

Hình thành và phát triển những thói quen, hành vi thái độ tích cực, lành mạnh trong việc ứng xử các tình huống của cuộc sống cá nhân và tham gia đời sống xã hội, qua đó hình thành nhân cách và định hướng phát triển bản thân tốt hơn dựa trên nền tảng các giá trị sống cho học sinh.

Giúp trẻ nhanh nhẹn, năng động, linh hoạt, biết tập trung lắng nghe và có phản xạ tốt, trí não được kích thích và hoạt động nhịp nhàng.

2. CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH LỨA TUỔI TIỂU HỌC

2.1. *Chương trình kỹ năng sống cho học sinh lớp 1*

Tài liệu: Thực hành kỹ năng sống dành cho học sinh lớp 1; chủ biên: PGS-TS Huỳnh Văn Sơn; Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Thời gian: Mở khóa học gồm 12 buổi tương 24 tiết.

Thời gian học: Mỗi tuần học 01 buổi, 01 buổi 02 tiết (01 tiết 35 phút) giữa 2 tiết có thời gian nghỉ 20 phút

Mục tiêu khóa học:

- Để học sinh hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân hơn nữa.
- Hướng dẫn cho học sinh các kỹ năng trong học tập và cuộc sống như: kỹ năng học tập và giao tiếp ở trường học, kỹ năng giao tiếp bạn bè, kỹ năng ứng xử trong gia đình, kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân, kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội, kỹ năng sinh tồn.

Kế hoạch phân phối chi tiết

<i>Bài</i>	<i>Tên chủ đề</i>	<i>Nội dung bài học</i>	<i>Yêu cầu cần đạt</i>	<i>Số tiết (2 tiết/ buổi)</i>
1	KỸ NĂNG HÒA NHẬP MÔI TRƯỜNG MỚI	- Trải nghiệm thân quan trường học - Tự giới thiệu bản thân và làm quen bạn mới, thầy cô - Nhận biết các phòng trong trường học qua hình ảnh - Thực hiện một số yêu cầu cần thực hiện để hòa nhập môi trường mới. - Thực hành một số hành động để thích nghi với môi trường mới.	- Biết được một số thay đổi khi vào lớp Một - Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để hòa nhập môi trường mới. - Thực hiện được một số hành động để thích nghi với môi trường mới. - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận biết sự thay đổi - Kỹ năng hoạt động nhóm - Kỹ năng chia sẻ phản hồi - Kỹ năng xử lý tình huống	01
2	KỸ NĂNG DIỄN ĐẠT ĐIỀU MUỐN NÓI	- Trải nghiệm sức mạnh lời nói qua câu chuyện - Thực hiện chia sẻ niềm vui của bản thân khi được cô khen - Thực hành lời nói phù hợp trong các tình huống cho sẵn.	- Biết được yêu cầu cơ bản khi diễn đạt cảm xúc, ý nghĩ của mình - Hiểu được một số cách để diễn đạt điều muốn nói hiệu quả. - Vận dụng được Tự tin, mạnh dạn nói ra điều mình suy nghĩ. - Các kỹ năng	01

2. Chương trình kỹ năng sống cho học sinh lớp 2

			Kỹ năng lắng nghe Kỹ năng kể chuyện - diễn xuất, diễn đạt Kỹ năng chia sẻ phản hồi Kỹ năng xử lý tình huống	
3	KỸ NĂNG LÀM QUEN BẠN MỚI	- Trải nghiệm niềm vui mới qua câu chuyện về bạn cũ bạn mới - Thực hiện mời một người bạn tham gia trò chuyện về sở thích - Thực hành cách làm quen bạn mới, tìm hiểu sở thích của bạn	- Biết được một số yêu cầu khi làm quen bạn mới. - Hiểu được một số cách làm quen bạn mới. - Tích cực, tự tin vận dụng phương pháp làm quen bạn mới. - Các kỹ năng - Kỹ năng kể chuyện - diễn xuất, diễn đạt - Kỹ năng chia sẻ phản hồi - Kỹ năng xử lý tình huống - Kỹ Năng giao tiếp làm quen bạn mới	01
4	KỸ NĂNG THỂ HIỆN LÀ NGƯỜI BẠN TỐT	- Trải nghiệm mô tả hành động của các bạn trong tình huống cho sẵn. - Thực hiện thể hiện bạn thân là người tốt giúp đỡ bạn trong một số tình huống cho sẵn. - Thực hành thể hiện hành động là người bạn tốt	- Biết được thế nào là một người bạn tốt. - Hiểu được một số hành động thể hiện là một người bạn tốt. - Tích cực thực hiện một số hành động thể hiện sự tôn trọng và yêu quý bạn. - Các kỹ năng - Kỹ năng mô tả bằng ngôn ngữ - Kỹ năng kể chuyện - diễn xuất, diễn đạt - Kỹ năng chia sẻ phản hồi - Kỹ năng xử lý tình huống	01
5	KỸ NĂNG THỂ HIỆN LỄ PHÉP	- Trải nghiệm một số biểu hiện của sự lễ phép trong gia đình qua câu chuyện	- Biết được một số biểu hiện của sự lễ phép trong gia đình.	01

	TRONG GIA ĐÌNH	cho sẵn. - Thực hiện một số ứng xử trong gia đình. - Thực hành ứng xử lễ phép trong một số tình huống cho sẵn trong gia đình	- Hiểu được một số yêu cầu về ứng xử trong gia đình. - Tích cực vận dụng một số hành động thể hiện lễ phép trong gia đình - Các kĩ năng - Kỹ năng kể chuyện - diễn xuất, diễn đạt - Kỹ năng chia sẻ phản hồi - Kỹ năng xử lý tình huống - Kỹ năng thảo luận nhóm	
6	KĨ NĂNG THỂ HIỆN TÌNH YÊU THƯƠNG TRONG GIA ĐÌNH	- Trải nghiệm kể một vài hành động thể hiện sự yêu thương của học sinh với gia đình - Thực hiện nhận biết hành động tốt trong một số tình huống - Thực hành một số hành động làm bố mẹ vui chăm sóc ông bà, hoặc tình huống cho sẵn	- Biết được một số biểu hiện cụ thể của tình yêu thương trong gia đình. - Hiểu được một vài yêu cầu để thể hiện tình yêu thương gia đình - Tích cực thể hiện các hành động yêu thương gia đình - Các kĩ năng - Kỹ năng bộc lộ cảm xúc - Kỹ năng tìm hiểu sở thích của người khác - Kỹ năng chia sẻ phản hồi - Kỹ năng tự đánh giá - Kỹ năng thảo luận nhóm	01
7	KĨ NĂNG VỆ SINH CÁ NHÂN	- Trải nghiệm mô tả bằng hình ảnh thể hiện hành động hợp vệ sinh và chưa hợp vệ sinh - Thực hiện xử lý tình huống cho sẵn thể hiện kĩ năng vệ	- Biết được lợi ích của vệ sinh cá nhân hàng ngày. - Hiểu được yêu cầu của một số hành động vệ sinh cá nhân. - Tích cực duy trì các hành động vệ sinh cá	01

		sinh cá nhân - Thực hành nhận diện các thói xấu có hại cho sức khỏe cùng các bạn	nhân đều đặn - Luyện tập kỹ năng đánh răng, rửa tay đúng cách - Các kỹ năng - Kỹ năng thảo luận nhóm - Kỹ năng kể chuyện -diễn xuất, diễn đạt - Kỹ Năng chia sẻ phản hồi - Kỹ Năng rửa tay	
8	KỸ NĂNG CHUẨN BỊ ĐỒ DÙNG HỌC TẬP, TRANG PHỤC ĐẾN TRƯỜNG	- Trải nghiệm kỹ năng tự chuẩn bị đồ dùng học tập, trang phục đến trường - Thực hiện xử lý tình huống để không quên đồ dùng học tập, những việc cần làm khi chuẩn bị đồ dùng học tập - Thực hành chuẩn bị đồ dùng học tập theo thời khóa biểu	- Biết được một số yêu cầu khi chuẩn bị đồ dùng học tập đến trường. - Hiểu được việc chuẩn bị đồ dùng học tập, trang phục đến trường là nhiệm vụ của mình. - Tích cực tự chuẩn bị đồ dùng học tập trước khi đến trường - Thực hành kỹ năng tự chăm sóc bản thân - Các kỹ năng - Kỹ năng thảo luận nhóm - Kỹ năng kể chuyện -diễn xuất, diễn đạt - Kỹ Năng chia sẻ phản hồi - Kỹ Năng xử lý tình huống - Kỹ năng lập kế hoạch .	01
9	KỸ NĂNG GIỮ GÌN VỆ SINH CHUNG	- Trải nghiệm mô tả hành động giữ gìn vệ sinh chung theo hình ảnh cho sẵn - Thực hiện xử lý tình huống thể hiện hành động nên làm và không nên làm qua	- Biết được lợi ích của việc giữ gìn vệ sinh chung. - Hiểu được một số yêu cầu của việc giữ gìn vệ sinh chung. - Tích cực hành động và duy trì thói quen	01

		tình huống cho sẵn - Thực hành sắp xếp góc học tập, phòng riêng hoặc viết lời cảm ơn phù hợp để động viên mọi người cùng giữ gìn vệ sinh chung	giữ gìn vệ sinh chung. - Các kĩ năng - Kỹ năng mô tả bằng ngôn ngữ - Kỹ năng thảo luận nhóm - Kỹ năng quan sát đánh giá - Kỹ Năng chia sẻ phản hồi - Kỹ Năng xử lý tình huống	
10	KĨ NĂNG BẢO VỆ CÂY XANH	- Trải nghiệm nhận biết vật có thể mang lại bóng mát - Thực hiện kể tên một số loài cây trong trường, xử lý tình huống việc làm bảo vệ cây xanh - Thực hành sắp xếp lịch thực hiện hành động chăm sóc và bảo vệ cây xanh	- Biết được lợi ích của việc bảo vệ cây xanh - Hiểu được một số yêu cầu để bảo vệ cây xanh ở xung quanh. - Tích cực hành động bảo vệ cây xanh bằng những việc làm phù hợp - Thực hành kĩ năng chăm sóc cây - Các kĩ năng - Kỹ năng kể chuyện -diễn xuất, diễn đạt - Kỹ năng thảo luận nhóm - Kỹ năng quan sát đánh giá - Kỹ Năng chia sẻ phản hồi - Kỹ Năng xử lý tình huống	01
11	KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI LẠ	- Trải nghiệm nhận biết và ứng xử với người lạ - Thực hiện kể lại cho bạn nghe tình huống câu chuyện cho sẵn - Thực hành xử lý tình huống có người lạ đến nhà, hoặc gặp ở ngoài xã hội	- Biết được một số yêu cầu khi tiếp xúc với người lạ. - Hiểu được cách giữ an toàn khi tiếp xúc với người lạ - Thực hành một số yêu cầu đã biết khi gặp người lạ để đảm bảo an toàn. Và thực hành kĩ năng giao tiếp trong 1 số tình huống	01

			- Các kĩ năng - Kỹ năng thảo luận nhóm - Kỹ năng quan sát đánh giá - Kỹ Năng chia sẻ phản hồi - Kỹ Năng xử lý tình huống	
12	KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI BỊ LẠC	- Trải nghiệm vẽ biểu tượng cảm xúc của bản thân, bố mẹ.. nếu em đi lạc - Thực hiện ghi lại thông tin về những người thân, xử lý tình huống khi đi lạc - Thực hành giúp đỡ các em nhỏ đi lạc trong một số tình huống cho sẵn	- Biết được một số cách ứng xử khi bị lạc - Hiểu được một số yêu cầu ứng xử khi bị đi lạc. - Bình tĩnh, tự tin và hành động tích cực nếu không may bị đi lạc. - Thực hành được kỹ năng tìm đường, ghi nhớ thông tin người thân - Các kĩ năng - Kỹ năng mô tả bằng hình vẽ - Kỹ năng kể chuyện -diễn xuất, diễn đạt - Kỹ Năng chia sẻ phản hồi - Kỹ Năng xử lý tình huống	01
Tổng thời gian				12 buổi = 24 tiết

- Tài liệu: Thực hành kỹ năng sống dành cho học sinh lớp 2; chủ biên: PGS-TS Huỳnh Văn Sơn; Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam
- Thời gian: Mỗi khóa học gồm 12 buổi tương 24 tiết.
- Thời gian học: Mỗi tuần học 01 buổi, 01 buổi 02 tiết (01 tiết 35 phút) giữa 2 tiết có thời gian nghỉ 20 phút
- Mục tiêu khóa học:
Để học sinh hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân hơn nữa.
Để học sinh làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi. Kỹ năng

sống sẽ giúp các em trong việc hình thành và rèn luyện các kỹ năng cơ bản.

Hướng dẫn cho học sinh các kỹ năng trong học tập và cuộc sống như: kỹ nhận biết người lạ, kỹ năng phân biệt các loại con trùng có hại và có lợi..

Kế hoạch phân phối chi tiết

<i>Bài</i>	<i>Tên chủ đề</i>	<i>Nội dung bài học</i>	<i>Yêu cầu cần đạt</i>	<i>Số tiết (2 tiết/ buổi)</i>
1	KỸ NĂNG BẢO VỆ BẢN THÂN	- Trải nghiệm ở nhà một mình tự khám phá các đồ vật trong nhà, phân biệt các đồ vật gây nguy hiểm. - Thực hiện quy tắc bàn tay xử lý tình huống nói gì và làm gì để bảo vệ bản thân trong tình huống cho sẵn - Thực hành chia sẻ quy tắc bàn tay, kể lại câu chuyện theo hình ảnh cho sẵn	- Biết được các tình huống nguy hiểm có thể xảy ra với bản thân. - Hiểu được các biện pháp cơ bản để bảo vệ bản thân. - Bước đầu vận dụng các biện pháp để bảo vệ bản thân trong một số tình huống nguy hiểm - Thực hành kỹ năng bảo vệ bản thân trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận biết tình huống nguy hiểm - Kỹ Năng xử lý tình huống - Kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ	01
2	KỸ NĂNG XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN VÀO BẢN THÂN	- Trải nghiệm tự trồng cây từ hạt, từ đó dự đoán số hạt nảy mầm để hiểu được sự tự tin của bản thân - Thực hiện chia sẻ biểu hiện tự tin trong một số tình huống cho sẵn - Thực hành liệt kê các ưu điểm nhược điểm của bản thân, hoặc ghi ra những việc làm được	- Biết được điểm mạnh và điểm hạn chế của mình. - Hiểu được ý nghĩa của sự tự tin, biết được một vài yêu cầu để xây dựng sự tự tin cho mình. - Bước đầu vận dụng một số yêu cầu để xây dựng sự tự tin trong cuộc sống. - Thực hành một số tình huống nhằm phát triển khả năng tự tin - Các kỹ năng - Kỹ Năng giao tiếp tự tin	01

			- Kỹ Năng diễn đạt suy nghĩ - Kỹ năng tự đánh giá bản thân	
3	KĨ NĂNG QUAN TÂM, GIÚP ĐỠ BẠN	- Trải nghiệm hành động thể hiện sự giúp đỡ qua câu chuyện Bò Câu và Kiến - Thực hiện chia sẻ phản hồi những biểu hiện của sự quan tâm giúp đỡ người khác qua tình huống cho sẵn. - Thực hành quan sát hình ảnh xác định biểu hiện hành vi quan tâm giúp đỡ	- Biết được ý nghĩa của việc quan tâm, giúp đỡ bạn bè - Hiểu được một số yêu cầu khi quan tâm, giúp đỡ bạn - Bước đầu vận dụng để thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ bạn bè bằng một số việc làm cụ thể - Rèn luyện kỹ năng quan tâm giúp đỡ bạn trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng lắng nghe thấu hiểu - Kỹ năng quan sát và đưa ra lời khuyên thích hợp - Kỹ năng đồng cảm	01
4	KĨ NĂNG CHIA SẺ CÙNG BẠN	- Trải nghiệm tìm hiểu ý nghĩa chia sẻ niềm vui nỗi buồn qua câu chuyện người bạn thật sự - Thực hiện chia sẻ phản hồi hành vi chia sẻ sự quan tâm, tìm cách ứng xử lý thích hợp trong các tình huống cụ thể cho sẵn - Thực hành liệt kê những đồ dùng em có thể chia sẻ với bạn bè trong lớp	- Biết được ý nghĩa của việc chia sẻ với bạn bè - Hiểu được một số yêu cầu và biện pháp chia sẻ với bạn bè trong cuộc sống - Bước đầu vận dụng để chia sẻ với bạn bè, tích cực và thân thiện khi được bạn bè chia sẻ - Thực hành kỹ năng chia sẻ cùng bạn bè trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ Năng giao tiếp tự tin	01

			- Kỹ Năng diễn đạt suy nghĩ - Kỹ năng lắng nghe thấu hiểu	
5	KĨ NĂNG THỂ HIỆN TÌNH YÊU THƯƠNG	- Trải nghiệm nhận biết hành động biểu hiện sự yêu thương của cháu đối với ông bà qua câu chuyện hoặc hình ảnh - Thực hiện chia sẻ phản hồi hành động thể hiện sự quan tâm yêu thương; - Thực hành hãy ghi lại ứng xử của bản thân trong các tình huống cụ thể cho sẵn	- Biết được ý nghĩa và một số yêu cầu để thể hiện tình yêu thương - Hiểu được một số cách thể hiện tình yêu thương với người thân, bạn bè, thế giới xung quanh... - Bước đầu vận dụng để bày tỏ, bộc lộ tình yêu thương với mọi người - Thực hành kĩ năng thể hiện tình yêu thương bạn bè, người thân trong một số tình huống cụ thể - Các kĩ năng - Kỹ năng bày tỏ cảm xúc - Kỹ năng giao tiếp thân thiện - Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn trong gia đình	01
6	KĨ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM KHI LÀM VIỆC NHÀ	- Trải nghiệm nhận biết ý nghĩa làm việc nhà qua câu chuyện của Hưng - Thực hiện chia sẻ phản hồi những việc bản thân từng làm để giúp đỡ bố mẹ - Thực hành làm một việc nhà mà bản thân chưa bao giờ làm và chia sẻ ý nghĩa.	- Biết ý nghĩa của hành động làm việc nhà - Hiểu được một yêu cầu và trách nhiệm khi làm việc nhà - Bước đầu vận dụng để giúp người thân làm việc nhà một cách có trách nhiệm - Rèn kỹ năng làm việc nhà, chia sẻ công việc với bố mẹ - Các kỹ năng - Kỹ năng tự lập kế hoạch	01

3. Chương trình kỹ năng sống cho học sinh lớp 3

			- Kỹ năng tự đánh giá và cải thiện bản thân - Kỹ năng hợp tác và hỗ trợ người khác	
7	KĨ NĂNG LÀM VIỆC NHÓM	- Trải nghiệm nhận biết vai trò, vị trí của các thành viên trong nhóm qua việc thực hiện hoạt động cầu các ngón tay theo hướng dẫn từ đó nhận biết ý nghĩa của sự hợp tác của các ngón tay. - Thực hiện chia sẻ và phản hồi - Thực hành xử lý các tình huống theo yêu cầu	- Biết được vai trò, vị trí của các thành viên trong nhóm - Hiểu được một số yêu cầu khi làm việc nhóm - Bước đầu vận dụng để hợp tác được với các thành viên khác khi làm việc nhóm - Thực hành kỹ năng làm việc nhóm trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng tự lập kế hoạch - Kỹ năng tự đánh giá và cải thiện bản thân - Kỹ năng hợp tác và làm việc nhóm	01
8	KĨ NĂNG GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC	- Trải nghiệm nhận biết yêu cầu khi giao tiếp qua câu chuyện Cô Lao công thăm lăng - Thực hiện chia sẻ phản hồi khi giao tiếp trong trường học - Thực hành ghi lời khuyên cho bạn bè có những hành động chưa lịch sự trong giao tiếp	- Biết một vài yêu cầu khi giao tiếp với bạn bè - Hiểu được một số lưu ý khi giao tiếp trong trường học - Bước đầu vận dụng một vài yêu cầu, lưu ý đã biết để giao tiếp tự tin, tích cực trong trường học. - Thực hành kỹ năng giao tiếp với bạn bè, thầy cô, ... - Các kỹ năng - Kỹ Năng lắng nghe tích cực - Kỹ Năng diễn đạt ý kiến	01

Tài liệu: Thực hành kỹ năng sống dành cho học sinh lớp 3; chủ biên: PGS-TS Huỳnh Văn Sơn;

			- Kỹ năng hợp tác nhóm	
9	KĨ NĂNG GIAO TIẾP NƠI CÔNG CỘNG	- Trải nghiệm liệt kê nhưng nơi bản thân đã đến và nhận biết nơi nào là nơi công cộng. - Thực hiện chia sẻ phản hồi xử lý tình huống cụ thể cho sẵn - Thực hành xử lý tình huống đi vệ sinh nơi công cộng, người lạ hỏi đường...	- Biết được những nơi nào được gọi là nơi công cộng - Hiểu được một số yêu cầu khi giao tiếp nơi công cộng - Bước đầu vận dụng được một số yêu cầu giao tiếp nơi công cộng - Thực hành kỹ năng giao tiếp nơi công cộng trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng sử dụng ngôn ngữ lịch sự - Kỹ năng quan sát và nhận biết môi trường - Kỹ năng phản hồi tích cực	01
10	KĨ NĂNG QUAN SÁT HIỆU QUẢ	- Trải nghiệm kỹ năng quan sát qua việc trả lời các gợi ý từ một tình huống cho sẵn - Thực hiện chia sẻ phản hồi xử lý tình huống cụ thể cho sẵn - Thực hành cùng người thân sắp xếp các vật dụng cho sẵn theo tình huống cụ thể.	- Biết được tầm quan trọng của kỹ năng quan sát - Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp quan sát hiệu quả - Bước đầu vận dụng một số yêu cầu, biện pháp trên để quan sát hiệu trong một tình huống - Thực hành kỹ năng quan sát trong một số tình huống cụ thể (Buổi chào cơ,...) - Các kỹ năng - Kỹ năng quan sát chi tiết - Kỹ năng ghi nhớ thông tin từ quan sát - Kỹ năng đánh giá thông tin quan sát	01
11	KĨ NĂNG ỨNG XỬ	- Trải nghiệm nhận biết các vật dụng có thể gây nguy	- Biết được một số mối nguy hiểm khi ở	01

	KHI Ở NHÀ MỘT MÌNH	hiểm. - Thực hiện chia sẻ phản hồi xử lý tình huống cụ thể cho sẵn, nhận biết hành động đúng và sai - Thực hành nhận biết hành động đúng sai qua các hoạt động cho sẵn. Liệt kê những việc nên làm hoặc không nên làm.	nhà một mình - Hiểu được một vài yêu cầu, lưu ý nhằm tự bảo vệ bản thân khi ở nhà một mình - Bước đầu vận dụng để đảm bảo sự an toàn cho bản thân khi ở nhà - Thực hành kỹ năng ứng xử, bảo vệ bản thân khi ở nhà một mình - Các kỹ năng - Kỹ năng quan sát và phân tích tình huống - Kỹ năng tự bảo vệ bản thân - Kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ	
12	KĨ NĂNG PHÂN BIỆT THỰC PHẨM AN TOÀN	- Trải nghiệm nhận biết dấu hiệu của thực phẩm an toàn qua tình huống, câu chuyện Bạn Tý ham ăn - Thực hiện chia sẻ phản hồi xử lý tình huống cụ thể cho sẵn về yêu cầu để phân biệt thực phẩm an toàn và thực phẩm không an toàn - Thực hành chia sẻ kinh nghiệm cách chọn thực phẩm an toàn	- Biết được một vài dấu hiệu của thực phẩm an toàn - Hiểu được một số yêu cầu để phân biệt thực phẩm an toàn và thực phẩm không an toàn - Bước đầu vận dụng để ứng xử nhanh với những thực phẩm không an toàn mà em tiếp xúc trong cuộc sống - Rèn kĩ năng đọc nhãn sản phẩm, phân loại thực phẩm an toàn - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện thực phẩm - Kỹ năng phân biệt thực phẩm - Kỹ năng bảo quản thực phẩm	01
Tổng thời gian				12 buổi =

Thời gian: Mỗi khóa học gồm 12 buổi tương đương 24 tiết.

Thời gian học: Mỗi tuần học 01 buổi, 01 buổi 02 tiết (01 tiết 35 phút) giữa 2 tiết có thời gian nghỉ 20 phút

Mục tiêu khóa học:

- Để học sinh hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân hơn nữa.
- Giúp rèn học sinh rèn luyện kỹ năng một cách thường xuyên và hệ thống. Xây dựng kiến thức, rèn kỹ năng, trải nghiệm, biết cách thực hành khi đó học sinh sẽ tự tin hơn, không chỉ trong xử lý tình huống cụ thể mà còn có thể giúp người khác vượt qua hoàn cảnh khó khăn.
- Hướng dẫn cho học sinh các kỹ năng trong học tập và cuộc sống như: kỹ năng đối phó khi gặp hỏa hoạn, nhận biết về bản thân, biết giúp đỡ bạn bè...

Kế hoạch phân phối chi tiết

<i>Bài</i>	<i>Tên chủ đề</i>	<i>Nội dung bài học</i>	<i>Yêu cầu cần đạt</i>	<i>Số tiết (2 tiết/ buổi)</i>
1	KỸ NĂNG NHẬN THỨC BẢN THÂN	- Trải nghiệm cảm nhận em và bạn đã tự tin nói về mình chưa? Tại sao? Qua trò chơi chuyển bóng - Thực hiện chia sẻ phản hồi những bí mật của bản thân để nhận thức những điều cần có, ưu điểm nhược điểm, sở thích, ước mơ - Thực hành mô tả tính cách bản thân qua hình ảnh hoặc từ ngữ. Làm quen bạn mới và tự giới thiệu về mình	- Biết được tầm quan trọng của kỹ năng nhận thức bản thân - Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp để nhận thức bản thân - Vận dụng một số lưu ý, biện pháp để nhận thức bản thân hiệu quả - Thực hành những việc đơn giản để tự chăm sóc bản thân - Các kỹ năng - Kỹ năng tự nhận thức về cảm xúc và hành động - Kỹ năng nhận diện và hiểu rõ bản thân - Kỹ năng tự đánh giá và cải thiện bản thân	01
2	KỸ NĂNG CHỊU	- Trải nghiệm quan sát và dùng một từ để gọi tên	- Biết được thế nào là trách nhiệm và chịu trách nhiệm về bản thân	01

	TRÁCH NHIỆM VỀ BẢN THÂN	hành vi của các bạn ở các hình ảnh cho sẵn - Thực hiện chia sẻ phản hồi về một việc làm chưa tốt nhưng không dám nhận trách nhiệm - Thực hành tìm hiểu nguyên nhân có thể dẫn đến các lỗi thuộc trách nhiệm của bản thân	- Hiểu được một số yêu cầu của việc chịu trách nhiệm về bản thân - Vận dụng một số yêu cầu cơ bản để có thái độ đúng đắn với chính mình và không đổ lỗi cho người khác - Rèn luyện kỹ năng tự nhận thức bản thân, thực hành một số tình huống kỹ năng chịu trách nhiệm về bản thân - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận thức về trách nhiệm cá nhân - Kỹ năng quyết định và đối mặt với hậu quả từ hành động của bản thân - Kỹ năng điều chỉnh hành vi để có trách nhiệm hơn	
3	KỸ NĂNG KẾT BẠN	- Trải nghiệm kỹ năng kết bạn qua trò chơi xin chữ ký - Thực hiện chia sẻ phản hồi ý nghĩa của việc kết bạn - Thực hành chủ động kết bạn và giới thiệu về những người bạn mới	- Biết được lợi ích và vai trò của kỹ năng kết bạn - Hiểu được một số yêu cầu khi kết bạn - Vận dụng được một số yêu cầu cơ bản đó để có thể kết bạn, có thêm bạn mới - Rèn kỹ năng quan sát, phân tích bản thân để kết bạn - Các kỹ năng - Kỹ năng giao tiếp cơ bản trong kết bạn - Kỹ năng tạo dựng mối quan hệ bạn bè bền vững - Kỹ năng giải quyết xung đột trong tình bạn	01

4	KĨ NĂNG LẮNG NGHE TÍCH CỰC	- Trải nghiệm kĩ năng lắng nghe tích cực qua trò chơi liệt kê các âm thanh nghe thấy trong tình huống cụ thể - Thực hiện chia sẻ phản hồi biểu hiện nghe tích cực và không tích cực - Thực hành Kĩ năng lắng nghe và chia sẻ; kĩ năng trao đổi khi lắng nghe	- Biết được tầm quan trọng của việc lắng nghe tích cực - Hiểu được một số yêu cầu của việc lắng nghe tích cực - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để rèn luyện sự lắng nghe tích cực - Các kĩ năng - Kĩ năng lắng nghe bằng cảm nhận - Kĩ năng phản hồi một cách tế nhị - Kĩ năng duy trì sự tập trung	01
5	KĨ NĂNG GIÚP ĐỖ ÔNG BÀ, CHA MẸ	- Trải nghiệm xử lý tình huống khi người thân bị sự cố cụ thể qua theo dõi câu chuyện khi quan sát hình ảnh - Thực hiện chia sẻ phản hồi xác định hành động nào nên làm không nên làm khi quan sát tình huống cụ thể - Thực hành kĩ năng quan sát, lắng nghe, đánh giá bản thân để có thể giúp đỡ ông bà	- Hiểu được ý nghĩa của việc giúp đỡ ông bà, bố mẹ - Biết được một số yêu cầu cần thực hiện để giúp đỡ ông bà, bố mẹ những công việc phù hợp với khả năng mình - Vận dụng được một số yêu cầu trên để tìm cách giúp đỡ ông bà, bố mẹ - Các kĩ năng - Kĩ năng giao tiếp - Kĩ năng giải quyết tình huống khi có vấn đề xảy ra trong gia đình	01
6	KĨ NĂNG CHIA SẺ CÙNG NGƯỜI THÂN	- Trải nghiệm hành động thể hiện sự thân tình của những người xung quanh qua trò chơi - Thực hiện chia sẻ phản hồi hành động gì có thể chia sẻ cùng người thân	- Biết được ý nghĩa, tầm quan trọng và yêu cầu của việc chia sẻ với người thân - Hiểu được một số yêu cầu khi chia sẻ và giúp đỡ người thân - Vận dụng một số yêu cầu đã biết để chia	01

		- Thực hành kỹ năng quan sát lắng nghe và kỹ năng chia sẻ với những người xung quanh	- sẻ cùng người thân một cách hiệu quả - Rèn luyện kỹ năng quan sát lắng nghe và kỹ năng chia sẻ với những người xung quanh - Các kỹ năng - Kỹ năng chia sẻ cảm xúc - Kỹ năng thấu hiểu và đồng cảm - Kỹ năng giải quyết các vấn đề thông qua việc chia sẻ	
7	KỸ NĂNG LẬP KẾ HOẠCH VÀ THỰC HIỆN KẾ HOẠCH HỌC TẬP	- Trải nghiệm lập và thực hiện kế hoạch học tập - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu để lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch học tập - Thực hành kỹ năng biết lập kế hoạch và quản lý thời gian, thực hành lập kế hoạch học tập	- Biết được tầm quan trọng của việc lập kế hoạch học tập - Hiểu được một số yêu cầu để lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch học tập - Vận dụng một số yêu cầu để lập và thực hiện kế hoạch học tập hiệu quả - Rèn kỹ năng biết lập kế hoạch và quản lý thời gian, thực hành lập kế hoạch học tập - Các kỹ năng - Kỹ năng lập kế hoạch - Kỹ năng sắp xếp thời gian - Kỹ năng đánh giá và điều chỉnh	01
8	KỸ NĂNG TỰ HỌC	- Trải nghiệm nhận thức người học tích cực - Thực hiện chia sẻ phản hồi Hoạt động tự học, tự học tích cực. - Thực hành kỹ năng tự học trong một số tình huống	- Biết được tầm quan trọng của việc tự học - Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp cơ bản của tự học - Vận dụng một số yêu cầu, biện pháp trên để tự học tích cực - Rèn kỹ năng tự đánh giá bản thân, kỹ năng biết phát triển năng khiếu của bản thân.	01

			- Các kỹ năng - Kỹ năng tự tìm kiếm tài liệu - Kỹ năng lập kế hoạch - Kỹ năng duy trì động lực và tự đánh giá kết quả học tập	
9	KỸ NĂNG LÀM THỦ LĨNH	- Trải nghiệm ai làm thủ lĩnh qua câu chuyện Ai làm thủ lĩnh rừng xanh - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để phát triển bản thân, phấn đấu trở thành thủ lĩnh - Thực hành kỹ năng trở thành người thủ lĩnh thân thiện	- Biết được ý nghĩa của việc trở thành thủ lĩnh trong nhóm - Hiểu được một số yêu cầu để dần phát triển khả năng làm thủ lĩnh - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để phát triển bản thân, phấn đấu trở thành thủ lĩnh - Kỹ năng biết phát triển bản thân; kỹ năng trở thành người thủ lĩnh thân thiện - Các kỹ năng - Kỹ năng giao tiếp và lãnh đạo nhóm - Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn trong nhóm - Kỹ năng tạo động lực cho các thành viên trong nhóm	01
10	KỸ NĂNG THỂ HIỆN LỐI SỐNG VĂN MINH	- Trải nghiệm vừa hát vừa múa một bài hát cho trước - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu trên để thực hiện hành vi, lời nói góp phần xây dựng lối sống văn minh - Thực hành các kỹ năng như không nên nói chen ngang hay có cử chỉ, thái	- Biết được thế nào là lối sống văn minh, biểu hiện của lối sống văn minh - Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để thể hiện lối sống văn minh - Vận dụng được một số yêu cầu trên để thực hiện hành vi, lời nói góp phần xây dựng lối sống văn minh - Các kỹ năng	01

		độ tỏ ý chê bai khi nghe người khác nói	- Kỹ năng giao tiếp lịch sự và tôn trọng người khác - Kỹ năng xử lý tình huống tế nhị trong xã hội	
11	KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI NGƯỜI THÂN GẶP SỰ CỐ	- Trải nghiệm kỹ năng ứng xử khi người thân gặp sự cố qua câu chuyện cũng may còn kịp - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu cơ bản trên để ứng xử trong một số tình huống người thân gặp sự cố - Thực hành kỹ năng Tự tin, tự trọng, tự chịu trách nhiệm; Trung thực, kỉ luật, đoàn kết	- Biết được ý nghĩa của kỹ năng ứng xử khi người thân gặp sự cố - Hiểu được một số yêu cầu cơ bản để ứng xử khi người thân gặp sự cố - Vận dụng được một số yêu cầu cơ bản trên để ứng xử trong một số tình huống người thân gặp sự cố - Rèn luyện được kỹ năng Tự tin, tự trọng, tự chịu trách nhiệm; Trung thực, kỉ luật, đoàn kết - Các kỹ năng - Kỹ năng giải quyết vấn đề - Kỹ năng đồng cảm và chia sẻ - Kỹ năng xử lý tình huống khẩn cấp	01
12	KĨ NĂNG SƠ CỨU VẾT THƯƠNG	- Trải nghiệm những tình huống tai nạn có thể gây thương tích cho cơ thể và ý nghĩa của việc sơ cứu vết thương - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã học để sơ cứu vết thương phù hợp - Thực hành kỹ năng tự tin, tự chăm sóc bản thân, chăm sóc những người	- Biết được những tình huống tai nạn có thể gây thương tích cho cơ thể và ý nghĩa của việc sơ cứu vết thương - Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi sơ cứu vết thương - Vận dụng được một số yêu cầu đã học để sơ cứu vết thương phù hợp - Rèn luyện được kỹ năng tự tin, tự chăm sóc bản thân, chăm sóc những người xung quanh	01

		xung quanh	- Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện các vết thương và tình trạng khẩn cấp - Kỹ năng cơ bản như cầm máu bằng bó - Kỹ năng gọi trợ giúp và liên lạc với người có chuyên môn khi cần thiết	
Tổng thời gian				12 buổi = 24 tiết

4. Chương trình kỹ năng cho học sinh lớp 4

Tài liệu: Thực hành kỹ năng sống dành cho học sinh lớp 4; chủ biên: PGS-TS Huỳnh Văn Sơn;
Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Thời gian: Mỗi khóa học gồm 12 buổi tương 24 tiết.

Thời gian học: Mỗi tuần học 01 buổi, 01 buổi 02 tiết (01 tiết 35 phút) giữa 2 tiết có thời gian nghỉ 20 phút

Mục tiêu khóa học:

- Để học sinh hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân hơn nữa.
- Giúp học sinh rèn những kỹ năng cơ bản, thiết thực trong cuộc sống để giúp các em làm chủ được bản thân và có thể giúp được mọi người xung quanh.
- Giúp học sinh vận dụng được một số yêu cầu, biện pháp đã học trong chương trình như: kỹ năng tự chăm sóc bản thân, kỹ năng giải quyết mâu thuẫn,...

Kế hoạch phân phối chi tiết

<i>Bài</i>	<i>Tên chủ đề</i>	<i>Nội dung bài học</i>	<i>Yêu cầu cần đạt</i>	<i>Số tiết (2 tiết/ buổi)</i>
1		- Trải nghiệm việc làm chủ cảm xúc đối với bản thân mình thông qua hình ảnh xác nhận cảm xúc cần làm	- Biết được ý nghĩa của việc làm chủ cảm xúc đối với bản thân mình - Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp làm chủ cảm xúc	01

	KĨ NĂNG LÀM CHỦ CẢM XÚC	chủ - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu, biện pháp trên để làm chủ cảm xúc trong giao tiếp - Thực hành làm chủ bản thân, làm chủ cảm xúc trong một số tình huống cho trước	- Vận dụng được một số yêu cầu, biện pháp trên để làm chủ cảm xúc trong giao tiếp - Rèn được kĩ năng tự tin, làm chủ bản thân làm chủ cảm xúc - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện cảm xúc - Kỹ năng kiểm soát cảm xúc tiêu cực - Kỹ năng ứng phó tích cực với áp lực tâm lý	
2	KĨ NĂNG XÂY DỤNG THỜI KHÓA BIỂU	- Trải nghiệm thói quen xây dựng thời khóa biểu đối với việc học tập, vui chơi qua câu chuyện giá trị của một ngày - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu, biện pháp để xây dựng thời khóa biểu cá nhân sao cho phù hợp - Thực hành lập kế hoạch và quản lý thời gian, thực hành lập thời khóa biểu tự học tập	- Biết được lợi ích của thói quen xây dựng thời khóa biểu đối với việc học tập, vui chơi - Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp xây dựng thời khóa biểu trong một thời gian ngắn hay trong một khoảng thời gian dài cho mình - Vận dụng được một số yêu cầu, biện pháp để xây dựng thời khóa biểu cá nhân sao cho phù hợp - Rèn được kĩ năng biết lập kế hoạch và quản lý thời gian, thực hành lập thời khóa biểu tự học tập - Các kĩ năng - Kỹ năng lập kế hoạch - Kỹ năng sắp xếp thời gian - Kỹ năng đánh giá và điều chỉnh	01
3	KĨ NĂNG GIẢI QUYẾT MÂU THUẦN	- Trải nghiệm nhận biết dấu hiệu của mâu thuẫn và ý nghĩa của kĩ năng giải quyết mâu thuẫn - Thực hiện chia sẻ phản hồi	- Biết được các dấu hiệu của mâu thuẫn và ý nghĩa của kĩ năng giải quyết mâu thuẫn - Hiểu được một số yêu cầu, các bước khi giải quyết mâu thuẫn	01

		một số yêu cầu, các bước trên để giải quyết các mâu thuẫn trong học tập và cuộc sống - Thực hành kỹ năng lắng nghe, chia sẻ giải quyết vấn đề với các tình huống cho sẵn	- Vận dụng được một số yêu cầu, các bước trên để giải quyết các mâu thuẫn trong học tập và cuộc sống - Rèn luyện được kỹ năng lắng nghe, chia sẻ giải quyết vấn đề - Các kỹ năng - Kỹ năng lắng nghe tích cực - Kỹ năng hòa giải mâu thuẫn - Kỹ năng thể hiện sự tôn trọng trong giao tiếp	
4	KỸ NĂNG ỨNG XỬ VỚI BẠN BÈ	- Trải nghiệm điều gì về cách ứng xử với bạn bè qua câu chuyện hai đôi bạn - Thực hiện chia sẻ phản hồi được một số yêu cầu cụ thể khi ứng xử với bạn trong một số tình huống cụ thể - Thực hành kỹ năng lắng nghe, giao tiếp và kỹ năng ứng xử với bạn bè với các tình huống cho sẵn	- Biết được nhường nhịn bạn bè là cách nuôi dưỡng tình bạn - Hiểu được thế nào là thông cảm, nhường nhịn khi cư xử với bạn bè; một số yêu cầu cơ bản khi ứng xử với bạn bè - Vận dụng được một số yêu cầu cụ thể khi ứng xử với bạn trong một số tình huống cụ thể - Rèn luyện được kỹ năng lắng nghe, giao tiếp và kỹ năng ứng xử với bạn bè - Các kỹ năng - Kỹ năng giao tiếp tích cực - Kỹ năng hỗ trợ bạn bè trong học tập và cuộc sống - Kỹ năng giải quyết hiểu lầm hiệu quả	01
5	KỸ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH	- Trải nghiệm khả năng liên tưởng đến các hình ảnh về gia đình	- Hiểu được thế nào là có trách nhiệm với gia đình, các biểu hiện của trách nhiệm với gia đình	01

	NHIỆM VỚI GIA ĐÌNH	- Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu cụ thể để có thái độ và hành động thể hiện trách nhiệm với gia đình - Thực hành thói quen chia sẻ với người thân, bạn bè và mọi người xung quanh với các tình huống cho sẵn	- Biết được một số yêu cầu cụ thể khi thể hiện trách nhiệm với gia đình - Vận dụng được một số yêu cầu cụ thể để có thái độ và hành động thể hiện trách nhiệm với gia đình - Rèn luyện được thói quen chia sẻ với người thân, bạn bè và mọi người xung quanh - Các kỹ năng - Kỹ năng chủ động hỗ trợ gia đình - Kỹ năng làm việc nhóm trong gia đình - Kỹ năng quản lý công việc cá nhân liên quan đến gia đình	
6	KĨ NĂNG THỂ HIỆN LÒNG HIẾU THẢO	- Trải nghiệm lòng hiếu thảo của bản thân đối với gia đình qua ca dao tục ngữ - Thực hiện chia sẻ phản hồi hành động hành vi thể hiện lòng hiếu thảo với người thân - Thực hành kĩ năng quan sát, kĩ năng chăm sóc kĩ năng thể hiện lòng hiếu thảo với các tình huống cho sẵn	- Biết cách thể hiện lòng hiếu thảo của bản thân đối với gia đình - Hiểu được tình cảm gia đình dành cho mình và cách thể hiện lòng hiếu thảo của mình đối với ông bà, cha mẹ - Vận dụng được việc thể hiện lòng hiếu thảo với người thân - Rèn luyện được kĩ năng quan sát, kĩ năng chăm sóc kĩ năng thể hiện lòng hiếu thảo - Các kỹ năng - Kỹ năng thể hiện lòng biết ơn - Kỹ năng chăm sóc và hỗ trợ người thân - Kỹ năng xây dựng gia đình gắn kết	01
7	KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO	- Trải nghiệm vận động trí não qua việc liên tưởng, trò chơi thử thách trí tuệ	- Biết được thể hiện tư duy sáng tạo và vì sao người ta thiếu tính sáng tạo, kém năng động	01

		- Thực hiện chia sẻ phản hồi một số hướng pháp tư duy sáng tạo trong các hoạt động thường ngày - Thực hành kỹ năng phân tích, kỹ năng giải quyết vấn đề... với các tình huống cho sẵn	- Hiểu được vài yêu cầu cơ bản để khám phá, tìm ra hướng giải quyết mới cho các vấn đề thường gặp bằng tư duy sáng tạo - Vận dụng được một số hướng pháp tư duy sáng tạo trong các hoạt động thường ngày - Rèn luyện được kỹ năng phân tích, kỹ năng giải quyết vấn đề... - Các kỹ năng - Kỹ năng đặt câu hỏi sáng tạo - Kỹ năng tư duy phản biện - Kỹ năng giải quyết vấn đề độc đáo	
8	KỸ NĂNG THUYẾT TRÌNH	- Trải nghiệm tự giới thiệu và bản thân trước đám đông - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số kỹ thuật để thuyết trình sao cho những người xung quanh chú ý lắng nghe và ủng hộ - Thực hành một số kỹ thuật để thuyết trình sao cho những người xung quanh chú ý lắng nghe và ủng hộ với các tình huống cho sẵn	- Biết tự tin và làm chủ bản thân khi đứng trước đám đông để thuyết trình - Hiểu được một số yêu cầu khi thể hiện nào thuyết trình - Vận dụng được một số kỹ thuật để thuyết trình sao cho những người xung quanh chú ý lắng nghe và ủng hộ - Rèn luyện được kỹ năng tự tin, kỹ năng xây dựng kế hoạch, kỹ năng giao tiếp thuyết trình - Các kỹ năng - Kỹ năng chuẩn bị nội dung thuyết trình - Kỹ năng giao tiếp phi ngôn ngữ - Kỹ năng tự tin trình bày trước đám đông	01
9	KỸ NĂNG BẢO VỆ MÔI	- Trải nghiệm hành động hành vi bảo vệ môi trường - Thực hiện chia sẻ phản hồi	- Biết được tầm quan trọng của môi trường, ý nghĩa của việc bảo vệ môi trường	01

	TRƯỜNG	một số yêu cầu, biện pháp bảo vệ môi trường phù hợp với lứa tuổi - Thực hành kỹ năng phân loại rác, chăm sóc cây xanh - Kỹ năng bảo vệ môi trường trong một số tình huống cụ thể	- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp bảo vệ môi trường - Vận dụng được một số yêu cầu, biện pháp bảo vệ môi trường phù hợp với lứa tuổi - Rèn luyện được kỹ năng phân loại rác, chăm sóc cây xanh, kỹ năng bảo vệ môi trường trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng trồng cây và chăm sóc cây - Kỹ năng quan sát và bảo vệ cây khỏi các tác nhân gây hại - Kỹ năng tổ chức các hoạt động bảo vệ cây xanh tại công đồng.	
10	KĨ NĂNG NHẬN DIỆN TÌNH HUỐNG NGUY HIỂM	- Trải nghiệm tình huống xử lý khi thấy đám đông hoặc bị kẹt trong đám đông qua câu chuyện Món quà Noel - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu cơ bản để nhận diện tình huống nguy hiểm trong cuộc sống - Thực hành kỹ năng phân tích tình huống, kỹ năng tự tin, kỹ năng bảo vệ người thân trong một số tình huống cụ thể	- Biết được những mối nguy hiểm có thể xảy ra ở gia đình và nhà trường. - Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi xử lý một số tình huống nguy hiểm nhằm giúp cho bản thân có được sự an toàn. - Vận dụng được một số yêu cầu cơ bản để nhận diện tình huống nguy hiểm trong cuộc sống. - Rèn luyện được kỹ năng phân tích tình huống, kỹ năng tự tin, kỹ năng bảo vệ người thân - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện nguy hiểm - Kỹ năng phân tích và đánh giá tình huống - Kỹ năng tìm kiếm sự trợ giúp an toàn	01

11	KĨ NĂNG THOÁT HIỂM KHI GẶP HỎA HOẠN	- Trải nghiệm tìm hiểu nguyên nhân gây ra cháy nổ qua hình ảnh cho sẵn - Thực hiện chia sẻ phản hồi khả năng để thoát hiểm khi gặp hỏa hoạn - Thực hành kỹ năng phân tích tình huống, kỹ năng tự tin, kỹ năng bảo vệ người thân trong một số tình huống cụ thể	- Biết được một số nguyên nhân có thể gây ra hỏa hoạn - Hiểu được một số yêu cầu, các bước cơ bản cần thực hiện khi gặp hỏa hoạn - Vận dụng được các bước cơ bản để thoát hiểm khi gặp hỏa hoạn - Rèn luyện được kỹ năng phân tích tình huống, kỹ năng tự tin, kỹ năng bảo vệ người thân - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện dấu hiệu nguy cơ hỏa hoạn - Kỹ năng sử dụng cụ thoát hiểm cơ bản - Kỹ năng lập kế hoạch thoát hiểm	01
12	KĨ NĂNG ỨNG PHÓ KHI GẶP MƯA TO, SẮM SÉT	- Trải nghiệm ứng phó khi gặp mưa to, sấm sét qua câu chuyện của Mây - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để rèn luyện tính chủ động trong phòng tránh và ứng phó với mưa to, sấm sét - Thực hành kỹ năng phân tích tình huống, kỹ năng tự tin, kỹ năng ứng phó trong một số tình huống cụ thể	- Biết một số kiến thức liên quan đến thời tiết, nhận biết biểu hiện và hậu quả của mưa to và sấm sét - Hiểu được một số biện pháp xử lý tình huống khi có mưa to, sấm sét - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để rèn luyện tính chủ động trong phòng tránh và ứng phó với mưa to, sấm sét - Rèn luyện được kỹ năng phân tích tình huống, kỹ năng tự tin, kỹ năng ứng phó trong một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận biết thời tiết nguy hiểm - Kỹ năng tìm kiếm nơi trú ẩn an toàn	01

5. Chương trình kỹ năng sống cho học sinh lớp 5

			- Kỹ năng ứng phó khi bị mắc kẹt trong thời tiết xấu	
Tổng thời gian				12 buổi = 24 tiết

Tài liệu: Thực hành kỹ năng sống dành cho học sinh lớp 5; chủ biên: PGS-TS Huỳnh Văn Sơn;
Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

Thời gian: Mỗi khóa học gồm 12 buổi tương 24 tiết.

Thời gian học: Mỗi tuần học 01 buổi, 01 buổi 02 tiết (01 tiết 35 phút) giữa 2 tiết có thời gian nghỉ 20 phút

Mục tiêu khóa học:

- Để học sinh hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân hơn nữa.
- Thông qua các nội dung bài học sẽ giúp học sinh hiểu được những cách thức tìm kiếm thông tin đầy đủ và hiệu quả, rèn luyện cho học sinh những kỹ năng cơ bản nhất và vận dụng được vào thực tế.
- Hướng dẫn cho học sinh các kỹ năng trong học tập và cuộc sống như: kỹ năng học tập và giao tiếp ở trường học, kỹ năng giao tiếp bạn bè, kỹ năng ứng xử trong gia đình, kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân, kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội, kỹ năng sinh tồn.

Kế hoạch phân phối chi tiết:

<i>Bài</i>	<i>Tên chủ đề</i>	<i>Nội dung bài học</i>	<i>Yêu cầu cần đạt</i>	<i>Số tiết (2 tiết/ buổi)</i>
1	KỸ NĂNG XÂY DỰNG LÒNG TỰ	- Trải nghiệm tự miêu tả về ngoại hình tính cách của bản thân, tự đánh giá đã nói đúng về bản thân chưa. - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để xây dựng lòng tự trọng qua các tình huống cụ thể - Thực hành thể hiện lòng tự	Biết được lòng tự trọng là gì và tầm trọng của lòng tự trọng đối với con người Hiểu được một số yêu cầu để xây dựng lòng tự trọng Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để xây dựng lòng tự trọng qua các tình huống cụ thể Rèn luyện kỹ năng tự lập, kỉ luật...	01

	TRỌNG	trọng trong một số tình huống cụ thể cho trước	Các kỹ năng Kỹ năng tự nhận thức bản thân Kỹ năng quản lý cảm xúc Kỹ năng tư duy tích cực	
2	KĨ NĂNG BÀY TỎ CẢM XÚC	- Trải nghiệm bày tỏ niềm vui nỗi buồn trong cuộc sống qua câu chuyện Món quà quý - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để bày tỏ cảm xúc với người xung quanh một cách phù hợp - Thực hành được kỹ năng làm chủ bản thân, làm chủ tình huống và kỹ năng làm chủ cảm xúc	- Biết nhận diện cảm xúc của mình - Hiểu được cảm xúc của bản thân và một số yêu cầu, lưu ý khi bày tỏ cảm xúc - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để bày tỏ cảm xúc với người xung quanh một cách phù hợp - Rèn luyện được kỹ năng làm chủ bản thân, làm chủ tình huống và kỹ năng làm chủ cảm xúc - Các kỹ năng - Kỹ năng giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ - Kỹ năng tự kiểm soát cảm xúc - Kỹ năng nhận diện cảm xúc của người khác	01
3	KĨ NĂNG CHẤP NHẬN NGƯỜI KHÁC	- Trải nghiệm bài học gì về việc tôn trọng và chấp nhận người khác - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để chấp nhận người khác - Thực hành kỹ năng lắng nghe, kỹ năng chấp nhận bản thân và sự khác biệt trong một số tình huống cụ thể	- Biết nhìn nhận từ nhiều mặt để dễ chấp nhận ưu, khuyết điểm của người khác - Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để chấp nhận người khác - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để chấp nhận người khác - Rèn luyện được kỹ năng lắng nghe, kỹ năng chấp nhận bản thân và sự khác biệt - Các kỹ năng	01

		cho trước	- Kỹ năng lắng nghe tích cực - Kỹ năng đồng cảm và chia sẻ - Kỹ năng quản lý sự khác biệt	
4	KỸ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM VỚI BẠN	- Trải nghiệm liệt kê những điều cần thiết để thể hiện trách nhiệm đối với bạn bè người thân - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để thể hiện trách nhiệm với bạn bè trong một số tình huống cụ thể - Thực hành kỹ năng có trách nhiệm với bản thân, trách nhiệm với bạn bè	- Biết được tầm quan trọng của việc thể hiện trách nhiệm với bạn - Hiểu được một số yêu cầu cần thiết khi thể hiện trách nhiệm với bạn - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để thể hiện trách nhiệm với bạn bè trong một số tình huống cụ thể - Rèn luyện được kỹ năng có trách nhiệm với bản thân, trách nhiệm với bạn bè - Các kỹ năng - Kỹ năng giữ cam kết - Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn - Kỹ năng giao tiếp trung thực	01
5	KỸ NĂNG TIẾP KHÁCH ĐẾN NHÀ	- Trải nghiệm nhận biết kỹ năng tiếp khách qua câu chuyện khách đến nhà - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu trên để trở nên lịch sự, lễ phép khi tiếp khách đến nhà - Thực hành kỹ năng giao tiếp, kỹ năng chào hỏi, lễ phép, lịch sự trong một số tình huống cụ thể cho trước	- Biết được tầm quan trọng của kỹ năng tiếp khách đến nhà - Hiểu được một số yêu cầu cơ bản trong giao tiếp khi khách đến nhà - Vận dụng được một số yêu cầu trên để trở nên lịch sự, lễ phép khi tiếp khách đến nhà - Rèn luyện được kỹ năng giao tiếp, kỹ năng chào hỏi, lễ phép, lịch sự - Các kỹ năng - Kỹ năng giao tiếp lịch sự - Kỹ năng sắp xếp không gian tiếp	01

			- Kỹ năng ứng xử tình huống	
6	KĨ NĂNG BẢO VỆ GIA ĐÌNH SỐNG LÀNH MẠNH	- Trải nghiệm bảo vệ gia đình sống lành mạnh qua chiếc hộp cảm xúc - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để góp phần bảo vệ gia đình sống lành mạnh trong một số tình huống cụ thể cho trước - Thực hành kỹ năng tự chăm sóc bản thân, bảo vệ môi trường sống, kỹ năng bảo vệ gia đình trong một số tình huống cụ thể cho trước	- Biết được tầm quan trọng của việc bảo vệ gia đình sống lành mạnh - Hiểu một số yêu cầu cơ bản trong việc bảo vệ gia đình sống lành mạnh - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để góp phần bảo vệ gia đình sống lành mạnh - Rèn luyện được kỹ năng tự chăm sóc bản thân, bảo vệ môi trường sống, kỹ năng bảo vệ gia đình - Các kỹ năng - Kỹ năng giao tiếp hòa nhã trong gia đình - Kỹ năng quản lý thời gian cho các hoạt động chung - Kỹ năng làm việc nhóm trong gia đình	01
7	KĨ NĂNG TẠO CẢM HỨNG HỌC TẬP	- Trải nghiệm tạo cảm hứng học tập - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để tạo cảm hứng học tập hiệu quả - Thực hành kỹ năng tự sắp xếp, tự tổ chức công việc và học tập tạo cảm hứng học tập	- Biết được tầm quan trọng, ý nghĩa việc tạo cảm hứng học tập - Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp để tạo cảm hứng học tập - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để tạo cảm hứng học tập hiệu quả - Rèn luyện được kỹ năng tự sắp xếp, tự tổ chức công việc và học tập tạo cảm hứng học tập - Các kỹ năng - Kỹ năng thiết lập mục tiêu học tập - Kỹ năng tổ chức không gian và thời gian học tập	01

			- Kỹ năng tư duy tích cực khi gặp khó khăn trong học tập	
8	KĨ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	- Trải nghiệm mọi vấn đề để có thể giải quyết - Thực hiện chia sẻ phản hồi những biện pháp, cách thức để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả - Thực hành kỹ năng phân tích, kỹ năng tự tin, kỹ năng giải quyết vấn đề	- Biết được tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề trong cuộc sống - Hiểu được những nguyên tắc, yêu cầu khi giải quyết vấn đề - Vận dụng được những biện pháp, cách thức để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả - Rèn luyện được kỹ năng phân tích, kỹ năng tự tin, kỹ năng giải quyết vấn đề - Các kỹ năng - Kỹ năng phân tích và ra quyết định - Kỹ năng sáng tạo trong giải pháp - Kỹ năng đánh giá và học hỏi từ kết quả	01
9	KĨ NĂNG THÍCH ỨNG	- Trải nghiệm - Thực hiện chia sẻ phản hồi được những cách thức phù hợp để thích nghi một cách hiệu quả - Thực hành kỹ năng nhận biết và thích ứng với một số tình huống cụ thể	- Biết được tầm quan trọng của việc thích nghi trong cuộc sống - Hiểu được những nguyên tắc, yêu cầu của kỹ năng thích nghi - Vận dụng được những cách thức phù hợp để thích nghi một cách hiệu quả - Rèn luyện được kỹ năng nhận biết và thích ứng với một số tình huống cụ thể - Các kỹ năng - Kỹ năng kiểm soát cảm xúc khi thay đổi - Kỹ năng học hỏi và áp dụng điều mới - Kỹ năng quản lý căng thẳng	01
10	KĨ NĂNG VƯỢT QUA	- Trải nghiệm nhận diện được những cảm xúc xung quanh	- Biết nhận diện được cảm xúc xung quanh bản thân mình.	01

	CÁM DỖ	bản thân mình. - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để vượt qua các cám dỗ xung quanh bản thân mình - Thực hành kỹ năng tự tin, kỹ năng phân tích sự việc để vượt qua cám dỗ	- Hiểu được một số yêu cầu để vượt qua các cám dỗ - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để vượt qua các cám dỗ xung quanh bản thân mình. - Rèn luyện được kỹ năng tự tin, kỹ năng phân tích sự việc để vượt qua cám dỗ - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện rủi ro; Kỹ năng tự kiểm soát bản thân - Kỹ năng quản lý quyết định cá nhân	
11	KỸ NĂNG ĐI ĐƯỜNG MỘT MÌNH AN TOÀN	- Trải nghiệm nhận biết nguy hiểm tiềm ẩn khi đi đường một mình. - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn cho bản thân khi đi đường một mình - Thực hành một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn cho bản thân khi đi đường một mình	- Biết được những nguy hiểm tiềm ẩn khi đi đường một mình. - Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi đi đường một mình. - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn cho bản thân khi đi đường một mình. - Rèn luyện được kỹ năng nhận biết môi trường, tự tin, kỹ năng xử lý tình huống - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện môi trường an toàn - Kỹ năng ứng phó với tình huống nguy hiểm - Kỹ năng xử lý sự cố bất ngờ	01
12	KỸ NĂNG ỨNG PHÓ KHI CÓ BÃO, LŨ	- Trải nghiệm một số dấu hiệu của bão, lũ, sạt lở - Thực hiện chia sẻ phản hồi một số yêu cầu đã biết để	- Biết được một số dấu hiệu của bão, lũ, sạt lở. - Hiểu được một số yêu cầu khi ứng phó	01

	LỤT, SẠT LŨ	đảm bảo an toàn khi có bão lũ, sạt lở - Thực hành kỹ năng tự tin, nhận biết sự nguy hiểm, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng hợp tác chia sẻ....	với bão, lũ, sạt lở. - Vận dụng được một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn khi có bão, lũ, sạt lở. - Rèn luyện được kỹ năng tự tin, nhận biết sự nguy hiểm, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng hợp tác chia sẻ.... - Các kỹ năng - Kỹ năng nhận diện và dự đoán rủi ro thiên tai - Kỹ năng tổ chức và sắp xếp vật dụng an toàn - Kỹ năng ứng phó khẩn cấp trong thiên tai	
Tổng thời gian				12 buổi - 24 tiết

**CÔNG TY
TNHH
NGHIÊN
CỨU VÀ
PHÁT TRIỂN
KIM LOAN
PHÁT**

Digitally signed by CÔNG TY
TNHH NGHIÊN CỨU VÀ PHÁT
TRIỂN KIM LOAN PHÁT
DN: C=VN, S=Tỉnh Bình Dương,
CN=CÔNG TY TNHH NGHIÊN
CỨU VÀ PHÁT TRIỂN KIM LOAN
PHÁT,
OID.0.9.2342.19200300.100.1.1=
MST:3702756723
Reason: I am the author of this
document
Location:
Date: 2025.10.22
14:56:39
+07'00'
Foxit PDF Reader Version:
2025.2.0

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

PGS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chủ biên)

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp

1



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Các em thân mến !

Việc làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi các em là một yêu cầu rất quan trọng. Thế nhưng, cuộc sống đa dạng, không ngừng biến đổi và có nhiều thách thức buộc các em phải thích nghi. Kỹ năng sống sẽ giúp các em làm được điều đó. Cùng với tri thức khoa học, việc hình thành và rèn luyện kỹ năng sống được xem là chìa khóa quan trọng giúp các em tồn tại, phát triển và mở cánh cửa thành công.

Các em muốn hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, muốn rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân, các em cần trang bị cho mình nhiều kỹ năng như : *Kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân ; Kỹ năng giao tiếp bạn bè ; Kỹ năng ứng xử trong gia đình ; Kỹ năng học tập và giao tiếp trong trường học ; Kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội ; Kỹ năng sinh tồn,...* Những kỹ năng sống được trình bày trong quyển sách này sẽ là một món quà thú vị, giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp, thành công trong học tập và vui sống mỗi ngày bên gia đình thân yêu.

MỤC LỤC

NHÓM KỸ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC	Bài 1	Kỹ năng hòa nhập môi trường mới 4
	Bài 2	Kỹ năng diễn đạt điều muốn nói.....8
	Bài 3	Kỹ năng làm quen bạn mới .. 12
	Bài 4	Kỹ năng thể hiện là người bạn tốt.....15
NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ		

Sách gồm 12 bài thực hành, mang đến cho các em những cảm xúc mới mẻ, những kiến thức có liên quan đến các kĩ năng và những cách thức giúp các em thực hành, rèn luyện, vận dụng kĩ năng sống để giải quyết vấn đề. Mỗi bài học gồm các hoạt động phù hợp với các em. Có những bài, ban đầu có thể các em chưa thực hiện được. Cứ yên tâm, đã có hình minh họa hỗ trợ. Hãy kiên nhẫn, các em sẽ hiểu được yêu cầu của bài tập và trò chơi.

Các em hãy sử dụng cuốn sách này và cố gắng không bỏ sót một hoạt động nào. Phiếu tự kiểm tra sau mỗi nhóm kĩ năng sẽ giúp các em nhìn lại những gì đã trải nghiệm và rèn luyện.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

**NHÓM
KĨ NĂNG
ỨNG XỬ
TRONG GIA ĐÌNH**

Bài 5

Kĩ năng thể hiện lễ phép
trong gia đình.....18

Bài 6

Kĩ năng thể hiện tình yêu
thương trong gia đình.....22

**NHÓM
KĨ NĂNG
BẢO VỆ
VÀ PHÁT TRIỂN
BẢN THÂN**

Bài 7

Kĩ năng vệ sinh cá nhân....26

Kĩ năng tự chuẩn bị đồ dùng học
tập, trang phục đến trường.....30

**NHÓM
KĨ NĂNG
GIAO TIẾP
VÀ ỨNG XỬ
XÃ HỘI**

Bài 9

Kĩ năng giữ gìn vệ sinh chung...34

Bài 10

Kĩ năng bảo vệ cây xanh.....37

**NHÓM
KĨ NĂNG
SINH TỒN**

Bài 11

Kĩ năng ứng xử khi tiếp xúc
với người lạ.....41

Bài 12

Kĩ năng ứng xử khi bị lạc.....45



Bài 1

KĨ NĂNG HOÀ NHẬP MÔI TRƯỜNG MỚI



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một số thay đổi khi vào lớp Một.
- Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để hoà nhập môi trường mới.
- Thực hiện được một số hành động để thích nghi với môi trường mới.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Câu chuyện

BẠN VŨ ĐI HỌC

Ngày mai Vũ vào lớp Một...



Mẹ ơi ! Con không thích đi học đâu !

Hôm nay, mẹ đưa Vũ đến tham quan trường mới.



Trường đẹp mẹ nhỉ ! Con sẽ làm gì ở trường này ạ ?



Con sẽ được học với thầy cô giáo và bạn bè mới.



Ôi, thích mẹ nhỉ ! Mai con sẽ dậy sớm để đi học.

Em đã làm những gì để hoà nhập với ngôi trường mới ?

Trong giai đoạn chưa biết đọc, học sinh lớp 1 sử dụng sách này với sự trợ giúp của thầy cô giáo và phụ huynh.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy :

- Quan sát 4 hình ảnh bên dưới.
- Đánh số vào  ở hình ảnh theo thứ tự xuất hiện trong bài thơ.

BẠN MỚI ĐẾN TRƯỜNG

Bạn mới đến trường
Hãy còn nhút nhát
Em dạy bạn hát
Rủ bạn cùng chơi
Cô thấy cô cười
Cô khen đoàn kết.
Nguyệt Mai



Xử lý tình huống

Tình huống

Bạn ấy
tên gì
nhỉ?



Cô giáo
vừa hỏi
gì nhỉ?



Nhà vệ
sinh ở
đâu nhỉ?



Ứng xử của em :

Em sẽ làm gì trong các tình huống trên ?

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm



Để hoà nhập được môi trường mới, em cần làm gì ?

.....

.....

.....

.....

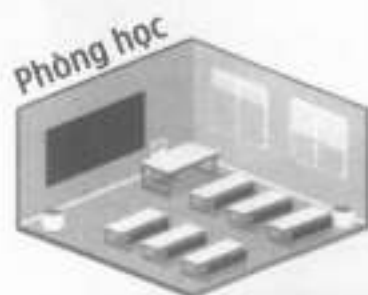
.....



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Các phòng này dùng để làm gì ? Hãy nối hình ảnh với thông tin sao cho phù hợp.



Học Tin học

Đọc sách

Chăm sóc
sức khỏe

Học tập

Định hướng ứng dụng

Hãy kể tiếp những hành động thể hiện học sinh tích cực.

Học sinh tích cực

- Hàng hái giờ tay phát biểu xây dựng bài ;

- Đi học đúng giờ ;

-
-
-
-



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ em chọn.

Điều cần thực hiện	Đã làm được	Đang tập làm
1. Nhớ vị trí các phòng học.	☐	☐
2. Nhớ tên các bạn trong lớp.	☐	☐
3. Nhớ tên thầy cô giáo.	☐	☐
4. Giờ tay phát biểu.	☐	☐
5. Lắng nghe thầy cô giáo giảng bài.	☐	☐
6. Học bài trước khi đến lớp.	☐	☐
7. Chuẩn bị dụng cụ học tập trước khi đến lớp.	☐	☐



Bài 2

KĨ NĂNG DIỄN ĐẠT ĐIỀU MUỐN NÓI

Thực hành xong bài này, em :



- Biết được yêu cầu cơ bản khi diễn đạt cảm xúc, ý nghĩ của mình.
- Hiểu được một số cách để diễn đạt điều muốn nói hiệu quả.
- Tự tin, mạnh dạn nói ra điều mình suy nghĩ.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Câu chuyện

SỨC MẠNH LỜI NÓI

Ê, tên Cừ to xác kia, có thấy nhóc Thỏ vừa chạy ngang qua đây không?

Dạ...
Thỏ đang...
đang... đang...

Anh Cừ, bình tĩnh nào! Hãy nói tôi đang ở cái hang đằng kia!

Thỏ thật nhanh trí!

Điều Hâu đi rồi. Vui quá!

Thỏ chạy trốn vào cái hang đằng kia kia.

Nhờ điều gì mà Thỏ thoát nạn?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy chia sẻ niềm vui của mình khi được cô giáo khen.

.....

.....

.....



Xử lý tình huống

Tình huống :

Hãy tìm lời nói phù hợp trong các tình huống sau.

Tình huống	Lời nói phù hợp
Khi em làm rơi đồ dùng của bạn, muốn xin lỗi bạn.	
Khi em muốn được cùng chơi với các bạn.	
Khi em thấy bạn buồn và muốn an ủi bạn.	

Rút kinh nghiệm

Hãy tô màu vào  ở những hành động đúng.

- a. Giang rất ít khi giơ tay phát biểu, dù rất muốn.
- b. An nói năng ngắn gọn, rõ ràng.
- c. Liên luôn nói đúng điều muốn nói.
- d. Khi trò chuyện với người lớn, Vy thường dạ thưa.





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện



Thưa mẹ
con muốn...



Cậu có thể
giúp tớ...

Em hãy đặt câu theo mẫu trên :

.....

.....

Định hướng ứng dụng

- Tập nói to và rõ cảm xúc của mình bằng cách mở đầu : Con nghĩ... Theo ý con...
- Tập nói ngắn gọn : Con có hai ý : Một là... Hai là...

NÓI LỜI CHÂN THÀNH

Cái miệng xinh xinh
Chỉ nói điều phải
Đừng quên cảm ơn
Mỗi khi được giúp
Đừng quên nhận lỗi
Mỗi khi phạm sai...

Thanh Huân



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy diễn đạt điều mình muốn nói trong các tình huống sau :



- Muốn nói lời yêu thương với mẹ nhân ngày 8 tháng 3.

.....

.....

.....



- Khi đang ngồi trên taxi, em có nhu cầu đi vệ sinh.

.....

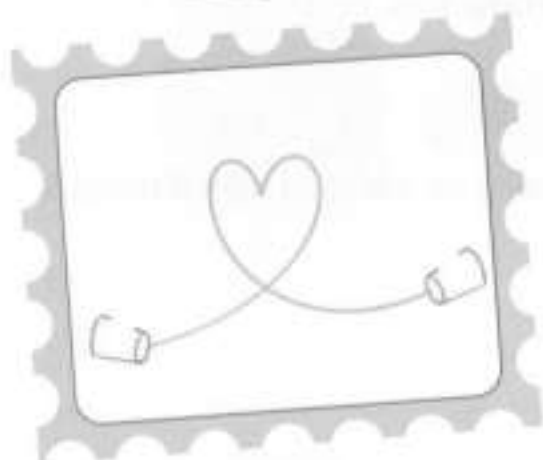
.....

.....



Bài 3

KĨ NĂNG LÀM QUEN BẠN MỚI



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một số yêu cầu khi làm quen bạn mới.
- Hiểu được một số cách làm quen bạn mới.
- Tích cực, tự tin làm quen bạn mới.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Câu chuyện

NIỀM VUI MỚI



Nếu là Tuấn, em sẽ làm gì để làm quen với các bạn trong lớp ?

Chia sẻ - Phản hồi

- Hãy kể tên 3 người bạn của em.
- Em và các bạn đã làm quen với nhau như thế nào ?

Xử lý tình huống

Tình huống :



Ứng xử của em :

Hãy nghĩ cách giúp bạn ấy làm quen với các bạn.

Rút kinh nghiệm

Hãy chọn các từ ngữ để điền vào chỗ trống : *nụ cười, chào bạn, tên.*

- Khi gặp bạn, em sẽ Không quên giới thiệu về bản thân mình và luôn nở Sau đó, có thể hỏi của bạn.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

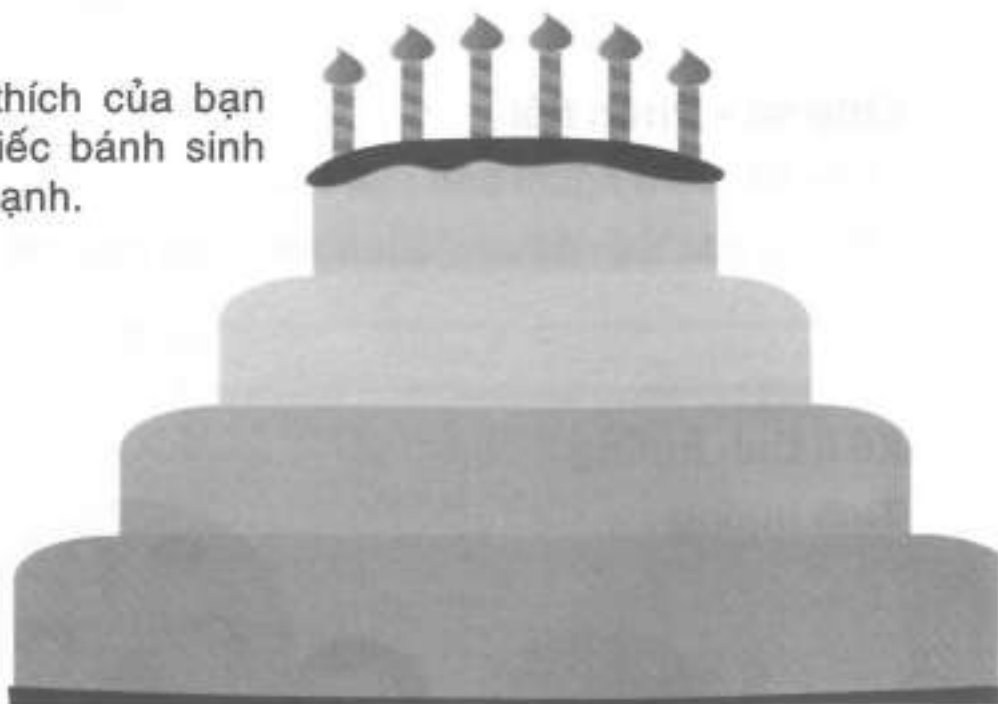
Rèn luyện

Hãy mời một người bạn cùng tham gia.

- Trò chuyện và nhớ sở thích của bạn ấy.



- Viết sở thích của bạn
ấy vào chiếc bánh sinh
nhật bên cạnh.



Định hướng ứng dụng

Khi gặp bạn mới, em nên chủ động làm quen.

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở hành động làm quen bạn mới.



a. Giới thiệu về mình : tên, tuổi, trường, lớp,...



b. Hỏi tên bạn, trường, lớp của bạn.



c. Khoe đồ chơi.



d. Giới thiệu về thầy cô giáo của mình.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Lập *Sổ tay tình bạn* :

- Hãy cùng các bạn trong lớp tạo nên cuốn *Sổ tay tình bạn* theo
mẫu ở phía dưới.

- Sau một tuần, em cùng các bạn xem sổ tay của ai có nhiều
địa chỉ liên lạc hơn.

TÊN BẠN :

SINH NGÀY :

SỞ THÍCH :

ƯỚC MƠ :



Bài 4

KĨ NĂNG THỂ HIỆN LÀ NGƯỜI BẠN TỐT



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được thế nào là một người bạn tốt.
- Hiểu được một số hành động thể hiện là người bạn tốt.
- Tích cực thực hiện một số hành động thể hiện sự tôn trọng và yêu quý bạn.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy mô tả hành động của các bạn trong hình.



Hành động nào thể hiện là người bạn tốt ?

Chia sẻ - Phản hồi

Em đã từng làm gì để thể hiện mình là người bạn tốt ?

.....

.....

.....



Xử lý tình huống

Tình huống :

Đến giờ Toán, Minh loay hoay tìm cục tẩy.



Ứng xử của em :

Nếu là bạn cùng lớp, biết Minh quên cục tẩy, em sẽ làm gì ?

Rút kinh nghiệm

- **Chuẩn bị :** Giấy, bút chì, tẩy, bút màu.
- **Tiến hành :** Hãy vẽ một giỏ hoa thật đẹp để tặng cho người bạn tốt của mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở những hành động tốt trong hình.



Định hướng ứng dụng

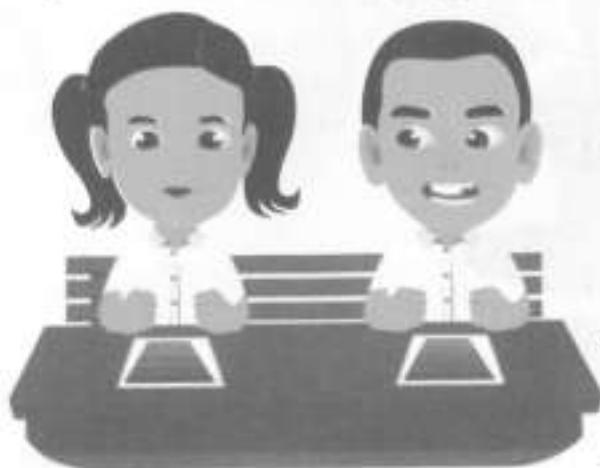
Ghi nhớ câu ca dao

Bạn bè thì phải ân cần
Khó khăn, thuận lợi lâu dần nên thân



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy đưa ra 3 hành động thể hiện là người bạn tốt khi :



- Học tập cùng bạn.

.....

.....

.....



- Vui chơi cùng bạn.

.....

.....

.....



Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 51





Bài 5

KĨ NĂNG THỂ HIỆN LỄ PHÉP TRONG GIA ĐÌNH



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được một số biểu hiện của sự lễ phép trong gia đình.
- Hiểu được một số yêu cầu về ứng xử trong gia đình.
- Tích cực thực hiện một số hành động thể hiện lễ phép trong gia đình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Câu chuyện

CHIẾC TÚI XÁCH



Em có đồng ý với hành động của cô em gái trong câu chuyện không?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở hành động phù hợp.



Cháu chào
ông ạ !



Con xin lỗi
mẹ !



Con cảm ơn
mẹ đã mua
đồ chơi cho
con !



Con mời
bố mẹ
ăn cơm
ạ !

Xử lý tình huống

Tình huống :

Hôm nay là tối thứ bảy, Hùng không phải học bài. Hùng muốn xem phim hoạt hình, nhưng ông ngoại lại đang xem thời sự.

Ứng xử của em :

Nếu là Hùng, em sẽ chọn cách ứng xử nào ? Hãy đánh dấu ✓ vào ☐.



a. Tập đàn trước, xem phim hoạt hình sau.



b. Tự lấy điều khiển tivi, chuyển sang kênh có phim hoạt hình.



c. Ngồi xem thời sự cùng ông.



d. Đòi ông cho mình xem phim hoạt hình trước.

Rút kinh nghiệm

Dưới đây là một số tình huống xảy ra ở nhà bạn Nam, hãy :

- Vẽ 😞 bên cạnh hành động thiếu lễ phép.
- Vẽ 😊 bên cạnh hành động lễ phép.

a. Nam cố tình đi kéo lê dép khi mẹ không cho xem tiếp tivi.

☐

b. Nam ném đồ chơi về phía em khi bố bảo nhường đồ chơi cho em.

☐

c. Nam xin phép bố mẹ sang nhà bạn chơi.

☐

d. Nam ăn vạ khi mẹ không cho mua đồ chơi.

☐

e. Nam xin lỗi mẹ vì đã làm mất hộp bút.

☐

Lễ phép với người thân là thể hiện
tình yêu thương đối với họ !



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy kể tiếp câu chuyện **Chiếc túi xách** ở phần **Trải nghiệm** (trang 18) theo cách thể hiện sự tiến bộ của cô em gái.

.....

.....

.....

.....

Định hướng ứng dụng

Em sẽ làm gì trong những tình huống dưới đây để thể hiện mình là người lễ phép?

- Đi học về thấy ông nội đang chơi cờ với bạn của ông.

.....

.....

.....



- Em làm rơi chiếc điện thoại của mẹ.

.....

.....

.....



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy kể những hành động lễ phép và chưa lễ phép của em trong gia đình.

Lễ phép	Chưa lễ phép
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	





Bài 6

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TÌNH YÊU THƯƠNG GIA ĐÌNH



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một số biểu hiện cụ thể của tình yêu thương gia đình.
- Hiểu được một vài yêu cầu để thể hiện tình yêu thương gia đình.
- Tích cực thể hiện các hành động yêu thương gia đình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy vẽ  bên cạnh những câu thơ có hành động thể hiện sự quan tâm, yêu thương gia đình.

Một hôm chủ nhật
Thỏ muốn đi chơi
Nhưng nhìn thấy mẹ
Lùi cui việc nhà
Thương mẹ vất vả
Thỏ nghĩ lại : "Thôi !"
Ở nhà phụ mẹ
Cũng vui đấy mà !

Xuân Phương



Hãy kể một vài hành động thể hiện sự yêu thương của em với gia đình.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy tô màu vào cánh hoa ghi hành động tốt.



Xử lý tình huống

Bố mẹ nhờ em chọn những món ăn yêu thích của những người thân trong gia đình. Em hãy viết những món ăn đó vào bảng dưới đây.

Thực đơn

	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Rút kinh nghiệm

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở hành động phù hợp của bạn Hiếu.



a. Hiếu đi khê vì mẹ đang ốm.



b. Mẹ ốm. Hiếu sờ tay vào trán mẹ xem có bị sốt không.



c. Hiếu gọi bạn đến chơi vì mẹ ốm không có ai chơi cùng.





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy viết và trang trí một bức thư hoặc một tấm thiệp chúc mừng sinh nhật để gửi cho người thân trong gia đình.

Định hướng ứng dụng

Hãy luôn thể hiện tình yêu thương đối với những người thân của mình bằng những hành động cụ thể.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hiện những việc dưới đây. Sau khi thực hiện xong, hãy tự đánh giá theo mức độ :



Chưa hài lòng



Hài lòng



Rất hài lòng

VIỆC EM LÀM

Thực hiện một việc khiến bố mẹ vui lòng.

Trò chuyện, gần gũi, chăm sóc ông bà.

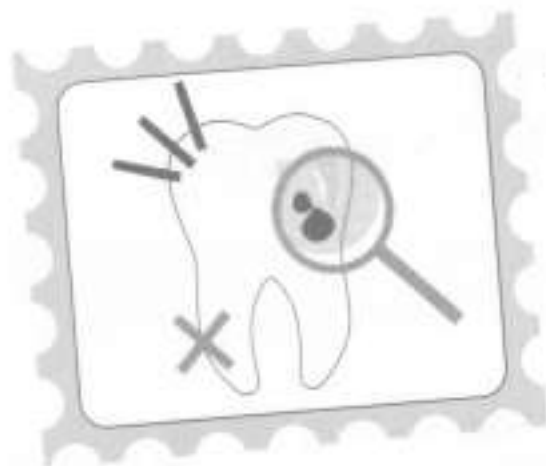
Mời cả nhà dùng cơm trước mỗi bữa ăn.





Bài 7

KĨ NĂNG VỆ SINH CÁ NHÂN



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được lợi ích của vệ sinh cá nhân hàng ngày.
- Hiểu được yêu cầu của một số hành động vệ sinh cá nhân.
- Tích cực duy trì các hành động vệ sinh cá nhân đều đặn.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy :

- Vẽ 😊 bên cạnh những hành động hợp vệ sinh.
- Vẽ ☹️ bên cạnh những hành động chưa hợp vệ sinh.



Ngóáy mũi



Đánh răng



Cắn móng tay

Chia sẻ - Phản hồi

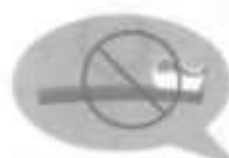
Hãy nối từng hành động với hậu quả tương ứng.

Hành động

Hậu quả



Con không chịu
tắm đâu !



Con không đánh
răng đâu !



Ôi, đau răng
quá !



Ôi, ngứa quá !

Xử lý tình huống

Tình huống :



Con không tắm
đầu mẹ ơi !

MÈO LƯỜI TẮM



Ôi, ngứa quá !



Cháu phải
thường xuyên
tắm rửa nhé !



Ôi, mát quá !

Ứng xử của em :

Em có giống Mèo lười không ? Em sẽ làm gì để cơ thể luôn sạch sẽ ?

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy đánh số thứ tự vào ☐ theo các bước rửa tay cho phù hợp.



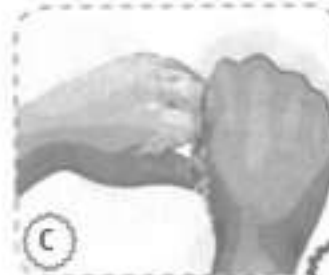
Làm ướt tay
và thoa xà
phòng.

a



Rửa đầu
ngón tay.

b



Rửa từng
ngón tay.

c



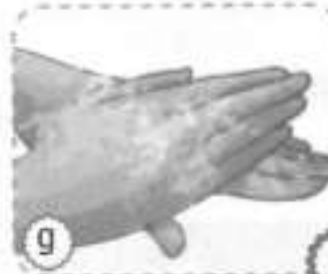
Rửa sạch xà
phòng và
lau khô.

d



Rửa kê tay.

e



Rửa mu
bàn tay.

g



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

- Em nên rửa tay vào thời điểm nào ? (Đánh dấu ✓ vào ☐ trước thời điểm phù hợp).



a. Trước khi đi ngủ.



b. Sau khi đi vệ sinh.



c. Sau khi chơi đất cát.



d. Sau khi chơi với thú cưng.

Định hướng ứng dụng

Hãy nối các thói quen xấu, có hại cho răng với những hậu quả của chúng.

Thói quen xấu
a. Cắn bút
b. Chống cằm, mút môi trên
c. Mút tay

Hậu quả
1. Hô răng
2. Móm răng
3. Hồng men răng, mẻ răng



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy mời các bạn cùng lớp hoặc cùng tuổi tham gia cuộc thi “Ai rửa tay sạch hơn?”.

- Rửa đúng các bước.
- Không làm bắn nước ra sàn.
- Tay sạch và khô.



Bài 8

KĨ NĂNG TỰ CHUẨN BỊ ĐỒ DÙNG HỌC TẬP, TRANG PHỤC ĐẾN TRƯỜNG

Thực hành xong bài này, em :



- Biết được một số yêu cầu khi chuẩn bị đồ dùng học tập đến trường.
- Hiểu được việc chuẩn bị đồ dùng học tập, trang phục đến trường là nhiệm vụ của mình.
- Tích cực tự chuẩn bị đồ dùng học tập trước khi đến trường.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Câu chuyện

HỘP BÚT MÀU

Các em lấy
bút màu ra
để vẽ nhé !



Hộp bút màu
của mình
đâu nhỉ ?



Trời ! Mình để
quên ở nhà
mất rồi !



Hu hu. làm sao
để vẽ đây !



Để không quên đồ dùng học tập, em cần làm gì trước khi đến trường ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu X vào những điểm chưa phù hợp trên trang phục của bạn nam ở hình bên.



Xử lý tình huống

Hãy tô màu vào ☐ ở đồ dùng em chuẩn bị cho giờ học Thể dục.



Rút kinh nghiệm

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ ở những việc cần làm để chuẩn bị đồ dùng học tập trước khi đến lớp.

Những việc cần làm	
a. Xem thời khoá biểu.	☐
b. Chuẩn bị sách vở các môn học theo thời khoá biểu.	☐
c. Kiểm tra đồ dùng học tập.	☐
d. Xếp đồ dùng, sách vở đã chuẩn bị vào cặp.	☐





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy vẽ một số đồ dùng học tập em thường mang đến trường vào bảng sau :

Đồ dùng học tập

Định hướng ứng dụng

Chuẩn bị sách vở, đồ dùng học tập theo thời khoá biểu sau.

THỜI KHOÁ BIỂU LỚP 1A				
Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
Chào cờ	Âm nhạc	Mĩ thuật	Toán	Thể dục
Tiếng Việt	Toán	Tiếng Việt	Tiếng Việt	Tiếng Việt
Toán	Tiếng Việt	Thể dục	Tiếng Anh	Tự nhiên và Xã hội
Đạo đức	Tiếng Việt	Toán	Thủ công	Toán

SÁCH VỎ VÀ ĐỒ DÙNG HỌC TẬP CẦN CHUẨN BỊ

Thứ 2

Thứ 3

Thứ 4

Thứ 5

Thứ 6



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hiện "3 ngày thử thách".

- Mỗi ngày, tự chuẩn bị đồ dùng học tập trước khi đến trường.
- Ngày nào chuẩn bị đủ đồ dùng, hãy vẽ một 😊 vào bảng dưới.
- Sau 3 ngày, đếm xem em nhận được bao nhiêu hình mặt cười.

3 NGÀY THỬ THÁCH

Thứ 2

Thứ 3

Thứ 4

Thứ 5

Thứ 6



Bài 9

KĨ NĂNG GIỮ GÌN VỆ SINH CHUNG



Thực hành xong bài này, em:

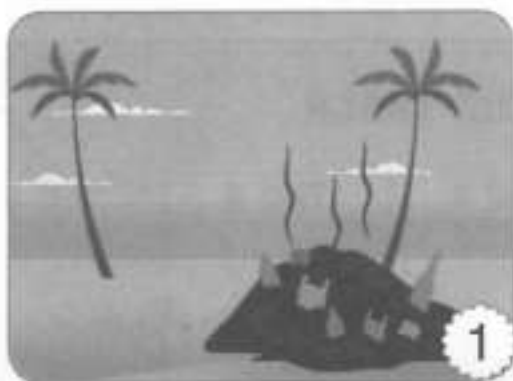
- Biết được lợi ích của việc giữ gìn vệ sinh chung.
- Hiểu được một số yêu cầu của việc giữ gìn vệ sinh chung.
- Tích cực hành động và duy trì thói quen giữ gìn vệ sinh chung.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy chọn một hình ảnh em thích và mô tả hành động trong hình.



Chia sẻ - Phản hồi

- Vẽ 😊 ở hình ảnh thể hiện hành động nên làm.
- Vẽ ☹️ ở hình ảnh thể hiện hành động không nên làm.



Xử lý tình huống

Em sẽ làm gì trong các tình huống sau ?

1. Khi đang ở bãi biển, muốn vứt rác, em sẽ :

.....

2. Bố đang chờ em trên xe máy, nếu muốn vứt rác, em sẽ :

.....

Rút kinh nghiệm

- **Chuẩn bị** : Giấy vẽ, bút màu.
- **Tiến hành** : Vẽ tự do theo chủ đề “Em giữ gìn vệ sinh chung”.





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

- **Chuẩn bị** : Bút màu

- **Tiến hành** : Hãy tô màu đỏ vào bông hoa, tặng cho những bạn đã biết giữ gìn vệ sinh chung ở dưới đây.



a. Bạn Hoa nhờ mẹ dừng xe ở gần thùng rác để bỏ vỏ bánh vào.



b. Bạn Hùng đi tiểu ở gốc cây ven đường.



c. Bạn Mai quét rác, hất ra đường.

Định hướng ứng dụng

Sắp xếp góc học tập, phòng riêng của em (nếu có) gọn gàng, ngăn nắp (xem hình gợi ý).



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy viết lời cảm ơn phù hợp để động viên mọi người xung quanh giữ gìn vệ sinh chung bằng những lá phiếu biết ơn dưới đây.





Bài 10

KĨ NĂNG BẢO VỆ CÂY XANH



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được lợi ích của việc bảo vệ cây xanh.
- Hiểu được một số yêu cầu để bảo vệ cây xanh ở xung quanh.
- Tích cực hành động bảo vệ cây xanh bằng những việc làm phù hợp.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy đánh ☒ vào ☐ ở sự vật đem đến bóng mát cho em cả khi ở nhà, ở trường và ngoài phố.



a.



b.



c.



d.



Chia sẻ - Phản hồi



- Kể tên các loài cây trồng có ở trường em.

.....

.....

.....



- Nêu các việc em đã làm để bảo vệ cây xanh trong trường.

.....

.....

.....

Xử lý tình huống

Hãy gọi tên các việc làm bảo vệ cây xanh trong các hình dưới.



a.



b.



c.



d.

Rút kinh nghiệm

EM YÊU CÂY XANH

Em yêu màu xanh
Của cây, của cỏ
Em yêu lá nhỏ
Rung rinh trên cành
Thêm nhành hoa bé
Thêm trái mát thanh
Em yêu em giữ
Màu xanh cho đời.

Xuân Phương



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

- **Chuẩn bị** : Chậu nhỏ, hạt giống, đất, nước.
- **Tiến hành** : Hãy nêu cách trồng và tiến hành trồng cây theo các bước.

Bước :

Bước :

Bước :

Bước :

Bước :



Định hướng ứng dụng

- **Chuẩn bị** : Bút màu

- **Tiến hành** : Hãy vẽ các bông hoa nhiều cánh và ghi các hành động em sẽ làm mỗi ngày để bảo vệ cây xanh.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy vẽ một  vào ô trống trong *Lịch chăm sóc cây xanh* mỗi khi em thực hiện hành động để bảo vệ cây xanh.

LỊCH CHĂM SÓC CÂY XANH							
	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT
Tưới cây							
Nhắc nhở bạn bè không giẫm lên cây cỏ							
Nhắc nhở bạn bè không hái hoa, bẻ cành.							



Bài 11

KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI LẠ



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một số yêu cầu khi tiếp xúc với người lạ.
- Hiểu được cách giữ an toàn khi tiếp xúc với người lạ.
- Thực hành một số yêu cầu đã biết khi gặp người lạ để đảm bảo an toàn.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Ai là người em tin tưởng ?



Người lạ là bất kì người nào mà ta không quen biết. Người lạ có thể là nam hoặc nữ, có thể trẻ hoặc già, có thể thân thiện hoặc khó tính, có thể là người tốt hoặc người xấu,...



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy kể lại cho bạn bên cạnh nghe nội dung câu chuyện dưới đây.



Vũ đang ngồi chơi trên vỉa hè thì một chiếc xe ô tô dừng lại.



Cô gái từ chiếc xe đó bước xuống, đến chỗ Vũ và bảo sẽ cho bạn ấy ô tô điều khiển.



Vũ liền vui vẻ đi theo cô gái đó.

- Những nguy hiểm gì có thể xảy ra với Vũ ?

- Em sẽ nói gì với Vũ ?

Xử lý tình huống

Tình huống :

Em đang ở nhà một mình. Một chú lạ mặt gõ cửa và nói : "Chú là bạn của bố, cho chú vào nhà đợi bố cháu nhé !".

Ứng xử của em :

Em sẽ làm gì trong tình huống này ?

Rút kinh nghiệm

3 ĐIỀU CẦN NHỚ

Không để người lạ chạm vào cơ thể.

Không nhận đồ từ người lạ.

Không đi theo người lạ.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Em đang ở công viên, có một cụ già đi tới và hỏi : "Cháu có thấy con cún màu vàng của bà đâu không ?".



Em sẽ làm gì ? Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở ý em chọn.

a. Cùng cụ già đi tìm chú cún nhỏ.



b. Hỏi cụ già về đặc điểm của chú cún và tự đi tìm chứ nhất định không đi cùng với cụ.



c. Nói với cụ già rằng : "Không ! Cụ tự đi mà tìm".



d. Nói với cụ già rằng : "Dạ không ! Bố mẹ đã dặn cháu không được đi với người lạ".



Định hướng ứng dụng

Hãy lựa chọn các phương án : *nói xin chào, nói cảm ơn, từ chối, hỏi ý kiến bố mẹ, đồng ý* để điền vào chỗ trống cho phù hợp.

- a. Khi người lạ cho em kẹo, em sẽ.....
- b. Khi người lạ mời em vào quán nước, em sẽ.....
- c. Khi người lạ gặp em và nói xin chào, em sẽ.....
- d. Khi người lạ hỏi địa chỉ nhà em, em sẽ.....



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Trước khi muốn đi đâu hay làm gì, hãy nhớ thực hiện những điều sau :



1. Xin phép bố mẹ khi muốn đi đâu đó.

2. Nói với bố mẹ nơi em sẽ đi.

3. Nói với bố mẹ người em sẽ đi cùng.

4. Nói với bố mẹ khi nào em sẽ về.



Bài 12

KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI BỊ LẠC



Thực hành xong bài này, em :

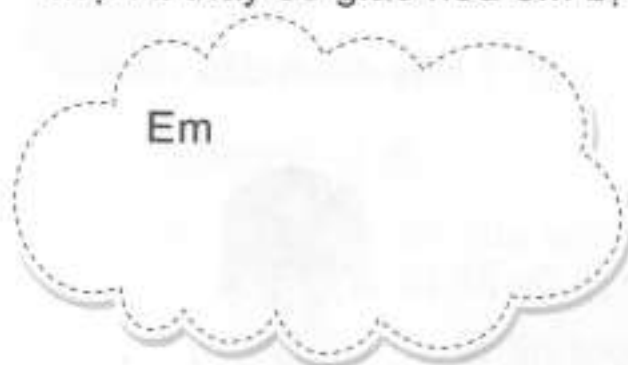
- Biết được một số cách xử lí khi bị đi lạc.
- Hiểu được một số yêu cầu ứng xử khi bị đi lạc.
- Bình tĩnh, tự tin và hành động tích cực nếu không may bị đi lạc.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy vẽ vào hình dưới đây biểu tượng cảm xúc của em, của bố mẹ và thầy cô giáo nếu em bị đi lạc.



Em



Thầy cô giáo



Bố mẹ

Điều gì có thể xảy ra nếu em, thầy cô giáo và bố mẹ mất bình tĩnh khi em bị lạc ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy ghi lại những thông tin mà em nhớ được.

THẺ
CHI
NHỚ

Tên người thân của em: _____

Số điện thoại nhà: _____

Số điện thoại di động: _____

Tên người thân của em: _____

Số điện thoại nhà: _____

Số điện thoại di động: _____

Tên người thân của em: _____

Số điện thoại nhà: _____

Số điện thoại di động: _____

Xử lý tình huống

Tình huống :

Bạn Khoa được mẹ dẫn đi siêu thị vào cuối tuần. Vì mãi mê chọn bánh kẹo nên Khoa đã bị lạc. Lúc đó, Khoa không biết tìm ai để giúp đỡ mình.

Ứng xử của em :

Theo em, Khoa nên nhờ ai giúp đỡ ? Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở những hình ảnh phía dưới.



a. Chú cảnh sát



b. Chú bảo vệ



c. Cô nhân viên



d. Khách hàng

Rút kinh nghiệm

Để không bị lạc nơi công cộng, em nên :

.....

.....

.....



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Dưới đây là hai bạn nhỏ cùng bị đi lạc. Tuy nhiên, mỗi bạn lại phản ứng khác nhau. Em tô màu vào hình trái tim ở bên cạnh bạn nhỏ có phản ứng em cho là phù hợp.



Mình sợ quá!
Mình không
muốn bị lạc đâu !



Mình sẽ nhờ
bác bảo vệ
giúp đỡ !



Định hướng ứng dụng

- Đố anh chị hoặc em của em số điện thoại của bố mẹ và một vài thông tin cần thiết để sử dụng khi bị đi lạc.
- Vẽ lại những cột mốc ấn tượng trên đường đi từ trường về nhà em.

Thuộc lòng tên họ mẹ cha
Cùng số điện thoại, số nhà nhé em !





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy viết lại những hành động em nên thực hiện :

Trường hợp 1. Cùng người thân đến chỗ đông người như công viên, siêu thị, nhà sách, chợ, bãi biển.



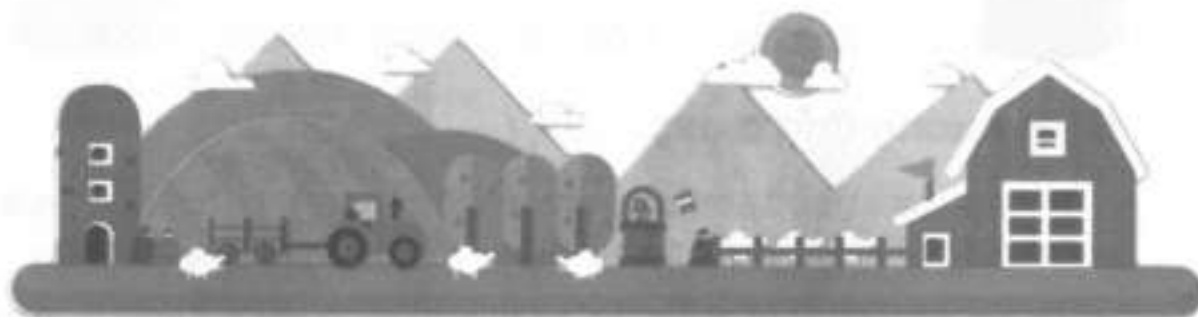
Hành động nên thực hiện :

.....

.....

.....

Trường hợp 2. Khi đi tham quan, du lịch với thầy cô, bạn bè.



Hành động nên thực hiện :

.....

.....

.....

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 59



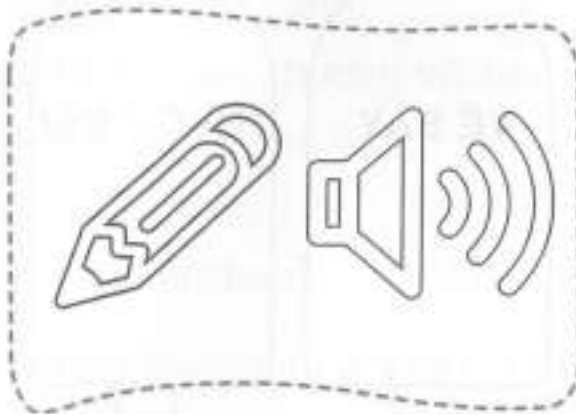
Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

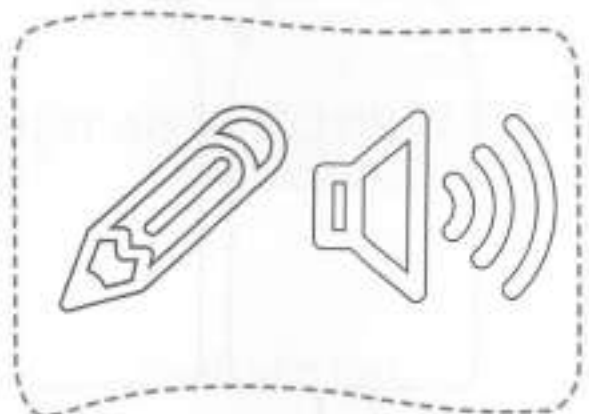
Bài 1 và 2

1. Đây là hoạt động học tập ? Hãy tô màu vào cây bút.

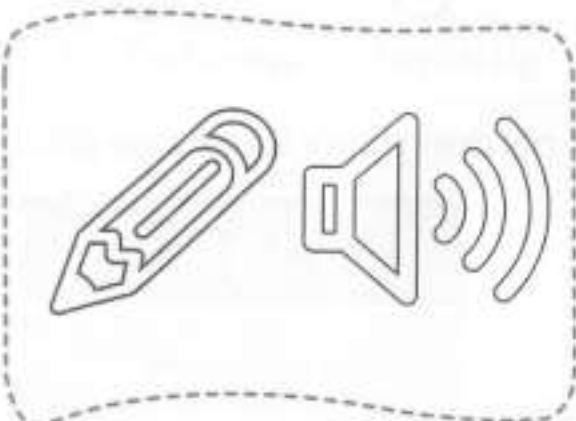
Đây là hoạt động giao tiếp ở trường học ? Hãy tô màu vào cái loa.



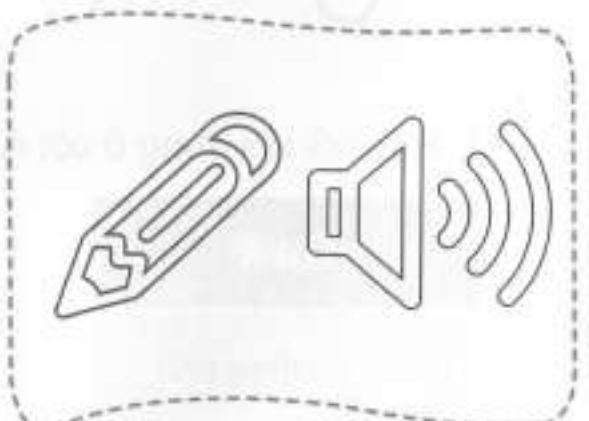
Đọc bài trong sách.



Nói chuyện với bạn.



Xin phép cô giáo đi vệ sinh.



Viết bài.

2. Hãy điền chữ N vào hành động nên làm và chữ K vào hành động không nên làm theo mẫu dưới.



3. Hãy nối nội dung ở cột A với nội dung ở cột B sao cho phù hợp.

Cột A
Khi muốn đi vệ sinh
Khi muốn kết bạn
Khi không hiểu bài

Cột B
Giới thiệu bản thân
Nhờ cô giảng lại
Xin phép cô giáo





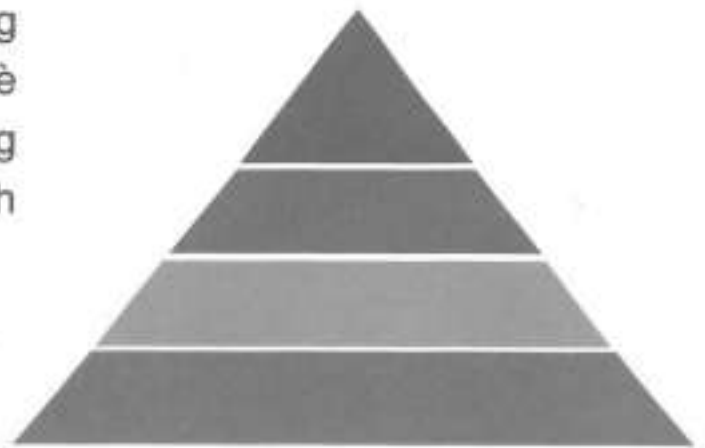
Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài 3 và 4

1. Hãy sắp xếp các hành động yêu thương dành cho bạn bè của em theo thứ tự ưu tiên tăng dần vào các ô màu trong hình tam giác bên cạnh.

- a. Nói lời yêu thương với bạn.
- b. Tặng quà cho bạn.
- c. Giúp đỡ bạn.
- d. Chơi với bạn.



2. Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước ý em cho là nên làm.

- ☐ Ngồi một mình không chơi với bạn.
- ☐ Cho bạn mượn đồ dùng học tập.
- ☐ Làm quen với bạn mới.
- ☐ Chơi chung với các bạn.

3. Đúng ghi Đ, sai ghi S vào ☐.

☐ Chia sẻ đồ ăn với bạn.	☐ Giật tóc, ngáng chân bạn.
☐ Nói xấu bạn.	☐ Tâm sự, chia sẻ với bạn.



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Bài 5 và 6

1. Hãy vẽ mặt cười vào các ý đúng.



Lễ phép với người lớn.



Nhường nhịn em nhỏ.

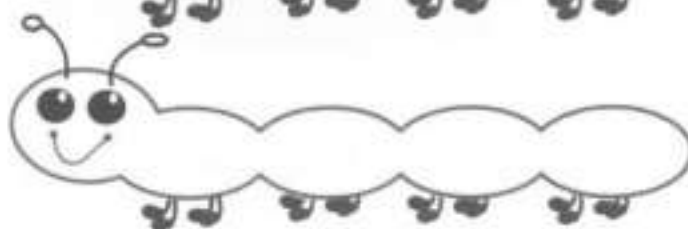
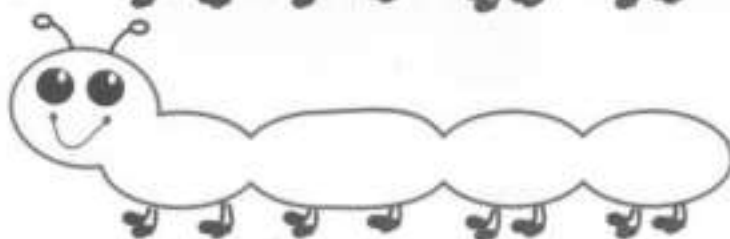
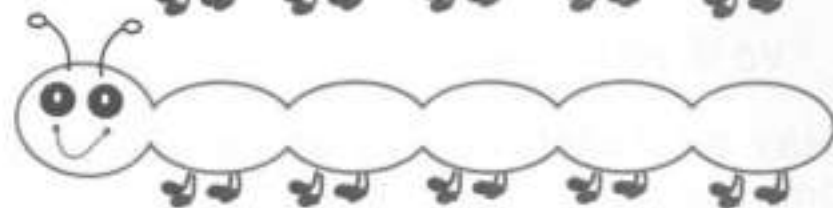
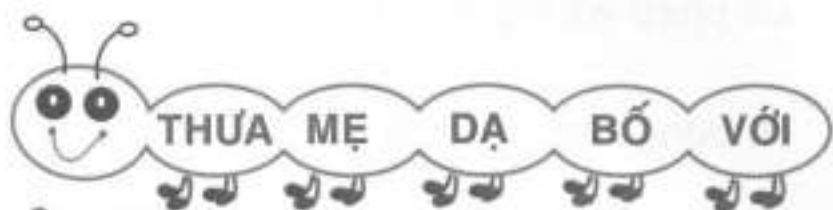
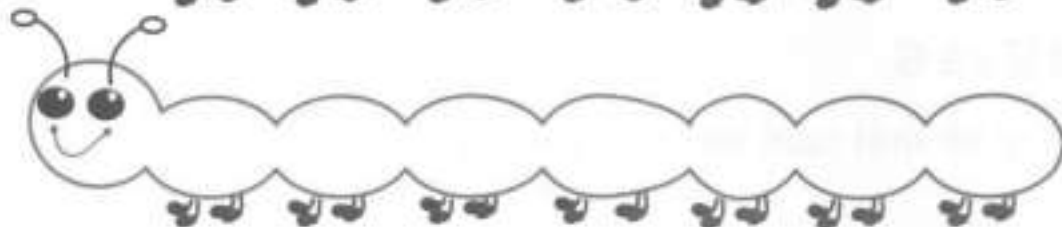


Vô lễ với bố mẹ.

2. Hãy điền cách ứng xử vào ô bên phải trong các tình huống sau :

Tình huống	Cách ứng xử
Khi đi học về, nhìn thấy ông bà, bố mẹ.	
Khi sang thăm ông bà.	
Khi được người thân tặng quà, bánh kẹo.	
Khi em gái, em trai đòi đồ chơi của mình.	

3. Hãy sắp xếp lại các từ sau để có được một câu hoàn chỉnh bằng cách viết lại câu đó vào hình đang để trống ở phía dưới.





Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài 7 và 8

1. Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ dưới hình ảnh có hành động hợp vệ sinh.



2. Hãy đánh dấu ✓ vào ô *nên* hoặc dấu X vào ô *không nên* trong những trường hợp dưới đây.

Trường hợp	Nên	Không nên
Bạn nam mặc đồng phục đi học nhưng không cho áo vào quần.	☐	☐
Chuẩn bị sách vở trước khi đi học.	☐	☐
Mang đồ chơi đến lớp.	☐	☐

3. Hãy nối nội dung ở cột A với nội dung ở cột B sao cho phù hợp.

Cột A
Trước giờ ăn cơm
Trước khi đi học
Sau khi ngủ dậy

Cột B
Đánh răng rửa mặt
Rửa tay
Chuẩn bị sách vở



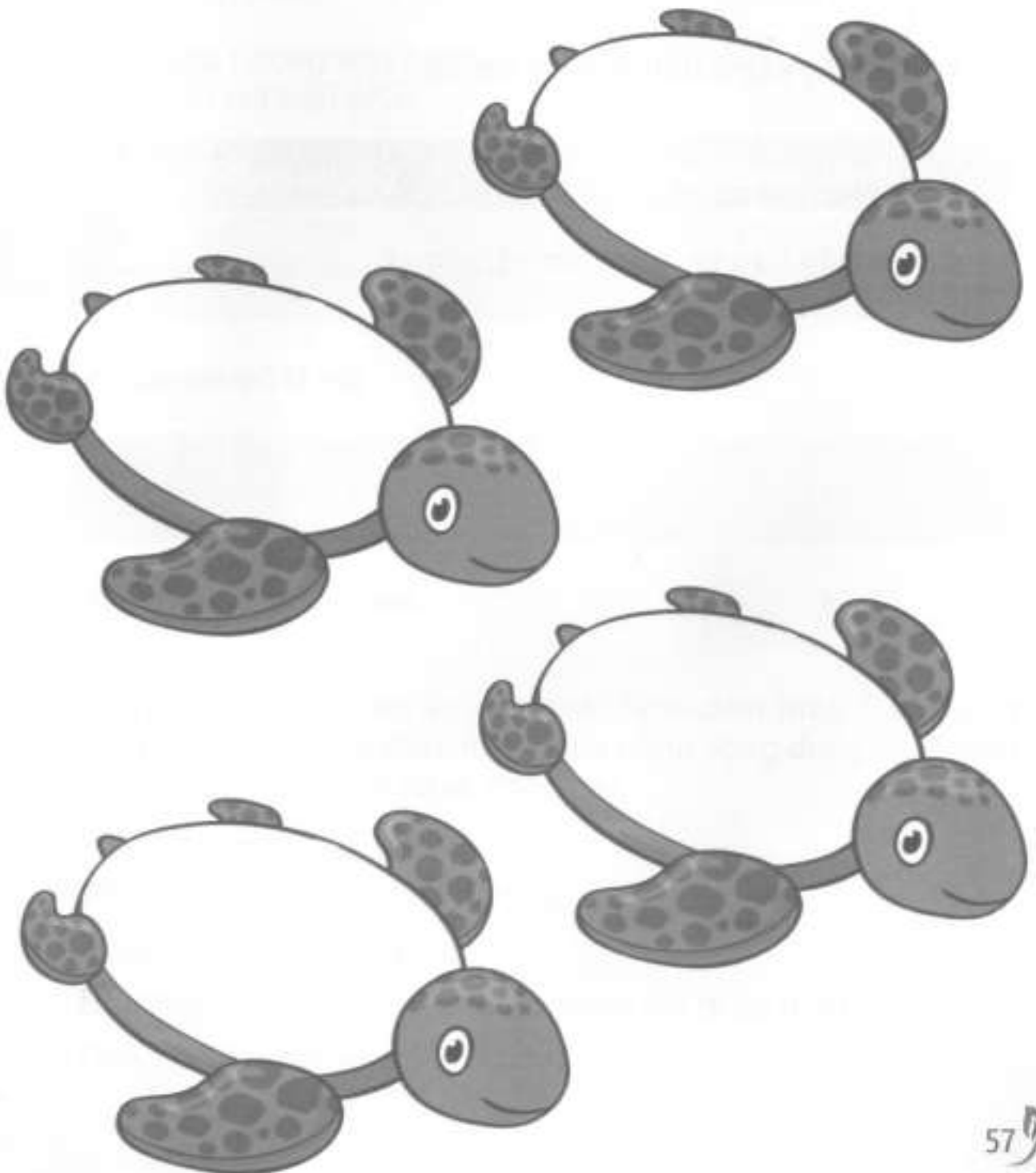
PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài 9 và 10

1. Hãy viết vào mai của các bạn rùa những hành động em đã làm để giữ vệ sinh chung. Chọn một bạn rùa em thích nhất để tô màu.



2. Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước hành động nên làm để bảo vệ cây xanh.



a. Ngắt hoa.



b. Tưới nước cho cây.



c. Bẻ cành cây.

3. Dùng các từ sau để điền vào chỗ trống (...) trong các câu dưới để có được nội dung hoàn chỉnh.

bỏ vào thùng rác

nhắc nhở bạn

dùng tay che miệng

nhặt lên

a. Khi thấy rác ở bên đường, em sẽ
và

b. Khi ho, em sẽ

c. Khi thấy bạn bè giẫm lên cỏ, em sẽ





Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN**Bài II và I2**

1. Hành động nào em cho là không nên làm khi đến chỗ đông người ?

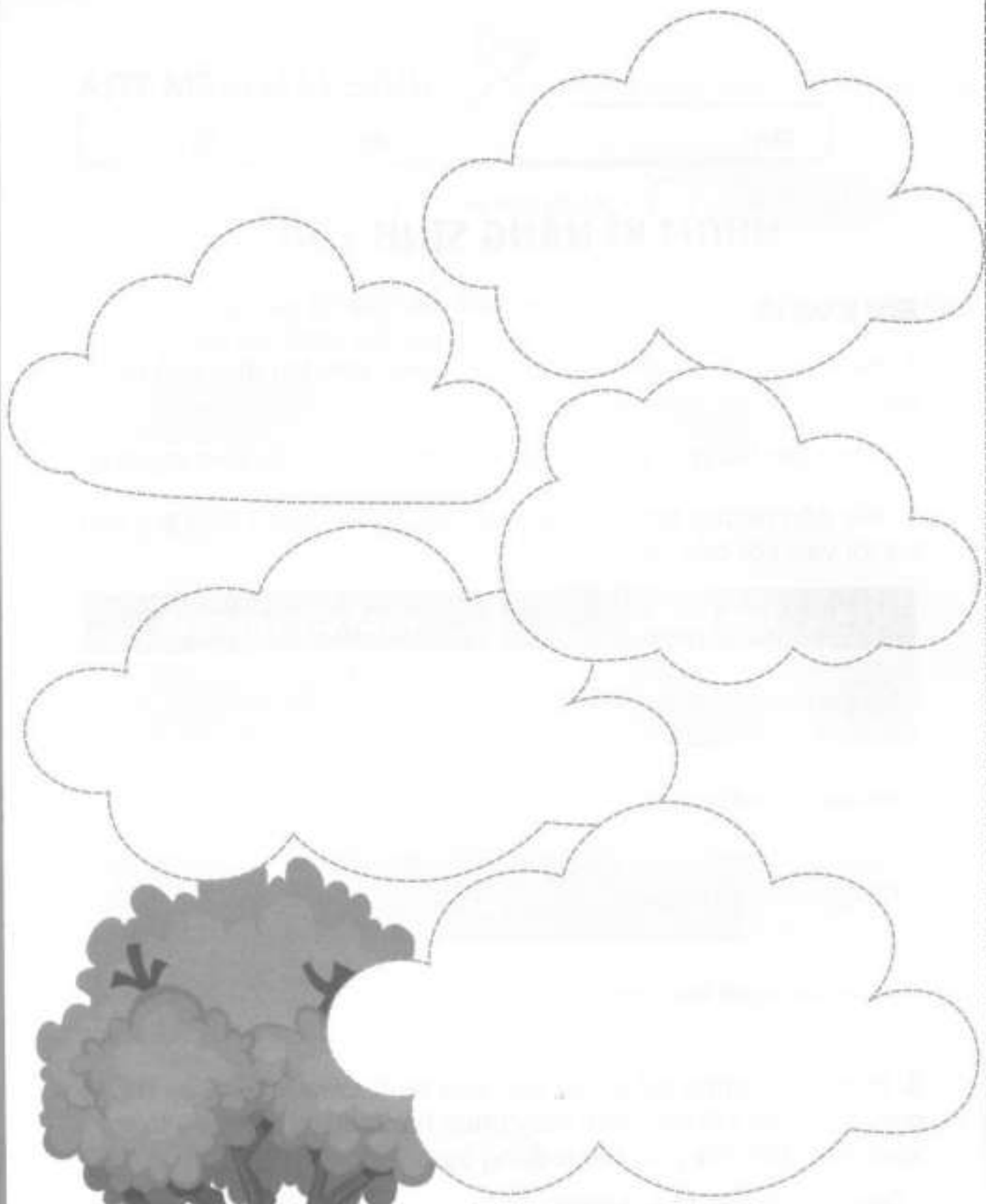
a. Khóc lớn tiếng b. Nói vừa đủ nghe. c. Đi theo người lạ.

2. Khi gặp những tình huống sau, em nên làm gì ? Hãy ghi câu trả lời vào cột bên phải.

Tình huống	Hành động nên làm
Khi gặp người già đi sang đường.	
Khi gặp em nhỏ bị ngã.	
Khi người lạ mặt cho quà.	
Khi tới nhà người khác chơi.	

3. Hãy viết những điều sau vào các hình đám mây. Sau đó, tô màu xanh da trời vào đám mây chứa hành động đúng và tô màu xám vào đám mây có hành động sai.

- Giúp người già qua đường.
- Thân thiện, hoà nhã với bạn bè.
- Nhận đồ của người lạ mặt.
- Nhường ghế cho phụ nữ có con nhỏ khi đi xe buýt.
- Chào hỏi khi khách tới nhà chơi.





GỢI Ý - ĐÁP ÁN

Bài 1. Kỹ năng hòa nhập môi trường mới

Xử lý tình huống :

- Hỏi "Bạn tên gì?".
- Nhờ cô nêu lại câu hỏi.
- Hỏi thầy cô, bạn bè vị trí nhà vệ sinh.

Rèn luyện :

Thư viện - Đọc sách

Phòng học - Học tập

Phòng y tế - Chăm sóc sức khỏe

Phòng vi tính - Học Tin học

Bài 2. Kỹ năng diễn đạt điều muốn nói

Trải nghiệm : Nhờ sự bình tĩnh của Thỏ và sự giúp đỡ của Cừu.

Xử lý tình huống : Gợi ý :

1. Mình xin lỗi bạn nhé !
2. Các bạn cho mình chơi chung với nhé !
3. Bạn có thể chia sẻ với mình được chứ !

Rút kinh nghiệm : b, c, d, e.

Bài 3. Kỹ năng làm quen bạn mới

Trải nghiệm : Em sẽ chủ động bắt chuyện, tự giới thiệu, làm quen với bạn khác.

Rút kinh nghiệm : chào bạn, nụ cười, tên.

Bài 4. Kỹ năng thể hiện là người bạn tốt

Xử lý tình huống : Em sẽ cho bạn Minh mượn cục tẩy của mình.

Rèn luyện : b, c.

Bài 5. Kỹ năng thể hiện lễ phép trong gia đình

Chia sẻ - Phản hồi : Tất cả hành động đều phù hợp.



Xử lý tình huống : a, c.

Rút kinh nghiệm:



: c, e.



: a, b, d.

Định hướng ứng dụng :

Tình huống 1 : Chào ông và bạn của ông.

Tình huống 2 : Nhặt điện thoại lên và xin lỗi mẹ.

Bài 6. Kỹ năng thể hiện tình yêu thương gia đình

Chia sẻ - Phản hồi : Rót nước mời bố mẹ, hôn bố mẹ trước khi ngủ, đắp lưng cho ông ngoại.

Rút kinh nghiệm : a, b.

Bài 7. Kỹ năng vệ sinh cá nhân

Trải nghiệm :



: đánh răng.



: ngoáy mũi, cắn móng tay.

Chia sẻ - Phản hồi : Không chịu tắm - Ngứa ngứa ; Không chịu đánh răng - Đau răng.

Xử lý tình huống : Gợi ý : Em sẽ tắm rửa thường xuyên.

Rút kinh nghiệm : 1 - a, 2 - c, 3 - g, 4 - e, 5 - b, 6 - d.

Rèn luyện : b, c, d.

Định hướng ứng dụng : a - 3, b - 2, c - 1.

Bài 8. Kỹ năng tự chuẩn bị đồ dùng học tập, trang phục đến trường

Trải nghiệm :

Em cần chuẩn bị đồ dùng học tập thật kĩ và kiểm tra trước khi đến trường.

Chia sẻ - Phản hồi : Những điểm chưa phù hợp trên trang phục : Cổ áo chưa bẻ, chưa bỏ áo vào quần, giày chưa thắt dây, quần ống thấp ống cao.

Xử lý tình huống : Những vật dụng cần chuẩn bị: giày thể thao, tất, quần áo thể thao.

Rút kinh nghiệm : a, b, c, d.

Bài 9. Kỹ năng giữ gìn vệ sinh chung

Chia sẻ - Phản hồi :



: bỏ rác vào thùng, quét rác.



: vứt rác bừa bãi.

Xử lý tình huống : Gợi ý :

1. Em sẽ tìm thùng rác để bỏ vào.
2. Nhờ bố dừng xe ở chỗ có thùng rác để bỏ vào.

Rèn luyện : a, b.

Bài 10. Kỹ năng bảo vệ cây xanh

Xử lý tình huống :

- a. Tưới cây.
- b. Vun xới cho cây.
- c. Làm hàng rào bảo vệ cây.
- d. Ươm cây, trồng cây.

Bài 11. Kỹ năng ứng xử khi tiếp xúc với người lạ

Xử lý tình huống : Gợi ý : Không mở cửa ngay, gọi điện cho bố (nếu được).

Rèn luyện : b.

Định hướng ứng dụng :

- a. Khi người lạ cho em kẹo, em sẽ nói lời cảm ơn, nhưng không nhận.
- b. Khi người lạ mời em vào quán nước, em sẽ từ chối.
- c. Khi người lạ gặp em và nói xin chào, em sẽ chào lại.
- d. Khi người lạ hỏi địa chỉ nhà em, em sẽ hỏi ý kiến bố mẹ.

Bài 12. Kỹ năng ứng xử khi đi lạc

Xử lý tình huống : a, b, c.

Rút kinh nghiệm :

Để không bị lạc ở nơi công cộng, em nên theo sát hoặc dõi theo bố mẹ, người thân.

Rèn luyện : Gợi ý : Nên chọn cách phản ứng của bạn nữ.



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG
DANANG EDUCATION PUBLISHING SERVICES JOINT-STOCK COMPANY
771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
Điện thoại / fax : (0236) 3632668 - (0236) 3698547



VƯƠNG MIỀN KIM CƯƠNG
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

TỔNG PHÁT HÀNH BỘ SÁCH

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG DÀNH CHO HỌC SINH TIỂU HỌC



CÔNG TI CP ĐẦU TƯ VÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

187B Giảng Võ - Q. Đống Đa - Tp. Hà Nội
ĐT: (024) 35641188 Fax: (024) 35656311

CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG

771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
ĐT: (0236) 3632668 Fax: (0236) 3698547

CÔNG TI CP SÁCH VÀ THIẾT BỊ GIÁO DỤC MIỀN NAM

231 Nguyễn Văn Cừ - Quận 5 - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 38358423 Fax: (028) 38390727

VÀ HỆ THỐNG CÁC CÔNG TI SÁCH - THIẾT BỊ TRƯỜNG HỌC ĐỊA PHƯƠNG



www.xuatbangiaoduc.vn

Giá: 25.000đ

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

PGS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chủ biên)

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp

2



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Các em thân mến !

Việc làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi các em là một yêu cầu rất quan trọng. Thế nhưng, cuộc sống đa dạng, không ngừng biến đổi và có nhiều thách thức buộc các em phải thích nghi. Kỹ năng sống sẽ giúp các em làm được điều đó. Cùng với tri thức khoa học, việc hình thành và rèn luyện kỹ năng sống được xem là chìa khoá quan trọng giúp các em tồn tại, phát triển và mở cánh cửa thành công.

Các em muốn hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, muốn rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân, các em cần trang bị cho mình nhiều kỹ năng như : *Kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân ; Kỹ năng giao tiếp bạn bè ; Kỹ năng ứng xử trong gia đình ; Kỹ năng học tập và giao tiếp trong trường học ; Kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội ; Kỹ năng sinh tồn,...* Những kỹ năng sống được trình bày trong quyển sách này sẽ là một món quà thú vị, giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp, thành công trong học tập và vui sống mỗi ngày bên gia đình thân yêu.

MỤC LỤC

NHÓM
KỸ NĂNG
BẢO VỆ
VÀ PHÁT TRIỂN
BẢN THÂN

Bài 1

Kỹ năng bảo vệ bản thân....4

Bài 2

Kỹ năng xây dựng sự tự tin
vào bản thân.....10

Bài 3

Kỹ năng quan tâm,
giúp đỡ bạn.....15

Bài 4

Kỹ năng chia sẻ cùng bạn..19

NHÓM
KỸ NĂNG
GIAO TIẾP
BẠN BÈ

Sách gồm 12 bài thực hành, mang đến cho các em những cảm xúc mới mẻ, những kiến thức có liên quan đến các kĩ năng và những cách thức giúp các em thực hành, rèn luyện hay sử dụng kĩ năng để giải quyết vấn đề. Mỗi bài học gồm các hoạt động phù hợp với các em.

Các em hãy sử dụng cuốn sách này và cố gắng không bỏ sót một hoạt động nào. Phiếu tự kiểm tra sau mỗi nhóm kĩ năng sẽ giúp các em nhìn lại những gì đã trải nghiệm và rèn luyện.

Hãy tin vào chính mình để trang bị và rèn luyện cho bản thân những kiến thức, kĩ năng và vận dụng thành thạo chúng vào trong học tập và cuộc sống.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

NHÓM
KĨ NĂNG
ỨNG XỬ
TRONG
GIA ĐÌNH

Bài 5
Kĩ năng thể hiện
tình yêu thương 23

Bài 6
Kĩ năng thể hiện trách nhiệm
khi làm việc nhà 28

NHÓM
KĨ NĂNG
HỌC TẬP
VÀ GIAO TIẾP
Ở TRƯỜNG HỌC

Bài 7
Kĩ năng làm việc nhóm ..33

Bài 8
Kĩ năng giao tiếp
ở trường học 38

NHÓM
KĨ NĂNG
GIAO TIẾP
VÀ ỨNG XỬ
XÃ HỘI

Bài 9
Kĩ năng giao tiếp
nơi công cộng 42

Bài 10
Kĩ năng quan sát
hiệu quả 46

NHÓM
KĨ NĂNG
SINH TỒN

Bài 11
Kĩ năng ứng xử
khi ở nhà một mình..... 50

Bài 12
Kĩ năng phân biệt
thực phẩm an toàn.....53



Bài 1

KĨ NĂNG BẢO VỆ BẢN THÂN



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được các tình huống nguy hiểm có thể xảy ra với bản thân.
- Hiểu được các biện pháp cơ bản để bảo vệ bản thân.
- Bước đầu vận dụng các biện pháp để bảo vệ bản thân trong một số tình huống nguy hiểm.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Bé Su ở nhà một mình. Su muốn khám phá mọi thứ. Trong nhà bé có rất nhiều đồ vật nguy hiểm. Hãy dán tem cảnh báo lên các đồ vật có thể gây nguy hiểm cho Su.

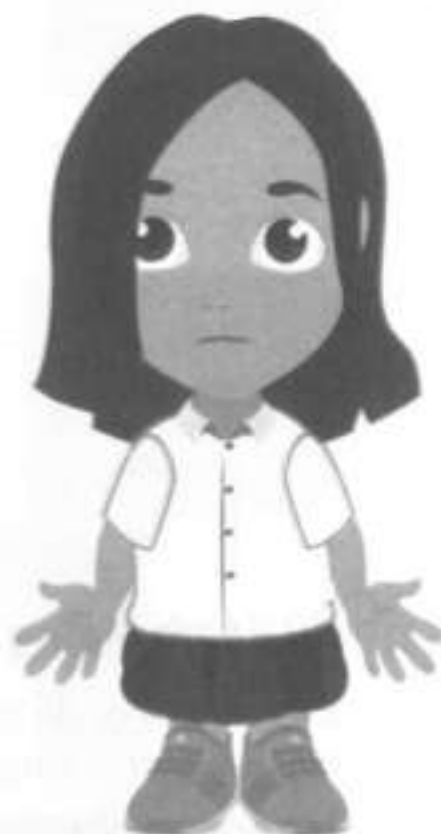


Tem cảnh báo



Phía dưới là hình ảnh của một bé trai và một bé gái. Em hãy :

- Vẽ hoa lên những "vị trí an toàn" trên cơ thể của hai bé ấy.
- Đánh dấu X lên những vị trí trên cơ thể của bé trai hoặc bé gái mà người khác tuyệt đối không được chạm vào (ngoại trừ những người thân trong gia đình).



Chia sẻ - Phản hồi

Khi thấy những vật nguy hiểm như ổ điện, con dao, bình nước nóng,... em cần làm gì để không bị nguy hiểm ? Hãy điền tiếp các chữ cái thích hợp vào ô trống để có câu trả lời đúng nhất.

T		Á			X	

Hãy nhớ *Quy tắc bàn tay* dưới đây để tự bảo vệ mình.



Xử lý tình huống

Em sẽ nói gì để bảo vệ bản thân mình khi gặp người lạ trong một số tình huống sau ?

	Tình huống	Cách nói để bảo vệ bản thân
1	Con có thích đồ chơi không, chú dắt ra ngoài kia mua cho nhé !	
2	Cô cho con kẹo ngon này, ăn đi con !	
3	Bố mẹ con bận việc nên nhờ chú đến đón con về nhà. Con lên xe nhanh đi !	

4	Bố mẹ con nhờ chú đến lấy ít đồ. Mở cửa cho chú vào nhà đi con !	
5	Con dễ thương quá. Chú ôm con một cái nào !	

Rút kinh nghiệm

Em đã lớn, phải biết bảo vệ chính mình. Chỉ có những người thân yêu nhất trong gia đình mới được chăm sóc, chạm vào những "vùng riêng tư" trên cơ thể của em. Đó là :

- Vùng từ dưới bờ vai xuống đến ngực.
- Vùng từ dưới rốn xuống bẹn đùi.



*Thân thiện với người xung quanh
nhưng phải biết bảo vệ bản thân mình.
Bố mẹ, ông bà, anh chị là người thân
mà em có thể chia sẻ sự hiểm nguy đã,
đang hay sắp xảy ra với em.*



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy chọn ra ba người bạn thân nhất của mình và chia sẻ "quy tắc bàn tay" với các bạn.



Định hướng ứng dụng

Hãy dựa vào thứ tự các hình bên dưới để kể thành một câu chuyện có ý nghĩa.





Câu chuyện :

.....

.....

.....

.....



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chia sẻ kinh nghiệm của em với một người bạn thân về cách :

- Nhận biết các đồ vật có thể gây nguy hiểm.
- Thực hành quy tắc bàn tay để tự bảo vệ bản thân mình.



Bài 2

KĨ NĂNG XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN VÀO BẢN THÂN



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được điểm mạnh và điểm hạn chế của mình.
- Hiểu được ý nghĩa của sự tự tin, biết được một vài yêu cầu để xây dựng sự tự tin cho mình.
- Bước đầu vận dụng một số yêu cầu để xây dựng sự tự tin trong cuộc sống.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy tưởng tượng em được tặng 10 hạt giống tốt. Em đem gieo hết số hạt ấy, em nghĩ sẽ có bao nhiêu hạt giống nảy mầm ?



Em nghĩ số hạt sẽ nảy mầm là :

Số hạt giống nảy mầm theo dự đoán của em sẽ liên quan đến một bí mật mà em cần tìm hiểu. Đó là bí mật của sự tự tin.

Ít hơn 3 hạt : Rất thiếu tự tin
3 đến 4 hạt : Còn thiếu tự tin
5 đến 7 hạt : Chưa tự tin lắm
8 đến 9 hạt : Tự tin
10 hạt : Hoàn toàn tự tin

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy xem những gợi ý dưới đây. Đánh dấu ✓ vào ○ ở những biểu hiện em đang có.

a. Nói to, rõ. ○

b. Nói lí nhí. ○

c. Dám đặt câu hỏi nếu có thắc mắc. ○

d. Trả lời thẳng vào câu hỏi. ○

e. Không dám hỏi vì mắc cỡ, sợ sai, sợ bị cười chê. ○

g. Đi khom lưng, đứng run rẩy. ○

h. Đi thẳng, đứng vững. ○

i. Trả lời lòng vòng. ○

k. Nhìn lên trần nhà, nhìn xuống dưới khi nói. ○

l. Nhìn thẳng vào mắt người khác khi nói. ○



Xử lý tình huống

Tình huống :

Kiên là học sinh lớp 2. Bạn ấy có thể giải được hầu hết các bài toán của cô giáo giao cho. Thế nhưng Kiên không dám xung phong lên bảng giải bài, vì e ngại nhiều điều : sợ làm sai các bạn sẽ chê cười, sợ cô giáo phê bình thì sẽ xấu hổ.



Hôm nay, cô giáo bảo :

- Ai giải được bài toán này sẽ nhận được một món quà thú vị. Cô sẽ dành ưu tiên cho những em ít xung phong lên bảng.

Ứng xử của em :

Nếu là Kiên, em sẽ làm gì ?

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy tìm một người thân hoặc bạn bè trong lớp để cùng chơi trò nhìn thẳng vào mắt nhau. Chú ý : Không được chớp mắt hoặc nhắm mắt.

Em chuẩn bị sẵn chữ N (vẽ hay cắt dán). Hãy tự giới thiệu về em với một người nào đó. Lưu ý là nhìn thẳng vào người chơi, nói to, rõ, rành mạch, đầy đủ cả tên, họ của em. Sau đó, em có

thể trao cho người ấy chữ **N**. Luật chơi nói rõ rằng, nếu người ấy giữ chữ **N**, nghĩa là em tự tin rồi đấy. Còn nếu chữ **N** được gửi trả lại cho em, nghĩa là em tự ti mà chưa thật tự tin. Vì **tự tin** với **tự ti** chỉ hơn kém nhau ở chữ **N**.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Em hãy liệt kê các ưu điểm hoặc nhược điểm của em bằng các viên sỏi. Mỗi ưu điểm sẽ là một viên sỏi trắng. Mỗi nhược điểm sẽ là một viên sỏi đen.

Bỏ lần lượt sỏi trắng và sỏi đen lên chiếc cân phía dưới. Em cân xem bên nào nặng hơn. Nếu có quá ít ưu điểm, em đừng lo, hãy cố gắng phát huy những ưu điểm và khắc phục nhược điểm của mình.



Định hướng ứng dụng

Hãy viết một bức thư chia sẻ những bí quyết để tạo nên sự tự tin trong các tình huống sau đây và nhờ chú chim bồ câu mang đến những người bạn chưa có sự tự tin.





Thuyết trình trước lớp

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.

Tham gia hoạt động tập thể

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.



Tự giới thiệu về mình trước lớp

Handwriting practice area with four horizontal dashed lines.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Ghi vào nhật kí những điều em đã làm được nhờ sự tự tin. Hãy thường xuyên theo dõi sự tiến bộ của mình.



Bài 3

KĨ NĂNG QUAN TÂM, GIÚP ĐỠ BẠN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được ý nghĩa của việc quan tâm, giúp đỡ bạn bè.
- Hiểu được một số yêu cầu khi quan tâm, giúp đỡ bạn.
- Bước đầu vận dụng để thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ bạn bè bằng một số việc làm cụ thể.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

BỐ CẦU VÀ KIẾN

Ngày nọ, Kiến ra dòng suối gần nhà dạo mát. Nó bước hụt lên hòn đá nên trượt chân rơi tòm xuống nước. Kiến vừa vùng vẫy vừa la to : "Có ai không ? Cứu tôi với !". Bồ Cầu đang bay ngang, nhanh trí nhặt chiếc lá gần đó và thả xuống cho Kiến. Kiến bám vào chiếc lá và được Bồ Cầu kéo lên bờ. Kiến nói "Cảm ơn bạn ...".

Bỗng một người thợ săn xuất hiện ở gần đó, giương cung nhắm vào Bồ Cầu. Kiến chạy nhanh đến bên chân người thợ săn, cắn thật mạnh. Ông ta đau quá, kêu lên. Bồ Cầu nhân cơ hội vỗ cánh bay đi. Rồi Bồ Cầu tìm đến chỗ Kiến, cảm động nói : "Cảm ơn cậu đã cứu tớ." Kiến đáp : "Không đâu, cậu giúp tớ thoát chết trước. Nếu cậu không giúp tớ thì tớ đâu thể cứu cậu được."



(Theo Lép Tôn-xtôi)

Hành động nào trong câu chuyện thể hiện sự giúp đỡ ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở những biểu hiện của sự quan tâm, giúp đỡ người khác.

- ☐ 1. Nhớ sinh nhật của bạn.
- ☐ 2. Biết cảm xúc của bạn.
- ☐ 3. Hiểu được khả năng của bạn.
- ☐ 4. Trêu chọc về ngoại hình của bạn.
- ☐ 5. Viết bài giúp bạn khi bạn bị ốm.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Hùng và Trang được xếp ngồi cạnh nhau. Tiết kiểm tra hôm nay gặp bài toán khó, Hùng không giải được. Tranh thủ lúc cô giáo không để ý, Hùng khẽ gọi Trang và ra hiệu xin bạn ấy cho xem bài. Trang cảm thấy khó xử quá.



Ứng xử của em :

Các em hãy đóng vai các nhân vật trong tình huống trên và xử lý tình huống theo suy nghĩ của mình.

Rút kinh nghiệm

Hãy nối các nội dung ở cột A với cột B sao cho phù hợp.

Cột A
1. Em nhắc nhở
2. Em giảng giải
3. Em khẽ gọi bạn thức dậy
4. Em giúp bạn lau bảng
5. Em cho bạn cùng xem chung

Cột B
a. khi bạn ngủ gục trong giờ học.
b. khi bạn nói chuyện trong giờ học.
c. khi bạn để quên sách ở nhà.
d. khi bạn chưa hiểu bài.
e. khi bạn trực nhật một mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Quan sát những hình ảnh dưới đây. Sau đó, hãy vẽ một ♥ vào ○ ở hình ảnh thể hiện hành vi quan tâm, giúp đỡ bạn.



a. Đỡ bạn khi bạn ngã



b. Bao che khi bạn làm sai



c. Gây sự với bạn



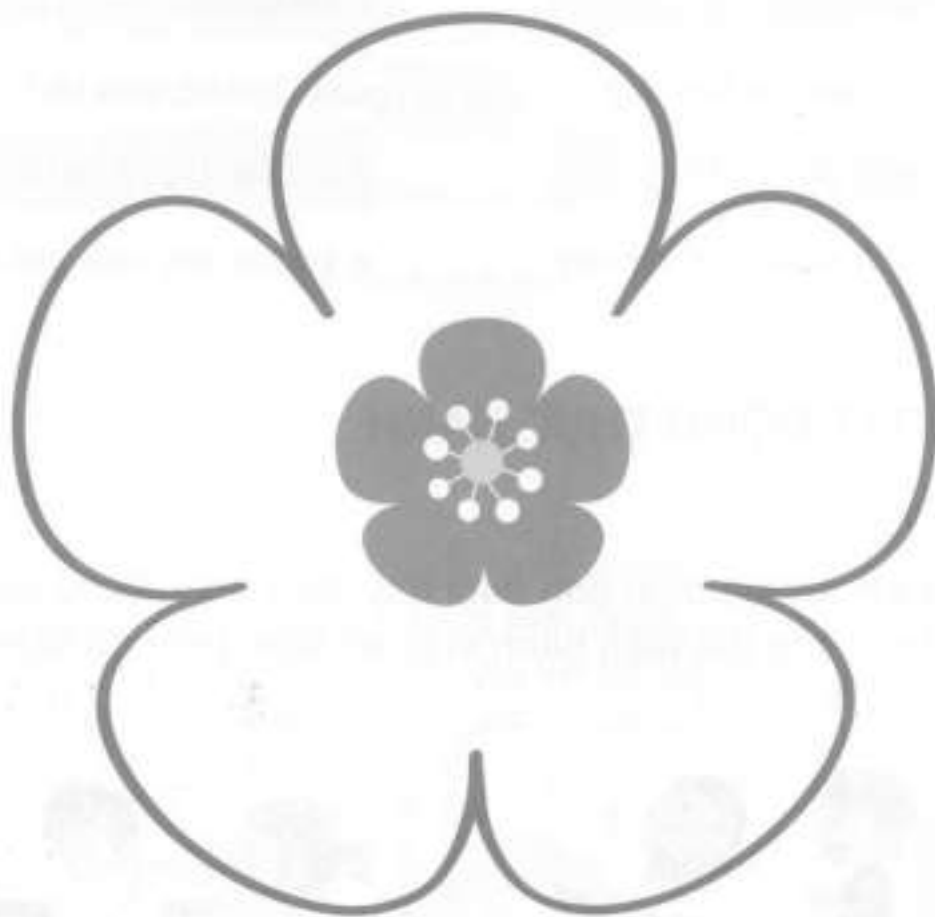
d. Thăm bạn khi bạn bị ốm



Định hướng ứng dụng

Mỗi khi em quan tâm hay giúp đỡ bạn, hãy vẽ một mặt cười vào cánh hoa dành tặng mình.

Mỗi khi em được bạn giúp đỡ, hãy vẽ một trái tim vào cánh hoa dành tặng bạn, và nhớ nói "Cảm ơn bạn!".



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy chọn 3 hành động thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ bạn trong hoạt động học tập.
- Hãy chọn 3 hành động thể hiện sự quan tâm, giúp đỡ bạn trong hoạt động vui chơi hoặc khi bạn bị ốm.



Bài 4

KĨ NĂNG CHIA SẺ CÙNG BẠN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được ý nghĩa của việc chia sẻ với bạn bè.
- Hiểu được một số yêu cầu và cách chia sẻ với bạn bè trong cuộc sống.
- Bước đầu vận dụng để chia sẻ với bạn bè, tích cực và thân thiện khi được bạn bè chia sẻ.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

NGƯỜI BẠN THẬT SỰ

Hoàng và Vũ là đôi bạn thân ở lớp 2E. Hoàng đánh cờ vua rất giỏi nên được trường cử đi thi cấp Thành phố. Nhưng Hoàng không chiến thắng nên rất buồn. Vũ đã an ủi Hoàng nhưng Hoàng vẫn không hết buồn.

Ba ngày sau, Vũ hớn hở ôm bộ cờ vua đến bên cạnh Hoàng. Hoàng ngạc nhiên:

- Ơ, hôm nay cậu cũng chơi cờ vua nữa à?

Vũ cười tủm tỉm:

- Mình chưa chơi cờ vua bao giờ. Nhưng thấy cậu ấm ức mãi, mình cũng buồn lắm. Thôi thì năm sau mình sẽ thay cậu đi thi nhé?

Hoàng bật cười:

- Cậu tự tin ghê nhỉ. Được rồi, lát nữa ra chơi, mình sẽ chỉ cho cậu cách đánh cờ.

Nụ cười đã trở lại trên gương mặt Hoàng. Vũ thấy lớp học hôm nay vui hẳn lên.



(Diễm My)

Hành động nào của Vũ khiến Hoàng vui trở lại?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy vẽ và tô trái tim màu đỏ vào ☐ ở hình ảnh thể hiện sự quan tâm chia sẻ với bạn bè ; vẽ và tô trái tim màu đen vào ☐ ở hình ảnh không thể hiện điều đó.



a. Hoàng mang sữa đến thăm bạn ở phòng y tế.



b. Hoàng trêu đùa khi Ánh đang mang chồng sách nặng.



c. Vì quên mang sách nên Hoàng giật sách của Vũ để dùng.



d. Ánh cho Hoàng mượn bút.

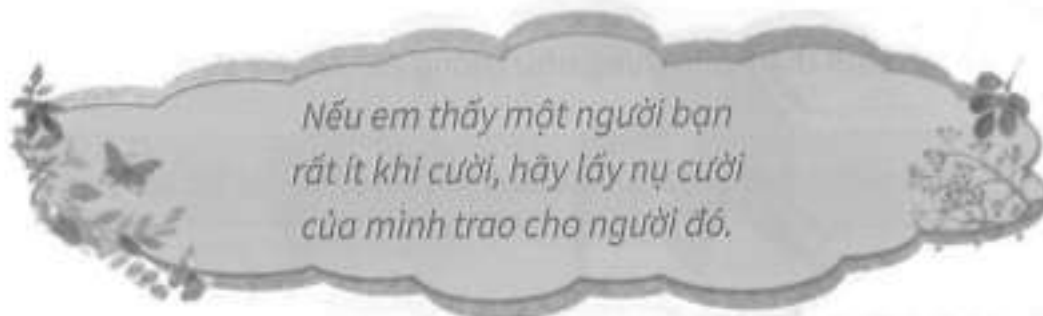
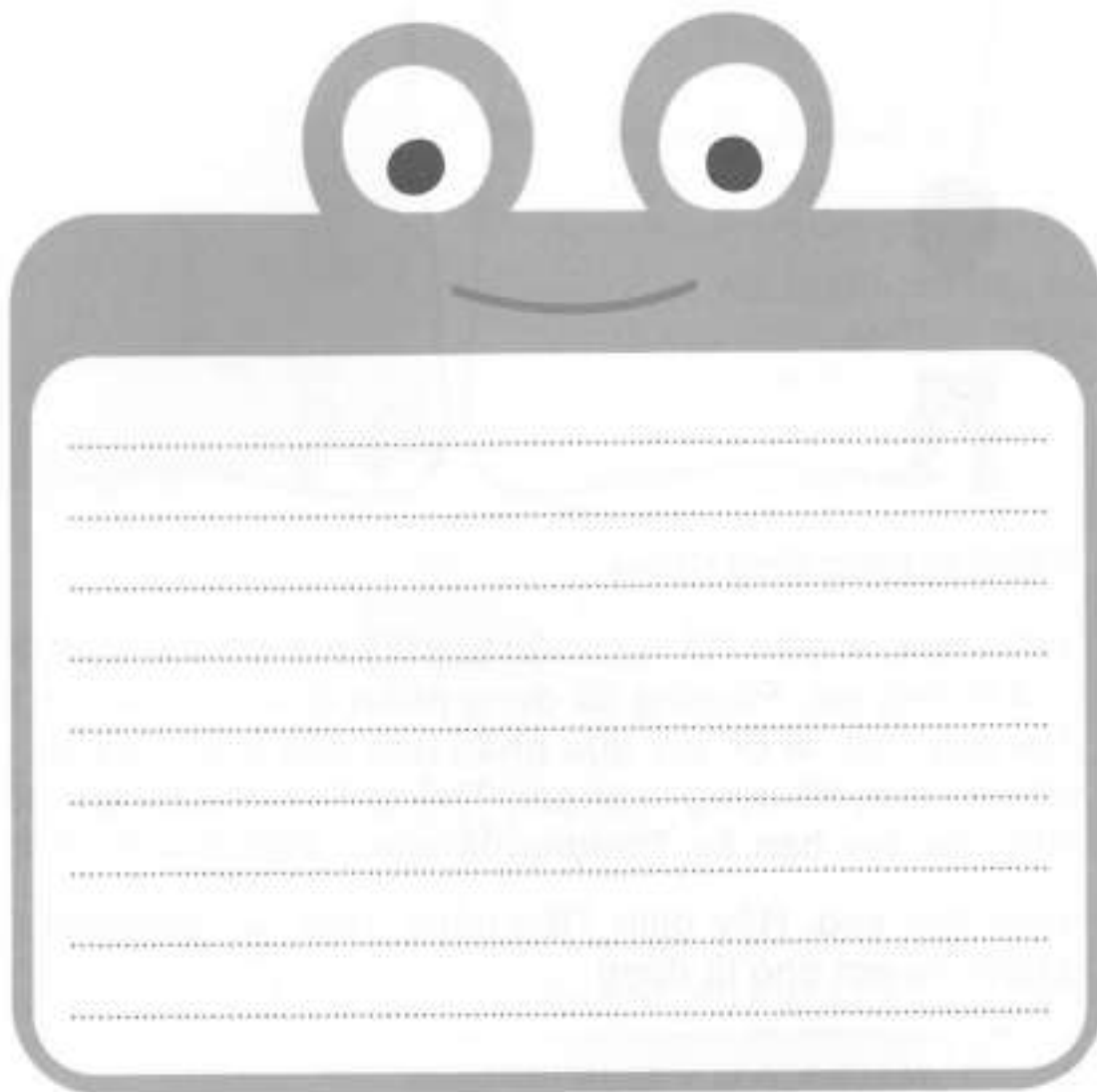
Xử lý tình huống

Hãy tìm cách ứng xử thích hợp trong các tình huống sau :

Tình huống	Cách ứng xử
Em nhìn thấy An ngồi khóc một mình trong lớp.	
Cả lớp tổ chức chúc mừng sinh nhật em.	
Em biết Phúc bị mất cục tẩy, trong khi chuẩn bị đến giờ vẽ.	

Rút kinh nghiệm

Hãy liệt kê ít nhất 5 hành động em có thể làm để giúp bạn bớt buồn bã.

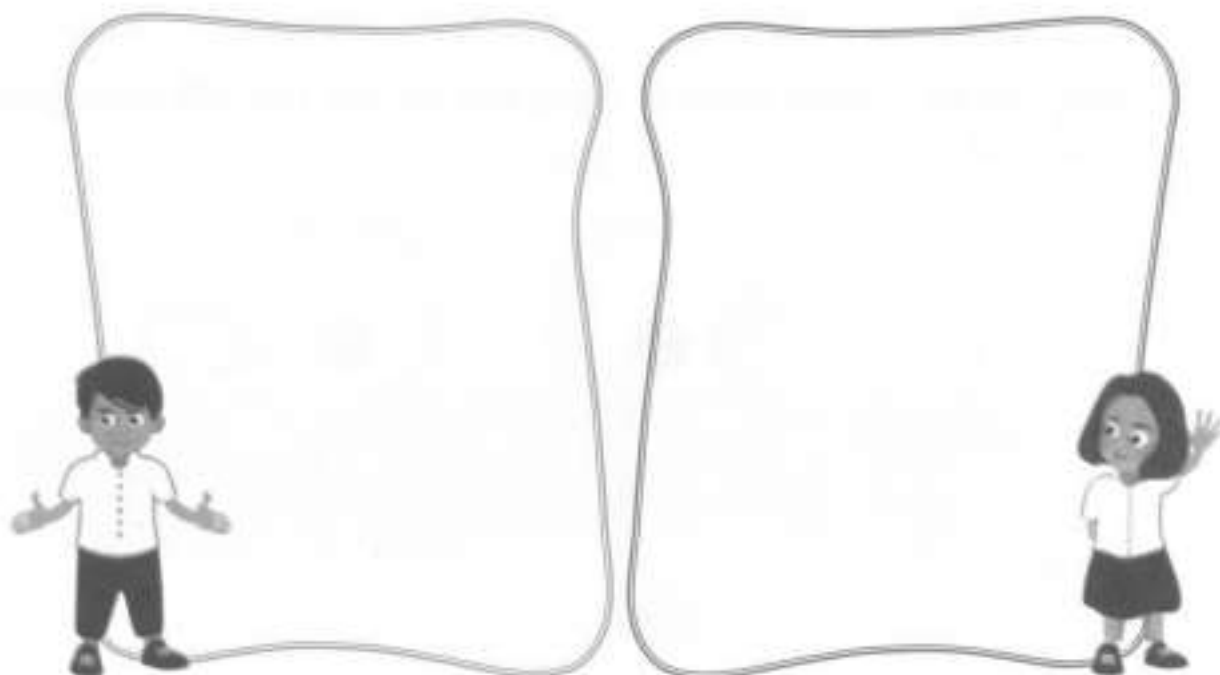


HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy liệt kê những đồ dùng em có thể chia sẻ với các bạn trong lớp.





Định hướng ứng dụng

Hôm qua, vì giận Tiến chuyện tự ý lấy bút chì của mình để dùng mà không nói, Phượng đã dùng phấn chia đôi cái bàn học. Cả hai quy ước, ai để tay qua phần bàn của người kia sẽ bị phạt. Không may Phượng vi phạm. Thế là Tiến đã dùng thước đánh nhẹ vào tay bạn ấy. Phượng đã khóc. Tiến bối rối, không biết phải làm sao. Hãy giúp Tiến bằng cách vẽ 😊 vào ○ ở lựa chọn mà em cho là đúng.



Xóa vạch phấn ngăn đôi bàn học.



Bình thản, ung dung như không có chuyện gì.



Xin lỗi bạn một cách thật lòng và hứa sẽ đối xử tốt với bạn.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Quan sát các bạn trong lớp và phán đoán xem bạn nào đang cần sự quan tâm của em. Hãy thực hiện nhanh chóng.
- Hãy tập chia sẻ sở thích, ước mơ,... với vài anh chị ở lớp lớn hơn hay bạn bè ở khu phố.



Bài 5

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TÌNH YÊU THƯƠNG



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được ý nghĩa và một số hành động để thể hiện tình yêu thương.
- Hiểu được một số cách thể hiện tình yêu thương với người thân, bạn bè, thế giới xung quanh...
- Bước đầu vận dụng để bày tỏ, bộc lộ tình yêu thương phù hợp với mọi người.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hành động nào thể hiện sự yêu thương của cháu đối với ông ?





Chia sẻ - Phản hồi

Hãy vẽ ☺ vào ○ ở hình ảnh thể hiện tình yêu thương.





Xử lý tình huống

Tình huống :

Long đi học về, thấy bố nằm trên ghế sofa. Long tiến lại gần thì biết bố đang ngủ say. Chiếc quạt dưới chân bố vẫn quay vù vù, ti vi vẫn mở tiếng rất to.

Ứng xử của em :

Nếu em là Long, em sẽ làm gì ?

.....

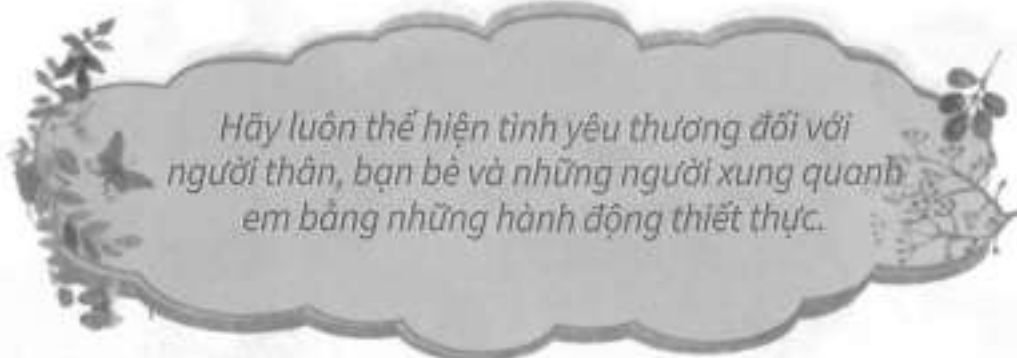
.....

.....

.....



Rút kinh nghiệm



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy ghi lại ứng xử của em trong các tình huống sau.

Tình huống	Ứng xử của em
Mẹ đi chợ về, trên tay xách rất nhiều túi đồ.	
Bà bị đau nhức mấy hôm nay vì trời trở lạnh.	
Trong lúc giảng bài, cô giáo ho nhiều.	

Định hướng ứng dụng

Mỗi ngày, thực hiện ít nhất 2 hành động thể hiện sự quan tâm của mình đối với người thân.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chọn 1 trong 3 vật dưới đây : Cây bút, tấm thiệp, bông hoa.

- Chọn cây bút : Viết 1 lá thư gửi người em yêu thương nhất.
- Chọn tấm thiệp : Tự em làm một tấm thiệp tặng người thân hoặc người bạn để chúc mừng sinh nhật.
- Chọn bông hoa : Em để dành tiền ăn vặt mua một bông hoa tặng bà hoặc mẹ và hãy nói lời yêu thương với người được tặng.





Bài 6

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM KHI LÀM VIỆC NHÀ



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được ý nghĩa của hành động làm việc nhà.
- Hiểu được một số yêu cầu và trách nhiệm khi làm việc nhà.
- Bước đầu vận dụng để giúp người thân làm việc nhà một cách có trách nhiệm.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

CÂU CHUYỆN CỦA HUNG

Hàng ngày, Hưng thường phụ giúp việc nhà cho bố mẹ. Một hôm, Hưng nói : “Mẹ ơi, mẹ trả tiền công cho con mẹ nhé ! Công dọn dẹp phòng ngủ của con : 10 ngàn ; đi chợ cùng với mẹ : 2 ngàn ; trông em giúp mẹ : 5 ngàn ; đổ rác : 1 ngàn ; quét dọn sân : 2 ngàn ; kết quả học tập tốt : 10 ngàn. Tổng cộng mẹ nợ con 30 ngàn”.



Sau khi nghe Hưng nói, mẹ nhẹ nhàng bảo : “Ừ, mẹ sẽ trả tiền cho con. Nhưng trước khi nhận tiền, con phải biết điều này : Chín tháng mười ngày con nằm trong bụng mẹ ; khi con ốm, mẹ phải thức trắng đêm chăm sóc con ; tất cả đồ chơi, thức ăn, quần áo mẹ đã mua cho con và cả tình yêu mẹ dành cho con, tất cả đều miễn phí con ạ !”.

Nghe mẹ nói, Hưng bật khóc, cậu thì thầm với mẹ : “Mẹ ơi, con xin lỗi mẹ !”.

(Phỏng theo Inspiratiom Speak)

Em học được gì từ câu chuyện của Hưng ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở những việc em đã từng làm để giúp đỡ bố mẹ.

quét nhà ○	rửa chén ○	tưới cây ○	dọn dẹp bàn ăn ○
nấu ăn ○	phơi quần áo ○	ủi (là) quần áo ○	lau nhà ○

Xử lý tình huống

Tình huống :

Sáng nay, bỗng dưng chiếc điện thoại của mẹ không dùng được. Khó chịu, mẹ Hưng cau mày, nói : "Không biết ai đã làm gì chiếc điện thoại ? Nó hỏng mất rồi !".

Thấy vậy, bố hỏi : "Em để điện thoại ở đâu ?"

Mẹ bảo : "Em để ở bàn...".

Buổi trưa đi làm về, mẹ thấy một tờ giấy vẽ bình hoa. Dưới đó có dòng chữ : "Xin lỗi mẹ ! Đêm qua bình hoa hư quá... Các bông hoa sắp héo khi không được tưới mát nên nó chạy đi tìm nước và rồi bị ngã nên nước đổ ra ướt cả chiếc điện thoại của mẹ... Bình hoa xin lỗi mẹ !".



Ứng xử của em :

- Nếu là em, em có nên viết bức thư tự bạch của chiếc bình hoa như Hưng không ? (Đánh dấu ✓ vào ○)



Có



Không

- Nếu không thì em sẽ nói gì với mẹ ?

.....

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy ghi vào cột bên trái những việc em chưa tự giác làm để giúp gia đình. Sau đó, ghi lời hứa vào cột bên phải.

Làm việc nhà chưa tự giác	Lời hứa
Rửa chén, bát chưa sạch, hay làm vỡ.	Con sẽ giúp mẹ rửa chén, bát thật sạch và cẩn thận hơn để không bị vỡ nữa.

Làm việc nhà, đó là trách nhiệm của từng thành viên trong gia đình khi sống cùng nhau. Chia sẻ việc nhà cùng bố mẹ là cách thể hiện tình cảm yêu thương đối với gia đình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện



Em hãy chọn ít nhất 3 đồ dùng ở trên mà em thường dùng để làm việc nhà. Sau đó chia sẻ một số yêu cầu và thao tác khi sử dụng các đồ dùng đó.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Định hướng ứng dụng

Em thử giúp mẹ phơi 1 chiếc áo với động tác thật nhanh.
Em tiếp tục phơi thêm 1 chiếc áo nữa thật cẩn thận, tỉ mỉ.
Sau 2 tiếng, hãy kiểm tra kết quả từ hai chiếc áo em đã phơi.
Qua đó, em rút ra được điều gì ?





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy xin phép bố mẹ làm 1 công việc nhà mà em chưa bao giờ làm. Em thực hiện vài lần và chia sẻ theo gợi ý sau :

Em đã làm	Em nên làm



Bài 7

KĨ NĂNG LÀM VIỆC NHÓM



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được vai trò, vị trí của các thành viên trong nhóm.
- Hiểu được một số yêu cầu khi làm việc nhóm.
- Bước đầu vận dụng để hợp tác được với các thành viên khác khi làm việc nhóm.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

- Chọn một ngón tay tùy ý.
- Dùng ngón tay ấy để lấy một đồ dùng học tập hoặc đồ vật phía trước mặt của em.
- Nếu muốn, em có thể đổi một ngón tay khác và thực hiện điều tương tự.

Vì sao không thể lấy (cầm, nắm) được đồ vật đó bằng một ngón tay ?



Bây giờ, thử dùng ngón tay em đã chọn với ngón cái để thực hiện hành động như lúc nãy.

- Vì sao các ngón tay cần hợp tác với nhau ?

.....

.....

.....



Chia sẻ - Phản hồi

- *Chuẩn bị* : Giấy trắng khổ A3, giấy báo đã qua sử dụng, băng keo, hồ dán, bút màu,...

Lập một nhóm, sau đó các bạn trong nhóm thảo luận, lên ý tưởng về chủ đề : Vườn hoa.

Các thành viên hãy cùng cắt, xé, dán thành bức tranh như ý tưởng mà cả nhóm đã thống nhất.

Hãy trả lời những câu hỏi sau đây khi bức tranh đã hoàn thành :

- *Để hoàn thành bức tranh, công đoạn nào theo em là khó nhất ?*

.....

- *Cần làm gì để cả nhóm vẽ bức tranh hiệu quả ?*

.....

.....

.....



Xử lý tình huống

Tình huống :

Em được giao làm nhóm trưởng của một nhóm trong lớp. Tuy nhiên, có một bạn trong nhóm không vui khi làm việc chung với em.



Ứng xử của em :

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở điều cần thực hiện khi làm việc nhóm.

a. Làm theo phân công của nhóm trưởng. ○

b. Thống nhất với các bạn cách làm trước khi thực hiện. ○

c. Biết tôn trọng lẫn nhau, không tỏ ra xem thường bạn. ○

d. Không lắng nghe ý kiến của nhau. ○

e. Có quyền làm theo điều mình thích. ○

g. Không chịu hợp nhóm. Đùn đẩy trách nhiệm. ○

h. Khi xong việc thì cần hỗ trợ các bạn khác. ○





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Sắp tới, nhà trường sẽ tổ chức buổi văn nghệ. Lớp 2A đã thống nhất chọn 6 bạn để thành lập nhóm nhạc. Hãy phân công nhiệm vụ của từng thành viên cho phù hợp.

NHÓM NHẠC



ANH



LÂM



ĐAN



HUÂN



LIÊN



KIỆT

Thành viên/Đặc điểm	Phân công
Huân giọng thấp	
Đan hát hay	
Lâm nhảy giỏi	
Kiệt trách nhiệm	
Anh xinh đẹp	
Liên giọng cao	

Định hướng ứng dụng

Mỗi nhóm sẽ được phát 1 tờ giấy màu khổ A4, bút màu, keo dán, kéo, giấy đã qua sử dụng. Em và các bạn trong nhóm sẽ bàn bạc để thống nhất ý tưởng thiết kế thiệp tặng thầy cô.

Dưới đây là một số họa tiết và hình vẽ mẫu, hãy sử dụng để trang trí cho tấm thiệp thêm đẹp.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chọn 1 trong 2 kế hoạch nhỏ sau rồi cùng bạn cố gắng thực hiện để thành công.

- Kế hoạch nhỏ góp sách vở cũ để bán. Số tiền thu được mua đồ dùng học tập tặng bạn có hoàn cảnh khó khăn trong lớp.
- Kế hoạch thuyết phục bạn cao nhất, thấp nhất, nặng cân nhất, nhẹ cân nhất cùng với em tạo thành một đội hình đặc biệt.



Bài 8

KĨ NĂNG GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một vài yêu cầu khi giao tiếp với bạn bè.
- Hiểu được một số lưu ý khi giao tiếp trong trường học.
- Bước đầu vận dụng một vài yêu cầu, lưu ý đã biết để giao tiếp tự tin, tích cực trong trường học.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

CÔ LAO CÔNG THẨM LĂNG

Hôm nay, công việc của cô lao công vất vả hơn mọi ngày, vì có đêm diễn văn nghệ. Mồ hôi nhễ nhại, vậy mà cô vẫn vui vẻ làm việc. Gặp cô, My chào và nói : "Chúng con cảm ơn cô ! Nhờ cô mà trường mình luôn sạch đẹp ạ".

Cô lao công xúc động : "Cảm ơn các con...".

My và các bạn đứng nhìn theo bóng dáng của cô cùng với chiếc xe khuất ở cuối đường.

(Mai Hạnh)



Điều đáng quý ở My trong câu chuyện trên là gì ?

Chia sẻ - Phản hồi

Dưới đây là các nhân vật : thầy hiệu trưởng, cô giáo, bác bảo vệ, cô lao công, phụ huynh, chị lớp lớn.



CÔ LAO CÔNG



BÁC BẢO VỆ



CÔ GIÁO



PHỤ HUYNH



THẦY HIỆU TRƯỞNG



CHỊ LỚP LỚN

Hãy điền tên gọi các nhân vật vào khung dưới đây sao cho phù hợp với lời nói và hành động em sẽ thực hiện.

Lời nói	Hành động	Nhân vật
Dạ, con chào cô ạ !	Khoanh tay, cúi đầu	
Dạ, con chào bác ạ !	Khoanh tay, cúi đầu	
Em xin lỗi chị, em không cố ý !	Đặt tay lên bàn tay chị	
Thưa thầy....	Đứng nghiêm túc, nhìn thẳng	
Con cảm ơn ạ !	Khoanh tay, cúi đầu	
Em cảm ơn chị !	Cười tươi	
Con xin phép...	Khoanh tay, nhìn thẳng	

Xử lý tình huống

Tình huống :

Từ nhỏ, em và An đã là đôi bạn thân. Lớn lên, hai đứa lại được học cùng lớp. Một hôm, An quên không mang bút nên hỏi mượn em. Em không thể cho An mượn được vì em chỉ có một cây bút. An đã giận em vì chuyện đó.

Ứng xử của em :

Em sẽ nói gì để An hiểu và giữ được tình bạn như trước ?

.....

.....

Rút kinh nghiệm

* Với thầy cô và người lớn, cần tôn trọng.
Khi nói chuyện phải biết xưng hô, dạ thưa,
tránh lối nói trống không...

* Với bạn bè, cần yêu quý, công bằng trong ứng xử.
Không nói xấu, không hiếp đáp, xem thường bạn ;
không được xúc phạm đến gia đình
hay nhược điểm về năng lực,
tính cách của bạn.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy ghi lời khuyên cho các bạn có những hành động chưa thật lịch sự trong mỗi hình ảnh dưới đây.



Đưa sách cho cô giáo

.....

.....

.....



Cãi vã, to tiếng

.....

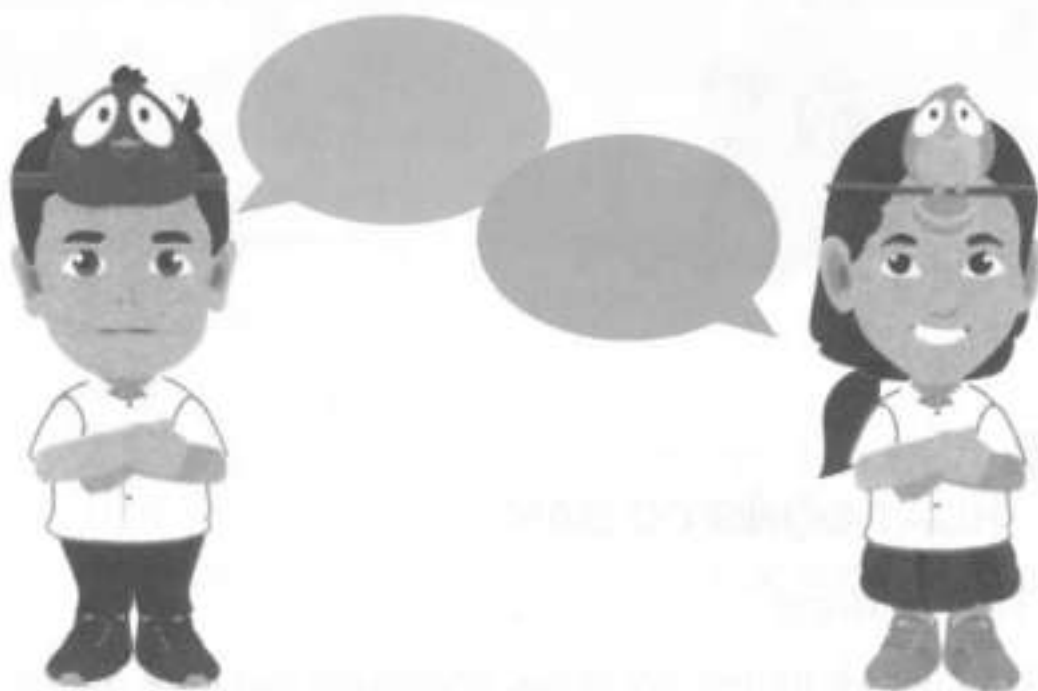
.....

.....

Định hướng ứng dụng

Cả lớp chuẩn bị một trái bóng ten-nít nhỏ, rồi cùng đóng vai chú Vành Khuyên trong bài hát của nhạc sĩ Hoàng Vân.

Khi trái bóng chuyển đến đoạn “Chim gặp bác Chào Mào,...” hoặc “Chim gặp cô Sơn Ca,...”, thì bạn đó cầm bóng rồi ngay lập tức đứng lên chào thật to, rõ : “Chào bác !”, “Chào cô !”,...



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy nêu 2 tình huống em cần nói lời cảm ơn ở trường học và cho biết em sẽ nói gì.
- Hãy luôn nở nụ cười, nói những điều hay với thầy cô, bạn bè trong một tuần. Sau đó, ghi lại cảm xúc của em khi nhận được những phản ứng tích cực từ thầy cô, bạn bè.





Bài 9

KĨ NĂNG GIAO TIẾP NƠI CÔNG CỘNG



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được những nơi nào được gọi là nơi công cộng.
- Hiểu được một số yêu cầu khi giao tiếp nơi công cộng.
- Bước đầu vận dụng được một số yêu cầu giao tiếp nơi công cộng.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy liệt kê những nơi đông người, nơi vui chơi giải trí em từng đến. Em thích đến nơi nào nhất ?



- Những nơi công cộng em đã đến :

.....

- Nơi em thích đến nhất là :

.....

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy sắp xếp lại thứ tự các sự việc trong tranh theo trình tự hợp lí. Sau đó, ghi số 1, 2, 3 vào ☐ phù hợp :



a. Kiên chào gia đình bạn rồi mới ra về.



b. Kiên nhường chỗ trên xe buýt.



c. Kiên xin phép mẹ sang nhà bạn chơi.



Xử lí tình huống

Tình huống :

Trung và hai bạn đang đi tập văn nghệ thì một chú cao lớn, chạy xe máy tới. Dừng lại trước mặt các bạn, chú hỏi :

- Các cháu chỉ giúp chú khu phố 8, phường 5, đường X đi hướng nào ?

Trung chỉ mới nghe loáng thoáng đã nhanh nhẩu :

- Dạ, đi hướng kia là đến chú ạ.



Buổi chiều, khi đang đọc sách, cậu bỗng nghe tiếng của ai hỏi nhà ngoài cửa. Trung lắng nghe tiếp :

- Xin lỗi anh, từ sáng đến giờ, tôi tìm nhà anh không ra. Có người chỉ sai đường nên tôi giao hàng trễ ạ, mong anh thông cảm.

Ứng xử của em :

- Nếu em là Trung, khi nghe chú giao hàng hỏi đường, em sẽ làm gì ?

- Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở lời khuyên em dành cho Trung.



a. Không cần quan tâm chú ấy hỏi gì, vì chú ấy là người lạ.



b. Cần lắng nghe cẩn thận và tận tình chỉ đường cho chú ấy.



c. Không nên chỉ sai đường cho người khác nếu không nắm rõ địa chỉ.

Rút kinh nghiệm

Trong các từ ngữ in đậm ở bên dưới, từ ngữ nào chỉ nơi công cộng ? Hãy đánh dấu ✓ vào cột tương ứng bên phải.

a. Nam đang ở **siêu thị** với mẹ. Ở đây, dù có nhiều đồ chơi đẹp nhưng Nam không vui vịnh mẹ mua.

b. Vân đến **nhà Lan** cùng ôn bài tập. Khi vừa bước vào nhà, Vân đã chào hỏi bố mẹ Lan một cách lịch sự.

c. Chủ nhật, nhóm Hùng, Bình và An rủ nhau ra **công viên** để chơi đá bóng. Trước khi đi, cả nhóm thống nhất cần phải xin phép bố mẹ mình.

d. Lần đầu tiên Lâm được bố mẹ dẫn đi **sở thú**. Do mãi vui đùa, bạn ấy đã tách khỏi bố mẹ, rồi đi lạc. Cũng may bạn ấy nhớ được số điện thoại bố mẹ nên nhờ bác bảo vệ liên lạc và đã tìm được bố mẹ của mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

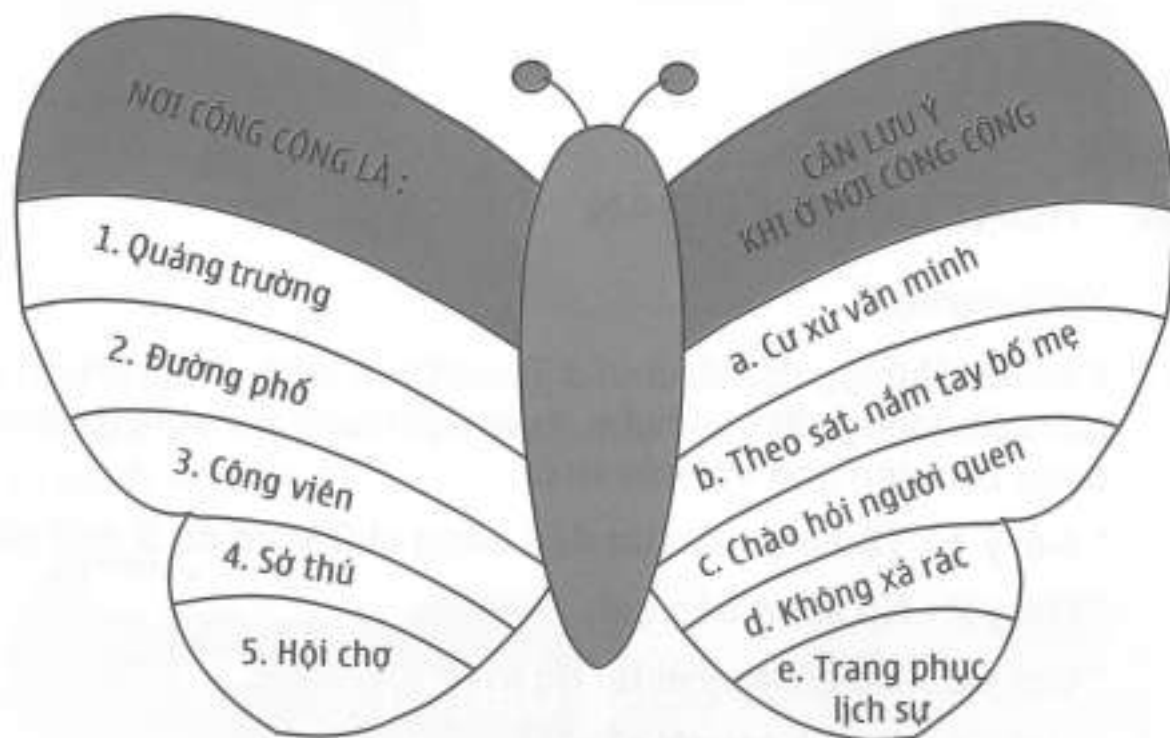
Rèn luyện

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở những hành động/ việc làm mà em nghĩ rằng mình nên thực hiện khi ở nơi công cộng.

- ☐ 1. Nhận quà từ người lạ.
- ☐ 2. Không theo sát bố mẹ.
- ☐ 3. Luôn theo sát bố mẹ và nhớ số điện thoại của bố mẹ.
- ☐ 4. Ghi nhớ lời bố mẹ dặn phòng khi đi lạc.
- ☐ 5. Ăn mặc gọn gàng, sạch sẽ khi đến chỗ đông người.

Định hướng ứng dụng

Hãy nối thông tin ở bên trái với thông tin ở bên phải trong hình sau sao cho hợp lí.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Em sẽ ứng xử như thế nào khi gặp những trường hợp sau ?

- Muốn đi vệ sinh trong khi đang xem phim ở rạp.
- Người lạ mặt đến hỏi đường và cho em bánh kẹo, đồ chơi rồi nhờ em dẫn họ đi đến địa điểm nào đó.



Bài 10

KĨ NĂNG QUAN SÁT HIỆU QUẢ



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của kĩ năng quan sát.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp quan sát hiệu quả.
- Bước đầu vận dụng một số yêu cầu, biện pháp trên để quan sát hiệu quả trong một số tình huống.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

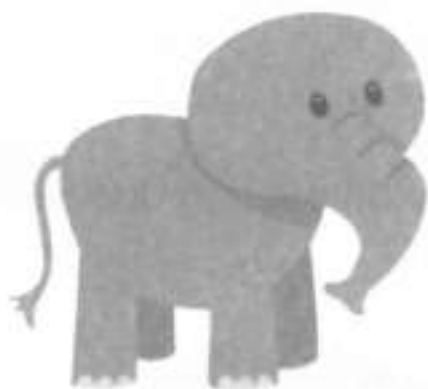
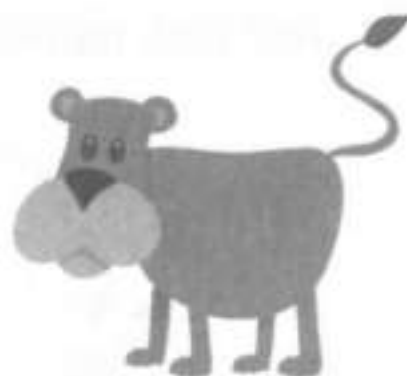
Em được bố mẹ dẫn đi chơi ở Thảo Cầm viên và biết thêm được rất nhiều động vật quý hiếm. Hãy đọc các gợi ý phía dưới và thử đoán xem tên con vật này là gì.

- * Gợi ý 1 : Tên con vật bắt đầu bằng chữ V và có 3 chữ cái.
- * Gợi ý 2 : Nó sống trên cạn.
- * Gợi ý 3 : Nó có hai cái tai rất to.
- * Gợi ý 4 : Nó có cái vòi rất dài.
- * Gợi ý 5 : Nó được nuôi nhiều ở Tây Nguyên.

Chia sẻ - Phản hồi

Những con vật được vẽ trong hình dưới đây còn thiếu một số chi tiết. Hãy bổ sung những chi tiết đó bằng cách vẽ thêm vào hình mỗi con vật.

Gợi ý : Đó là các con vật : ngựa vằn, sư tử, voi và hươu cao cổ.



Xử lý tình huống

Dưới đây là hình vẽ sư tử và cá heo. Hãy cùng một vài bạn quan sát và ghi ra những điểm đặc trưng của hai con vật này. Sau đó, so sánh xem ai tìm được nhiều hơn.



Rút kinh nghiệm

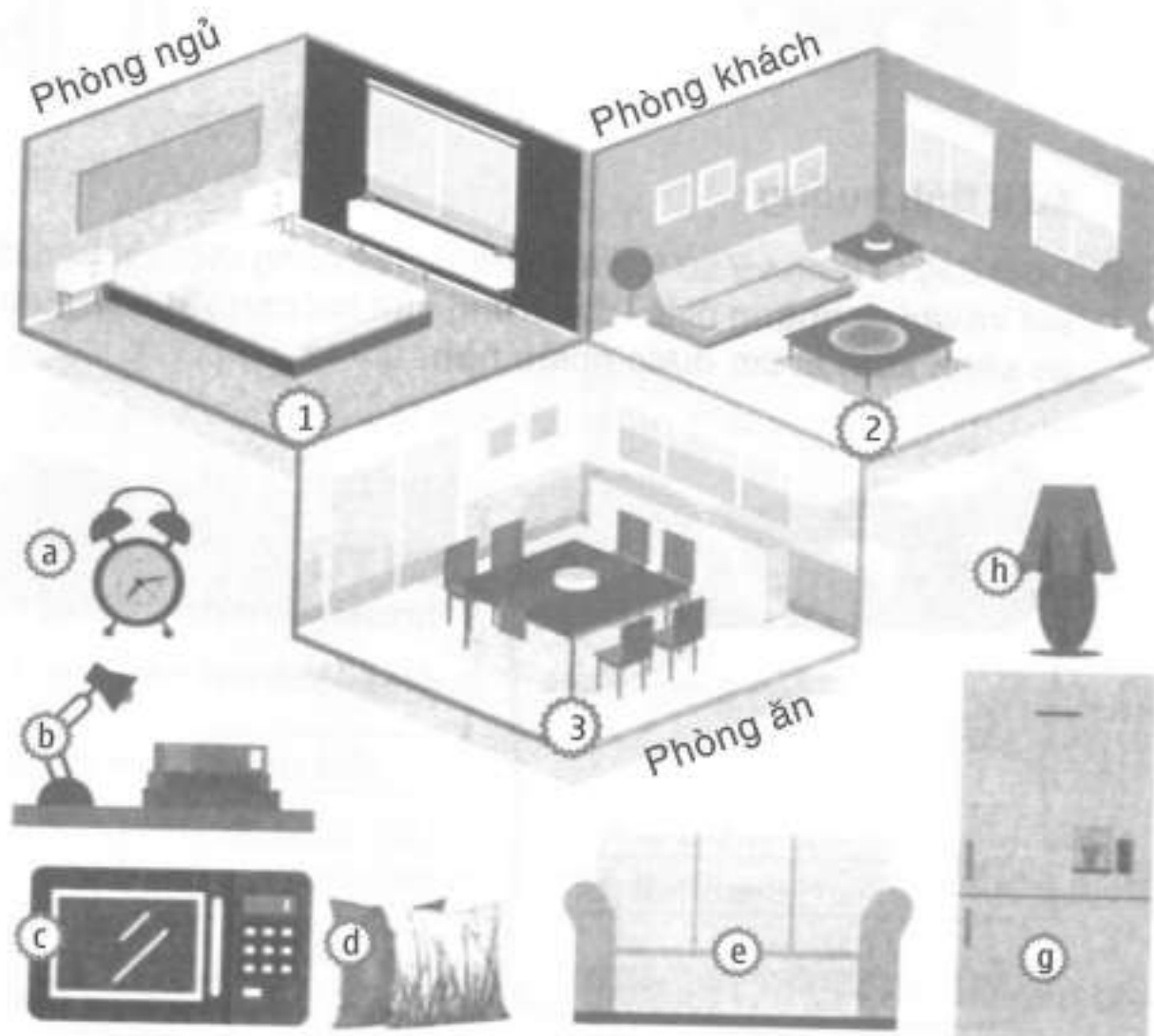
Kĩ năng quan sát giúp em thu thập được các chi tiết cơ bản, cần thiết nhất của sự vật, hiện tượng.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Em hãy cùng bố mẹ sắp xếp lại các đồ vật bên dưới vào các phòng có đánh số 1, 2, 3 cho hợp lí.



Phòng 1	Phòng 2	Phòng 3

Định hướng ứng dụng

Giả sử vào tuần sau, lớp 2A sẽ cắm trại trên núi ; lớp 2B thì sinh hoạt ngoài bãi biển. Hãy chọn 10 vật dụng cần thiết mà mỗi lớp cần mang theo.

Gợi ý : Bàn chải đánh răng, lều, kem chống nắng, xẻng đồ chơi, phao, còi cứu hộ, dù, thuốc chống muỗi, túi sơ cứu, áo mưa, đồ tắm, nón, hộp diêm, la bàn.

Lớp 2A

Lớp 2B



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy quan sát thế giới xung quanh mỗi ngày ít nhất 30 phút. Sau đó, tìm ra những câu hỏi để đố bố mẹ, bạn bè.





Bài 11

KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI Ở NHÀ MỘT MÌNH



Thực hành xong bài này, em :

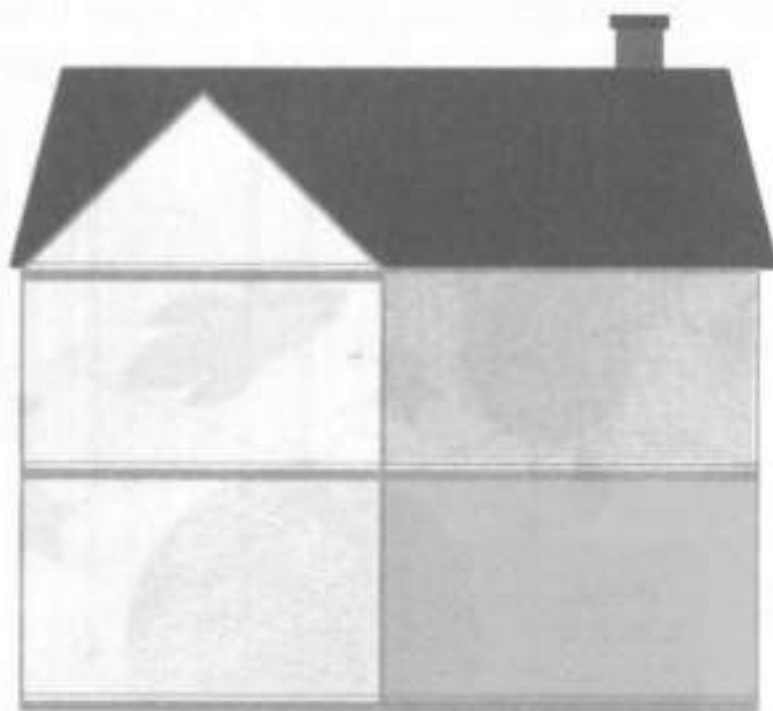
- Biết được một số mối nguy hiểm khi ở nhà một mình.
- Hiểu được một vài yêu cầu, lưu ý nhằm tự bảo vệ bản thân khi ở nhà một mình.
- Bước đầu vận dụng để đảm bảo sự an toàn cho bản thân khi ở nhà một mình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Nhà em có những vật dụng nào có thể gây nguy hiểm cho em ?
Hãy ghi rõ tên của chúng vào hình ngôi nhà.



Vì sao những vật trên có thể gây nguy hiểm cho em ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy quan sát những hình ảnh bên dưới, dùng bút gạch chéo lên hình những đồ vật mà em cho là không nên tự sử dụng.



Xử lý tình huống

Đọc các lời tự kể sau và đánh dấu ✓ vào ○ ở hành động sai.

- ☐ a. An : Hôm nay, có một người lạ gọi điện và mình đã cho người đó biết địa chỉ nhà của mình.
- ☐ b. Đông : Mình đã ghi nhớ lời dặn và nhiệm vụ mà bố mẹ giao cho trước khi đi vắng. Mình sẽ cố gắng hoàn thành nó.
- ☐ c. Hằng : Hôm nay mình ở nhà một mình, mình tự tin là có thể giữ nhà nên không khoá cửa.
- ☐ d. Khang : Hôm nay mẹ về trễ, mình đã tự mở bếp ga để nấu mì gói để ăn.
- ☐ e. Lâm : Không tìm thấy cái điều khiển từ xa nên mình đã trèo lên ghế để mở tivi.

Rút kinh nghiệm

An toàn khi ở nhà một mình
là không chạy nhảy, lục lọi, sử dụng đồ
điện, vật nhọn, dao kéo và không tiếp
người lạ...



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Cho biết : Ai đã hành động đúng khi ở nhà một mình ? Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ ở hành động đúng.

Em hãy tạo cho mình một mật mã để đảm bảo an toàn khi ở nhà một mình. Mật mã là những con số tương ứng với các nội dung mà em chọn.

Mật mã của em là :

1. Lấy bài tập ra tự làm

2. Cho người lạ vào nhà.

3. Khoá cửa cẩn thận.

4. Cho người khác biết mình đang ở nhà một mình.

5. Tự ý sử dụng dao, kéo, vật sắc nhọn trong nhà.

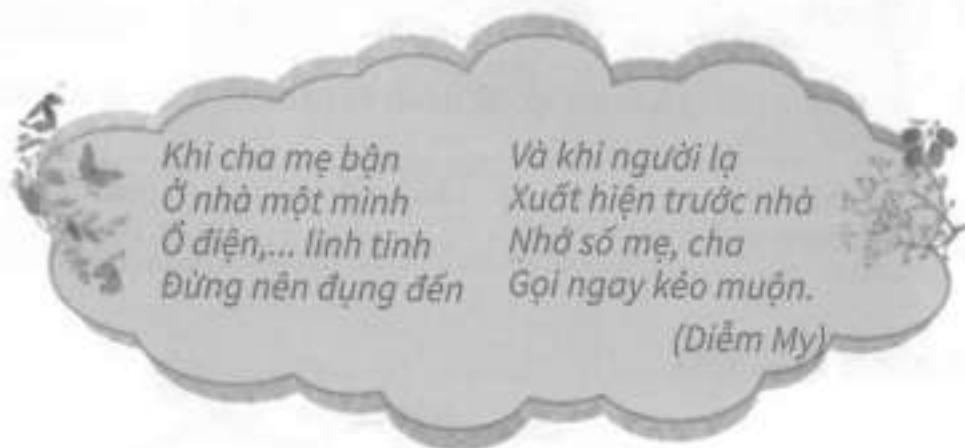
6. Biết chỗ thoát hiểm.

7. Bật nhạc nhảy múa làm phiền hàng xóm.

8. Nhớ số điện thoại người thân.

9. Bày đồ ra chơi rồi không dọn dẹp.

Định hướng ứng dụng



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Em hãy liệt kê những việc nên làm và không nên làm khi ở nhà một mình. Sau đó, trang trí rồi dán vào góc học tập của em.



Bài 12

KĨ NĂNG PHÂN BIỆT THỰC PHẨM AN TOÀN



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một vài dấu hiệu của thực phẩm an toàn.
- Hiểu được một số yêu cầu để phân biệt thực phẩm an toàn và thực phẩm không an toàn.
- Bước đầu vận dụng để nhận biết và nói không với những thực phẩm không an toàn mà em tiếp xúc trong cuộc sống.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Em và bạn tranh luận với nhau về chủ đề : *Đồ ăn vặt trước cổng trường*. Bạn bảo, đồ ăn vặt trước cổng trường rất ngon, bạn ấy ngày nào cũng ăn. Còn em thì không ủng hộ điều đó. Em hãy ghi ra những điều để thuyết phục bạn không ăn đồ ăn vặt trước cổng trường nữa.



BẠN TÝ HAM ĂN

Một hôm, mẹ đi chợ mua về một túi trái cây chín mọng, nhìn rất hấp dẫn. Bạn Tý thèm quá liền lấy ăn ngay mà không rửa sạch. Ăn xong, Tý còn uống thêm một li nước ngọt thật đầy. Một lúc sau, Tý bị đau bụng dữ dội, phải đi khám bác sĩ. Vừa đi vừa khóc, Tý gõ vào bụng mình và nói : "Cái miệng hại cái bụng..."

(Thanh Huân)



Vì sao Tý lại bị đau bụng ?

Em suy nghĩ gì về câu nói sau của Tý ?

Cái miệng hại cái bụng

Chia sẻ - Phản hồi

Làm cách nào để chọn thực phẩm an toàn ? Hãy viết Đ vào ☐ ở gợi ý đúng, viết S vào ☐ ở gợi ý sai.

- ☐ 1. Thực phẩm an toàn phải có nguồn gốc rõ ràng.
- ☐ 2. Nhìn bề ngoài, thực phẩm còn tươi mới.
- ☐ 3. Dấu hiệu bị hỏng của thực phẩm là : bị mốc, đổi màu, lên men, có mùi chua...
- ☐ 4. Phải rửa thực phẩm thật kĩ trước khi ăn, chế biến.
- ☐ 5. Phải xem hạn sử dụng trên bao bì sản phẩm trước khi sử dụng.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Sáng nay đi học, em được bạn mời ăn chung gói xôi mà bạn đã mua ở trước cổng trường. Trước đó, khi đi ngang qua, vô tình em đã nhìn thấy ruồi bâu nhiều trên thúng xôi bán trước cổng trường.

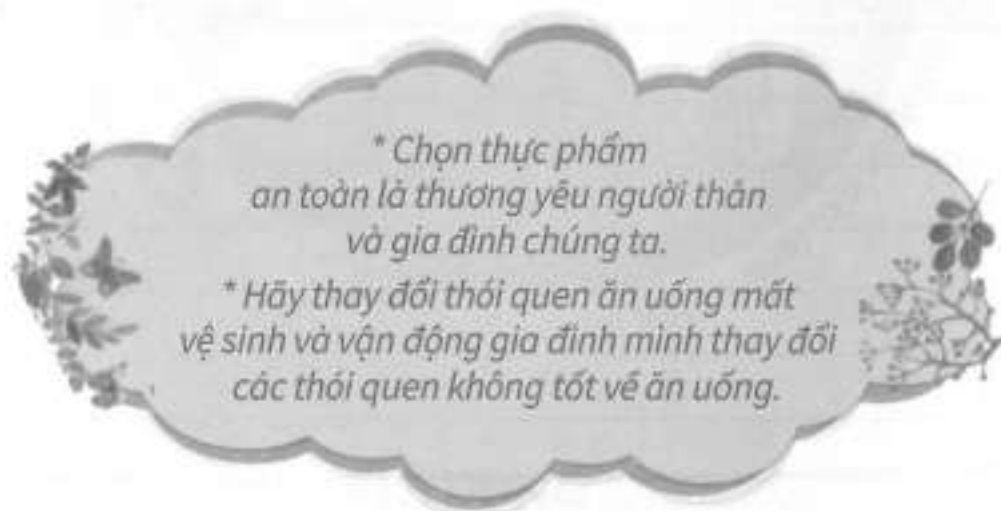
Ứng xử của em :

Em sẽ nói gì với bạn trong tình huống này ?

.....

.....

Rút kinh nghiệm



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Dưới đây là một số thực phẩm em thường dùng. Hãy chia sẻ kinh nghiệm của em về cách chọn thực phẩm an toàn (Ví dụ : Khi chọn thực phẩm, em chú ý điều gì ?).



Chọn sữa, nước giải khát



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chọn thức ăn bữa sáng



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chọn hoa quả



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Định hướng ứng dụng

Giả sử em vừa chiến thắng cuộc thi “Vua đầu bếp nhí”, hãy hướng dẫn cho các bạn cách giữ thực phẩm an toàn.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy cùng với mẹ đi chợ hoặc siêu thị chọn thực phẩm an toàn vào ngày cuối tuần.
- Hãy chia sẻ với bạn bè hay người thân về cách lựa chọn thực phẩm an toàn.



Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài tập 1:

Hãy viết vào những trái tim ở bên dưới tên của 5 người lớn. Đó là những người mà em có thể chia sẻ mỗi khi cảm thấy buồn, khó chịu, tức giận hay sợ hãi. Đó cũng là những người sẽ luôn ở bên cạnh để bảo vệ, giúp đỡ và che chở cho em được an toàn. Họ là ai ?



Bài tập 2:

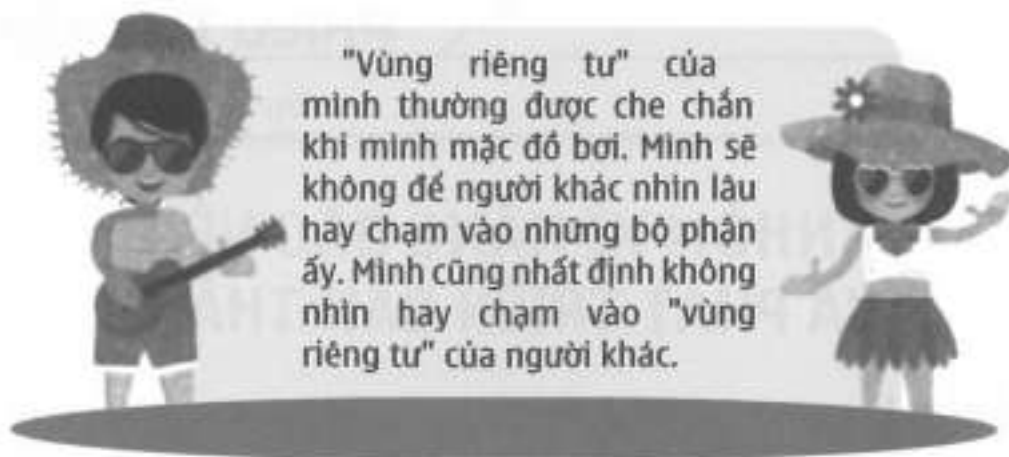
Sau đây là hình ảnh về những bạn nhỏ đã biết cách tự bảo vệ bản thân mình, em hãy đặt tên cho các bạn một cách sáng tạo.



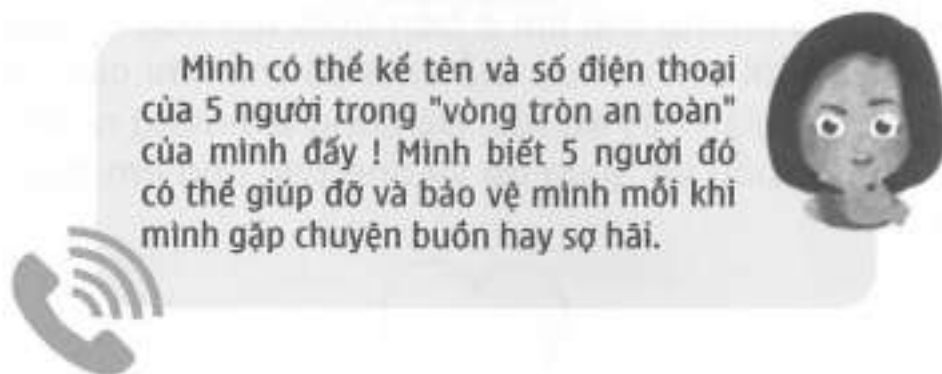
Mình là "ông chủ" của cơ thể mình đấy nhé !

Mình nhất định không để người khác ôm, hôn hay chạm vào cơ thể khi mình không thích. Nếu ai đụng vào cơ thể của mình, mình sẽ nói : "Không được !" và chạy đi tìm 5 người trong "vòng tròn an toàn" của mình ngay.





"Vùng riêng tư" của mình thường được che chắn khi mình mặc đồ bơi. Mình sẽ không để người khác nhìn lâu hay chạm vào những bộ phận ấy. Mình cũng nhất định không nhìn hay chạm vào "vùng riêng tư" của người khác.



Mình có thể kể tên và số điện thoại của 5 người trong "vòng tròn an toàn" của mình đấy ! Mình biết 5 người đó có thể giúp đỡ và bảo vệ mình mỗi khi mình gặp chuyện buồn hay sợ hãi.

Bài tập 3 :

Hãy tìm và khoanh tròn 3 điểm khác biệt giữa hai bạn học sinh dưới đây. Sau đó, tô màu thật đẹp cho bạn nào tỏ ra tự tin hơn.





PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài tập 1 :

Hành động của bạn nam ở hình nào là hành động tốt ?



Giật tóc bạn



Học bài cùng nhau



Đỡ bạn dậy khi thấy bạn bị ngã

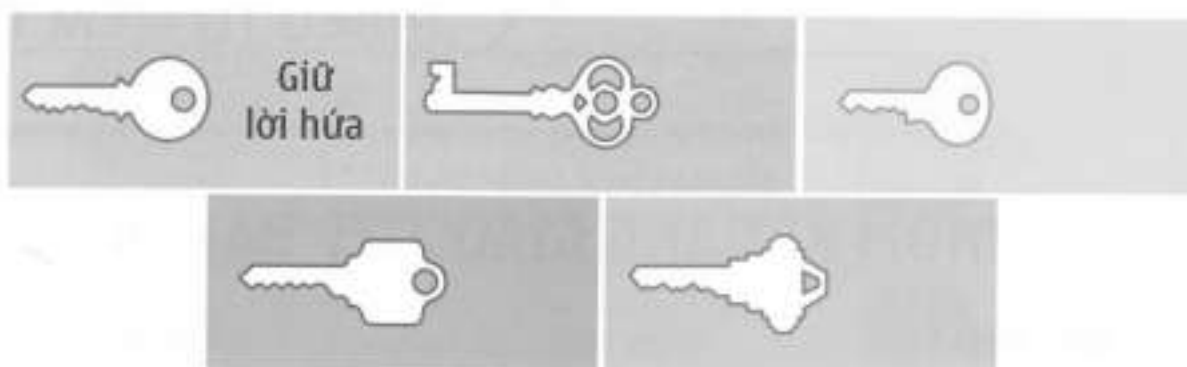


Chơi đùa cùng bạn

Bài tập 2 :

Sau đây là những chiếc chìa khoá tình bạn mà cái tên của nó sẽ giúp em trở thành một người bạn đáng yêu. Hãy đoán và viết tên của từng chiếc chìa khoá.





Bài tập 3 :

Hôm nay, trong thời khoá biểu có giờ tập vẽ, nhưng Minh lại để quên hộp bút màu ở nhà. Minh ngồi im và không biết làm gì.



Em sẽ nói gì để an ủi Minh ?

.....

Sau đó, em sẽ làm gì để giúp Minh ?

.....



Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Bài tập 1:

Hãy thực hiện theo các bước sau :

- Vẽ hình ♥ lên một trang giấy.
- Cắt / xé ♥ khỏi trang giấy.
- Gấp đôi ♥ lại.
- Gấp đôi ♥ lại thêm một lần nữa.
- Mở ♥ ra.

♥ của em bây giờ đã có rất nhiều nếp gấp rồi. Em thử cố gắng vuốt làm sao cho ♥ thẳng và đẹp lại như ban đầu.



Trước khi nói hay làm một việc gì đó, em hãy suy nghĩ thật kĩ. Vì rất khó để hàn gắn lại một trái tim đã bị tổn thương.

Bài tập 2:

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở những hành động mà em sẽ làm để giúp đỡ những người em yêu thương.



a. Rót nước và mời mẹ uống sau khi mẹ đi làm về.



b. Giúp mẹ quét nhà, lau nhà.





c. Giúp bà khâu chỉ vào kim, dọn đồ dùng khâu vá.



d. Cười khi thấy bạn bị ngã.



e. Tặng quà sinh nhật cho bố.



g. Không ăn cơm đúng giờ do mãi chơi.



h. An ủi và động viên khi bạn buồn.

Bài tập 3 :

Hãy nối những việc em sẽ làm mỗi ngày để thể hiện trách nhiệm của mình trong gia đình với hình ảnh ở giữa.

Dọn chén, bát
trước khi ăn cơm

Nấu cơm

Quét nhà



Đi làm thêm
để kiếm tiền

Gấp chăn màn

Rửa chén, bát



Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

Bài tập 1 :

Những việc nào nên làm việc nhóm ?



a. Làm vệ sinh lớp học.



b. Tập đồng diễn.



c. Làm bài tập nhóm.



d. Tập tốp ca.

Bài tập 2 :

Dưới đây là một số hành động của các bạn học sinh lớp 2. Em hãy tô màu mặt vui cho những hành động đúng và tô màu mặt buồn cho những hành động chưa đúng ở bên dưới.



Lấy trộm đồ dùng của bạn.



Giơ tay khi muốn phát biểu.



Xin lỗi khi làm sai.



Nói chuyện riêng trong lớp.



Nói cảm ơn.



Thực hiện nội quy trường học.



Chen ngang hàng.



Nói lời chào khi gặp người lớn.



Xin phép cô giáo khi muốn ra khỏi lớp.



Giận dỗi khi các bạn không làm theo ý của mình.



Bài tập 3 :

Em nói lời cảm ơn khi nào ?



a. Khi cô chủ quán trao cho em cái bánh.



b. Khi bạn cho em mượn bút.



c. Khi bạn của bố đến chơi và tặng cho em đồ chơi.



d. Khi em làm bạn ngã đau.



e. Khi em nhận được lời cảm ơn từ bạn.



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài tập 1 :

Hãy viết lại những thông tin em cần nhớ khi đi đến nơi công cộng :

TÊN EM :

THẺ
KHÔNG
SỢ
LẠC

TÊN NGƯỜI THÂN CỦA EM :

SỐ ĐIỆN THOẠI :

ĐỊA CHỈ HOẶC CHI TIẾT NHÀ CỦA EM :

Bài tập 2 :

Hãy chọn và điền những từ ngữ thích hợp vào chỗ trống ở các câu bên dưới :



Cô/chú công an



Cha mẹ/ ông bà



Cô/ chú lao công



Người lạ



Cô/ chú bảo vệ



- Không nói chuyện, nhận quà hay đi theo mà chưa xin phép bố mẹ.
- Luôn nắm tay khi đi đến nơi công cộng.
- Nếu chẳng may bị lạc, em có thể tìm để nhờ giúp đỡ.

Bài tập 3 :

Hãy mời thêm 3 người bạn cùng tham gia hoạt động này.



- Đầu tiên, em chuẩn bị 1 đồ vật bí mật.
- Sau đó, em bịt mắt 3 người bạn cùng chơi.
- Tiếp theo, em lần lượt đặt đồ vật lên tay của từng bạn.
- Cuối cùng, em yêu cầu từng bạn mô tả hình dáng, cân nặng của đồ vật bí mật mà các bạn được cầm trên tay.

Các bạn mô tả có giống nhau không ?

Hãy thử giải thích lí do.



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN

Bài tập 1 :

Hãy tìm và tô màu những đồ vật mà em được phép sử dụng khi ở nhà một mình.



xe ô tô đồ chơi



cái nồi



cái tách/ chén



muỗng, nĩa



cái chảo



con dao



bong bóng



máy bay đồ chơi



ấm nước



cái trống



cây cán bột



trái bóng

Bài tập 2 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước những hành động đúng khi ở nhà một mình.



Đun nước để nấu mì gói.



Làm bài tập về nhà.



Gọi cho bố mẹ khi có người lạ đến nhà.



Nghịch xà phòng.



Mở cửa cho người lạ.





Ngồi sát ti vi để xem cho rõ.



Mở cửa nhà và đi ra ngoài chơi.



Ăn trái cây chưa rửa ở trong tủ lạnh.



Quét nhà.

Bài tập 3 :

Sau đây là 4 bước đơn giản để bảo quản thực phẩm. Hãy sắp xếp theo thứ tự hợp lí rồi ghi số 1, 2, 3, 4 vào  và ghi nhớ 4 bước này cho thật kĩ.



Làm lạnh

Đặt những thực phẩm chưa sử dụng vào tủ lạnh theo sự hướng dẫn của người lớn.



Rửa

Rửa tay trước, trong và sau khi chạm vào thực phẩm.

Rửa các đồ vật dùng để đựng, chuẩn bị hay nấu nướng thực phẩm.



Nấu

Nấu các thực phẩm đúng cách dưới sự cho phép và hướng dẫn của người lớn.



Tách rời

Tách và để các thực phẩm sống và chín ở những khu vực khác nhau.





GỢI Ý - ĐÁP ÁN

Bài 1. Kỹ năng bảo vệ bản thân

Trải nghiệm 1 : Các đồ vật có thể gây nguy hiểm : a, b, d, e, g, i.

Chia sẻ - Phản hồi : Ô chữ : TRÁNH XA

Rèn luyện : Quy tắt bàn tay bao gồm những lưu ý về các hành động : nắm tay, bắt tay, ôm, giơ tay, xua tay và bỏ chạy.

Bài 2. Kỹ năng xây dựng sự tự tin vào bản thân

Chia sẻ - Phản hồi : - Những biểu hiện của sự tự tin : a, c, d, h, l.

- Những biểu hiện của sự thiếu tự tin : b, e, g, i, k.

Xử lý tình huống : Gợi ý : Nếu là Kiên, em tự tin xung phong lên giải bài tập.

Bài 3. Kỹ năng quan tâm, giúp đỡ bạn

Trải nghiệm : Hành động thể hiện sự giúp đỡ :

-Bỏ Cầu nhặt chiếc lá thả xuống cho Kiến. Nhờ vậy, Kiến không bị đuối nước.

-Kiến cắn vào chân người thợ săn. Nhờ vậy, Bọ Cầu thoát khỏi mũi tên của người thợ săn.

Chia sẻ - Phản hồi : - Biểu hiện sự quan tâm : 1, 2, 3, 5.

- Biểu hiện tiêu cực : 4

Rút kinh nghiệm : 1b, 2d, 3a, 4e, 5c.

Rèn luyện : Hành vi quan tâm, giúp đỡ bạn : a, d.

Bài 4. Kỹ năng chia sẻ cùng bạn

Trải nghiệm : Hành động của Vũ khiến Hoàng vui trở lại : Vũ đem bộ cờ vua đến chơi cùng Hoàng. Vũ chia sẻ nỗi buồn với Hoàng.

Chia sẻ - Phản hồi : Hình ảnh thể hiện sự quan tâm : a, d.

Rèn luyện :

- Những đồ dùng có thể chia sẻ với bạn : tẩy, bút, sách, bánh kẹo...

- Tuy nhiên, em nên chuẩn bị đầy đủ những đồ dùng học tập trước khi đến lớp.

Bài 5. Kỹ năng thể hiện tình yêu thương

Trải nghiệm : Hành động thể hiện sự yêu thương : Cháu dúi ông đi vì ông bị đau chân.

Chia sẻ - Phản hồi : Hình ảnh thể hiện tình yêu thương : Nhổ tóc sâu cho bà, giúp ông tưới cây.

Xử lý tình huống : Nếu là Long, em sẽ bật quạt nhỏ lại, tắt ti vi và đi nhẹ nhàng.

Bài 6. Kỹ năng thể hiện trách nhiệm khi làm việc nhà

Trải nghiệm : Bài học rút ra từ câu chuyện : Hưng không nên tính toán với mẹ mình. Mẹ là người yêu thương, chăm sóc và quan tâm Hưng rất nhiều. Nếu yêu quý mẹ, Hưng nên thể hiện điều đó bằng cách phụ giúp mẹ với những việc làm vừa sức mình.

Định hướng ứng dụng : Bài học rút ra : Phơi quần áo cẩn thận sẽ không bị rơi và nhanh khô hơn.

Bài 7. Kỹ năng làm việc nhóm

Trải nghiệm : Các ngón tay cũng giống như các thành viên trong nhóm, luôn cùng hợp tác, hỗ trợ nhau để hoàn thành công việc nhanh hơn, tốt hơn.

Xử lý tình huống : Em hỏi riêng bạn xem bạn không thích mình vì điều gì và thuyết phục bạn tham gia vì mục tiêu chung của nhóm.

Rút kinh nghiệm : a, b, c, h.

Bài 8. Kỹ năng giao tiếp ở trường học

Xử lý tình huống : Em sẽ giải thích cho An hiểu.

Rèn luyện : - Hành động đưa sách cho cô giáo : Nên đưa bằng hai tay với thái độ lễ phép.
- Hành động cãi vã to tiếng : Nên nói chuyện nhỏ nhẹ với nhau và giải thích cho nhau hiểu.

Bài 9. Kỹ năng giao tiếp nơi công cộng

Trải nghiệm : Nơi công cộng : nhà ga, nhà hát, công viên, rạp chiếu phim, khu phố, khu ăn uống... những nơi đông người qua lại.

Chia sẻ - Phản hồi : 1c, 2b, 3a.

Xử lý tình huống : b, c.

Rút kinh nghiệm : a, c, d.

Rèn luyện : 3, 4, 5.

Bài 10. Kỹ năng quan sát hiệu quả

Trải nghiệm : Voi.

Chia sẻ - Phản hồi : - Ngựa vằn : thiếu bờm.

- Sư tử : Thiếu bờm, thiếu râu.

- Voi : thiếu ngà, tai.

- Hươu cao cổ : thiếu vằn, đuôi.

Rèn luyện : Gợi ý : - Phòng ngủ thường có : Đèn bàn, đồng hồ báo thức, gối, đèn ngủ....

- Phòng ăn thường có : Lò nướng, tủ lạnh....

- Phòng khách thường có : Ghế sofa....

Định hướng ứng dụng :

- Cắm trại trên núi cần mang theo : bàn chải và kem đánh răng, lều, kem chống nắng, giày leo núi, kem chống côn trùng, túi sơ cứu, áo mưa, mũ, la bàn, hộp diêm, đoạn dây làm dấu....

- Cắm trại dưới biển cần mang theo : bàn chải và kem đánh răng, kem chống nắng, xéng đồ chơi, áo phao, còi cứu hộ, dù, đồ bơi, kính bơi....

Bài 11. Kỹ năng ứng xử khi ở nhà một mình

Trải nghiệm : Gợi ý những vật dụng có thể gây nguy hiểm : dao, bật lửa, phích nước (bình thủy), ổ cắm điện, vật sắc nhọn....

Xử lý tình huống : a, c, d, e.

Rèn luyện : 1, 3, 6, 8.

Bài 12. Kỹ năng phân biệt thực phẩm an toàn

Trải nghiệm 1 : Gợi ý : Đồ ăn ở trước cổng trường không được che đậy kĩ nên có nhiều ruồi nhặng bâu vào, không đảm bảo vệ sinh.

Trải nghiệm 2 : - Gấu con bị đau bụng vì ăn thức ăn không được rửa sạch.

- "Cái miệng" ăn uống không đảm bảo vệ sinh làm cho "cái bụng" bị đau.

Chia sẻ - Phản hồi : - Điện Đ : 1, 3, 4, 5.

- Điện S : 2.



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG
DANANG EDUCATION PUBLISHING SERVICES JOINT-STOCK COMPANY
771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
Điện thoại / fax : (0236) 3632668 - (0236) 3698547



VƯƠNG MIỆN KIM CƯƠNG
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

TỔNG PHÁT HÀNH BỘ SÁCH

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG DÀNH CHO HỌC SINH TIỂU HỌC



CÔNG TI CP ĐẦU TƯ VÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

187B Giảng Võ - Q. Đống Đa - Tp. Hà Nội
ĐT: (024) 35641188 Fax: (024) 35656311

CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG

771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
ĐT: (0236) 3632668 Fax: (0236) 3698547

CÔNG TI CP SÁCH VÀ THIẾT BỊ GIÁO DỤC MIỀN NAM

231 Nguyễn Văn Cừ - Quận 5 - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 38358423 Fax: (028) 38390727

VÀ HỆ THỐNG CÁC CÔNG TI SÁCH - THIẾT BỊ TRƯỜNG HỌC ĐỊA PHƯƠNG



Thực hành kĩ năng sống - Lớp 2
ISBN 978-604-0-16241-0



9 786040 162410

www.xuathongiaoduc.vn

Giá: 25.000đ

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

PGS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chủ biên)

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp

3



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Các em thân mến !

Việc làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi các em là một yêu cầu rất quan trọng. Thế nhưng, cuộc sống đa dạng, không ngừng biến đổi và có nhiều thách thức buộc các em phải thích nghi. Kỹ năng sống sẽ giúp các em làm được điều đó. Cùng với tri thức khoa học, việc hình thành và rèn luyện kỹ năng sống được xem là chìa khoá quan trọng giúp các em tồn tại, phát triển và mở cánh cửa thành công.

Các em muốn hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, muốn rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân, các em cần trang bị cho mình nhiều kỹ năng như : *Kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân ; Kỹ năng giao tiếp bạn bè ; Kỹ năng ứng xử trong gia đình ; Kỹ năng học tập và giao tiếp trong trường học ; Kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội ; Kỹ năng sinh tồn,...* Những kỹ năng sống được trình bày trong quyển sách này sẽ là một món quà thú vị, giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp, thành công trong học tập và vui sống mỗi ngày bên gia đình thân yêu.

MỤC LỤC

NHÓM
KỸ NĂNG
BẢO VỆ
VÀ PHÁT TRIỂN
BẢN THÂN

Bài 1

Kỹ năng nhận thức bản thân..4

Bài 2

Kỹ năng chịu trách nhiệm
về bản thân 10

Bài 3

Kỹ năng kết bạn.....14

Bài 4

Kỹ năng lắng nghe tích cực
..... 18

NHÓM
KỸ NĂNG
GIAO TIẾP
BẠN BÈ

Sách gồm 12 bài thực hành, mang đến cho các em những cảm xúc mới mẻ, những kiến thức có liên quan đến các kĩ năng và những cách thức giúp các em thực hành, rèn luyện hay sử dụng kĩ năng để giải quyết vấn đề. Mỗi bài học gồm các hoạt động phù hợp với các em.

Các em hãy sử dụng cuốn sách này và cố gắng không bỏ sót một hoạt động nào. Phiếu tự kiểm tra sau mỗi nhóm kĩ năng sẽ giúp các em nhìn lại những gì đã trải nghiệm và rèn luyện.

Hãy tin vào chính mình để trang bị và rèn luyện cho bản thân những kiến thức, kĩ năng và vận dụng thành thạo chúng vào trong học tập và cuộc sống.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

Bài 5

NHÓM
KĨ NĂNG
ỨNG XỬ
TRONG
GIA ĐÌNH

Kĩ năng giúp đỡ ông bà, cha mẹ 23

Bài 6

Kĩ năng chia sẻ
cùng người thân 27

Bài 7

NHÓM
KĨ NĂNG
HỌC TẬP
VÀ GIAO TIẾP
Ở TRƯỜNG HỌC

Kĩ năng lập kế hoạch và
thực hiện kế hoạch học tập... 31

Bài 8

Kĩ năng tự học..... 36

Bài 9

Kĩ năng làm thủ lĩnh..... 40

Bài 10

NHÓM
KĨ NĂNG
GIAO TIẾP
VÀ ỨNG XỬ
XÃ HỘI

Kĩ năng thể hiện
lối sống văn minh..... 44

Bài 11

Kĩ năng ứng xử khi người
thân gặp sự cố 49

Bài 12

Kĩ năng sơ cứu vết thương.. 53



Bài 1

KĨ NĂNG NHẬN THỨC BẢN THÂN



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của kĩ năng nhận thức bản thân.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp để nhận thức bản thân.
- Vận dụng một số lưu ý, biện pháp để nhận thức bản thân hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

- Chuẩn bị :



- Tiến hành :

- Người cầm bóng sẽ giới thiệu về mình : "Tôi là... Tôi có đặc điểm là...", sau đó nói : "Bóng chuyển, bóng chuyển".

- Cả vòng tròn đồng thanh : "Chuyển ai, chuyển ai ?".
- Người cầm bóng sẽ gọi tên một người bất kì, ví dụ "Chuyển cho Su Su", sau đó, chuyển trái bóng đến cho Su Su.
- Su Su sẽ nói : "Tôi là Su Su. Tôi có đặc điểm là thân thiện", "Bóng chuyển, bóng chuyển".
- Cứ như thế, trò chơi tiếp tục.

Trường hợp bị phạt :

- Nói không đúng câu.
- Không chụp được bóng.

Người bị phạt sẽ phải hát và múa một bài theo yêu cầu mà cả nhóm chọn.

Em nhận thấy, em và bạn đã tự tin khi nói về mình chưa ? Tại sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

Em biết không, ai cũng có bốn chiếc túi bí mật về bản thân. Khi biết được bốn chiếc túi của mình chứa đựng những điều gì, nghĩa là chúng ta đã biết tự nhận thức bản thân (hiểu bản thân).

Hãy suy nghĩ xem, bốn "chiếc túi" của em chứa đựng những điều gì. Sau đó, viết những điều ấy vào ô trống bên cạnh các chiếc túi.



- Túi màu vàng gọi là túi Nhu cầu. Đây là chiếc túi chứa những điều chúng mình cần có.



- Túi màu xanh gọi là túi Ưu điểm và nhược điểm của bản thân mình.



- Túi màu tím là túi Hứng thú. Chiếc túi này chứa đựng những thứ mình thích.



- Túi màu đỏ là túi Ước mơ. Chiếc túi này chứa đựng tất cả những ước mơ của mình.

Xử lý tình huống

Tình huống 1 :

Em rất thích môn cầu lông và bóng đá. Nhưng em chỉ được chọn một môn để luyện tập và thi đấu. Hôm qua, bố đưa em đến gặp thầy giáo phụ trách bộ môn. Các thầy kết luận, ưu điểm nổi bật của em là phản xạ tay tốt, cổ tay dẻo.



Tình huống 2 :

Còn nhiều bài toán em chưa giải được, em sẽ làm gì ?

Em sẽ



Rút kinh nghiệm

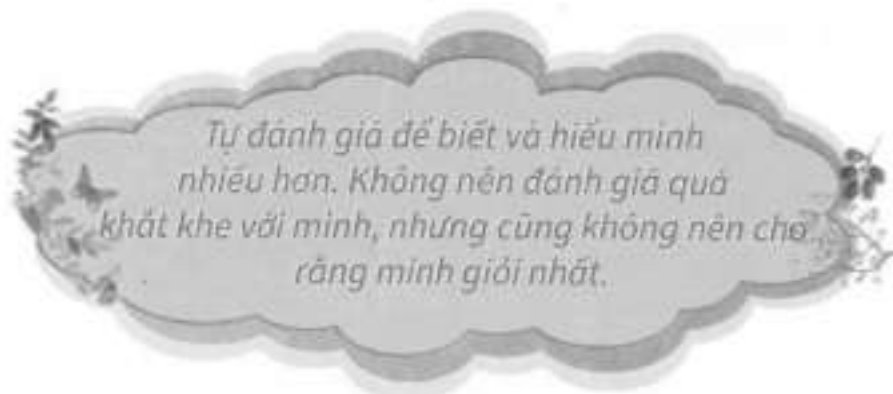
Xung quanh tấm gương soi là các đặc điểm của bản thân.

- Hãy vẽ lại mình trong gương.



- Chọn các từ đã cho ở trên điền vào các chỗ trống bên dưới sao cho phù hợp.

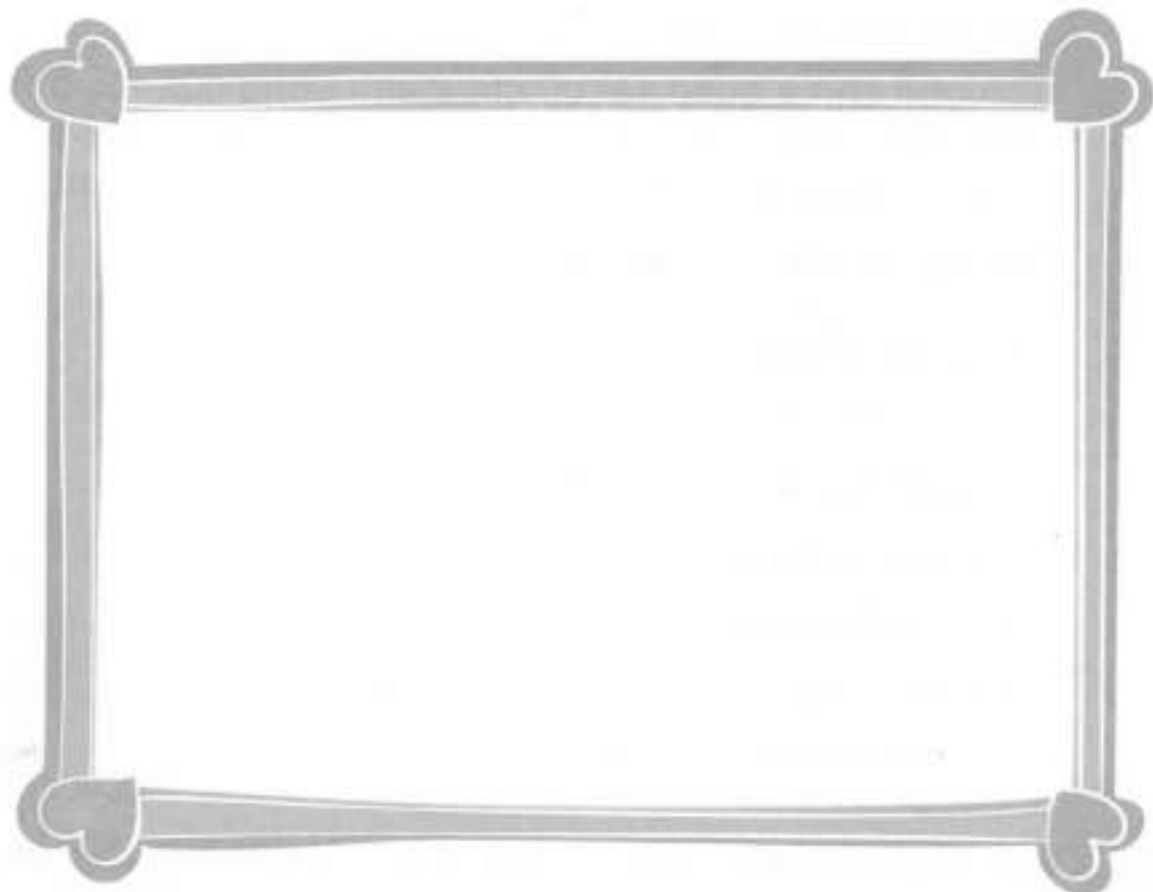
Nhận thức về bản thân mình là hiểu về ;
..... và của mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

- Lựa chọn 1 biểu tượng, hình ảnh gần giống với tính cách của em nhất (hoặc những từ ngữ nói lên tính cách đó) rồi vẽ hoặc viết vào khung hình bên dưới.
- Nhờ 3 người bạn đánh giá xem biểu tượng em đã chọn hoặc các từ ngữ em đã viết thể hiện đúng tính cách của em không.



Bảng đánh giá của 3 người bạn về sự giống nhau giữa tính cách của em với biểu tượng/ từ ngữ em đã vẽ/ viết

Tên người đánh giá	Số ngôi sao (Rất giống ★★ ★, Khả giống ★ ★, Hơi giống ★)
Bạn	
Bạn	
Bạn	

Kết quả : Tổng cộng số ngôi sao mà 3 người bạn đánh giá :

- Từ 7 ★ đến 9 ★ : Rất tốt. Em đã hiểu được tính cách của mình.
- Từ 3 ★ đến 6 ★ : Tạm được. Em đã bắt đầu hiểu về tính cách của mình. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều điều mà em chưa biết về bản thân.

Định hướng ứng dụng

- Hãy rèn luyện sự tự tin của mình bằng cách đứng trước gương, sau đó tập giới thiệu về bản thân mình.
- Em nhớ chú ý quan sát cử chỉ, hành động của mình trong lúc giới thiệu, hoặc có thể nhờ bố mẹ dùng máy quay phim/ điện thoại di động quay lại để rút kinh nghiệm cho những lần sau.

Sau đây là gợi ý cho bài giới thiệu của em :

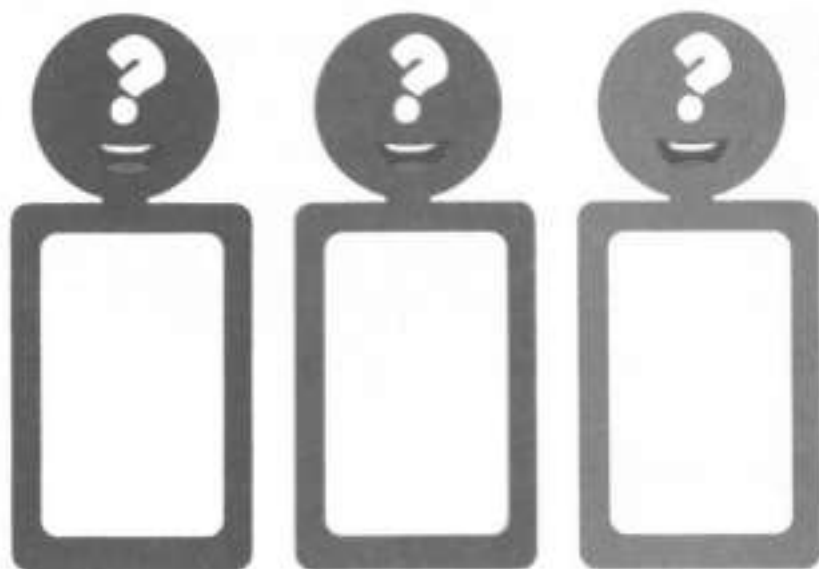
- Chào các bạn.
- Mình tên là
- Năm nay mình học lớp..... trường.....
- Mình có sở thích là
- Ưu điểm của mình là
- Điều mình cảm thấy cần phải cố gắng là
- Cảm ơn các bạn đã chú ý lắng nghe !

Hãy luôn cười thật tươi và thật tự tin khi giới thiệu về mình !



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy làm quen với 3 người bạn mới và giới thiệu với họ về bản thân mình.
- Hãy hỏi các bạn thân xem em là người như thế nào, em có những ưu điểm và hạn chế gì, để từ đó phát huy hoặc khắc phục nhằm giúp mình tốt hơn.





Bài 2

KĨ NĂNG CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ BẢN THÂN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được thế nào là trách nhiệm và chịu trách nhiệm về bản thân.
- Hiểu được một số yêu cầu của việc chịu trách nhiệm về bản thân.
- Vận dụng một số yêu cầu cơ bản để có thái độ đúng đắn với chính mình và không đổ lỗi cho người khác.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trái nghiệm

Hãy quan sát và dùng một từ để gọi tên hành vi của các bạn ở các hình ảnh sau :

Sao em lại viết không thẳng hàng thế này?



Tại vì em chưa quen mà!

Tại sao con không học bài?



Tại con nhức đầu quá!



Sao cậu vẫn chưa trả cục tẩy cho tớ?



À, ờ... tại thằng em mình lấy chơi rồi bỏ ở đâu đó...



Em có bao giờ hành động như các bạn ở trong hình không ? Em thấy các bạn đó có nên thay đổi không ? Vì sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy chia sẻ về một việc mà em đã làm chưa tốt nhưng lại không dám nhận trách nhiệm. (Ví dụ : Làm vỡ đồ dùng,...)



Xử lý tình huống



Do mãi mê với trò chơi điện tử nên Nam đã không ôn bài. Khi cô giáo kiểm tra, Nam đã không làm bài được. Đọc lời nhận xét của cô giáo, Nam lo lắng và không biết sẽ giải thích với bố mẹ như thế nào. Nếu là Nam, em sẽ làm gì ?

Hãy khoanh tròn chữ cái trước lựa chọn đúng.

- a. Nói thật với bố mẹ, nhận lỗi và hứa sẽ sửa chữa.
- b. Sửa lời nhận xét của cô giáo và tự hứa với mình sẽ cố gắng.
- c. Tìm lí do nào đó giải thích để bố mẹ không trách phạt mình.

Rút kinh nghiệm

*Thừa nhận sai lầm giống như cây cối
quét đi bùn đất khiến cho bề mặt sáng sủa
và sạch sẽ hơn. - Mahatma Gandhi.*

*Người ta ai mà không có lỗi. Có lỗi mà tự sửa
được lỗi mới là điều hay. - Tà truyện.*





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy điền các nguyên nhân có thể dẫn đến các kết quả sau :

Nguyên nhân từ bản thân em	Kết quả
	Em đi học trễ.
	Em để quên vở ở nhà.
	Bút của em bị hết mực.
	Các bạn giận em.
	Bố mẹ la mắng em.

Định hướng ứng dụng

Hãy trang trí thật đẹp thông điệp sau trong thời gian 2 phút.

"Hãy làm việc một ngày đáng
một ngày, một tháng đáng một
tháng, một năm đáng một năm.
Đó là ý thức trách nhiệm, ý thức
làm chủ, biểu hiện rõ rệt bằng
việc làm."

Phạm Văn Đồng

DÁM LÀM DÁM CHỊU





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy lập cho mình một thời gian biểu các việc cần làm mỗi ngày. Sau đó, nhờ bố mẹ tư vấn thêm để em có thể điều chỉnh. Mỗi buổi tối, dành khoảng 10 phút để tự đánh giá về việc làm của mình trong ngày.

Hãy cố gắng thực hiện đúng thời gian biểu đã lập.



	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT
8:00							
8:55							
9:00							
9:55							
10:00							
10:55							
11:00	NGHỈ TRƯA						
13:55							
14:00							
14:55							
15:00							
15:55							
16:00							
16:55							





Bài 3

KĨ NĂNG KẾT BẠN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được lợi ích và vai trò của kĩ năng kết bạn.
- Hiểu được một số yêu cầu khi kết bạn.
- Vận dụng được một số yêu cầu cơ bản đó để có thể kết bạn, có thêm bạn mới.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Trong vòng 5 phút, hãy xin chữ kí của những người xung quanh em thật nhanh.

Sau khi thời gian kết thúc, hãy đếm thử xem mình xin được bao nhiêu chữ kí.

Em đã làm quen được bao nhiêu bạn mới ?



Chia sẻ - Phản hồi

Ý kiến của em



"Khi kết bạn, phải dùng sự chủ động và tự tin của mình". Em đồng ý không ? Vì sao ?

.....

.....

.....

.....

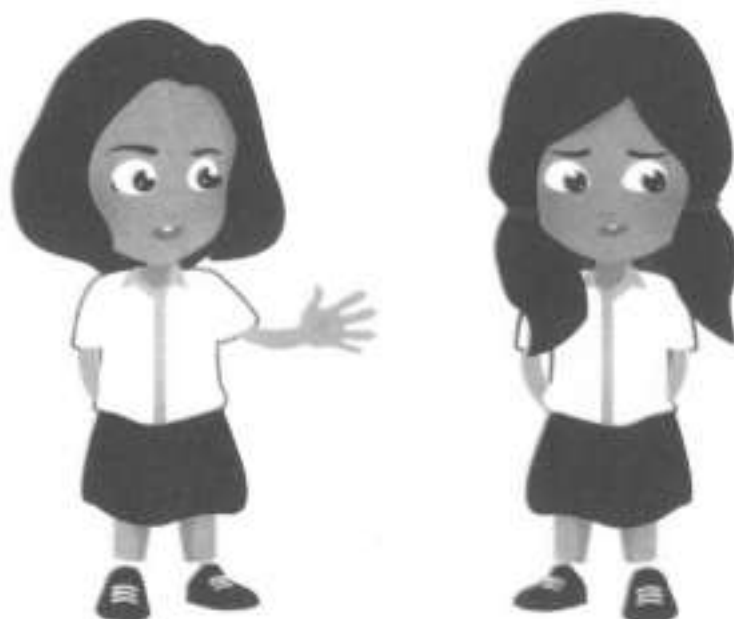
“Khi kết bạn, cần chú trọng nhiều nhất đến tính cách của bạn”.
Em có đồng ý không ? Vì sao ?

.....

.....

Xử lý tình huống

Bạn Tường rất hiền lành và chăm học, nhưng hơi nhút nhát. Vì thế, trong giờ ra chơi, bạn ấy thường ngồi một mình. Nếu học cùng lớp với Tường, em sẽ làm thế nào để kết bạn với bạn ấy ?



Rút kinh nghiệm

Hãy điền các từ và cụm từ sau vào các chỗ trống bên dưới sao cho thích hợp.

bạn

kết bạn

bản thân

giới thiệu về mình

- Nếu không thì sẽ khó tìm được
- Nếu ta thụ động khi muốn thì sao lại buộc người khác để kết bạn với ta.
-, không chỉ mang đến niềm vui cho người khác, mà còn mang đến niềm vui cho

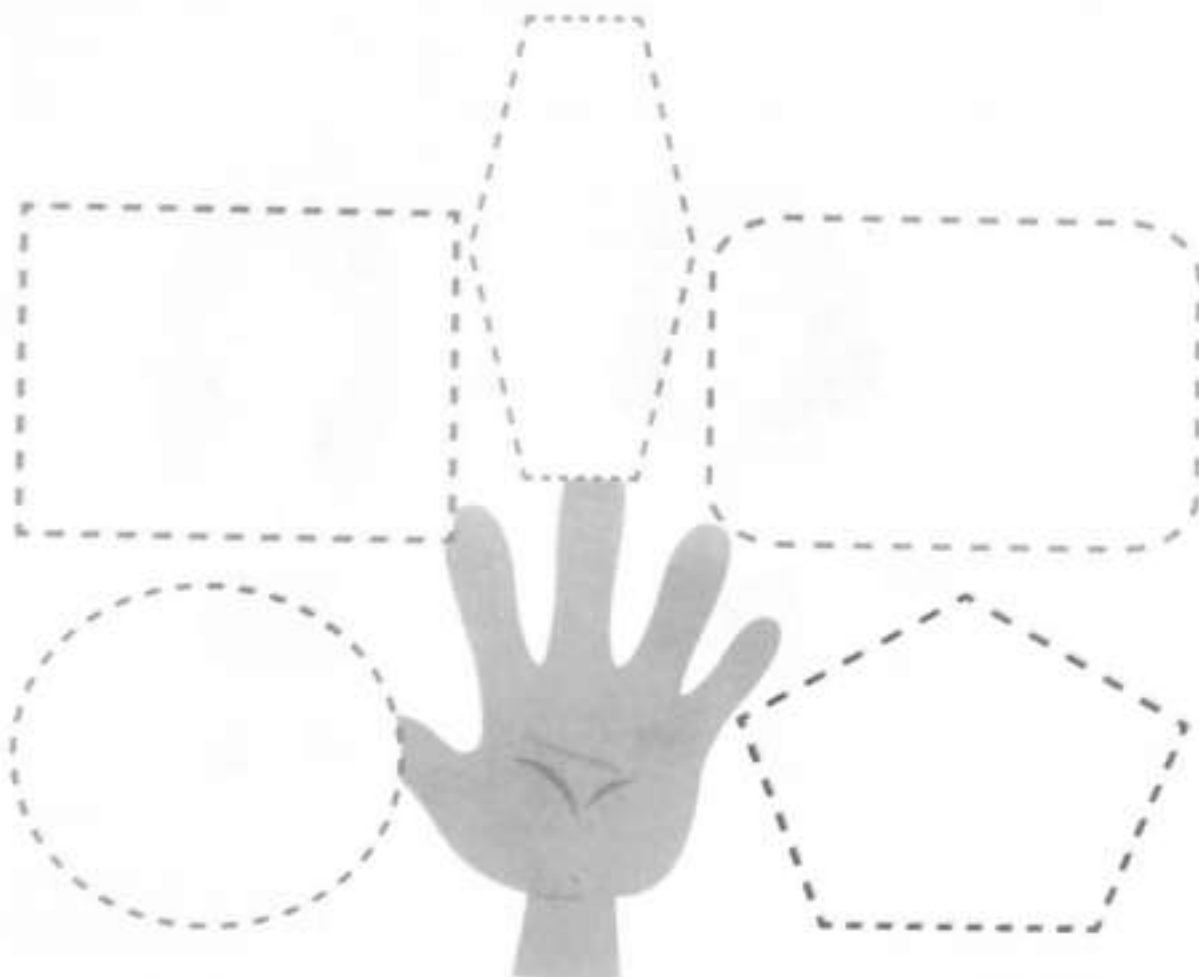




HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy viết 5 hành động cần làm để kết bạn vào các khung hình bên dưới.



Định hướng ứng dụng

Hãy nhớ lại các hành động cần làm để kết bạn, sau đó, thử làm quen với một vài anh, chị ở khối lớp 4 - 5, hoặc một vài em nhỏ ở khối lớp 1 - 2.

Em cũng có thể sử dụng tiếng Anh để làm quen với các bạn ở lớp ngoại ngữ hay một người nước ngoài.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy chủ động kết thân với 3 người bạn mới (cùng trường/ gần nhà/ cùng sinh hoạt ở trung tâm văn hoá/...).
- Hãy giới thiệu về những người bạn mới sau một tuần em chủ động làm quen.

.....

.....

.....

.....



Bài 4

KĨ NĂNG LẮNG NGHE TÍCH CỰC



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được tầm quan trọng của việc lắng nghe tích cực.
- Hiểu được một số yêu cầu của việc lắng nghe tích cực.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để rèn luyện sự lắng nghe tích cực.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Xung quanh chúng ta có vô số âm thanh. Hãy thử khám phá xem mình có thể nghe được những gì.

- Hãy liệt kê các âm thanh em đang nghe được.
- Sau đó, hãy nhắm mắt lại, tập trung hơn trong vòng một phút. Sau khi mở mắt ra, hãy liệt kê những âm thanh em đã nghe được.
- Hãy so sánh các âm thanh mà em nghe được giữa hai lần trên (lần nào nhiều hơn, rõ hơn).



Em phát hiện điều gì từ cách lắng nghe ở lần thứ hai ?

Chia sẻ - Phản hồi

Sắp xếp từ hoặc cụm từ vào cột thích hợp.

tập trung	phản hồi lại	gật đầu	làm việc riêng	lo lắng
ngắt lời người khác	hiểu cảm xúc	mắt nhìn vào người đang nói		
đặt câu hỏi lại	hiểu được thông tin	chú ý	bỏ đi giữa chừng	

NGHE KHÔNG TÍCH CỰC	LẮNG NGHE TÍCH CỰC

Xử lý tình huống

Bạn Lan học rất giỏi. Nhưng không hiểu sao hôm nay Lan làm bài tập không tốt. Bạn ấy rất buồn và lo lắng, sợ bị bố mẹ mắng. Bạn Lan muốn tâm sự với em. Em có sẵn sàng lắng nghe bạn không ?

Em cần làm gì để thể hiện sự quan tâm khi lắng nghe bạn Lan ?



Rút kinh nghiệm

Sau đây là một số hành động thể hiện sự lắng nghe tích cực. Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước những điều em đã thực hiện được.

- ☐ a. Em không làm việc riêng trong giờ học.
- ☐ b. Khi người khác nói, em tập trung lắng nghe.
- ☐ c. Em gật đầu khi lắng nghe người khác nói.
- ☐ d. Em không xen ngang khi người khác đang nói chuyện.

Mỗi dấu ✓ đúng, em sẽ được 1 ★. Như vậy, tổng điểm của em là :

Kết quả :

- + Có 4 ★ : Em là người biết lắng nghe tích cực.
- + Từ 2 - 3 ★ : Em là người biết lắng nghe, nhưng chưa tích cực lắm. Em cần cố gắng nhiều hơn.
- + Từ 0 - 1 ★ : Em là người lắng nghe chưa tích cực. Em cần phải cố gắng rèn luyện để có thể lắng nghe tích cực hơn.

- Hãy đọc kĩ những gợi ý bên dưới và thực hiện để có thể lắng nghe tốt hơn.

Em lắng nghe chưa tốt vì :	Vậy em phải :
Chưa thật sự tập trung khi người khác trao đổi.	Tập trung hết sức để lắng nghe, đừng nghĩ ngợi chuyện khác.
Làm việc riêng trong khi nghe người khác trao đổi.	Không làm việc riêng, không nói chuyện với bạn khác. Hãy ngồi yên để lắng nghe khi ai đó đang trao đổi với mình.
Chưa biết cách thể hiện sự quan tâm khi người khác trao đổi.	Nhìn thẳng, đầu gật và có một hai từ đệm như : à, ừ (với bạn cùng tuổi), dạ, vâng (với người lớn tuổi).



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy mời các bạn tham gia hoạt động này cùng với em.

- Đầu tiên, em chọn một câu nói bất kì và nói nhỏ vào tai người số 1, rồi người số 1 sẽ nói nhỏ vào tai người số 2, người số 2 sẽ nói với người số 3, cứ thế cho đến người cuối cùng.
- Sau đó, so sánh câu mà người cuối cùng nghe được với câu người số 1 nghe được.



Muốn nghe rõ thông tin từ người khác thì cần có thái độ nghiêm túc tập trung.

Không nên nói chuyện hay làm việc riêng trong lúc người khác đang giao tiếp với mình.

Nếu không nghe rõ thì hãy hỏi lại để hiểu chính xác thông tin người khác đã nói.

Định hướng ứng dụng

- Theo em, bạn Nam và bạn Tú trong các trường hợp sau đã lắng nghe tốt chưa?
 - Mẹ nhờ Nam đi mua đồ dùng tại tiệm tạp hoá gần nhà, nhưng khi mua về thì Nam mới biết là đã mua nhầm. Cậu ấy đã bị mẹ mắng.
 - Tú thường giơ tay phát biểu ngay sau khi cô giáo kết thúc câu hỏi. Có lần, cô giáo yêu cầu Tú nhắc lại câu hỏi cô vừa nêu thì bạn ấy lại ấp úng, không nêu được.
- Hãy viết 2 thông điệp phù hợp dành tặng cho hai bạn ấy.



Large rectangular writing area with a dashed border and horizontal lines for text.



Large rectangular writing area with a dashed border and horizontal lines for text.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hành kĩ năng lắng nghe tích cực khi thấy cô giảng bài, khi nói chuyện với bố mẹ và khi tâm sự với bạn bè trong 3 ngày liên tục. Sau đó, hãy hỏi cảm nhận của thầy cô, bố mẹ và bạn bè khi được em lắng nghe tích cực.



Bài 5

KĨ NĂNG GIÚP ĐỠ ÔNG BÀ, CHA MẸ



Thực hành xong bài này, em :

- Hiểu được ý nghĩa của việc giúp đỡ ông bà, cha mẹ.
- Biết được một số yêu cầu cần thực hiện để giúp đỡ ông bà, cha mẹ những công việc phù hợp với khả năng mình.
- Vận dụng một số yêu cầu trên để tìm cách giúp đỡ ông bà, cha mẹ.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

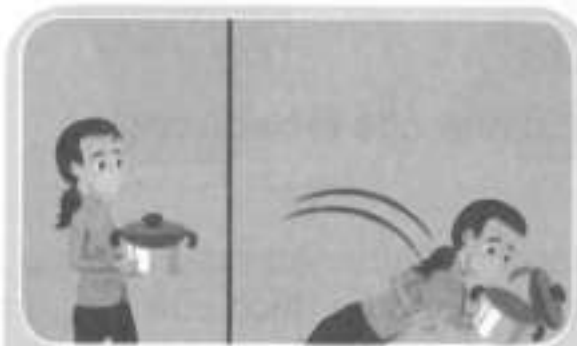
- Theo dõi câu chuyện theo hình ảnh :



Mẹ bị ốm nhưng Hoa vẫn chơi đùa.



Hoa bày biện đồ chơi lung tung.



Mẹ bị ngã vì vấp phải đồ chơi của Hoa.



Hoa nói lời xin lỗi mẹ.

Em sẽ làm gì khi người thân của em chẳng may bị ốm ?



Chia sẻ - Phản hồi

Các hình ảnh bên dưới thể hiện hai hành động thường gặp của nhiều bạn nhỏ trong các gia đình. Theo em, hành động nào nên làm ? Vì sao ?



Mẹ ơi, có cơm chưa mẹ ?
Con đói rồi !



Rửa bát (chén)
xong, con sẽ
giúp bố quét
nhà ạ !

Xử lý tình huống

Em sẽ làm gì nếu gặp các tình huống sau ? Hãy khoanh tròn chữ cái trước hành động em sẽ thực hiện.

Tình huống 1 :

Ông muốn đi vệ sinh, nhưng bị đau lưng nên không thể đứng dậy được. Em sẽ :

- a. Đỡ ông đứng dậy và dẫn ông đi vệ sinh.
- b. Tiếp tục ngồi xem ti vi hay làm việc riêng của mình.

Tình huống 2 :

Vì tóc bị sâu nên bà nhờ em nhỏ giúp. Đúng lúc nhóm bạn sang rủ đi chơi, em sẽ :

- a. Xin phép bà đi chơi cùng bạn.
- b. Hẹn các bạn hôm khác để ở nhà nhổ tóc sâu cho bà.

Tình huống 3 :

Vừa ăn xong, bố phải ngồi vào bàn làm việc mà chưa kịp uống nước. Ti vi lại đang phát chương trình yêu thích của em, em sẽ :

- a. Đi rót nước mang đến mời bố.
- b. Nhờ anh chị rót nước cho bố.

Rút kinh nghiệm

Giúp đỡ ông bà, cha mẹ
là cùng chia sẻ những công việc trong gia đình.

Giúp đỡ ông bà, cha mẹ nên chọn việc
vừa sức mình.

Khi giúp đỡ ông bà, cha mẹ, em cần sắp xếp
thời gian hợp lý để học tập tốt.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Mỗi hình ảnh dưới đây tượng trưng cho những công việc phù hợp với khả năng của em. Hãy ghi tên những công việc em có thể làm dưới từng hình ảnh gợi ý đó.



Định hướng ứng dụng

Hãy thi đua cùng anh chị em trong gia đình hoặc cùng bạn bè để xem ai quét nhà, lau nhà và rửa chén sạch nhất.





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy nêu các công việc cần thực hiện để giúp đỡ ông bà, bố mẹ theo từng ngày trong tuần vào bảng dưới đây :

Thứ	Giúp đỡ ông bà	Giúp đỡ cha mẹ
Hai		
Ba		
Tư		
Năm		
Sáu		
Bảy		
Chủ nhật		

Sau khi đã điền đầy đủ vào các ô trống, hãy cố gắng thực hiện. Mỗi công việc em thực hiện được xem như một món quà quý dành tặng cho gia đình thân yêu của mình.



Bài 6

KĨ NĂNG CHIA SẺ CÙNG NGƯỜI THÂN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được ý nghĩa, tầm quan trọng và yêu cầu của việc chia sẻ với người thân.
- Hiểu được một số yêu cầu khi chia sẻ và giúp đỡ người thân.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để chia sẻ cùng người thân một cách hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy mời bạn bè, anh chị em hoặc bố mẹ cùng tham gia hoạt động sau.

Người chơi sẽ chia thành 2 đội, mỗi đội 2 người.

Mỗi số dưới đây tương ứng với một hành động. Khi quản trò hô chữ số nào thì người chơi phải thực hiện nhanh hành động tương ứng với số đó. Để tìm đội phản ứng nhanh và chính xác nhất, trọng tài không nên gọi các số theo thứ tự.



1

Hai người chơi chạm tay trái.



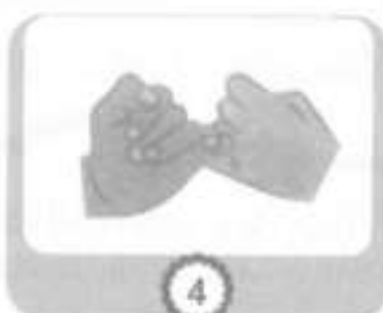
2

Hai người chơi chạm tay phải.



3

Hai bàn tay của hai người chơi đập vào nhau.



4

Hai ngón tay của hai người chơi móc chéo vào nhau.



5

Hai người chơi nắm cổ tay nhau.



Hành động nào trong các hành động trên thể hiện sự thân tình ?
Vì sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy cho biết, em có thể làm gì để chia sẻ cùng người thân ?

- Khi nghe bố nói rằng, bố rất buồn và lo lắng vì bị mất việc làm.
- Thấy mẹ khóc và lo lắng vì bà ốm rất nặng.
- Chị Hai mừng rỡ thông báo với cả nhà rằng, chị ấy đã đạt giải thưởng trong cuộc thi vẽ tranh toàn trường.

Xử lý tình huống

Hôm nay, đón bác Ba từ nước ngoài trở về, đại gia đình lại được sum họp. Ai nấy đều rất vui, nói cười rôm rả. Chỉ có chị Như trông vẻ mặt rất buồn, hình như chị ấy đã khóc. Nghe thím Năm nói vì bố của chị Như đi công tác xa, còn lâu mới về được. Mấy đứa em họ nhìn thấy chị buồn mà không biết phải làm sao. Mỗi người đưa ra một ý kiến.

Em đồng ý với ý kiến nào dưới đây ?



Nếu biết động viên, chia sẻ thì người thân sẽ cảm thấy vui hơn.



Chỉ có người ruột thịt mới nên chia sẻ. còn mình chỉ là em họ mà, mình chọn sự im lặng.



Chuyện buồn là chuyện rất phức tạp. Tốt nhất chúng ta không nên chia sẻ.

Rút kinh nghiệm

Hãy luôn để ý, quan tâm và chia sẻ chân thành với những người thân của mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy vẽ 😊 vào những hành động em đã thực hiện được và ☹️ vào những hành động em chưa thực hiện được.

Hoạt động chia sẻ	Hình vẽ cảm xúc
Em nói lời yêu thương dành cho ông bà, bố mẹ, anh chị.	
Em chia sẻ trách nhiệm trong gia đình bằng cách chủ động làm việc nhà cùng người lớn.	
Em nói lời động viên khi người thân gặp khó khăn.	
Em quan tâm, chăm sóc khi người thân bị ốm.	

Định hướng ứng dụng

Hãy điền các từ ngữ đã cho ở bên dưới vào chỗ trống thích hợp.

sẻ nữa

nhân đôi

trách nhiệm

khó khăn

hạnh phúc

- Niềm vui
Nỗi buồn
- Sự chia sẻ phải bắt nguồn từ mong muốn đem lại
..... cho người thân.
- Chia sẻ niềm vui, nỗi buồn là chia sẻ một phần
..... với người thân của mình.
- Chia sẻ từng bát cơm manh áo lúc người thân gặp
..... là thể hiện tình yêu thương, đùm bọc lẫn nhau.





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Vận dụng bài học này để chia sẻ trách nhiệm trong gia đình, chia sẻ niềm vui, nỗi buồn, giúp đỡ người thân khi gặp khó khăn. Hãy chọn một hành động em cho là ý nghĩa nhất trong ngày để ghi vào trang nhật kí dưới đây như một kí ức đẹp của tuổi thơ.

Việc mình có thể làm để chia sẻ với người thân

NGÀY: 24/



*Mình thấy em Nu
buồn vì con mèo
bệnh, nên mình
an ủi em.*

NGÀY:



NGÀY:



NGÀY:



NGÀY:



NGÀY:





Bài 7

KĨ NĂNG LẬP KẾ HOẠCH VÀ THỰC HIỆN KẾ HOẠCH HỌC TẬP



Thực hành xong bài này, em:

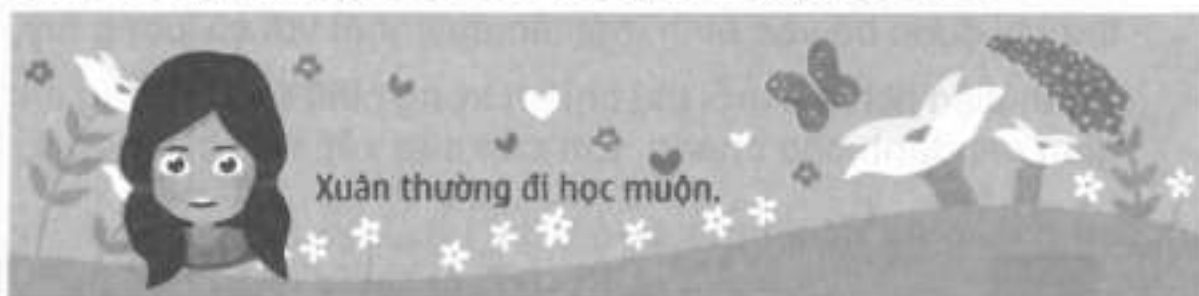
- Biết được tầm quan trọng của việc lập kế hoạch học tập.
- Hiểu được một số yêu cầu để lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch học tập.
- Vận dụng một số yêu cầu để lập và thực hiện kế hoạch học tập hiệu quả.

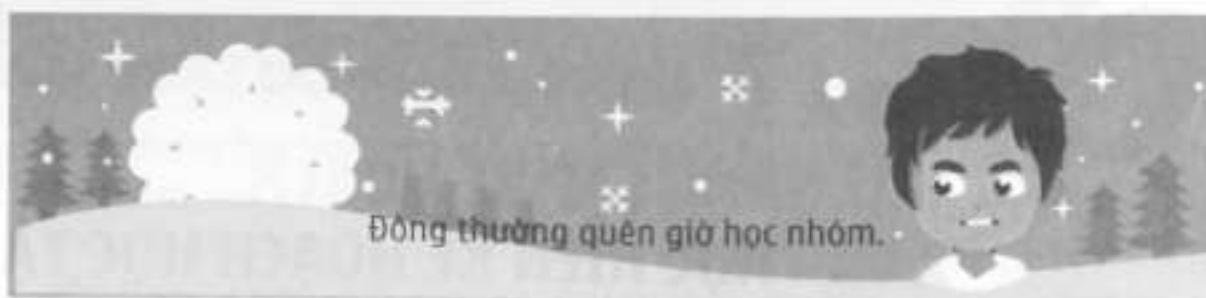


HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy xem những thông tin bên dưới và cho biết trong 4 bạn, bạn nào biết lập và thực hiện kế hoạch học tập. Vì sao?





Chia sẻ - Phản hồi

Hãy chuẩn bị một chiếc bình hoặc lọ và 4 thứ : sỏi, cát, đá, nước. Trong đó :

- Chiếc bình/ lọ tượng trưng cho thời gian mỗi ngày.
- Đá tượng trưng cho những việc quan trọng nhất như học bài, làm bài tập, làm việc nhóm.
- Sỏi tượng trưng cho những việc cần thiết như đọc trước bài mới, phát biểu ý kiến.
- Cát tượng trưng cho những việc nhỏ như đọc truyện.
- Nước tượng trưng cho những việc vui chơi, giải trí như dự sinh nhật, dự tiệc, du lịch.

Tiếp theo, hãy lấy 4 thứ đã chuẩn bị bỏ vào đáy bình. Lưu ý, mỗi thứ chỉ được bỏ vào bình một lần duy nhất với số lượng tùy ý.

Phần diện tích mà mỗi thứ chiếm trong bình tượng trưng cho thời gian em dành cho chúng. Em cần sắp xếp sao cho hợp lí.



Xử lý tình huống

Phía dưới là bảng kế hoạch học tập trong tuần của bạn Trung. Hãy tìm ít nhất 2 điều chưa hợp lí ở bảng kế hoạch đó.

Kế hoạch của Trung

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT
7h Đi học	7h Đi học	7h Đi chơi	7h Đi học	7h Đi học	7h Học Toán	7h Vé thăm bà ngoại
11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa
14h Thư giãn	14h Học Nhạc	14h Chơi đồ chơi	14h Học Tiếng Việt	14h Học Tiếng Anh	14h Xem ti vi	14h Xem ti vi
16h Xem ti vi	16h Xem ti vi	16h Xem ti vi	16h Xem ti vi	16h Xem ti vi	16h Xem ti vi	16h Làm Toán
18h Đi chơi ở công viên	18h Học Toán	18h Đọc truyện tranh	18h Học Toán	18h Học Tiếng Việt	18h Học Toán	18h Đi chơi ở công viên
22h Đi ngủ	22h Đi ngủ	22h Đi ngủ	22h Đi ngủ	22h Đi ngủ	22h Đi ngủ	22h Đi ngủ

Rút kinh nghiệm

Hãy :

- Điền ít nhất 2 yêu cầu khi lập và thực hiện kế hoạch học tập vào bên cạnh chiếc lá.
- Điền các lợi ích của việc lập và thực hiện kế hoạch học tập vào bên cạnh bông hoa.



.....



.....



.....



.....



.....



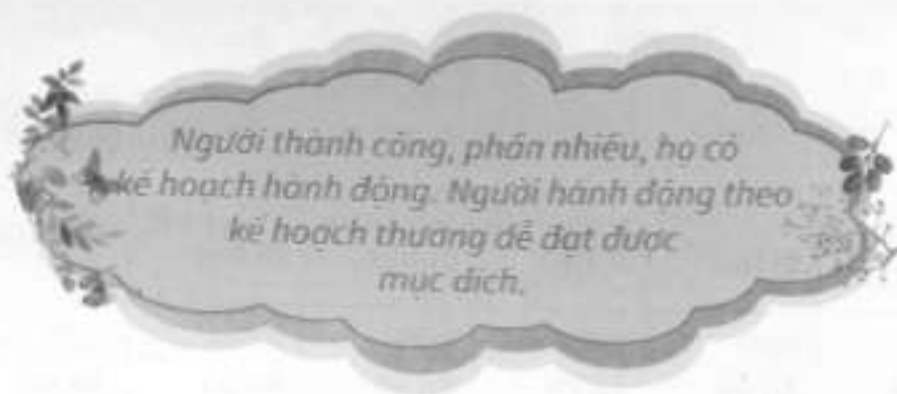
.....



.....



.....



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy lập kế hoạch học tập trong tuần cho mình theo mẫu dưới.

Mục tiêu học tập trong học kì :

Mục tiêu học tập trong tuần :

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Định hướng ứng dụng

Những hình ảnh bên dưới tượng trưng cho các hoạt động vui chơi giải trí. Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở hoạt động em yêu thích. Sau đó, quyết định số lượng thời gian dành cho hoạt động ấy trong ngày nghỉ cuối tuần, sao cho không ảnh hưởng đến kế hoạch học tập của em. Mỗi hoạt động chỉ thử nghiệm từ 15 - 30 phút.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Sử dụng tờ giấy A3, vẽ và trang trí thật đẹp kế hoạch học tập trong tuần của em, sau đó dán ở góc học tập của mình. Hãy cố gắng thực hiện kế hoạch một cách nghiêm túc.





Bài 8

KĨ NĂNG TỰ HỌC



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của việc tự học.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp cơ bản của tự học.
- Vận dụng một số yêu cầu, biện pháp trên để tự học tích cực.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm



Chồn tự tìm tòi thêm các thông tin liên quan đến bài học. Vì vậy, bài làm của Chồn phong phú, nhiều ví dụ minh họa nên được cô giáo khen trước lớp.

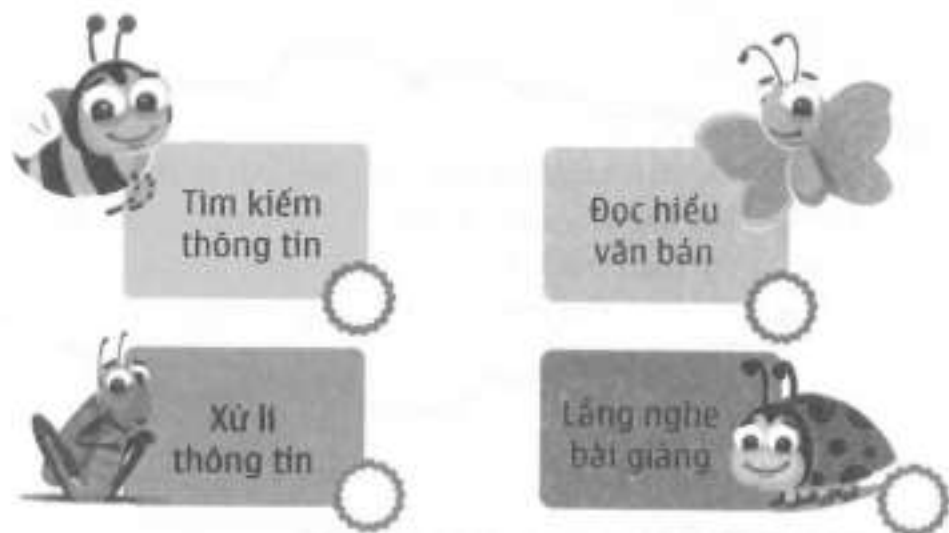
Sóc học thuộc lòng một cách máy móc và chỉ học những gì ghi trong vở.



Chồn và Sóc ai là người tự học tích cực ? Vì sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

Dưới đây là hình ảnh của các chú "côn trùng" có ích với các kĩ năng tự học khác nhau.



Hãy tô màu vào ☐ ở kĩ năng em cần rèn luyện.

Xử lý tình huống

Hôm nay, trong bài giảng của cô giáo, có nhiều chỗ Lan vẫn chưa hiểu. Lan buồn lắm, bạn ấy chưa biết làm cách nào để có thể hiểu được bài đã học.

Theo em, Lan nên làm gì để hiểu được bài đã học ?

- Lan nên học thuộc lòng phần đã ghi.
- Lan nên đọc chậm rãi và suy nghĩ kĩ những gì đã ghi.
- Lan nên đọc sách tham khảo có nội dung liên quan bài học.
- Lan nên hỏi thêm bố mẹ, anh chị phần nội dung mà mình chưa hiểu.

Rút kinh nghiệm

Theo em, những hoạt động của Hùng ở dưới đây có phải là hoạt động tự học không ? Hãy ghi Đ vào ☐ ở hoạt động tự học và ghi S vào ☐ ở hoạt động không phải tự học.

- ☐ a. Mỗi lần học bài, Hùng đều nhờ bố mẹ kiểm tra bài giúp mình.
- ☐ b. Mỗi lần cô giáo báo nộp sản phẩm kĩ thuật, Hùng thường nhờ mẹ làm giúp.
- ☐ c. Hùng suy nghĩ, tìm các ví dụ trong thực tế có liên quan đến bài học.

Để có kĩ năng tự học, cần biết đặt ra mục tiêu học tập và quyết tâm thực hiện. Hãy tự nỗ lực, tự lập và dành thời gian để đọc, suy nghĩ và thử nghiệm những gì đã học.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

- Hãy đọc một lần đoạn thơ miêu tả nhà của bạn Lan ở bên dưới.

Nhà của Lan xinh xắn
Nằm ở cuối phố kia
Mái ngói màu đỏ rực
Hàng cây xanh xanh rì.
Hoa nở đầy các chậu
Chim hót vang rộn ràng
Đón mặt trời thức giấc
Nở nụ cười xinh tươi.

(Phương Thủy)



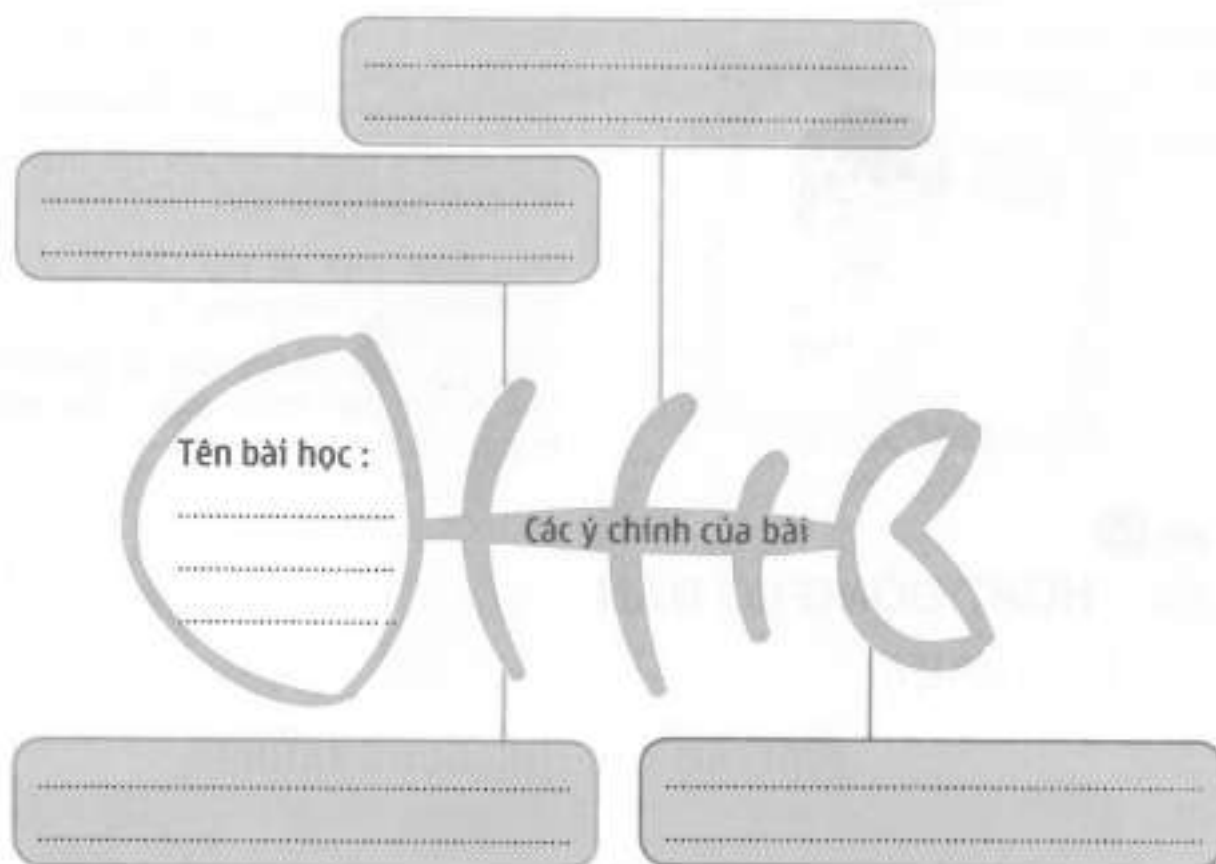
- Sau khi đọc xong đoạn thơ trên, hãy trả lời các câu hỏi sau đây. Chú ý, không được xem lại đoạn thơ.

- Vị trí nhà của bạn Lan ở đâu ?

- Kể ít nhất ba đặc điểm của nhà bạn Lan.

Định hướng ứng dụng

Hãy chọn một nội dung bài học mà em cần học thuộc lòng. Sau đó, ghi các ý chính vào hình vẽ dưới đây.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy chọn một nội dung em đã được học của một môn học bất kì. Sau đó, tìm thêm kiến thức mới có liên quan đến nội dung đã học đó.

Nội dung đã được học :

.....

.....

Kiến thức mới có liên quan đến nội dung đã được học :

.....

.....

- Hãy tự học bài và tự kiểm tra bài cho mình vào mỗi tối.



Bài 9

KĨ NĂNG LÀM THỦ LĨNH



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được ý nghĩa của việc trở thành thủ lĩnh trong nhóm.
- Hiểu được một số yêu cầu để dẫn dắt phát triển khả năng làm thủ lĩnh.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để phát triển bản thân, phấn đấu trở thành thủ lĩnh.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

AI LÀM THỦ LĨNH RỪNG XANH?

Trong khu rừng nọ, rất nhiều loài động vật cùng sinh sống. Bác Voi được muôn loài chọn để cai quản, giúp đỡ các con vật khác trong rừng. Một ngày nọ, bác Voi gọi mọi người đến, bác nói : *"Hôm nay, tôi gọi mọi người đến đây để bàn một việc. Tôi già rồi, không còn sức để trông coi mọi thứ nữa. Tôi nghĩ, cần có người thay tôi."*

Vừa nghe xong, con vật nào cũng hỏi thăm tình hình sức khỏe của bác Voi. Riêng Sư Tử thì ngồi trầm ngâm, không nói gì. Rồi anh ta giơ tay phát biểu : *"Nếu bác Voi không làm thủ lĩnh thì tôi làm. Tôi trẻ và tôi được mọi người gọi là chúa tể của rừng xanh. Nếu không ai đấu với tôi thì ngại vàng thuộc về tôi."*

(Xuân Phương)



Tôi già rồi,
không còn sức
để cai quản khu
rừng nữa.

Nếu bác Voi
không làm
thủ lĩnh nữa
thì tôi sẽ làm !



Em thấy Sư Tử có xứng đáng làm thủ lĩnh rừng xanh không ?
Vì sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

Sau đây là hình ảnh minh họa những thủ lĩnh khác nhau. Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở hình ảnh miêu tả một thủ lĩnh tốt, đánh dấu X vào ○ ở hình ảnh miêu tả một thủ lĩnh chưa tốt. Hãy giải thích lí do lựa chọn của mình.





Xử lí tình huống

Bạn Cao lúc nào cũng muốn làm thủ lĩnh. Khi cô giáo chọn lớp trưởng là bạn ấy xung phong ngay. Hôm nay, cô giáo chọn nhóm trưởng nhóm đồng diễn, bạn ấy lại xung phong. Nhưng bạn ấy chưa tham gia đồng diễn lần nào. Nếu là bạn của Cao, em sẽ làm gì ? Khoanh tròn chữ cái trước ý em chọn.

- a. Kêu bạn ấy. Bạn ấy làm vậy vì bạn ấy thích, mình không nên để ý.
- b. Sẽ chân tình góp ý để bạn Cao hiểu.
- c. Không chơi với bạn Cao nữa.

Rút kinh nghiệm

Hãy suy nghĩ và điền thêm những từ ngữ thích hợp vào chỗ trống trong bảng sau.

 THỦ LĨNH TUYỆT VỜI			
Sẽ nói		Sẽ làm	



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy kể về một thủ lĩnh mà em rất khâm phục (lớp trưởng, tổ trưởng, nhóm trưởng). Em đã học được ở bạn ấy điều gì ?

.....

.....

.....

Định hướng ứng dụng

Hãy dùng bút gạch dưới những từ, cụm từ chỉ những việc mà một thủ lĩnh nên làm.

Giúp đỡ, bắt nạt, quản lí.

Nạt nộ lớn tiếng, yêu thương, hỗ trợ.

Học giỏi, giúp bạn học bài, làm bài hộ bạn,...



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy tưởng tượng xem, sang năm em lên lớp Bốn, lớp sẽ cần một số bạn làm thủ lĩnh (của lớp/ tổ/ nhóm). Em rất muốn làm thủ lĩnh. Vậy, em hãy viết ít nhất ba điều mà em sẽ thực hiện nếu được làm thủ lĩnh để thuyết phục mọi người lựa chọn mình.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Bài 10

KĨ NĂNG THỂ HIỆN LỐI SỐNG VĂN MINH



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được thế nào là lối sống văn minh, biểu hiện của lối sống văn minh.
- Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để thể hiện lối sống văn minh.
- Vận dụng một số yêu cầu trên để thực hiện hành vi, lời nói góp phần xây dựng lối sống văn minh.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy vừa hát vừa múa bài này nhé. (Em có thể mời người khác cùng thực hiện.)

CON CHIM VÀNH KHUYÊN

Có con chim Vành Khuyên nhỏ
Dáng trông thật ngoan ngoãn quá
Gọi dạ, bảo vâng
Lễ phép ngoan nhất nhà
Chim gặp bác Chào Mào, "Chào bác!"
Chim gặp cô Sơn Ca, "Chào cô!"
Chim gặp anh Chích Choe, "Chào anh!"
Chim gặp chị Sáo Nâu, "Chào chị!"
Có con chim Vành Khuyên nhỏ
Sắc lông mượt như tơ óng
Gọn gàng, đẹp xinh
Cũng giống như chúng mình
Ừ nhí!

(Hoàng Văn)



Em cho biết, đâu là hành động lịch sự của chim Vành Khuyên.

Chia sẻ - Phản hồi

Sau đây là hình ảnh một bạn học sinh với những động tác chào hỏi khác nhau. Hãy nối động tác chào của bạn ấy với từng hình ảnh bên phải sao cho phù hợp.



1



2

a.



b.



c.



d.



Xử lý tình huống



Ồi ! Làm
sao để Mai
không buồn
mình nhỉ ?

Vào giờ ra chơi, Mai mời Quân đến dự sinh nhật của mình. Thời gian Mai tổ chức sinh nhật trùng với lễ mừng thọ của ông ngoại nên Quân muốn từ chối. Nhưng Quân chưa biết phải nói thế nào.

Hãy giúp Quân viết một lá thư ngắn từ chối lịch sự gửi cho Mai.

Rút kinh nghiệm

Hãy quan sát những hình ảnh về bữa cơm gia đình với hành động của các bạn nhỏ. Sau đó, nêu nhận xét hành động của mỗi bạn trong từng hình ảnh.

Con mời
bố mẹ
ăn cơm
à !



Không !
Của em
mà !

Món
này của
anh !



Con muốn
ăn gà rán
cơ !



Ôi ! Mẹ nấu
ngon quá !



*Lối sống văn minh bắt đầu
từ những hành động lễ phép, lịch sự với người
thân, thầy cô và bạn bè.*

*Muốn trở thành người có lối sống văn minh
hãy thường xuyên cư xử lễ phép, lịch sự
với mọi người.*



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy điền những câu nói thích hợp vào chỗ trống trong những trường hợp sau :

a. Khi nhận được lời cảm ơn từ người khác.

Em sẽ đáp lại :



b. Khi nhận được lời xin lỗi từ người khác.

Em sẽ đáp lại :

c. Để mở đầu lời đề nghị người khác giúp đỡ mình.

Em sẽ nói :

Định hướng ứng dụng

- Khi đi xe buýt, nếu thấy người già, em nhỏ, người khuyết tật hoặc phụ nữ đang mang thai không có chỗ ngồi, em nên làm gì ?

.....

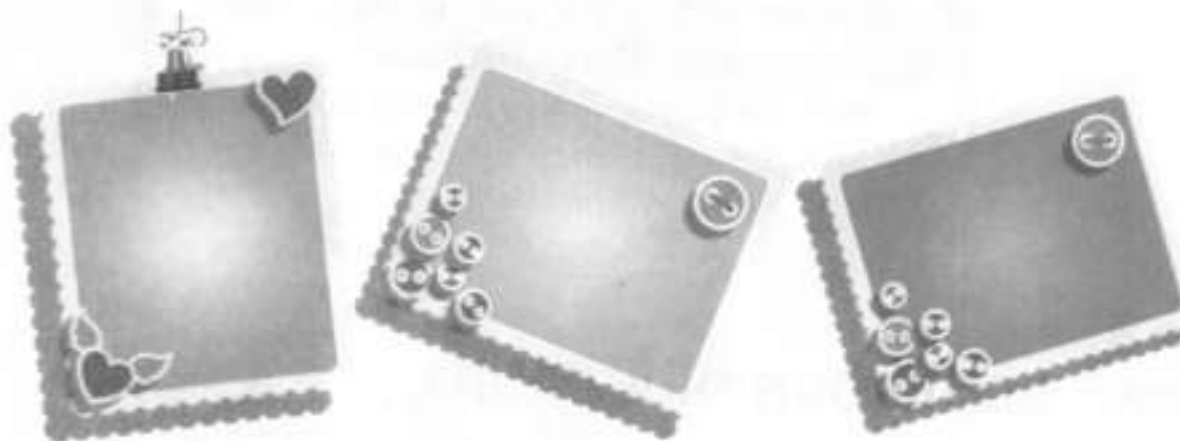
- Khi ra vào rạp chiếu phim, thang máy và lên xuống các phương tiện giao thông công cộng hay đợi tính tiền ở siêu thị,... em nên làm gì ?

.....



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy sưu tầm tranh ảnh về những hành động thể hiện lối sống văn minh. Sau đó, dán vào các khung dưới đây để chia sẻ với mọi người.



- Hãy chọn và thực hiện 3 hành động thể hiện lối sống văn minh trong gia đình mỗi ngày.

- Hãy chọn và thực hiện 3 hành động thể hiện lối sống văn minh ở trường lớp mỗi ngày.



Bài 11

KĨ NĂNG ỨNG XỬ KHI NGƯỜI THÂN GẶP SỰ CỐ



Thực hành trong bài này, em :

- Biết được ý nghĩa của kĩ năng ứng xử khi người thân gặp sự cố.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản để ứng xử khi người thân gặp sự cố.
- Vận dụng một số yêu cầu cơ bản trên để ứng xử trong một số tình huống người thân gặp sự cố.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

CÙNG MAY CÒN KỊP

Trong khu rừng nọ, có đôi bạn chim Sẻ và chim Sâu chơi với nhau rất thân. Một hôm, trời nổi gió to làm cây cối gãy cành. Không may, chim Sẻ bị một cành cây gãy đè lên người. Chim Sâu cuống lên, không biết phải làm thế nào. Bạn ấy lo lắng, sợ hãi và khóc. Chim Sẻ thì vừa đau vừa lạnh. Rất may, có một bác Khí đi qua đã cứu giúp. Nhìn chim Sẻ là đi vì kiệt sức, bác Khí thương vô cùng. Bác nói với chim Sâu : “Giả như cháu gọi người giúp sớm thì bạn Sẻ đã không kiệt sức như thế này.”



(Thanh Huân)

Chim Sâu nên làm gì khi chim Sẻ gặp sự cố trên ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy nêu ít nhất hai hành động ưu tiên cần phải làm khi nhìn thấy bạn bè, người thân của mình gặp sự cố.

- Một bạn học chung lớp bị ngã xỉu vì đói/ mệt.
- Mẹ em bị trượt ngã ở cầu thang.
- Bố đang làm vườn thì bị vật nhọn đâm phải.

Xử lý tình huống

Tình huống : Mẹ đi mua đồ dùng nên nhờ Nam trông hộ em bé. Chơi được một lúc, em bé chạy đến cầu thang. Lúc Nam quay lại nhìn thì đã thấy đầu của em bị kẹt vào giữa hai song gỗ của cầu thang. Em ấy khóc thét lên vì sợ.



Ứng xử của em : Nếu là Nam, em sẽ chọn cách xử lý nào dưới đây ? Đánh dấu ✓ vào ○ ở cách em chọn.

- ☐ a. Cố gắng dùng sức mạnh kéo hoặc đẩy đầu em bé ra khỏi hai cái song gỗ.
- ☐ b. Trấn an, dỗ dành em. Sau đó, đi tìm người lớn đến giúp.
- ☐ c. Hướng dẫn em bé từ từ nghiêng người và lách qua song gỗ.

Rút kinh nghiệm

*Khi người thân gặp sự cố,
trước hết, chúng ta phải thật bình tĩnh
để tìm cách xử lý phù hợp.*



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy xem các tình huống dưới đây và đánh dấu ✓ vào ○ ở những cách xử lý mà em cho là hợp lý.

- ☐ a. Mẹ bị đứt tay, em đi lấy ngay thuốc và bông băng.
- ☐ b. Em bé bị đứt tay, em lấy giấy vệ sinh quấn lại chỗ bị đứt.
- ☐ c. Ông bị ngã, em chạy đến đỡ ông dậy, nếu thấy ông đau thì em kêu gọi người lớn trợ giúp.
- ☐ d. Bà bị nghẹn thức ăn và ho sặc sụa, em chạy lấy ngay cốc nước và vỗ nhẹ vào lưng bà.
- ☐ e. Em trai của em chuẩn bị treo lên tủ ti vi để lấy đồ chơi. Em sẽ chạy đến và ngăn lại ngay.

Định hướng ứng dụng

Hãy chọn cách xử lý phù hợp nhất bằng cách đánh dấu ✓ vào ○ em chọn trong các tình huống sau :

- Khi ông bà, bố mẹ trong gia đình bị ốm và cần em giúp đỡ.

- ☐ a. Tránh mặt vì cho rằng họ làm phiền mình.
- ☐ b. Giúp đỡ và chăm sóc thật tận tình.

Ý kiến khác :

- Khi anh chị trong nhà gặp chuyện không vui.



a. "Phiền phức quá ! Mình làm sao giúp được."



b. Sẵn sàng tìm mọi cách để trò chuyện, an ủi họ.

Ý kiến khác :



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy nhớ lại các tình huống khi người thân gặp sự cố mà em biết. Sau đó, ghi ra ít nhất 2 hành động em đã thực hiện trong những tình huống ấy. Đánh giá xem hành động nào chưa phù hợp để rút kinh nghiệm.





Bài 12

KĨ NĂNG SƠ CỨU VẾT THƯƠNG



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được những tình huống tai nạn có thể gây thương tích cho cơ thể và ý nghĩa của việc sơ cứu vết thương.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi sơ cứu vết thương.
- Vận dụng một số yêu cầu đã học để sơ cứu vết thương phù hợp.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

MANG ĐỒ CHƠI ĐẾN TRƯỜNG

Sáng thứ Bảy tới, trường của Minh sẽ tổ chức hoạt động ngoài trời. Minh nói : "Tớ mang chiếc xe tăng leo dốc mà bố tớ mới tặng tớ tuần trước". Nhật thì khoe : "Còn tớ sẽ mang cái cung tên. Gắn mũi tên bằng nhựa vào rồi bắn, mũi tên có thể dính vào người đấy."

"Không ! Bạn không nên mang cái đó vào trường, nguy hiểm lắm." - Minh nói. Nhật bảo : "Trời ! Mũi tên chỉ bằng nhựa dẻo thôi mà, không làm đau hay chảy máu đâu.". Minh băn khoăn : "Nhưng lỡ bắn trúng mắt các bạn thì sao ?". Nhật gật gù : "Ừ, tớ quên mất, vậy tớ sẽ mang con rô bốt người sắt nhé !".

(Phương Thủy)



- Vì sao Nhật quyết định không mang cung tên đến trường nữa ?
- Em có đồng ý với suy nghĩ của bạn Minh không ? Vì sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy cho biết, điều gì có thể xảy ra trong các tình huống sau :

- Khi chạy lên, xuống cầu thang, em nhảy 2 - 3 bậc một lần.
- Các bạn rượt đuổi nhau trong giờ ra chơi.

Xử lý tình huống

Hãy điền Đ vào ☐ ở cách xử lý đúng và S vào ☐ ở cách xử lý chưa đúng ở các tình huống sau :

- ☐ a. Bạn chạy bị ngã, chảy máu ở cằm, em dẫn bạn vào rửa sạch vết thương.
- ☐ b. Bạn bị kéo làm đứt tay, em dùng khăn giấy cầm máu.
- ☐ c. Vì kim đâm vào tay, chảy máu nên em đưa tay vào miệng ngậm lại.
- ☐ d. Em bị dao làm đứt tay nên lấy vạt áo quấn ngón tay bị đứt lại.
- ☐ e. Em bị cánh cửa làm kẹt tay, em đi tìm dầu xanh bôi lên ngay.

Các bước cơ bản để sơ cứu vết thương



1

Rửa sạch tay trước khi tiến hành sơ cứu.



2

Rửa sạch phần bị thương với nước sạch để loại bỏ chất bẩn xung quanh.



3
Cầm máu bằng cách dùng khăn
sạch ấn mạnh vào vết thương.



4
Thoa một lớp mỏng kem chống
viêm lên vùng tổn thương.

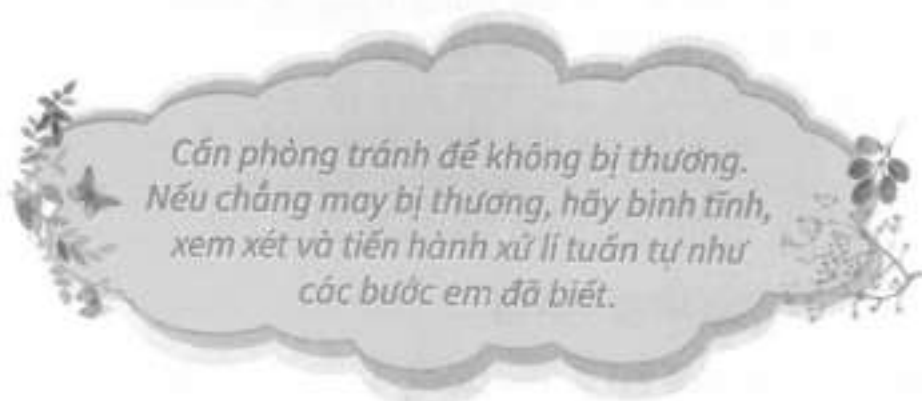


5
Băng bó vết thương.



6
Thay gạc một ngày vài lần,
nhất là khi thấy gạc trở nên
ẩm/ bẩn.

Rút kinh nghiệm





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Na rủ Sơ Ri đến nhà mình để may váy cho búp bê. Để vải không bị xơ xung quanh, hai bạn đã thắp nến để hơ. Vì chưa quen, nên tay của Sơ Ri bị chạm vào ngọn lửa, sưng đỏ lên.



(Đây là tình huống nguy hiểm, em không được bắt chước dưới mọi hình thức)

Na nên làm gì để giúp Sơ Ri ?

Hãy tư vấn thật nhanh cho Na bằng cách đánh dấu ✓ vào ○ trước việc làm phù hợp dưới đây.

- ☐ a. Đưa Sơ Ri vào nhà tắm, ngâm ngón tay bị bỏng vào nước, tìm băng cá nhân băng chỗ bị bỏng lại.
- ☐ b. Đưa Sơ Ri vào nhà trong, băng vết bỏng trên tay bằng băng cá nhân và nhờ mẹ vào giúp bạn.
- ☐ c. Đưa Sơ Ri vào nhà tắm, ngâm ngón tay bị bỏng vào nước, dùng quạt làm khô chỗ ngón tay bị bỏng, hỏi mẹ bôi thuốc gì cho bạn.

Định hướng ứng dụng

Sau đây là một số tình huống thường gặp trong cuộc sống. Hãy nối các tình huống với cách xử lý phù hợp.

Tình huống	Cách giải quyết
1. Bị kẹt tay vào cửa.	a. Rửa vết thương và dùng băng cá nhân băng lại.
2. Bị kéo làm đứt tay.	b. Ngâm tay vào nước (từ 10 - 20 phút), sau đó bôi thuốc mỡ kháng sinh lên chỗ bị đau.
3. Chạy trong sân và bị ngã sưng đầu gối.	c. Nhẹ nhàng đẩy cửa ngược lại, không vội vàng, hoảng hốt kéo làm đau thêm.
4. Bị nện làm bong tay.	d. Xuống phòng y tế nhờ cô y tá.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy điền từ ngữ thích hợp vào các chỗ trống dưới đây.

Để đảm bảo an toàn cơ thể :

- Giờ ra chơi, em sẽ không đùa nghịch, xô đẩy bạn bất ngờ, vì

- Nếu không may vấp ngã bị chảy máu thì mình phải

- Ở trường, nếu em bị chảy máu mũi thì nên



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài tập I.

Mỗi chúng ta đều có những ưu điểm và khuyết điểm.

Hãy suy nghĩ và viết 3 khuyết điểm lớn nhất của bản thân vào ô trống dưới ba chùm bóng bay. Em cố gắng, nỗ lực khắc phục các khuyết điểm ấy để hoàn thiện bản thân.

Hãy chọn 3 ưu điểm lớn nhất của bản thân mình, viết vào ô trống ở 3 viên đá quý dưới đây, cần giữ gìn để những viên đá ngày càng sáng đẹp.



Bài tập 2.

Hãy ghi lại những hành động em nên làm để thể hiện trách nhiệm với bản thân khi ở nhà, ở trường và ở nơi công cộng (siêu thị, công viên...).



Handwriting practice lines for the first column.



Handwriting practice lines for the second column.



Handwriting practice lines for the third column.

Bài tập 3.

Hãy nhớ lại những lần em chưa thực hiện tốt các biểu hiện có trách nhiệm với bản thân mình. Ví dụ : Em ham chơi, quên làm bài tập về nhà ; em làm bể chén bát nhưng đổ lỗi cho người khác...

Sau đó, hãy viết một bức thư cho chính mình. Trong bức thư hãy xin lỗi bản thân mình vì những hành động trên và hứa là sẽ thay đổi. Dưới đây là một mẫu thư xin lỗi đơn giản, hãy tham khảo.

Chào (Ghi tên của em)

Mình rất xin lỗi bạn vì (Ghi lại những hành động thể hiện sự thiếu trách nhiệm với bản thân của em) :

[illegible]

Mình hứa từ nay mình sẽ cố gắng (Ghi lại những hành động em sẽ làm để có trách nhiệm với bản thân mình hơn) :

[illegible]

Cám ơn bạn vì đã luôn ở bên cạnh mình ! Chúng mình cùng nhau cố gắng nhé !

Kí tên (Tên của em)



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài tập 1.

Sau đây là một số bước cơ bản để có thể làm quen với một người bạn mới. Tuy nhiên, thứ tự của các bước đã bị đảo lộn. Hãy sắp xếp lại các bước ấy đúng thứ tự.

1. Lắng nghe

Để bạn nói về bản thân mình và lắng nghe một cách tích cực những điều bạn chia sẻ.

2. Giới thiệu

Nhìn vào mắt của bạn ấy, cười thật tươi và giới thiệu về bản thân mình thật rõ ràng.

3. Chia sẻ

Chia sẻ với bạn những điều em đang quan tâm, em thích và không thích. Ví dụ : Sở thích chơi rô bốt, sở thích đọc sách.... hoặc một món đồ, một hoạt động em với bạn cùng thích.

4. Chọn thời gian

Trước khi nói chuyện với một bạn nào đó, nhớ quan sát để chắc chắn là bạn ấy đang không bận làm gì hay nói chuyện với ai đó.

5. Kết thúc

Kết thúc cuộc nói chuyện trong sự thân thiện và tôn trọng, ví dụ : "Mình phải về rồi, hẹn gặp lại bạn sau nhé !", "Đến giờ vào học rồi, ra chơi mình nói chuyện tiếp nhé !".

Bài tập 2.

Hãy mời 1 người bạn tham gia hoạt động này cùng với em.

Đầu tiên, hãy lắng nghe bạn chia sẻ về bản thân mình : Ngoại hình, tính cách, sở thích.



Sau đó, hãy ghi lại những điều em đã lắng nghe được vào chỗ trống bên trái. Cuối cùng, ghi lại ngoại hình, tính cách, sở thích của chính em vào chỗ trống bên phải.

Ngoại hình

.....
.....
.....

Tính cách

.....
.....
.....

Sở thích

.....
.....
.....



Ngoại hình

.....
.....
.....

Tính cách

.....
.....
.....

Sở thích

.....
.....
.....

Bài tập 3.

Có một bạn cũng học lớp ba như em và là một học sinh xuất sắc. Em muốn viết thư làm quen với bạn ấy. Trong thư, hãy tự giới thiệu về mình. Em có thể tham khảo mẫu sau :

Họ và tên :

Ngày tháng năm sinh :

Tên thường dùng :

Địa chỉ :

Màu sắc yêu thích :

Món ăn yêu thích :

Tên của 3 người bạn thân nhất :

Những điều làm mình buồn :

Những điều khiến mình vui :

Khi buồn mình thường :

Khi vui mình thường :

Kí tên :



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Bài tập 1.

Từ những thông tin đã biết, hãy viết hoặc vẽ lại hành động, việc làm em nên làm trong gia đình để giúp đỡ ông bà, cha mẹ.



Bài tập 2.

Hãy thực hiện những hành động, việc làm em đã viết/ vẽ trong bài tập 1. Sau đó, hãy ghi lại những phản ứng của ông bà, cha mẹ đối với mỗi hành động, việc làm của em.

Hành động, việc làm của em	Phản ứng của ông bà, bố mẹ		
	Lời nói	Hành động	Cảm xúc (vui, hạnh phúc, bất ngờ, buồn, giận dữ...)

Bài tập 3.

Nếu niềm vui và nỗi buồn được chia sẻ thì niềm vui sẽ được nhân đôi và nỗi buồn sẽ vơi đi một nửa. Hãy ghi lại những hành động thể hiện sự chia sẻ của em đối với người thân.



.....

.....



.....

.....



Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

Bài tập 1.

Phân chia công việc theo thứ tự ưu tiên là một trong những cách để em biết được việc gì cần làm trước, việc gì làm sau. Hãy lập cho mình một bảng 5 công việc theo thứ tự ưu tiên.

Rất quan trọng



1
2
3
4
5

Ít quan trọng

Bài tập 2.

Bạn Lan là một học sinh vừa giỏi vừa chăm ngoan. Sau khi học bài xong, bạn ấy thường xem ti vi để thư giãn. Lan cũng muốn giúp đỡ việc nhà cho bố mẹ, nhưng không biết phải sắp xếp thời gian như thế nào. Hãy giúp bạn ấy phân chia thời gian vào những chiếc đồng hồ dưới đây.





Bài tập 3.

Đôi khi, vì ham chơi, lười,... nên em đã không thực hiện đúng kế hoạch đề ra. Hãy tìm và viết ra những câu nói để tạo động lực cho mình.

Ví dụ : Việc hôm nay chớ để ngày mai

.....

.....

.....

.....



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài tập 1.

Dưới đây là các chữ cái của từ THỦ LĨNH. Từ những chữ cái đó hãy chọn các từ gợi ý phù hợp để viết vào khung bên dưới : Tự tin, tích cực, hoà đồng, uy lực, linh hoạt, năng động, hăng say,...

T
H
Ủ
L
Ĩ
N
H



Bài tập 2.

Hãy suy nghĩ và chọn một thủ lĩnh trong khối hay lớp mà em thích nhất. Sau đó, hãy viết lại những điều em thích nhất ở người ấy.

Bài tập 3.

Em sẽ làm gì khi gặp những tình huống sau :



Em.....
.....

Em.....
.....



Em.....
.....

Em.....
.....



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN

Bài tập 1.

Đánh dấu ✓ vào ○ trước những tình huống em có thể tự xử lí.



Chảy máu mũi



Bị nghẹn thức ăn, đồ vật



Chảy máu vết thương



Bóng



Bị rắn cắn



Quần áo trên người bị cháy



Bị nôn mửa

Những tình huống em chưa đánh dấu ✓ em cần nhờ sự giúp đỡ của người lớn.

Bài tập 2.

Từ các tình huống trên, hãy chọn ra một sự cố (tai nạn) mà em có thể sơ cứu. Từ đó, chỉ ra những việc nên hoặc không nên làm khi đối mặt với tai nạn.

Tai nạn	Nên làm	Không nên làm
VD : Chảy máu mũi	Nằm ngay xuống, tay vỗ nhẹ vào trán, gọi người lớn.	Hỉ mũi liên tục.

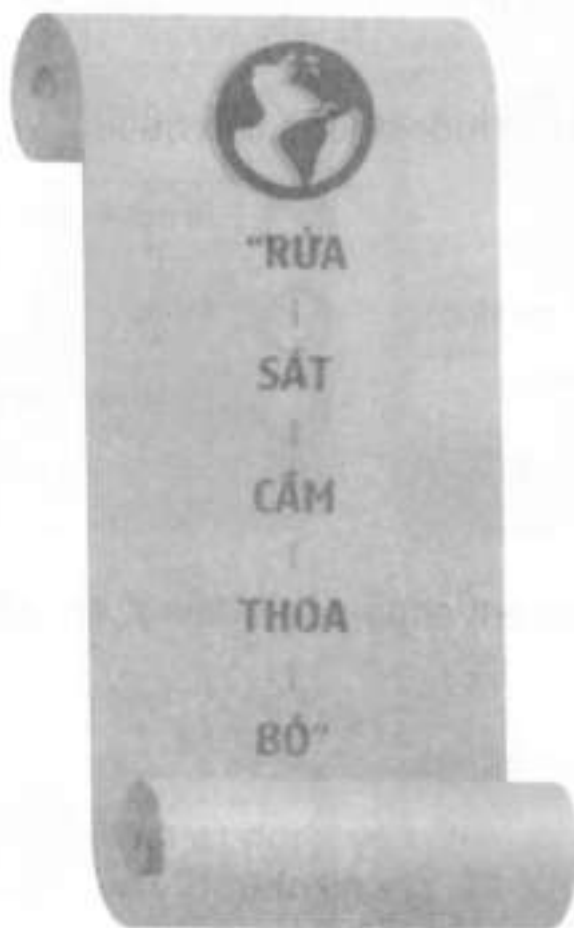


Bài tập 3 :

Khi sơ cứu vết thương cần lưu ý :

Câu "Rửa – Sát – Cầm – Thoa – Bỏ" là "thần chú" quan trọng mà em phải ghi nhớ.

Vậy, theo em, những từ trong "câu thần chú" có ý nghĩa gì ?





GỢI Ý - ĐÁP ÁN

Bài 1. Kỹ năng nhận thức bản thân

Rút kinh nghiệm : Thứ tự điển : khả năng, nhu cầu, sở thích, ước mơ.

Bài 2 : Kỹ năng chịu trách nhiệm về bản thân

Xử lý tình huống : a

Bài 3. Kỹ năng kết bạn

Rút kinh nghiệm : - giới thiệu về mình, bạn.
- kết bạn, giới thiệu về mình.
- Kết bạn, bản thân.

Bài 4. Kỹ năng lắng nghe tích cực

Chia sẻ - phản hồi :

Nghe không tích cực	Lắng nghe tích cực
Làm việc riêng	Tập trung
Lơ đãng	Phản hồi lại
Ngắt lời người khác	Gật đầu
Bỏ đi giữa chừng	Hiểu cảm xúc
	Mắt nhìn vào đối tượng đang nói
	Đặt câu hỏi lại
	Hiểu được thông tin
	Chú ý

Bài 5. Kỹ năng giúp đỡ ông bà, cha mẹ

Chia sẻ - phản hồi : Hành động nên làm : rửa bát (chén), quét nhà giúp bố mẹ.

Xử lý tình huống : 1a, 2b, 3a.

Bài 6. Kỹ năng chia sẻ cùng người thân

Định hướng ứng dụng : 1. nhân đôi, sẻ nửa
2. hạnh phúc
3. trách nhiệm
4. khó khăn

Bài 7. Kỹ năng lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch học tập

Trải nghiệm : Bạn Thu biết lập và thực hiện kế hoạch học tập.

Bài 8. Kỹ năng tự học

Trải nghiệm : Bạn Chón là người tự học tích cực.



Xử lý tình huống : - Lan nên đọc chậm rãi và suy nghĩ kĩ những gì đã ghi.

- Lan nên đọc sách tham khảo có nội dung liên quan bài học.

- Lan nên hỏi thêm bố mẹ, anh chị nội dung mình chưa hiểu.

Rút kinh nghiệm : Điền Đ : c.

Điền S : a, b.

Rèn luyện : - Nhà bạn Lan ở cuối phố.

- Các đặc điểm nhà bạn Lan : mái ngói màu đỏ, có hàng cây xanh, có chậu hoa, có tiếng chim hót.

Bài 9. Kỹ năng trở thành thủ lĩnh

Chia sẻ - phản hồi : Chúng ta cùng làm nhé !

Vì thủ lĩnh là người luôn sát cánh cùng đồng đội của mình.

Xử lý tình huống : b.

Định hướng ứng dụng : Giúp đỡ, yêu thương, hỗ trợ, học giỏi, giúp bạn làm bài.

Bài 10. Kỹ năng thể hiện lối sống văn minh

Chia sẻ - phản hồi : 1 - b, c.

2 - a, d.

Rèn luyện : a. Không có gì đâu ạ/ Không có gì đâu bạn.

b. Không sao ạ/ Không sao đâu bạn.

c. Ông bà, bác, cô chú, anh chị, bạn,... vui lòng...

Định hướng ứng dụng :

- Nhường chỗ cho người già, em nhỏ, người khuyết tật hoặc phụ nữ mang thai.

- Xếp hàng trật tự, ngay ngắn.

Bài 11. Kỹ năng ứng xử khi người thân gặp sự cố

Trải nghiệm : Chim Sâu nên tìm người giúp đỡ càng sớm càng tốt.

Chia sẻ - phản hồi :

1. Báo ngay với cô giáo, mang đồ ăn, thức uống cho bạn.

2. Đỡ mẹ dậy, gọi người thân giúp đỡ, đưa mẹ đến bác sĩ nếu mẹ bị thương.

3. Mang dụng cụ y tế đến cho bố, gọi người thân giúp đỡ.

Xử lý tình huống : Gợi ý : b, c.

Rèn luyện : a, c, d, e.

Định hướng ứng dụng : 1b, 2b.

Bài 12. Kỹ năng sơ cứu vết thương

Trải nghiệm : Vì Nhật muốn đảm bảo an toàn cho các bạn.

Đồng ý với suy nghĩ của Minh vì cung tên có thể gây nguy hiểm cho các bạn.

Xử lý tình huống : Đúng : a.

Sai : b, c, d, e.

Rèn luyện : c.

Định hướng ứng dụng : 1c, 2a, 3d, 4b.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:
Phó Tổng biên tập
kiêm Giám đốc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng BÙI DUY NGHĨA

Biên tập lần đầu :
TRẦN THỊ HẰNG MƠ

Biên tập tái bản :
TỔNG THỊ KIM PHƯƠNG

Trình bày bìa :
ĐỖ THỊ VÂN QUỲNH

Biên tập kỹ thuật :
TRỊNH THANH SƠN

Minh họa:
NGUYỄN LÊ BẢO HOÀNG

Thiết kế sách và chế bản :
NGUYỄN DƯƠNG KHÔI NGUYỄN

Sửa bản in:
NGUYỄN THỊ TÂM

Bản quyền thuộc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng
Công ty CP Đầu tư và Xuất bản Giáo dục- Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp 3

Mã số: T3G17n1

In 10.000 bản (QĐ: 06/STK). Khổ 17 x 24 cm.

Đơn vị in: Công ty CP In và TM Trường An.

Địa chỉ: Nhà 28, ngõ 91, Hoàng Quốc Việt, Cầu Giấy, Hà Nội

Cơ sở in: Lô A2, CN 1, Cụm CN vừa và nhỏ Tứ Liêm, Hà Nội

Số đăng kí KHXB: 140-2021/CXBIPH/29-30/GD

Số QĐXB: 1535/QĐ - GD - HN ngày 09/05/2021

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2021

Mã số ISBN: 978-604-0-20752-4



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG
DANANG EDUCATION PUBLISHING SERVICES JOINT-STOCK COMPANY
771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
Điện thoại / fax : (0236) 3632668 - (0236) 3698547



VƯƠNG MIỆN KIM CƯƠNG
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

TỔNG PHÁT HÀNH BỘ SÁCH

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG DÀNH CHO HỌC SINH TIỂU HỌC



CÔNG TI CP ĐẦU TƯ VÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC
187B Giảng Võ - Q. Đống Đa - Tp. Hà Nội
ĐT: (024) 35641188 Fax: (024) 35656311

CÔNG TI CP SÁCH VÀ THIẾT BỊ GIÁO DỤC MIỀN NAM
231 Nguyễn Văn Cừ - Quận 5 - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 38358423 Fax: (028) 38390727

VÀ HỆ THỐNG CÁC CÔNG TI SÁCH - THIẾT BỊ TRƯỜNG HỌC ĐỊA PHƯƠNG



Thực hành kĩ năng sống - Lớp 3
ISBN 978-604-0-20752-4



9 786040 207524
Giá: 25.000đ

www.xuathungiaoduc.vn

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

PGS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chủ biên)

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp

4



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Các em thân mến !

Việc làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi các em là một yêu cầu rất quan trọng. Thế nhưng, cuộc sống đa dạng, không ngừng biến đổi và có nhiều thách thức buộc các em phải thích nghi. Kỹ năng sống sẽ giúp các em làm được điều đó. Cùng với tri thức khoa học, việc hình thành và rèn luyện kỹ năng sống được xem là chìa khoá quan trọng giúp các em tồn tại, phát triển và mở cánh cửa thành công.

Các em muốn hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, muốn rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân, các em cần trang bị cho mình nhiều kỹ năng như : *Kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân ; Kỹ năng giao tiếp bạn bè ; Kỹ năng ứng xử trong gia đình ; Kỹ năng học tập và giao tiếp trong trường học ; Kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội ; Kỹ năng sinh tồn,...* Những kỹ năng sống được trình bày trong quyển sách này sẽ là một món quà thú vị, giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp, thành công trong học tập và vui sống mỗi ngày bên gia đình thân yêu.

MỤC LỤC

NHÓM KỸ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	Bài 1	Kỹ năng làm chủ cảm xúc...4
	Bài 2	Kỹ năng xây dựng thời gian biểu 9
NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ	Bài 3	Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn.....14
	Bài 4	Kỹ năng ứng xử với bạn bè ... 19

Sách gồm 12 bài thực hành, mang đến cho các em những cảm xúc mới mẻ, những kiến thức có liên quan đến các kĩ năng và những cách thức giúp các em thực hành, rèn luyện hay sử dụng kĩ năng để giải quyết vấn đề. Mỗi bài học gồm các hoạt động phù hợp với các em.

Các em hãy sử dụng cuốn sách này và cố gắng không bỏ sót một hoạt động nào. Phiếu tự kiểm tra sau mỗi nhóm kĩ năng sẽ giúp các em nhìn lại những gì đã trải nghiệm và rèn luyện.

Hãy tin vào chính mình để trang bị và rèn luyện cho bản thân những kiến thức, kĩ năng và vận dụng thành thạo chúng vào trong học tập và cuộc sống.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

Bài 5

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH Kĩ năng thể hiện trách nhiệm với gia đình 24

Bài 6

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH Kĩ năng thể hiện lòng hiếu thảo 29

Bài 7

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC Kĩ năng tư duy sáng tạo...33

Bài 8

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC Kĩ năng thuyết trình.....38

Bài 9

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI Kĩ năng bảo vệ môi trường 43

Bài 10

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI Kĩ năng nhận diện tình huống nguy hiểm.... 48

Bài 11

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN Kĩ năng thoát hiểm khi gặp hoả hoạn.....53

Bài 12

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN Kĩ năng ứng phó khi gặp mưa to, sấm sét.....58



Bài 1

KĨ NĂNG LÀM CHỦ CẢM XÚC



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được ý nghĩa của việc làm chủ cảm xúc đối với bản thân mình.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp làm chủ cảm xúc.
- Vận dụng một số yêu cầu, biện pháp trên để làm chủ cảm xúc trong giao tiếp.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở loại cảm xúc mà em nên làm chủ.



Theo em, cảm xúc nào không nên thể hiện thường xuyên trên gương mặt của mình ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy điền các từ đã cho vào các chỗ trống trong đoạn văn dưới đây sao cho phù hợp.

tổn thương

cảm xúc

điều chỉnh



"Sung sướng", "tự hào", "giận dữ", "buồn bã", "háo hức",... là những tính từ dùng để miêu tả của chúng ta. Khi chúng ta không biết cảm xúc của chính mình một cách thích hợp thì có thể gây cho người khác thông qua lời nói và hành động.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Lan và Tuấn là đôi bạn cùng lớp, ngồi cùng bàn. Tuấn hay trêu Lan bằng cách giấu đồ dùng của bạn. Một hôm, đến giờ học vẽ, Lan không tìm thấy hộp bút màu của mình. Lan nghĩ là Tuấn đã lấy và giấu nên hét lên : "Cậu trả lại hộp bút ngay cho mình !". Nhưng Tuấn không hề lấy hộp bút của Lan nên bạn ấy rất tức giận.

Ứng xử của em :

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước các hành động Tuấn nên thực hiện để làm chủ cảm xúc.

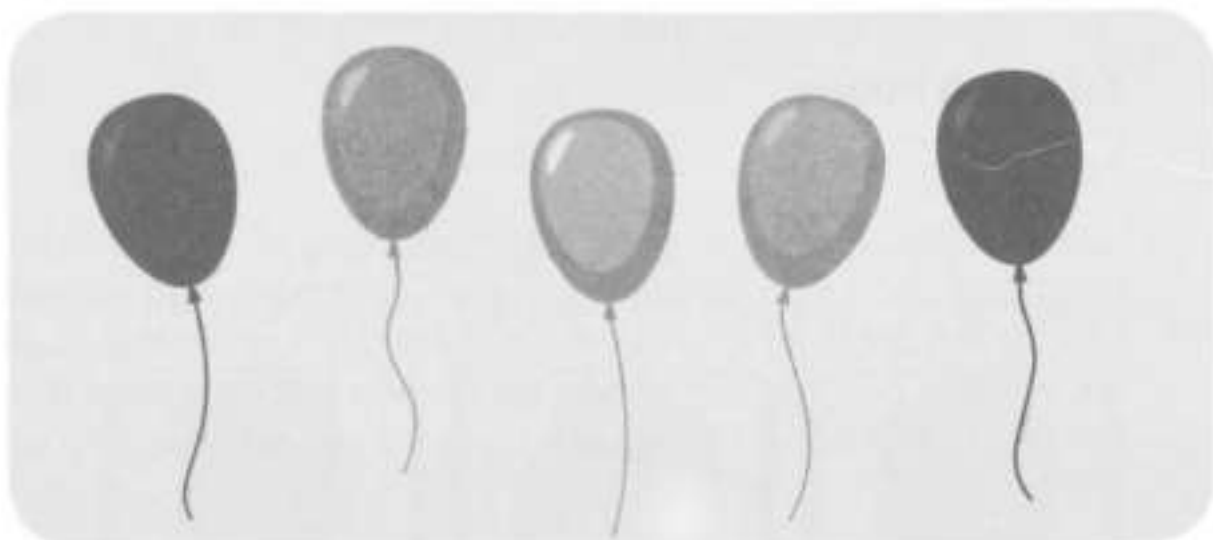
- ☐ a. Suy nghĩ : Lan thật xấu tính. mình sẽ không bỏ qua chuyện này.
- ☐ b. Giận dữ và hét lại.
- ☐ c. Phái bình tĩnh để giải thích cho Lan hiểu.
- ☐ d. Suy nghĩ : Lan chỉ hiểu nhầm mình thôi.
- ☐ e. Đi ra chỗ khác, hít thở sâu để lấy bình tĩnh trở lại.

Rút kinh nghiệm

Hãy viết tiếp vào chỗ trống để hoàn thành các thông điệp bên dưới.

- Bong bóng 1: Khi tức giận, hãy đếm từ 1 đến 10 trước khi nói. Lời nói phát ra làm tổn thương người khác, sẽ không thu hồi lại được.
- Bong bóng 2: Khi sợ hãi, hãy
- Bong bóng 3: Khi buồn bã, hãy
- Bong bóng 4: Khi ghét ai đó, hãy
- Bong bóng 5: Uốn lưỡi trước khi nói.

Sau đó, viết lại từng thông điệp vào 5 mảnh giấy nhỏ rồi bỏ vào bong bóng, thả lên trời. Hi vọng những thông điệp ấy sẽ giúp các bạn chưa biết làm chủ cảm xúc có cách xử lý tình huống tốt hơn.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy viết lời nói phù hợp với cảm xúc của 2 quả trứng trong từng trường hợp sau.

- Quả trứng 1 nghĩ là quả trứng 2 đã làm mình ngã.

Sao cậu lại làm tớ ngã?

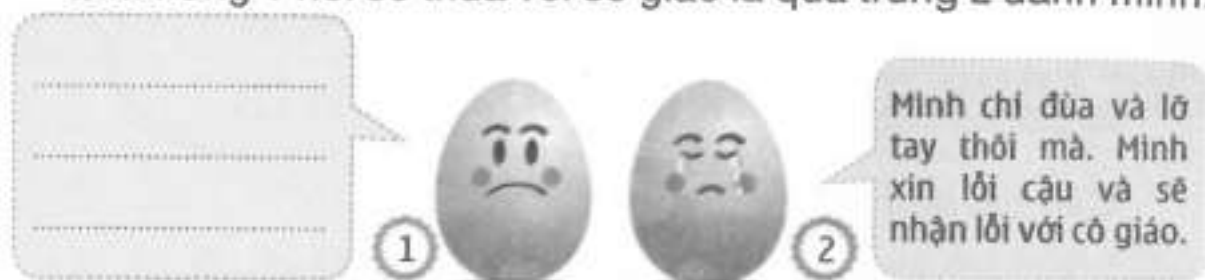


.....

.....

.....

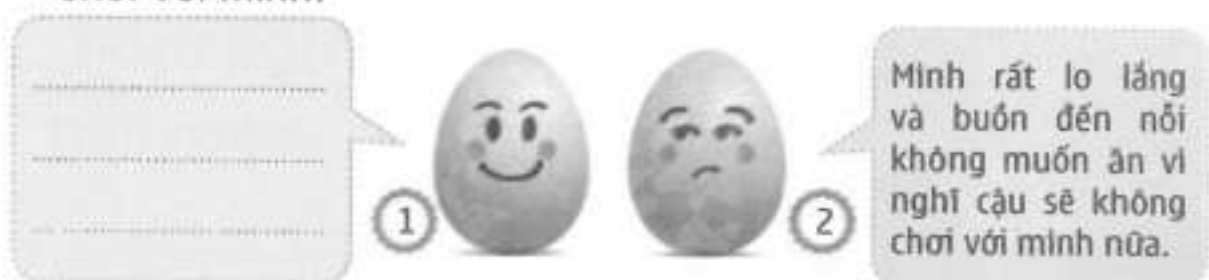
- Quả trứng 1 nói sẽ thua với cô giáo là quả trứng 2 đánh mình.



- Nghe tiếng trống báo hiệu giờ ra chơi, quả trứng 1 vui quá nhảy lên, va phải quả trứng 2, làm bạn ấy đau.



- Quả trứng 2 buồn đến nỗi quên ăn vì lo quả trứng 1 không chơi với mình.



Định hướng ứng dụng

Hãy tìm 2 câu tục ngữ, thành ngữ nói về kĩ năng làm chủ cảm xúc trong bảng sau theo đường thẳng hoặc theo hình chữ L.

E	H	C	A	H	O	I	K	H	I	G	N	Q	L	I
C	A	G	I	A	N	M	A	T	K	H	O	N	L	M
C	M	E	Q	K	O	Q	H	H	U	E	H	M	O	L
I	C	K	B	E	M	A	M	T	E	N	A	D	K	I
L	A	Q	D	I	O	C	N	I	E	Q	I	K	M	Q
M	E	K	I	E	H	H	C	O	Q	U	H	O	L	L
V	U	I	Q	U	A	H	O	A	D	A	I	A	M	L
K	H	A	E	T	M	A	T	C	O	H	O	A	R	O

2 câu tục ngữ đó là :

1.

2.

Câu tục ngữ em thích nhất :

.....



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Sử dụng sổ nhật kí để ghi lại những cảm xúc trong một ngày của em. Dùng bút đỏ để gạch dưới cảm xúc mà em chưa làm chủ được. Hãy cố gắng điều chỉnh trong ngày hôm sau.
- Sau một tuần, hãy liệt kê những cảm xúc em chưa làm chủ được để cố gắng rèn luyện cho tốt hơn.



Bài 2

KĨ NĂNG XÂY DỰNG THỜI KHOÁ BIỂU



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được lợi ích của thói quen xây dựng thời khoá biểu đối với việc học tập, vui chơi.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp xây dựng thời khoá biểu trong một thời gian ngắn hay trong một khoảng thời gian dài cho mình.
- Vận dụng một số yêu cầu, biện pháp để xây dựng thời khoá biểu cá nhân sao cho phù hợp.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

GIA TRỊ CỦA MỘT NGÀY

Chiều nay, nhóm của Lan có buổi tập hát. Nhưng Lan lại quên mất nên đã hẹn với Liên đi nhà sách. Hai bạn đang say sưa chọn sách, thì Lan nhìn thấy cuốn *Tuyển chọn những bài hát dành cho học sinh Tiểu học*. Bỗng Lan hét lên :

- Ối ! Liên ơi, chiều nay nhóm tớ tập hát, thế mà tớ quên mất.

Liên giục Lan đi nhanh đến trường kéo các bạn đợi.

Lan vội vã đạp xe tới trường. Tới nơi, nhìn thấy các bạn đã đông đủ, chỉ đợi mỗi mình. Lan rất hối hận. Lan xin lỗi các bạn rồi rít.

Từ nay, phải ghi vào thời khoá biểu mới được - Lan tự nhắc mình.

(*Hồng Quân*)

Vì sao Lan lại quên buổi tập hát cùng nhóm ? Để không quên những công việc đã dự định, em phải làm gì ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những cách quản lí thời gian hiệu quả.

- ☐ a. Liệt kê công việc hằng ngày để tránh bị quên.
- ☐ b. Ghi công việc cần làm lên lịch treo tường, lịch để bàn, sổ tay...
- ☐ c. Công việc ít, nên chỉ cần cố gắng nhớ là được, không cần ghi ra.
- ☐ d. Đặt mục tiêu phải hoàn thành bài tập, học thuộc bài trong một khoảng thời gian nhất định (5 phút, 20 phút, 1 tiếng...).

Em còn những cách nào khác để quản lí thời gian của mình trong một ngày ?

.....

.....

.....

.....

Xử lí tình huống

Tình huống :

Bình và Giang rất mê chơi cờ vua, mỗi ngày hai bạn dành khá nhiều thời gian cho môn này. Bình học kém môn Toán, còn Giang học kém môn Tiếng Việt. Cả hai cùng quyết tâm lập kế hoạch học nhóm vào thứ Bảy và Chủ nhật hằng tuần. Thế nhưng, mọi kế hoạch cứ tan vỡ hết lần này đến lần khác vì mỗi khi gặp nhau thì cả hai không làm theo thời gian biểu mà lại cùng nhau đánh cờ vua. Lần nào cũng vậy, hai bạn đều nói : Thôi, lần sau quyết tâm thực hiện đúng kế hoạch nhé !.



Ý kiến của em :

Hãy vẽ 😊 vào trước hành động đúng, vẽ ☹ vào trước hành động chưa đúng của hai bạn.

- ☐ a. Bình và Giang đã biết lập cho mình một kế hoạch cụ thể để cải thiện tình hình học tập (môn Tiếng Việt và Toán).
- ☐ b. Mỗi ngày, hai bạn đã dành khá nhiều thời gian để đánh cờ vua.
- ☐ c. Hai bạn đã không tuân thủ kế hoạch, lần lượt thất hứa và "để dài" với chính mình.

Rút kinh nghiệm

Hãy giúp Bình và Giang lập thời gian biểu một cách hiệu quả hơn, bằng cách nối các nội dung ở cột A với cột B để tìm ra những lời khuyên phù hợp.

Cột A
1. Thời khoá biểu dùng để...
2. Em dùng thời gian biểu để...
3. Khi đã lập kế hoạch, em sẽ...
4. Mỗi khi quá hạn thời gian để thực hiện một hoạt động...
5. Thất hứa, lỗi hẹn hoặc không thực hiện đúng thời gian trong kế hoạch...

Cột B
a. ...sắp xếp thời gian cũng như ghi nhớ các hoạt động để thực hiện đầy đủ.
b. ...lập kế hoạch cho khoảng thời gian ngắn hạn và trung hạn.
c. ...em sẽ cố gắng kết thúc hoạt động đó để đảm bảo thời gian cho hoạt động khác.
d. ...quyết tâm thực hiện đến cùng.
e. ...là một trong những nguyên nhân khiến việc THỰC HIỆN thời gian biểu GẶP THẤT BẠI.



Xây dựng thời gian biểu giúp chúng ta có thể chủ động trong công việc và cuộc sống.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy xem khung thời gian của những hoạt động sau đây :



-



Đi học ở trường



-



Ăn trưa + nghỉ trưa



-



Làm bài tập



-



Chơi thể thao ngoài trời, bơi lội



-



Ăn tối với gia đình

Sau đó, hãy chọn và tô màu tương ứng với khung thời gian vào chiếc đồng hồ bên dưới.



Định hướng ứng dụng

- Cân đối thời gian cho các hoạt động trong ngày.
- Chú ý thực hiện thêm các hoạt động ngoài trời, vận động, thể dục thể thao.
- Cam kết với chính mình thực hiện đúng kế hoạch.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chọn một trong 2 hoạt động dưới đây :

- Hãy lập thời gian biểu cho thứ 2 - 4 - 6, trong đó có ít nhất một khung thời gian dành cho việc đọc sách.

Đánh giá mức độ hoàn thành bằng cách đánh dấu ✓ vào ☐.

☐ Hoàn thành hết.

☐ Hoàn thành một nửa.

☐ Thất bại.

- Hãy lập thời gian biểu cho thứ 3 - 5 - 7- Chủ nhật, trong đó có ít nhất 2 hoạt động vận động ngoài trời, rèn luyện thân thể.

Sau đó, đánh giá mức độ hoàn thành bằng cách đánh dấu ✓ vào ☐.

☐ Hoàn thành hết.

☐ Hoàn thành một nửa.

☐ Thất bại.



Bài 3

KĨ NĂNG GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được các dấu hiệu của mâu thuẫn và ý nghĩa của kĩ năng giải quyết mâu thuẫn.
- Hiểu được một số yêu cầu, các bước khi giải quyết mâu thuẫn.
- Vận dụng một số yêu cầu, các bước trên để giải quyết các mâu thuẫn trong học tập và cuộc sống.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy điền những từ gợi ý dưới đây vào chỗ trống.

voi

chín

đá nhau

mất khôn

- Cả giận
- Một điều nhin là điều lành
- Tránh chẳng xấu mặt nào
- Khôn ngoan đối đáp người ngoài
Gà cùng một mẹ chớ hoài

Chia sẻ - Phản hồi

Bức tâm thư



Bạn à, vậy là cũng đã ba tuần, hai ngày rưỡi và 4 giờ trôi qua, mình không nói chuyện với nhau rồi bạn nhỉ. Cây bút chì yếu quý - kỉ vật của một người bạn cũ tặng mình, mình luôn cất giữ nó rất cẩn thận và không dám dùng nữa. Vậy mà trong giờ ra chơi, khi mình không có trong lớp, bạn đã lấy cây bút chì đó mà không hỏi ý kiến mình. Mình buồn lắm vì nghĩ rằng bạn không tôn trọng mình. Nếu là mình, bạn có buồn không?

(Diễm My)

Nếu là người nhận bức thư trong câu chuyện trên, em sẽ làm gì để bạn hiểu và tha thứ?

.....

.....

.....



Xử lý tình huống

Trong giờ ra chơi, Hà đến gặp cô giáo và thưa : "Thưa cô, bạn Khuê bảo với các bạn là đừng chơi với em nữa ạ.". Cô ân cần bảo : "Cô hiểu rồi, cô sẽ gặp bạn Khuê. Nhưng trước hết, em hãy gặp bạn ấy và hỏi rõ lí do xem nhé !". Hà vẻ mặt không vui, giọng lí nhí : "Vâng ạ !".

Nếu là Hà, em sẽ làm gì ?

.....

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy đưa ra cách giải quyết để tránh xảy ra mâu thuẫn hoặc giải quyết mâu thuẫn một cách hợp lí trong các tình huống sau :

Tình huống	Cách giải quyết
1. Khi em phạm lỗi.	a.
2. Khi em bất đồng quan điểm với người khác.	b.
3. Khi em quá bực mình, nóng nảy.	c.
4. Khi giữa em và bạn mâu thuẫn càng ngày càng lớn.	d.

Khi có mâu thuẫn, hãy tìm hiểu nguyên nhân và tìm cách giải quyết ôn hoà, đó là cách tốt nhất để giải quyết mâu thuẫn.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Thử nhớ lại, trong các mối quan hệ bạn bè, em đã có mâu thuẫn gì với bạn mà vẫn chưa giải quyết được. Hãy xác định nguyên nhân và tìm cách làm hoà với bạn, rồi viết vào các bảng trống.



Mâu thuẫn đó là :

.....

.....

.....

.....

.....



Nguyên nhân là :

.....

.....

.....

.....

.....



Cách giải quyết :

.....

.....

.....

.....

.....

Định hướng ứng dụng

Có thể ứng dụng sơ đồ sau để giải quyết mâu thuẫn.





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thảo luận với bạn bè hoặc người thân cách giải quyết các mâu thuẫn sau :

- Mẹ mua cho em một cái bút mới, em mang đến lớp khoe với các bạn. Sau giờ ra chơi, em không nhìn thấy cái bút đâu nữa. Em nghĩ, chắc hẳn có bạn nào trong lớp đã lấy cái bút đó.
- Bạn nói chuyện rất to khi cô giáo đã bước vào lớp, em góp ý cho bạn và bạn đã giận em.



Bài 4

KĨ NĂNG ỨNG XỬ VỚI BẠN BÈ



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được nhường nhịn bạn bè là cách nuôi dưỡng tình bạn.
- Hiểu được thế nào là thông cảm, nhường nhịn khi cư xử với bạn bè: hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi ứng xử với bạn bè.
- Vận dụng một số yêu cầu cơ bản khi ứng xử với bạn trong một số tình huống cụ thể.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy dựa vào tranh để kể tiếp những tình huống trong câu chuyện về hai đôi bạn.

Tại khu rừng nọ có một cây cầu bắc qua sông bằng khúc gỗ chỉ dành cho một "người" đi. Một hôm, Trâu và Gấu ở hai bên bờ sông, lại muốn đi qua cầu cùng một lúc.



Chuyện gì đã xảy ra?



Hôm sau, Thỏ và Sóc cũng đến cây cầu và đều muốn đi qua, nhưng hai bạn lại có cách ứng xử khác.



Hai bạn đã làm gì ?



Em rút ra được điều gì về cách ứng xử với bạn bè qua câu chuyện trên ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đoán thử xem hai đôi bạn này đã nói với nhau những gì.

.....



.....

.....



.....

Em hãy tô màu vào ☆ trước cách ứng xử phù hợp mà bốn con vật trong câu chuyện nên làm khi muốn đi qua cây cầu.



a. Thỏ và Sóc nhường nhịn nhau để qua cầu.



b. Trâu nhường cho Gấu qua cầu trước.



c. Gấu và Trâu tranh giành nhau qua cầu.



d. Gấu nhường cho Trâu qua cầu trước.

Xử lý tình huống

Tình huống 1 :

Loan và Nhi ngồi chung bàn trong lớp học. Nhi không có hộp bút nên vút thước kẻ, bút chì,... lung tung trên bàn, lấn sang cả chỗ Loan ngồi. Loan và Nhi tranh cãi với nhau về việc không được vút đồ dùng bừa bãi qua "ranh giới" của nhau.

Đột nhiên, Nhi hét to : "Mình nghèo, không có được hộp bút như bạn !".

Ứng xử của em :

Nếu là Loan, em sẽ ứng xử thế nào trong tình huống trên ?

Tình huống 2 :

Oanh cho Trang xem một tấm ảnh chụp cả gia đình vào dịp Tết. Trang hỏi : "Ê ! Cô đen đen đứng kế cậu là ai vậy ?". Đột nhiên, Oanh cất vội tấm ảnh vào cặp và im lặng không trả lời. Trang biết mình đã làm bạn buồn. Thì ra đó chính là mẹ của bạn ấy. Chính cái nắng chói chang trong những ngày làm việc cực nhọc đã làm cho làn da của bà đen sạm đi...

Ứng xử của em :

Nếu là Trang, em sẽ ứng xử như thế nào nếu đã lỡ hỏi bạn như thế ?

Rút kinh nghiệm

Hình vẽ dưới minh hoạ cho câu tục ngữ nào ?

1



9



Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở cặp từ phù hợp để điền vào chỗ trống hoàn chỉnh câu tục ngữ đó.

☐ điều lành/ điều nhin

☐ điều nhin/ điều nhục

☐ điều nhin/ điều lành

Một là chín



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở hình vẽ thể hiện sự nhường nhịn.



Định hướng ứng dụng

Em sẽ cư xử như thế nào đối với các bạn có tính cách dưới đây ?

Đặc điểm của bạn	Cách cư xử của em
1. Nhút nhát, ít nói, hiền lành.	
2. Tự tin, mạnh dạn, nói nhiều.	
3. Hay "mít ướt", dễ bị tổn thương.	



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy liệt kê những việc em có thể nhường nhịn bạn mình (trong học tập, trong sinh hoạt, trong cuộc nói chuyện hằng ngày...). Sau đó, hãy thực hành những điều trên bất cứ khi nào có thể để trở thành một người tuyệt vời trong mắt bạn bè.
- Hãy tìm ít nhất 5 lưu ý cần thực hiện khi ứng xử với bạn bè.



Bài 5

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM VỚI GIA ĐÌNH



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được thế nào là có trách nhiệm với gia đình, các biểu hiện của trách nhiệm với gia đình.
- Hiểu được một số yêu cầu cụ thể khi thể hiện trách nhiệm với gia đình.
- Vận dụng một số yêu cầu cụ thể để có thái độ và hành động thể hiện trách nhiệm với gia đình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hình ảnh phía bên phải làm em liên tưởng đến bài hát nào ? Hãy mời các bạn trong lớp cùng hát thật to bài hát đó.

Hãy nêu một hình ảnh làm em liên tưởng đến gia đình em.

.....

.....

.....



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy viết những việc bố mẹ đã làm cho các em.

.....

.....

.....

Hãy viết những việc em đã làm thể hiện trách nhiệm đối với bố mẹ.

.....

.....

.....

Hãy so sánh hai phần vừa viết ở trên. Em rút ra điều gì ?

.....

.....

.....

Xử lí tình huống

Em sẽ làm gì để thể hiện trách nhiệm chia sẻ công việc với bố mẹ và những người thân trong gia đình ? Hãy liệt kê những việc em có thể làm được vào thanh kẹo sô-cô-la ngọt ngào bên dưới.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy trang trí bảng nhắc nhở bên dưới để giúp các thành viên trong gia đình của mình có ý thức trách nhiệm hơn nữa.

Có ý thức trách nhiệm với gia đình là biết quan tâm, chia sẻ, yêu thương, lo lắng cho ông, bà, cha, mẹ, anh, chị, em trong gia đình. Và có trách nhiệm góp phần làm tốt những công việc của gia đình mình.



Tình thương yêu đối với người thân không chỉ thể hiện bằng lời nói mà cần thể hiện bằng hành động có trách nhiệm.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy tô màu xanh vào lá cờ nếu đồng tình và tô màu xám nếu không đồng tình với các ý kiến sau đây :



a. Làm việc nhà là trách nhiệm của người lớn trong gia đình.



b. Trẻ em có thể làm việc nhà phù hợp với khả năng của bản thân.



c. Chỉ làm việc nhà khi bố mẹ nhắc nhở.



d. Tự giác làm việc nhà phù hợp với bản thân là biết yêu thương bố mẹ, gia đình.



e. Bố mẹ có trách nhiệm chăm sóc con cái và con cái cần có bốn phần chăm sóc bố mẹ.

Định hướng ứng dụng

Hãy viết lại cách ứng xử của em trong các tình huống sau để thể hiện trách nhiệm của mình với gia đình.

Tình huống	Ứng xử của em
Thấy quần áo đã được phơi khô/ Quần áo bừa bộn trên giường.	
Thấy bàn ghế bẩn.	
Thấy chén, li tách bẩn.	
Thấy nhà bừa bộn.	





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hiện 3 việc làm mỗi ngày trong suốt một tuần và ghi vào bảng dưới.

Thứ tư	Thể hiện ý thức trách nhiệm với bố mẹ	Thể hiện ý thức trách nhiệm với công việc gia đình
1		
2		
3		



Bài 6

KĨ NĂNG THỂ HIỆN LÒNG HIẾU THẢO



Thực hành xong bài này, em:

- Biết cách thể hiện lòng hiếu thảo của bản thân đối với gia đình.
- Hiểu được tình cảm gia đình dành cho mình và cách thể hiện lòng hiếu thảo của mình đối với ông bà, cha mẹ.
- Vận dụng để thể hiện lòng hiếu thảo với người thân.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy tìm ít nhất 3 câu ca dao, tục ngữ nói về lòng hiếu thảo của con cái đối với cha mẹ.

Ví dụ:

Công cha như núi Thái Sơn
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.

1.

.....

2.

.....

3.

.....



Chia sẻ - Phản hồi

Đọc và suy ngẫm về bức thư sau :

"Bố mẹ của con,

Trong khi bạn bè con lứa nào cũng có điện thoại đời mới, có ipad và mặc quần áo đắt tiền thì con không có gì hết. Con không được phép sử dụng điện thoại, không có ipad và ăn mặc thì hết sức bình thường. Mà nhà mình có thiếu tiền đâu cơ chứ! Có lẽ bố mẹ không yêu con nên mới như vậy. Con có cảm giác mình là người thừa trong gia đình này. Vậy thì con đâu cần cố gắng để làm gì phải không bố mẹ?"

Em có suy nghĩ gì khi đọc tâm sự trong bức thư trên ? Hãy chia sẻ với người bạn bên cạnh.

Xử lý tình huống

Hãy vẽ 😊 vào những điều nên làm và vẽ ☹ vào những điều không nên làm với bố mẹ.

☐

a. Làm việc nhà phụ giúp bố mẹ.

☐

b. Có thể nói dối điều gì đó để bố mẹ không trách mắng.

☐

c. Xin phép bố mẹ trước khi ra khỏi nhà.



d. Lâu lâu có thể đi về trễ một lần mà không cần báo với bố mẹ.



e. Quan tâm, chăm sóc khi bố mẹ bị ốm.

Rút kinh nghiệm

Hãy điền vào bảng sau các cách thể hiện lòng hiếu thảo với bố mẹ.

Thể hiện lòng hiếu thảo với bố mẹ	

Những hành động tuy nhỏ bé như hỏi thăm lúc bố mẹ đi làm về, pha nước mời bố mẹ uống, phụ mẹ nấu ăn,... cũng là cách để thể hiện lòng hiếu thảo đối với bố mẹ.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Sắp đến sinh nhật của mẹ, hãy nghĩ xem mình sẽ làm gì để thể hiện tình cảm dành cho mẹ.





Hãy ghi nhớ và thực hiện những cách ứng xử sau đây để thể hiện tình yêu thương đối với bố mẹ.

- 



Hãy vẽ một bức tranh hoặc sáng tác một bài thơ ngắn thể hiện tình yêu thương dành tặng cho bố mẹ.





Bài 7

KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được biểu hiện của tư duy sáng tạo và nguyên nhân dẫn đến thiếu tính sáng tạo, kém năng động.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản để khám phá, tìm ra hướng giải quyết mới cho các vấn đề thường gặp bằng tư duy sáng tạo.
- Vận dụng một số phương pháp tư duy sáng tạo trong các hoạt động thường ngày.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Vận động trí não

Hãy ghi lại thật nhanh những gì mà em liên tưởng khi nói về hòn đảo.



Sau khi ghi xong, em thử so sánh kết quả của mình với các bạn xung quanh xem các bạn có ý nào khác lạ, hay và độc đáo không. Theo em, làm thế nào để có thể tư duy sáng tạo ?



Trò chơi thử thách trí tuệ

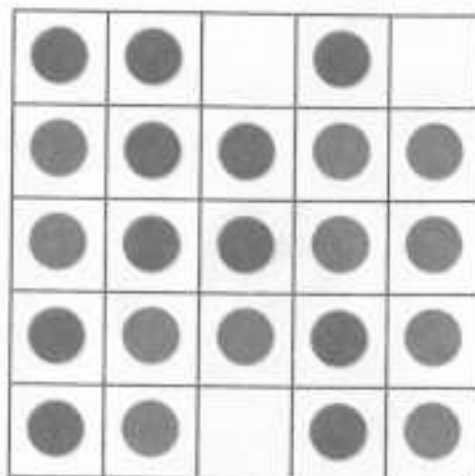
Chuẩn bị : 1 cây bút xanh, 1 cây bút đỏ.

Tiến hành :

Có 2 đội cùng nhau thi đấu cờ caro. Trong đó, đội nào xếp được 5 quân cờ cùng màu thẳng hàng trước sẽ là đội chiến thắng.

Thử thách bậc 1 : Em hãy tìm cách giúp đội xanh giành chiến thắng.

Thử thách bậc 2 : Em hãy tìm cách giúp đội đỏ chiến thắng.



"Suy nghĩ rộng ra bên ngoài" là một kĩ thuật khác của tư duy sáng tạo. Nó giúp chúng ta tiếp cận, suy nghĩ, giải quyết các vấn đề không theo các lối mòn bị giới hạn trong một chiếc hộp mà thể hiện ý tưởng theo hướng mới mẻ hoàn toàn.

Chia sẻ - Phản hồi

An học rất giỏi môn Toán. Khi ở nhà, An thường thử nghiệm nhiều cách giải mới cho những bài toán đồ mình gặp ở lớp.



Khải tuy không giỏi Toán, nhưng bạn ấy nhớ bài học rất nhanh nhờ vào việc vẽ chủ đề bài học ở giữa trang giấy và ý chính ở các nhánh xung quanh.

Hoa lại thích thú với những kiến thức mới ở trường qua các môn học. Hoa tìm thêm sách tham khảo để biết thêm về chủ đề mình đang học.



Cô giáo chủ nhiệm nhận xét rằng, cả ba bạn An, Khải, Hoa đều đã biết cách tư duy sáng tạo trong học tập.

Em hãy nói tên mỗi bạn với cách tư duy sáng tạo của riêng họ.

Bạn An

Bạn Khải

Bạn Hoa

Sơ đồ tư duy

Kết hợp và mở rộng

Công nào

Xử lý tình huống

Tình huống :

Nhìn vào hình bên, hãy chỉ dùng **một lần vẽ** duy nhất để có 2 đường thẳng, mỗi đường thẳng đi qua 2 điểm.



Có lẽ em "bối rối" bởi cụm từ "một lần vẽ". Đó là bởi vì, chúng ta đang bị giới hạn ý tưởng trong một từ ngữ, một khuôn khổ hay còn gọi là bị "l" về khả năng sáng tạo. Hãy vượt qua sức l bằng khả năng tư duy sáng tạo của mình.

Rút kinh nghiệm

Thói quen nào sẽ ngăn cản tính sáng tạo ? Em hãy chọn và viết vào các đám mây phía dưới.



a. Thích thử nghiệm, khám phá.

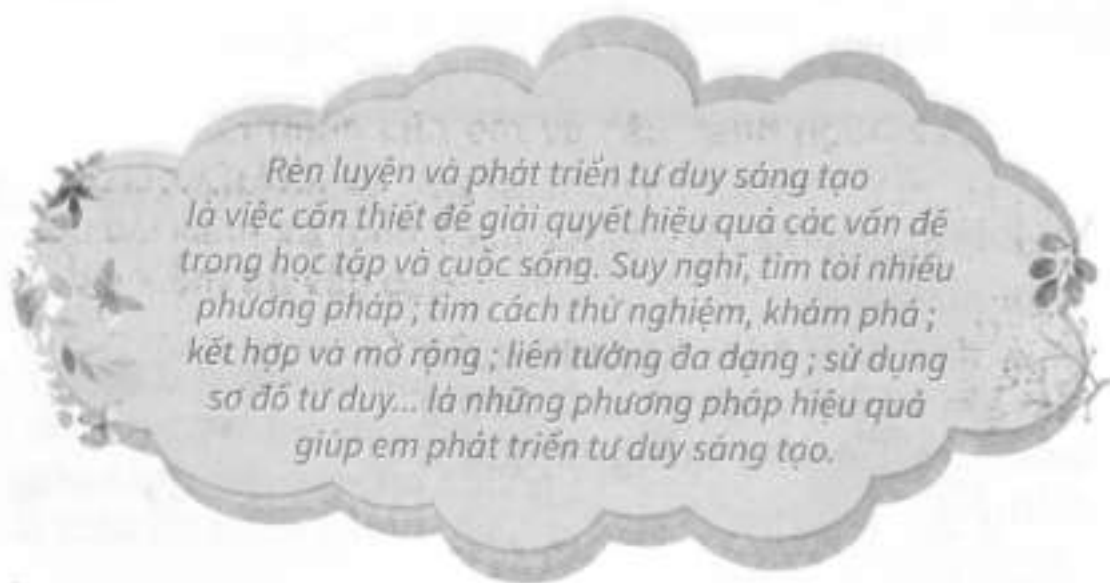
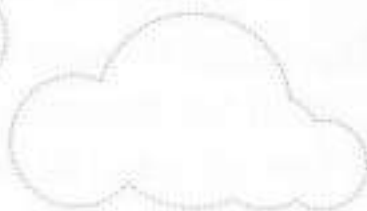
b. Luôn bằng lòng với thực tại.

c. Thích mở rộng vấn đề.

d. Thích liên tưởng, tưởng tượng đa dạng.

e. Thích phá vỡ nguyên tắc.

g. Suy nghĩ theo khuôn mẫu.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Đố vui

- Bài tập 1 :

Nơi nào có đường sá, nhưng không có xe cộ ; có nhà ở, nhưng không có người ; có siêu thị, công ti,... nhưng không có hàng hoá,... Đó là nơi nào ?

- *Bài tập 2 :*

Có một rổ táo, trong rổ có ba quả, làm sao để chia cho ba người, mỗi người một quả mà vẫn còn một quả trong rổ ?

- *Bài tập 3 :*

Nhà Lan có ba anh em, người anh đầu tên là Nhất Hào, người thứ hai tên là Nhị Hào. Hỏi người thứ ba tên gì ?

Định hướng ứng dụng

Hãy thực hiện 3 thử thách sau :

- Chọn 1 bài học trong sách *Tiếng Việt 4*, sau đó sử dụng phương pháp sơ đồ tư duy để học thuộc.
- Chọn 1 bài toán nâng cao trong sách *Toán 4* và sử dụng phương pháp công não để tìm cách giải bài toán ấy.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy tự tay làm một món quà tặng cho bạn thân của mình. Nguyên liệu là 1 trong 3 hộp công thức dưới đây.



Hộp công thức Kí niệm	Hộp công thức Ước mơ	Hộp công thức Tình bạn
1 viên sỏi, 1 mảnh giấy màu, 1 sợi len dài	1 chiếc lọ, những hạt đậu đỏ, ống hút	1 cây bút, 1 chiếc bong bóng, 1 lá cây khô



Bài 8

KĨ NĂNG THUYẾT TRÌNH



Thực hành xong bài này, em :

- Biết tự tin và làm chủ bản thân khi đứng trước đám đông để thuyết trình.
- Hiểu được một số yêu cầu khi thể hiện bài thuyết trình.
- Vận dụng được một số kĩ thuật để thuyết trình sao cho những người xung quanh chú ý lắng nghe và ủng hộ.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy đứng trước gương để tự giới thiệu về bản thân mình trong một phút. Hãy nhìn hình ảnh của mình trong gương và tự cảm nhận, đánh giá về phần thể hiện của mình theo 5 mức : Tốt - khá - trung bình - yếu - kém.

Kết quả, em đạt mức nào và vì sao ?



Chia sẻ - Phản hồi

Viết lại những nguyên nhân dẫn đến thành công hay chưa thành công của em trong một bài thuyết trình.

Chủ đề	Thành công / chưa thành công	Nguyên nhân

Xử lý tình huống

Tình huống :

Có 1 bức thư gửi đến em như sau :

“Chào bạn ! Mình học khá tốt nhưng cứ mỗi khi thuyết trình trước lớp là mình bị run đến nỗi quên hết. Bạn hãy tư vấn để giúp mình khắc phục tình trạng đó. Cảm ơn bạn nhiều.”.



Ứng xử của em :

Hãy viết một bức thư gửi đến bạn, chia sẻ kinh nghiệm để giúp bạn tự tin hơn khi thuyết trình.

Rút kinh nghiệm

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước những việc cần làm để chuẩn bị một bài thuyết trình thành công.

- ☐ 1. Chuẩn bị thật kĩ nội dung.
- ☐ 2. Chọn nội dung ngắn gọn, dễ hiểu.
- ☐ 3. Học thuộc lòng, dùng giọng đọc để thuyết trình.
- ☐ 4. Giọng nói to, rõ ràng, dễ nghe.
- ☐ 5. Viết nội dung thuyết trình ra giấy để đọc.

Để thuyết trình thành công
và xua tan nỗi lo lắng, khâu chuẩn bị
là một trong những yếu tố quyết định. Em sẽ không thể nào
thuyết trình tự tin và cuốn hút nếu như bài thuyết trình của
em quá sơ sài do em không nắm được nội dung và
chuẩn bị chưa kĩ.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

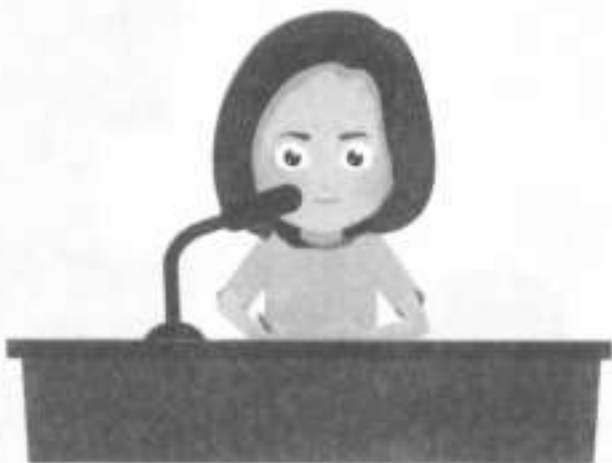
Bài tập 1 : Hít thở

Trước khi thuyết trình, nếu cảm thấy lo lắng, hãy nhắm mắt lại, hít thật sâu và thở ra bằng mũi một cách từ từ. Khi hít thở, nhớ tập trung vào hơi thở và chỉ hơi thở mà thôi. Sau khoảng 3 phút, mở mắt ra em sẽ thấy mình thật bình tĩnh, tự tin.



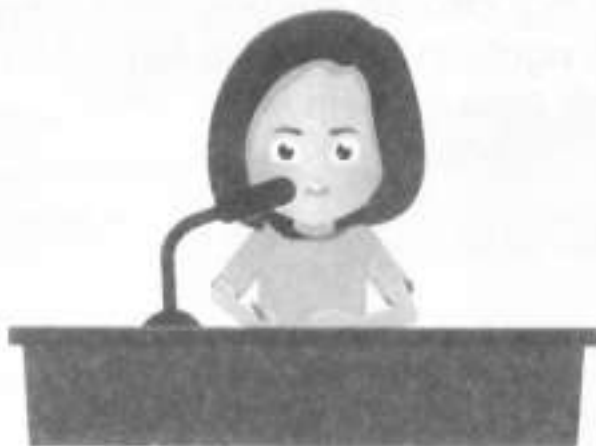
Bài tập 2 : Mỉm cười

Hãy bắt đầu bài thuyết trình bằng nụ cười thật tươi, kể cả khi trong lòng cảm thấy bất an, lo lắng. Nụ cười sẽ giúp em cảm thấy tự tin hơn.



Bài tập 3 : Tìm điểm tựa

Khi đứng trước đám đông, em hãy tìm những ánh mắt thân thiện, những cái nhìn thiện cảm từ ai đó để làm điểm tựa và tự khích lệ mình hãy cố gắng nhiều hơn.



Định hướng ứng dụng

Thường xuyên tập luyện bài tập ở phần *Rèn luyện* để làm chủ sân khấu.

Tìm và xem những vi-đê-ô thuyết trình của các chuyên gia hàng đầu để học hỏi thêm.

Tranh thủ tận dụng cơ hội để thuyết trình trước nhóm, trước lớp.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chọn một chủ đề em yêu thích, chuẩn bị nội dung thuyết trình. Nhờ người thân, bạn bè làm khán giả xem và nhận xét phần thuyết trình của em.



Bài 9

KĨ NĂNG BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của môi trường, ý nghĩa của việc bảo vệ môi trường.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp bảo vệ môi trường.
- Vận dụng được một số yêu cầu, biện pháp bảo vệ môi trường phù hợp với lứa tuổi.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Dưới đây là một số hình ảnh về việc tàn phá môi trường, hãy chia sẻ với bạn bè một cách ngắn gọn về các hành động này.



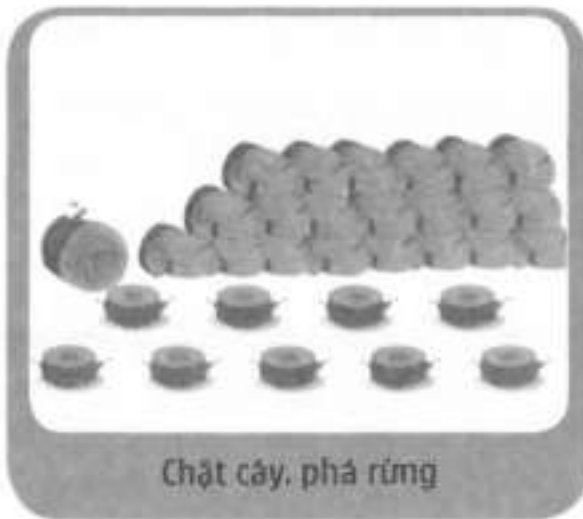
Vứt rác bừa bãi



CẤM PHÓNG ỨẾ
BỪA BÃI

Phóng ứế bừa bãi





Chia sẻ - Phản hồi

Dựa vào kinh nghiệm của em, hãy hoàn thành bảng sau :

Hành vi làm tổn hại đến môi trường	Điều chỉnh hành vi

Xử lý tình huống

Tình huống :

Sau buổi sinh hoạt lớp tại công viên, cô giáo yêu cầu tất cả học sinh dọn dẹp rác thải xung quanh chỗ ngồi để đảm bảo vệ sinh. Hầu hết các bạn đều thực hiện tốt nhưng riêng bạn B thì tỏ ra thờ ơ, không quan tâm.



Ứng xử của em :

Nếu em cùng lớp với B, em sẽ nói gì để B cùng tham gia ?

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những việc cần làm để bảo vệ môi trường xanh, sạch, đẹp.

☐ 1. Bỏ rác đúng nơi quy định.	☐ 2. Chặt cây, phá rừng.
☐ 3. Tiết kiệm khí sử dụng điện, nước.	
☐ 4. Đi xe đạp thay cho xe máy.	☐ 5. Trồng cây xanh.
☐ 6. Nhắc nhở người thân khi họ có hành động không tốt cho môi trường.	

Bảo vệ môi trường không nhất thiết phải là những hành động lớn lao. Chỉ cần mỗi chúng ta có thói quen tích cực thì dù chỉ là một hành động nhỏ cũng có tác động tốt đến môi trường.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy điền tên các tác nhân gây ô nhiễm không khí vào hình gợi ý dưới đây và cho biết hậu quả của nó.





Hậu quả :

.....

.....

.....

.....

Định hướng ứng dụng

Hãy :



- Bỏ rác đúng nơi quy định.



- Bảo vệ cây xanh.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hình thành thói quen bảo vệ môi trường.

Trong vòng 5 ngày liên tục, hãy thực hiện mỗi ngày ít nhất một hành động bảo vệ môi trường. Mỗi ngày thực hiện được, hãy tặng cho mình 1 hình ♥ thật đẹp.

5 ngày hành động bảo vệ môi trường

1		
		2
3		
		4
5		



Bài 10

KĨ NĂNG NHẬN DIỆN TÌNH HUỐNG NGUY HIỂM



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được những mối nguy hiểm có thể xảy ra ở gia đình và nhà trường.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi xử lý một số tình huống nguy hiểm nhằm giúp cho bản thân có được sự an toàn.
- Vận dụng một số yêu cầu cơ bản đó để nhận diện tình huống nguy hiểm trong cuộc sống.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

MÓN QUÀ NÔ-EN

Một buổi sáng cuối tháng 12. Minh đã được một ông già Nô-en với chòm râu bạc trắng và cái bụng phệ to tròn đến tặng quà nhân ngày lễ Giáng sinh. Tò mò, hàng trăm học sinh kéo nhau theo chân ông. Các bạn xô đẩy tiến về lớp của Minh khiến bác bảo vệ phải đánh trống để nhắc mọi người quay lại lớp học. Khi nghe tiếng trống, các bạn học sinh vội vàng ùa chạy dẫn đến tình trạng chen lấn, hỗn loạn. Một vài học sinh bị ngã.



(Xuân Huy)

Hãy vẽ bông hoa vào ○ ở hình ảnh thể hiện hành động nên làm khi thấy đám đông hoặc bị kẹt trong đám đông.



1 Chạy theo đám đông



2 Tìm lối thoát an toàn



3 Kêu gọi sự giúp đỡ

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy viết chú thích phù hợp vào bên dưới các biển cảnh báo nguy hiểm sau đây.



Nguy hiểm sinh học



Nguy hiểm khác



1



2



3

Xử lý tình huống

Tình huống :

Hôm nay là Chủ nhật, Na xin phép mẹ rủ bạn My đến nhà sách để tô tượng. Hai bạn đi bộ trên vỉa hè, trò chuyện vui vẻ. Bỗng Na nhìn thấy một sợi dây điện bị đứt, đầu dây rơi thông gần sát mặt đường. My tò mò định cầm sợi dây điện lên xem.

Ứng xử của em :

Nếu là Na, em sẽ làm gì ? Vì sao ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở hành động nên làm khi cảm thấy không an toàn.

☐

a. Khóc to.

☐

b. Di chuyển đến nơi khác an toàn hơn.

☐

c. Báo ngay với người lớn.

*Nguy hiểm có thể xảy đến bất cứ lúc nào.
Nếu không cẩn trọng, nguy hiểm có thể
ập đến với chúng ta một cách bất ngờ.*



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Daisy là người Anh, bạn ấy cùng gia đình chuyển sang sống ở Việt Nam đã 3 tháng nay. Để giúp bạn bớt nhớ nhà, bố đã mua cho Daisy một chú chó dễ thương. Bạn ấy rất thích. Daisy thường ôm ấp, thậm chí hôn lên mõm chú cún. Buổi tối, Daisy lại còn dành một chỗ ấm áp trên giường của mình cho cún con nữa.



Hãy trả lời bằng cách đánh dấu ✓ vào ☐ trước những lời khuyên đúng dành cho Daisy.

- ☐ a. Nên chăm sóc, yêu thương cún con, vì nó rất gần gũi, dễ thương.
- ☐ b. Nên để cho cún con ăn chung, ngủ chung vì nó cần được chăm sóc, che chở.
- ☐ c. Không nên cho thú cưng ăn chung, ngủ chung vì một số loại vi khuẩn, bọ trên cơ thể của nó có thể truyền sang khiến bạn mắc bệnh.

Định hướng ứng dụng

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những hành động đúng khi nhà cúp điện, em ở nhà một mình.





a. Tự kiểm tra nguồn điện như công tắc hoặc phích cắm.



b. Tìm và bật đèn có sạc điện mà mẹ đã để sẵn trên bàn.



c. Chạy sang nhà hàng xóm thân quen và đáng tin cậy để nhờ họ giúp đỡ hoặc ngồi chờ cho đến khi bố mẹ về.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chia sẻ với bạn cùng lớp về những tình huống nguy hiểm khi ở nhà hoặc lúc ở trường. Sau đó, cùng nhau tìm ra phương án xử lý tốt nhất nhằm giúp bản thân có được sự an toàn nhé.





Bài 11

KĨ NĂNG THOÁT HIỂM KHI GẶP HOẢ HOẠN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được một số nguyên nhân có thể gây ra hoả hoạn.
- Hiểu được một số yêu cầu, các bước cơ bản cần thực hiện khi gặp hoả hoạn.
- Vận dụng được các bước cơ bản để thoát hiểm khi gặp hoả hoạn.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy khoanh tròn vào ☐ ở hình ảnh chứa các vật có thể là nguyên nhân gây ra cháy nổ.



Sau đó, hãy tô màu vào ☐ ở hình ảnh chứa dụng cụ chữa cháy.

Chia sẻ - Phản hồi

Điền vào chỗ trống các trường hợp, tình huống cần thiết mà em sẽ gọi đến các số điện thoại 113 - 114 - 115.

Gọi 113 khi :

Gọi 114 khi :

Gọi 115 khi :

Em có nên gọi thử hay gọi để đùa nghịch vào các số điện thoại 113, 114 và 115 không. Vì sao ?

.....
.....
.....

Xử lý tình huống

Tình huống :

Em đang xem ti vi một mình, bỗng tiếng chuông báo cháy vang lên. Em vội vàng nhấc điện thoại lên và bấm số 114. Em sẽ nói gì để chú cảnh sát phòng cháy và chữa cháy biết chuyện đang xảy ra ? Chú và đồng đội của mình cần đi đến đâu.

Ứng xử của em :

Hãy viết lại những thông tin cơ bản em cần phải thông báo với chú cảnh sát phòng cháy và chữa cháy khi có hỏa hoạn xảy ra.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Rút kinh nghiệm

Khi gặp hoả hoạn, em nên làm gì ? Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước đáp án đúng.

- ☐ a. Chạy ra lối thoát hiểm có chữ "Lối thoát - Exit".
- ☐ b. Khóc ầm lên vì sợ hãi, căng thẳng.
- ☐ c. Di chuyển khỏi toà nhà có đám cháy thì nên cúi người xuống.
- ☐ d. Di chuyển ra khỏi nơi cháy có nhiều khói thì nên dùng khăn ướt để che mũi, miệng lại.
- ☐ e. Chạy khỏi đám cháy và nhớ mang theo tiền, gấu bông, gối ôm.

Đừng vì tiếc một chú gấu bông,
một món quà sinh nhật hay một đồ vật
khác mà ở lại hoặc quay trở lại đám cháy.
Tính mạng của em là trên hết.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Chuẩn bị : Các bức vẽ về những hành động phòng tránh và thoát hiểm khi gặp hoả hoạn, được đánh số từ 1 đến 9 như sau :



Tắt các thiết bị điện trước khi ra khỏi nhà.



Chỉ sử dụng các đồ vật có nguy cơ cháy nổ cao khi có người lớn bên cạnh hướng dẫn.



Đi chuyển ra khỏi toà nhà có hoả hoạn bằng cầu thang bộ.



Cúi thấp người xuống khi di chuyển ra khỏi nơi có hoả hoạn.



Dùng khăn ướt để che mũi, miệng lại khi di chuyển ra khỏi nơi hoả hoạn có nhiều khói.



Trong trường hợp nhà không có lối thoát hiểm thì ta nên chạy ra cửa chính hoặc cửa phụ.



Không nên quan tâm đến tiền bạc, tài sản khi có hoả hoạn.



Không nên tự ý lấy nước để dập khi xảy ra hoả hoạn.



Nếu lơ tóc, quần áo hay da bị bén lửa thì phải nằm xuống lăn qua lăn lại cho đến khi lửa tắt.

Tiến hành :

- Phân phát ngẫu nhiên cho mỗi bạn một bức vẽ đã được chuẩn bị.
- Yêu cầu các bạn đọc lớn nội dung tương ứng với bức vẽ.
- Mời bạn trả lời câu hỏi : Vì sao phải làm như thế ? (Cho mỗi hành động phòng tránh và thoát hiểm khi gặp hoả hoạn trong hình.)

Định hướng ứng dụng

Diễn tập thoát hiểm khi có hoả hoạn.

Chuẩn bị : Trang phục gọn gàng, nền nhà được lau sạch.

Tiến hành : Hai tổ chia làm hai đội A và B, đối đáp bằng khẩu lệnh và hành động phù hợp với khẩu lệnh đưa ra.

A. "Tôi bảo, tôi bảo".

B. "Bảo gì ? Bảo gì ?"

A. "Tôi bảo : Có cháy ! Có cháy !"

B. "Gọi 114 ! Gọi 114."

A. "Có khói ! Có khói !"

B. (Lấy khăn ướt bịt mũi, miệng và cúi người, di chuyển sát tường về phía cửa chính hoặc cửa thoát hiểm.)

A. "Lửa bén vào người !"

B. (Nằm xuống lăn qua lăn lại.)

A. "Đám cháy đã tắt ! Đám cháy đã tắt !"

B. (Di chuyển nhanh về vị trí cũ.)



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy nêu ra 3 hành động cần thực hiện ngay khi phát hiện căn hộ hay nhà bên cạnh đang bốc cháy.

.....

.....

.....



Bài 12

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ KHI GẶP MƯA TO, SẤM SÉT



Thực hành xong bài này, em :

- Biết một số kiến thức liên quan đến thời tiết, nhận biết biểu hiện và hậu quả của mưa to và sấm sét.
- Hiểu được một số biện pháp xử lý tình huống khi có mưa to, sấm sét.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để rèn luyện tính chủ động trong phòng tránh và ứng phó với mưa to, sấm sét.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

CÂU CHUYỆN CỦA MÂY

Xin chào ! Tôi là Bạch Vân. Tôi được trang trí bằng một bộ đồ trắng rất xinh tươi. Khi bạn thấy tôi trên trời cùng với ánh nắng, tức là trời sẽ đẹp và không mưa.



Anh ấy thường tụ tập bạn bè và cũng thường hay chơi với anh bạn Chớp Chớp. Cả hai rất gần gũi, thân thiết và thường đi chung với nhau.



Tôi có người anh trai, tên là Hắc Vân. Anh ấy luôn mặc một bộ quần áo màu đen xám. Mỗi khi anh ấy rời khỏi nhà để đi chơi thì trên bầu trời xuất hiện cơn mưa.





Anh Hắc Vân còn chơi chung với một vài người bạn xấu nữa như chị Gió Xoáy và anh Gió Mạnh.... Họ thường hay phá phách mọi thứ, làm tốc mái nhà, cây cối gãy đổ...

Bạch Vân cũng rất ghét anh Chớp Chớp. Anh làm mọi người giật mình bằng cách tạo ra âm thanh vang trời mỗi khi xuất hiện. Ngoài ra, đôi khi anh trượt chân ngã xuống mặt đất làm tổn thương đến con người.

Bạch Vân luôn muốn mọi người vui nên cô ấy siêng năng xuất hiện và luôn nở nụ cười tươi.

(Diễm My)



Khi có nhiều mây đen kéo đến, em sẽ làm gì ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy thảo luận với bạn bên cạnh và trả lời các câu hỏi dưới đây.

- Dấu hiệu nào cho em biết trời sắp mưa ?
- Trời mưa thì thường kèm theo hiện tượng nào ?
- Những nguy hiểm gì có thể xảy ra khi trời mưa ?



Xử lý tình huống

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ bên cạnh những hành động không nên làm khi gặp phải mưa to và sấm sét giữa đường.

☐ a. Trú dưới tán cây.	☐ b. Trú dưới dù có thanh kim loại.
☐ c. Trú trong nhà.	☐ d. Trú dưới mái hiên nhà.
☐ e. Chạy nhanh về nhà.	

Rút kinh nghiệm

Điền các từ ngữ thích hợp vào chỗ trống để các câu ca dao - tục ngữ sau được hoàn chỉnh.

cây to

màu hồng

về nhà

chống nhà

Khi sắp có mưa to :

Bạn chài, thợ lái bảo nhau

Mống đông chớp lạch quay mau

Khi sắp có sấm sét :

Đông rắc tía tía

Gọi con thủ thi, bảo chống nhỏ, to

Nhà em tìm kiếm

..... tránh bão đổ lo sau này

*Khi đi dưới mưa, ngoài các nguy cơ
mắc bệnh cảm, ho, sốt em có thể gặp phải những
rủi ro, nguy hiểm đến tính mạng như cây ngã,
đổ ; dây điện bị đứt ; sét đánh,...*



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy nối các tình huống ở cột A với cách xử lý phù hợp ở cột B.

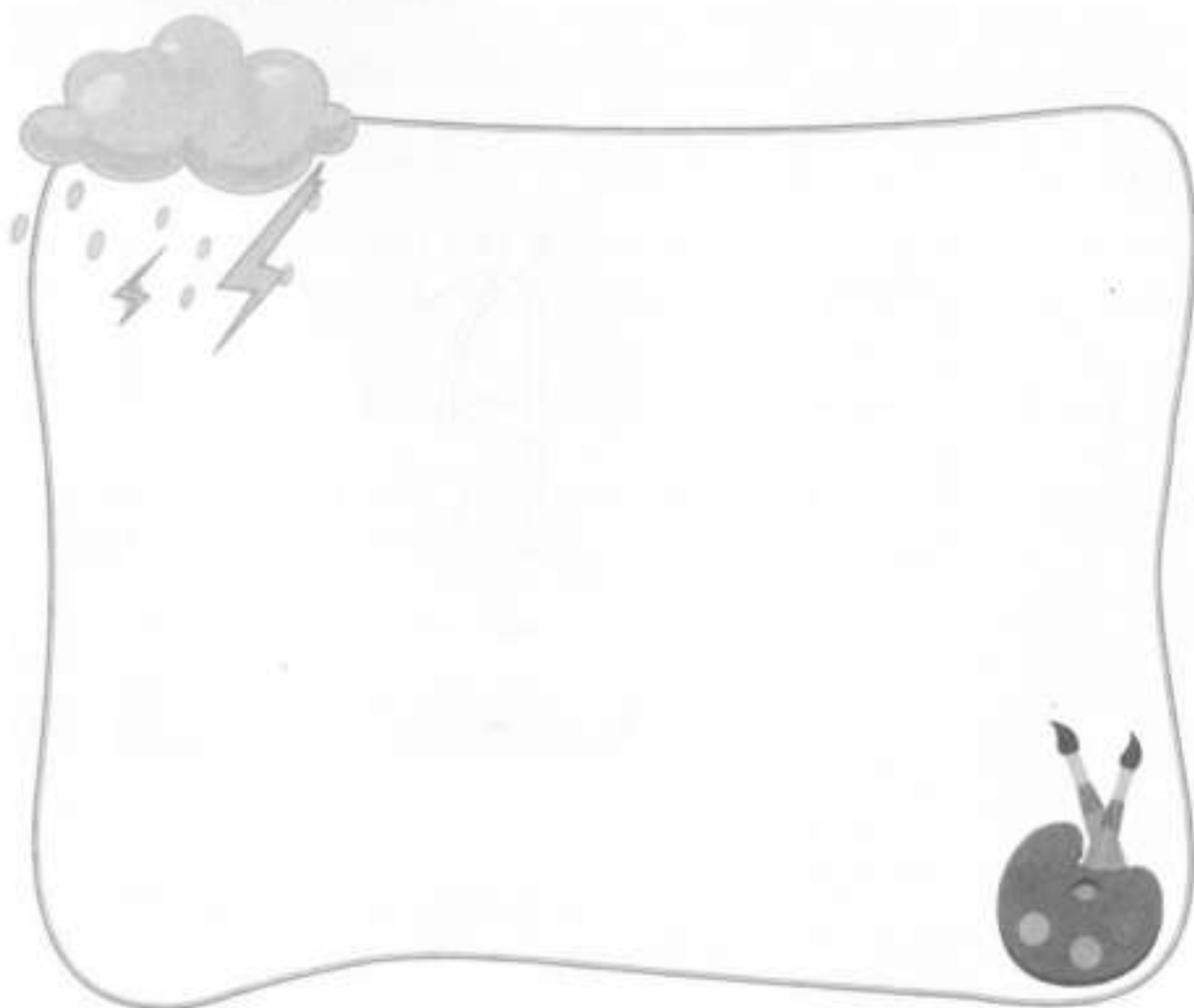
A
1. Lúc tan trường có mưa lớn.
2. Khi mùa mưa đến.
3. Khi có sấm sét to.
4. Khi mưa lớn gây ngập đường.
5. Khi có gió lốc mạnh.

B
a. luôn chuẩn bị sẵn áo mưa.
b. đợi hết mưa rồi về.
c. không đi ra đường vì cây ngã, đổ, chèn lên người.
d. không đứng trú dưới tán cây, giữa đồng trống.
e. không đi ra đường vì sẽ không thấy được ổ gà, hố ga....

Định hướng ứng dụng

Hãy vẽ những đồ vật em cần dùng khi trời mưa.

Theo em, chúng ta có nên sử dụng ô (dù) lúc trời sấm sét không? Tại sao?





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Nếu ngày nào trời mưa, em đi học có mang theo áo mưa, ô (dù) thì hãy tô màu vào một chiếc dù xinh đẹp để tặng cho mình nhé.





Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KỸ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài tập 1 :

- Hãy ghi ra từ 1 đến 3 cảm xúc của em ngày hôm nay.

.....

.....

- Phân tích cảm xúc của chính mình bằng cách điền vào các mục gợi ý ở bên dưới.

Tên cảm xúc :

Hành động đã làm :

Bài học kinh nghiệm :

Hãy thực hiện bài tập này mỗi ngày để hiểu hơn về cảm xúc của bản thân mình và rèn luyện cách làm chủ những cảm xúc ấy một cách tích cực.

Bài tập 2 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước những hành động làm chủ cảm xúc mà em đã thực hiện được.



Nghe nhạc, xem video mình thích.



Tìm việc khác để làm giải toả cơn giận.



Tự nói với mình : mọi việc rồi sẽ ổn, rồi sẽ qua thôi.



Viết nhật kí hoặc tâm sự với người khác.



Thở sâu, thư giãn, uống cốc nước.



Bài tập 3 :

Hãy liệt kê những mục tiêu em muốn đạt được trong học kì này.

Xếp hạng học tập cần đạt được :

Môn thể thao mới cần học :

Số lượng bạn mới cần làm quen :

Các thói quen tích cực cần rèn luyện :

Sau đó, hãy tự lập kế hoạch theo mẫu sau để thực hiện các mục tiêu trên.

Mục tiêu	Thời hạn	Hành động



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài tập 1 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước các tình huống có thể xảy ra mâu thuẫn giữa em và bạn.



Em phạm lỗi.



Em và bạn học bài.



Em và bạn tranh cãi.



Bài kiểm tra của em bị điểm thấp.



Em và bạn chơi đá cầu/ nhảy dây/ đuổi bắt...

Em sẽ làm gì trong các tình huống trên để giữ mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè ?

Viết một điều cần thực hiện ngay để giữ mối quan hệ bạn bè của em được tốt đẹp :

Bài tập 2 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước hành động giải quyết mâu thuẫn hiệu quả mà em đã làm được :



Tìm hiểu xem nguồn gốc của sự mâu thuẫn, khó chịu đến từ đâu.



Đối mặt trực tiếp với vấn đề, với người mình có mâu thuẫn.



Xem xét lại mình trước khi phán xét, tranh luận với người khác.



Tìm bạn bè, người thân, người thứ 3 để tư vấn, hoặc chuyển lời giúp mình.



Nhận lỗi về mình trước, xử lí vấn đề sau, vì tình bạn là quan trọng, cần trân trọng.



Bài tập 3 :

Hãy nối những tình huống ở cột A với các câu ca dao, tục ngữ ở cột B sao cho phù hợp.

Cột A	Cột B
1. Lúc đi bộ, An bị xe đạp của bạn va phải. An giữ bình tĩnh và hỏi xem bạn có sao không.	a. Nói lời phải giữ lấy lời Đừng như con bướm đậu rồi lại bay.
2. Hưng và Hùng chia ranh giới bàn học, chỗ ngồi rõ ràng. Đến nỗi lúc lên bảng làm bài, Hưng cũng không cho Hùng đi lối đi bên phía mình dù Hùng ngồi ở giữa.	b. Một điều nhịn bằng chín điều lành.
3. Giờ giải lao, Đông và Đăng trong lúc đùa giỡn đã có hành động mạnh tay dẫn đến gây gổ nhau.	c. Chín bỏ làm mười.
4. Thanh rủ Thu chạy bộ sáng nay. Thế nhưng Thu đợi mãi không thấy bạn. Thì ra, Thanh ngủ nướng nên quên lời hẹn.	d. Lời nói chẳng mất tiền mua Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Bài tập 1 :

Hãy sưu tầm và viết ra tên của 3 - 5 bài hát về tình cảm gia đình.




1.
2.
3.
4.
5.

Vì sao em lựa chọn những bài hát trên ?

.....

Bài tập 2 :

Hãy viết những hành động em sẽ làm trong các tình huống dưới đây nhằm mang đến niềm vui cho người thân.

Mẹ vừa nhặt rau, vừa nấu ăn.

Em sẽ :

Bố đang làm cỏ ngoài vườn.

Em sẽ :



Anh chị đang dọn dẹp tủ quần áo.

Em sẽ :

Ông bà đang di chuyển đồ đạc.

Em sẽ :

Bài tập 3 :

Hãy viết những lời yêu thương dành cho bố mẹ lên giấy. Sau đó, dán những tờ giấy vào các vị trí khác nhau trong ngôi nhà của mình để mang đến niềm vui bất ngờ cho bố mẹ.



Tên : Lớp : Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

Bài tập 1 :

Hãy sử dụng các câu hỏi gợi ý để tìm ra cách giải quyết cho thử thách sau :

Thử thách : Làm thế nào để máy bay có thể lặn dưới biển ?

Câu hỏi gợi ý :

1. Nên cất bớt thứ gì không ?

5. Nên thay thế bộ phận nào ?

2. Phải thêm vào cái gì ?

6. Thêm yếu tố hư cấu, tưởng tượng ?

3. Nếu kết hợp thêm sẽ ra sao ?

7. Kí hiệu, hình vẽ thì sao ?

4. Đối kích thước các phần thì sao ?

Em đã tìm cho mình được phương án nào để máy bay có thể lặn dưới biển được chưa ?

Câu trả lời của em là :

Để tìm ra được ý tưởng mới, phải đặt ra và trả lời nhiều câu hỏi khác nhau để kích hoạt não bộ.

Bài tập 2 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những việc cần làm để bài thuyết trình trở nên hấp dẫn và thuyết phục hơn.



1. Chuẩn bị thật kĩ dàn ý thuyết trình.



2. Nên "ư", "à"... kéo dài thời gian để nhớ ra nội dung thuyết trình.





3. Chọn nội dung ngắn gọn, chặt chẽ, dễ hiểu.



4. Học thuộc lòng từng câu chữ trong bài thuyết trình.



5. Tập luyện nói to, rõ, đồng dạng trước bạn bè hoặc người thân.



6. Thêm ví dụ thực tế để bài thuyết trình sinh động, dễ nhớ hơn.



7. Chọn trang phục theo ý mình thích, không quan tâm người khác nói gì.

Bài tập 3 :

Thử tưởng tượng em là nhóm trưởng của một nhóm nhạc mới thành lập. Nhóm nhạc của em có gì đặc biệt ?

Hãy thuyết trình để giới thiệu về nhóm nhạc của em một cách thật tự tin và thu hút trước lớp (tên nhóm, nhạc cụ, thể loại nhạc,...).



.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài tập 1 :

Hãy nối liền các nét đứt và tô màu các đám mây chứa câu nói thể hiện chính xác lợi ích của cây xanh và giải thích vì sao.



Bài tập 2 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những hành động em cần làm mỗi ngày để bảo vệ môi trường.



1. Bỏ rác đúng nơi quy định.



2. Không ủng hộ hành động chặt phá rừng.



3. Tìm hiểu cách sử dụng tiết kiệm năng lượng điện.



4. Tăng cường đi xe đạp, đi bộ nhằm bảo vệ môi trường.



- ☐ 5. Hạn chế dùng bao ni lông khó phân huỷ.
- ☐ 6. Tắt các thiết bị điện khi ra khỏi lớp.
- ☐ 7. Tiết kiệm nước, giữ sạch nguồn nước.

Bài tập 3 :

Hãy viết những việc em sẽ làm nếu là người chứng kiến các tình huống sau đây.

- Một bạn đang thả diều gần cột điện.

.....

.....

- Một em nhỏ đang trèo lên tủ cao (tủ sắp đổ).

.....

.....

- Hai bạn trong lớp đang cầm kéo đùa giỡn.

.....

.....

- Một nhóm bạn cùng trường đang chọc phá một chú chó đã bị xích.

.....

.....



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN**Bài tập 1 :**

Hãy đánh dấu X vào ô trống trước đồ vật dễ bị bắt lửa, cháy nổ.
Nêu cách phòng tránh cháy nổ đối với từng đồ vật.

Chọn lựa	Tác nhân	Cách xử lí khi cháy nổ
☐	Bếp điện, bếp ga	☐
☐	Điện thoại, máy tính bảng	☐
☐	Nước hoa	☐
☐	Bàn là (bàn ủi)	☐
☐	Ổ cắm, phích cắm điện	☐
☐	Tàn thuốc lá còn cháy dở trong sọt rác	☐
☐	Các loại nhang đốt	☐
☐	Dây điện xếp lộn xộn ở góc nhà	☐

Bài tập 2 :

Đánh dấu ✓ vào ☐ trước cách xử lí phù hợp trong các tình huống sau :

Tình huống 1 : Giông lốc xảy ra, cây ngã đổ trước cổng nhà làm đứt dây điện. Một loạt tiếng nổ vang lên và nhà em bị cúp điện.



a. Đến gần xem cây to bị ngã ra sao.



b. Giữ khoảng cách thật xa và cảnh báo cho mọi người biết.



c. Thông báo với người lớn về sự việc trên.



Tình huống 2 : Ổ điện và phích cắm điện trong nhà em bỗng
dưng phát nổ và các sợi dây điện bốc cháy.



La to và chạy báo ngay cho người lớn.



Lấy nước dập ngay khi lửa đang cháy.



Di chuyển mọi đồ đạc để cháy ra khỏi khu vực đó.
Tuyệt đối KHÔNG DÙNG NƯỚC để dập lửa.

Tình huống 3 : Em cùng nhóm bạn học chung lớp đang đi về trên
đường thì trời mưa to, thỉnh thoảng có sấm chớp và gió mạnh.



Tìm tán cây to trú mưa.



Tạm trú vào ngôi nhà ven đường.



Cùng nhau tắm mưa.

Bài tập 3 :

Hãy điền lựa chọn thích hợp vào chỗ trống dựa vào các gợi ý
sau :

- Gọi khi xảy ra hoả hoạn, hoặc có sự cố cần cứu hộ.

113

114

115

- Dùng để che mũi, miệng và hít thở
khi di chuyển trong đám cháy.

khăn tắm nước sạch

khăn khô

- Tóc, quần áo bị cháy, cần phải nằm xuống và
..... nhiều lần để dập tắt lửa bám trên người.

lăn qua lăn lại

chạy ra chỗ có nước

- Không dùng để dập lửa có dấu hiệu chập điện,
vì như thế em có nguy cơ bị

nước

điện giật



GỢI Ý - ĐÁP ÁN

Bài 1. Kỹ năng làm chủ cảm xúc

Trải nghiệm : a, b, d, e, g.

Chia sẻ - Phản hồi : cảm xúc, điều chỉnh, tổn thương.

Xử lý tình huống : c, d, e.

Định hướng ứng dụng : - Cá giận mất khôn.
- Vui quá hoá dại.

Bài 2. Kỹ năng xây dựng thời gian biểu

Trải nghiệm : Vì Lan không ghi vào thời gian biểu của mình. Để không quên những công việc đã dự định, em cần ghi các công việc vào thời gian biểu và có kế hoạch rõ ràng.

Chia sẻ - Phản hồi : Cách quản lý thời gian hiệu quả : a, b, d.

Xử lý tình huống : - Hành động đúng : a.
- Hành động chưa đúng : b, c.

Rút kinh nghiệm : 1b, 2a, 3d, 4c, 5e.

Bài 3. Kỹ năng giải quyết mâu thuẫn

Trải nghiệm : - mất khôn - chín
- voi - đá nhau

Rút kinh nghiệm : - a. Chủ động nhận lỗi.
- b. Bình tĩnh giải thích cho nhau nghe, không cãi nhau lớn tiếng.
- c. Nên hít thở sâu, ra chỗ thông thoáng, thư giãn.
- d. Trước hết, em và bạn cùng tìm hiểu nguyên nhân, giải thích cho nhau hiểu. Nếu vẫn không giải quyết được thì nhờ thầy cô giáo hoặc bạn thân giúp đỡ.

Bài 4. Kỹ năng ứng xử với bạn bè

Chia sẻ - Phản hồi : Ứng xử phù hợp : a, b, d.

Xử lý tình huống :

- Tình huống 1 : "Mình xin lỗi, mình không có ý đó. Mình chỉ góp ý để bạn cất đồ đúng gọn gàng hơn thôi mà."

- Tình huống 2 : Em gặp riêng bạn và xin lỗi bạn một cách chân thành.

Rút kinh nghiệm : Một điều nhận là chín điều lành.

Rèn luyện : a.

Bài 5. Kỹ năng thể hiện trách nhiệm với gia đình

Trải nghiệm : Bài hát : Ba ngọn nến lung linh

Rèn luyện : - Đồng tình : b, d, e.

- Không đồng tình : a, c.

Bài 6. Kỹ năng thể hiện lòng hiếu thảo

Xử lý tình huống : Hành động nên làm : a, c, e.

Rèn luyện : Gợi ý : Hát tặng bố mẹ, làm thiệp chúc mừng tặng bố mẹ, giúp bố mẹ làm việc nhà....

Bài 7. Kỹ năng tư duy sáng tạo

Trải nghiệm :

- Những thứ liên quan khi nhắc đến đảo : nước, cát, bờ biển, chim hải âu, cá, dừa....



- Tư duy sáng tạo phải có sự liên tưởng, tưởng tượng đến những thứ mới lạ, đột phá từ những thứ có sẵn. Do sự liên tưởng là không giới hạn, vì thế em có thể liên tưởng thoải mái để rèn luyện tính sáng tạo.

- Đáp án phần trò chơi thử thách trí tuệ : **Chia sẻ - Phản hồi :** An : Công nào

Khải : Sơ đồ tư duy

Hoa : Kết hợp và mở rộng

Xử lý tình huống : Gộp 2 cây bút lại vẽ 1 lần.

Rút kinh nghiệm : b, g.

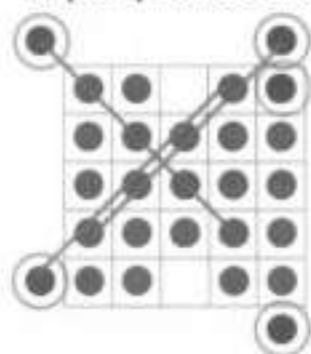
Rèn luyện :

- Bài tập 1 : Bàn đồ.

- Bài tập 2 : Đưa trước cho hai người hai quả táo.

Đưa cho người còn lại cái rổ đựng một quả táo.

- Bài tập 3 : Tên là Lan.



Bài 8. Kỹ năng thuyết trình

Xử lý tình huống : "Bạn ơi, bạn hãy tự tin lên ! Học tập khá tốt là một trong những ưu điểm của bạn. Ưu điểm đó cộng với sự chuẩn bị bài thuyết trình chu đáo, sự tự tin sẽ giúp bạn có bài thuyết trình thành công. Hãy tự tin và mạnh dạn, bạn nhé !"

Rút kinh nghiệm : 1, 2, 4.

Bài 9. Kỹ năng bảo vệ môi trường

Xử lý tình huống : Em góp ý nhẹ nhàng để bạn B tự giác dọn vệ sinh chỗ ngồi của mình. Nếu bạn B không nghe, em có thể báo với cô giáo, vì B không có ý thức giữ gìn vệ sinh chung.

Rút kinh nghiệm : Những việc cần làm để bảo vệ môi trường : 1, 3, 4, 5, 6.

Bài 10. Kỹ năng nhận diện tình huống nguy hiểm

Trải nghiệm : Những hành động nên làm : 2, 3.

Chia sẻ - Phản hồi : 1. Dễ gây cháy nổ 2. Dễ gây chết người 3. Dễ gây điện giật

Xử lý tình huống :

Trước hết, em nhắc My không nên đến gần, sau đó cảnh báo cho người qua đường và gọi người đến giúp.

Rèn luyện : a, c.

Định hướng ứng dụng : b, c.

Bài 11. Kỹ năng thoát hiểm khi gặp hỏa hoạn

Trải nghiệm : - Các vật có thể là nguyên nhân gây ra cháy nổ : 1, 4, 5, 6, 8, 10.

- Dụng cụ chữa cháy : 2.

Chia sẻ - Phản hồi :

- Gọi 113 khi có sự cố liên quan đến tội phạm, hoặc nguy hiểm cho bản thân.

- Gọi 114 khi có các sự cố liên quan đến cháy nổ, rò rỉ hoá chất, khí độc.

- Gọi 115 khi có người bị thương, bị ngất xỉu, bị bệnh nghiêm trọng.

Rút kinh nghiệm : a, c, d.

Bài 12. Kỹ năng ứng phó khi gặp mưa to, sấm sét

Trải nghiệm : Nếu lúc đó em đang ở bên ngoài, thì nên tìm chỗ trú an toàn. Sau đó, tìm cách liên lạc với người lớn.

Xử lý tình huống : a, b, e.

Rút kinh nghiệm : Điên theo thứ tự : về nhà, màu hồng, cây to, chống nhà.

Rèn luyện : 1b, 2a, 3d, 4e, 5c.

Chịu trách nhiệm xuất bản :

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung :

Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo :

Phó Tổng biên tập
kiêm Giám đốc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng BÙI DUY NGHĨA

Biên tập lần đầu :

TRẦN THỊ HẰNG MƠ

Biên tập tái bản:

TỔNG THỊ KIM PHƯƠNG

Biên tập mỹ thuật và trình bày bìa :

ĐỖ THỊ VĂN QUỲNH

Biên tập kỹ thuật :

TRỊNH THANH SƠN

Minh họa :

NGUYỄN LÊ BẢO HOÀNG

Thiết kế sách và chế bản :

NGUYỄN DƯƠNG KHÔI NGUYỄN

Sửa bản in :

TỔNG THỊ KIM PHƯƠNG

Bản quyền thuộc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng
Công ty CP Đầu tư và Xuất bản Giáo dục - Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp 4

Mã số: T4G09n1

In 25.000 bản (QĐ: 13TK), khổ 17 x 24cm.

Đơn vị in : Công ty Cổ phần In Phúc Yên

Địa chỉ : Đường Trần Phú, Thành phố Phúc Yên, Tỉnh Vĩnh Phúc

Số ĐKXB : 140-2021/CXBIPH/36-30/GD ; mã số ISBN : 978-604-0-20759-3

Số QĐXB : 2007 / QĐ-GD-HN ngày 22 tháng 5 năm 2021

In xong và nộp lưu chiểu tháng 5 năm 2021.



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG
DANANG EDUCATION PUBLISHING SERVICES JOINT-STOCK COMPANY
771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
Điện thoại / fax : (0236) 3632668 - (0236) 3698547



VƯƠNG MIỆN KIM CƯƠNG
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

TỔNG PHÁT HÀNH BỘ SÁCH

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG DÀNH CHO HỌC SINH TIỂU HỌC



CÔNG TI CP ĐẦU TƯ VÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC
187B Giảng Võ - Q. Đống Đa - Tp. Hà Nội
ĐT: (024) 35641188 Fax: (024) 35656311

CÔNG TI CP SÁCH VÀ THIẾT BỊ GIÁO DỤC MIỀN NAM
231 Nguyễn Văn Cừ - Quận 5 - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 38358423 Fax: (028) 38390727

VÀ HỆ THỐNG CÁC CÔNG TI SÁCH - THIẾT BỊ TRƯỜNG HỌC ĐỊA PHƯƠNG



Thực hành kĩ năng sống - Lớp 4
ISBN 978-604-0-20759-3



9 786040 207593

Giá: 25.000đ

www.southnongtaoduc.vn

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

PGS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chủ biên)

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp

5



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Các em thân mến !

Việc làm quen với các tri thức khoa học trong quá trình học tập ở lứa tuổi các em là một yêu cầu rất quan trọng. Thế nhưng, cuộc sống đa dạng, không ngừng biến đổi và có nhiều thách thức buộc các em phải thích nghi. Kỹ năng sống sẽ giúp các em làm được điều đó. Cùng với tri thức khoa học, việc hình thành và rèn luyện kỹ năng sống được xem là chìa khoá quan trọng giúp các em tồn tại, phát triển và mở cánh cửa thành công.

Các em muốn hiểu hơn về chính mình, có thêm sự tự tin, muốn rèn luyện để hoàn thiện và phát triển bản thân, các em cần trang bị cho mình nhiều kỹ năng như : *Kỹ năng bảo vệ và phát triển bản thân ; Kỹ năng giao tiếp bạn bè ; Kỹ năng ứng xử trong gia đình ; Kỹ năng học tập và giao tiếp trong trường học ; Kỹ năng giao tiếp và ứng xử xã hội ; Kỹ năng sinh tồn,...* Những kỹ năng sống được trình bày trong quyển sách này sẽ là một món quà thú vị, giúp các em tự tin hơn trong giao tiếp, thành công trong học tập và vui sống mỗi ngày bên gia đình thân yêu.

MỤC LỤC

NHÓM
KỸ NĂNG
BẢO VỆ
VÀ PHÁT TRIỂN
BẢN THÂN

Bài 1
Kỹ năng xây dựng
lòng tự trọng.....4

Bài 2
Kỹ năng bày tỏ cảm xúc....8

Bài 3
Kỹ năng chấp nhận
người khác.....12

Bài 4
Kỹ năng thể hiện
trách nhiệm với bạn.....17

NHÓM
KỸ NĂNG
GIAO TIẾP
BẠN BÈ

Sách gồm 12 bài thực hành, mang đến cho các em những cảm xúc mới mẻ, những kiến thức có liên quan đến các kĩ năng và những cách thức giúp các em thực hành, rèn luyện hay sử dụng kĩ năng để giải quyết vấn đề. Mỗi bài học gồm các hoạt động phù hợp với các em.

Các em hãy sử dụng cuốn sách này và cố gắng không bỏ sót một hoạt động nào. Phiếu tự kiểm tra sau mỗi nhóm kĩ năng sẽ giúp các em nhìn lại những gì đã trải nghiệm và rèn luyện.

Hãy tin vào chính mình để trang bị và rèn luyện cho bản thân những kiến thức, kĩ năng và vận dụng thành thạo chúng vào trong học tập và cuộc sống.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

Bài 5
NHÓM
KĨ NĂNG
ƯNG XỬ
TRONG
GIA ĐÌNH
Kĩ năng tiếp khách
đến nhà 21

Bài 6
Kĩ năng bảo vệ gia đình
sống lành mạnh..... 25

Bài 7
NHÓM
KĨ NĂNG
HỌC TẬP
Kĩ năng tạo cảm hứng
học tập 31

Bài 8
NHÓM
KĨ NĂNG
HỌC TẬP
VÀ GIAO TIẾP
Ở TRƯỜNG HỌC
Kĩ năng giải quyết
vấn đề 35

Bài 9
NHÓM
KĨ NĂNG
GIAO TIẾP
VÀ ƯNG XỬ
XÃ HỘI
Kĩ năng thích nghi..... 39

Bài 10
Kĩ năng vượt qua cảm do... 43

Bài 11
NHÓM
KĨ NĂNG
SINH TỒN
Kĩ năng đi đường
một mình an toàn 48

Bài 12
Kĩ năng ứng phó khi có bão,
lũ lụt, sạt lở..... 52



Bài 1

KĨ NĂNG XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được lòng tự trọng là gì và tầm quan trọng của lòng tự trọng đối với con người.
- Hiểu được một số yêu cầu để xây dựng lòng tự trọng.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để xây dựng lòng tự trọng qua các tình huống cụ thể.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy miêu tả bản thân mình về : ngoại hình, tính cách, năng lực học tập.

Ngoại hình

Tính cách

Năng lực học tập



Ngoại hình

Tính cách

Năng lực học tập

Hãy đọc lại những gì em đã miêu tả về bản thân. Em có thực sự đánh giá đúng về mình không ?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những nhận định phù hợp với em.



Không thực hiện những hành động khiến bản thân xấu hổ.



Tự chịu trách nhiệm với những quyết định của mình.



Biết rút kinh nghiệm từ lỗi lầm thay vì tự trách móc bản thân hoặc đổ lỗi cho người khác.

Nếu số dấu ✓ từ 0 - 1, em cần cố gắng rèn luyện để nâng cao lòng tự trọng của mình.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Trong giờ Toán, cô giáo ra bài tập. Hết tiết học, Nam loay hoay mãi mà vẫn giải chưa xong. Giờ ra chơi, Nam tranh thủ giải tiếp. Đến đoạn vẽ hình, cậu tìm mãi mà chẳng thấy thước kẻ đâu. Nam đành lấy tạm cây thước của Hoà. Cậu nghĩ : "Lát nữa sẽ nói với Hoà sau."



Đến giờ học vẽ, Hoà loay hoay tìm thước kẻ nhưng không thấy, thế là bị cô giáo khiển trách. Rõ ràng là Nam quên, nhưng sợ Hoà giận nên cậu ấy im lặng.

Ứng xử của em :

Nếu là Nam, em sẽ làm gì để thể hiện lòng tự trọng ?

Rút kinh nghiệm

Hãy nối nội dung ở cột A với cột B để có được những nhận định đúng về lòng tự trọng và người có lòng tự trọng.

Cột A	Cột B
1. Lòng tự trọng là	a. coi trọng danh dự, phẩm chất của bản thân.
	b. là người biết được giá trị của bản thân mình.
	c. là người biết mình là ai, tự hào về những giá trị và phẩm chất của bản thân.
2. Người có lòng tự trọng	d. là người biết bảo vệ lòng tự trọng của mình, không để người khác xúc phạm bản thân mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Đánh dấu ✓ vào ☐ trước việc làm thể hiện lòng tự trọng.



a. Chỉ thích mặc quần áo đẹp. Xin bố mẹ, anh chị... thật nhiều tiền để dành.



b. Xin bố mẹ cho đi học ở trường quốc tế dù gia đình không khá giả.



c. Mua tất cả những thứ mình thích, kể cả thứ không cần thiết.



d. Đòi bố mẹ thường xuyên cho đi chơi, đi ăn uống ở những nơi sang trọng.



e. Vui vẻ với cuộc sống và con người hiện tại của mình, là chính mình.

Định hướng ứng dụng

Hãy tô màu các bậc thang ghi suy nghĩ thể hiện lòng tự trọng và gạch chéo các bậc thang ghi suy nghĩ chưa thể hiện lòng tự trọng.

Cầu thang thành công



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hiện và ghi lại hành trình "Xây dựng lòng tự trọng" theo mẫu sau :

Môi trường	Hành động xây dựng lòng tự trọng	Cảm xúc của bản thân
Gia đình		
Nhà trường		
Xã hội		



Bài 2

KĨ NĂNG BÀY TỎ CẢM XÚC



Thực hành xong bài này, em :

- Biết nhận diện cảm xúc của mình.
- Hiểu được cảm xúc của bản thân và một số yêu cầu, lưu ý khi bày tỏ cảm xúc.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để bày tỏ cảm xúc với người xung quanh một cách phù hợp.

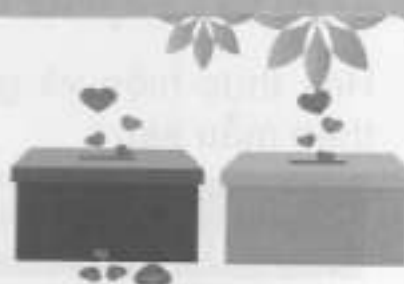


HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

MÓN QUÀ QUÝ

Nhân dịp sinh nhật lần thứ 10 của Nam, ông đã tặng cho cậu món quà đặc biệt. Đó là chiếc hộp màu đen và chiếc hộp màu vàng, hai chiếc hộp được đặt cạnh nhau trên nóc tủ. Ông nói với Nam : "Khi cháu buồn, hãy tâm sự với chiếc hộp màu đen. Còn khi cháu vui, hãy nói chuyện cùng chiếc hộp màu vàng."



Làm theo lời ông dặn, Nam chia sẻ niềm vui và nỗi buồn cùng hai chiếc hộp như một người bạn. Cậu thấy tâm trạng của mình cũng vui vẻ hơn.

Một hôm, vì quá tò mò, Nam bắc một chiếc ghế, với tay lên nóc tủ và mở hai chiếc hộp ra. Cậu bất ngờ khi thấy chiếc hộp đen bị thủng một lỗ. Nam thắc mắc : "Ông ơi, nỗi buồn của con đâu hết rồi ạ ?". Người ông đáp : "Chúng đã rơi ra ngoài và bay đi rồi đấy ! Còn chiếc hộp vàng không thủng thì niềm vui và những điều may mắn sẽ ở lại mãi với con."

(Phương Thủy)

Hãy liệt kê cách em bày tỏ niềm vui hoặc nỗi buồn trong cuộc sống.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy viết ra và chia sẻ với bạn bên cạnh những biểu hiện phù hợp với từng cảm xúc dưới đây.



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

Xử lý tình huống

Tình huống :

Chiều nay đi học về, Lan rất buồn vì bị cô giáo nhắc nhở trước lớp do học hành sa sút... Lan muốn chia sẻ với mẹ nhưng thấy nét mặt mẹ rất buồn...

Ứng xử của em :

Nếu là Lan, em sẽ làm gì ?

Rút kinh nghiệm

Hãy ghi lại theo mẫu sau một số cảm xúc mà em biểu hiện và những hành động chưa phù hợp, rồi rút ra kinh nghiệm.

Cảm xúc và nguyên nhân của cảm xúc	Ví dụ : Tức giận vì bạn mượn bút mà không nói với em.
Hành động của em	Trách bạn hơi nặng lời.
Kết quả	Bạn khóc và giận em.
Hành động nên làm	Nhắc nhở bạn nhẹ nhàng hơn.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những cách bày tỏ cảm xúc phù hợp của bạn Trung.



a. Trung cười và cảm ơn khi được bố mẹ tặng đồ chơi mới.



b. Trung giả vờ không thích món quà của bạn mặc dù trong lòng rất vui.



c. Trung nói với bạn khi bị trêu chọc : "Mình không thích bạn chọc mình như thế !".



d. Trung đá chiếc ghế, ném cái cặp khi tức giận.



e. Khi không hài lòng điều gì đó, Trung bỏ đi chỗ khác và im lặng.

Định hướng ứng dụng

Chuẩn bị : 9 lá thăm, trên mỗi lá thăm ghi tên từng cảm xúc sau : sợ hãi, tức giận, thích thú, ghê sợ, vui vẻ, ngạc nhiên, hạnh phúc, buồn bã, hối hận.

Tiến hành : Chọn một lá thăm và đặt câu với từ ngữ trong lá thăm đó.

Ví dụ : Em chọn được lá thăm có từ "vui vẻ". Đặt câu : Em cảm thấy vui vẻ khi được bố mẹ chở đi ăn kem.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

1. Hãy bày tỏ những cảm xúc (buồn, vui, hối hận,...) của em đối với bố mẹ, thầy cô, bạn bè bằng lời nói hoặc viết ra giấy.
2. Hãy tự làm cuốn "Nhật kí cảm xúc" cho mình. Mỗi ngày, em viết vào cuốn sổ này vài cảm xúc đáng nhớ.

NHẬT KÍ 7 NGÀY CẢM XÚC CỦA EM			



Bài 3

KĨ NĂNG CHẤP NHẬN NGƯỜI KHÁC

Thực hành xong bài này, em :



- Biết nhìn nhận từ nhiều mặt để dễ chấp nhận ưu, khuyết điểm của người khác.
- Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để chấp nhận người khác.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để chấp nhận người khác.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

ĐIỀU KHÔNG NGỜ

Gia đình An rất khá giả. Ngoài quần áo đẹp và những món ngon, bạn ấy còn được bố mẹ cho đi du lịch khắp nơi. An rất tự cao về bản thân mình. Khi gặp những người nghèo khổ, bạn ấy thường tránh xa và nghĩ họ không phải là người tốt.

Một hôm, khi tan trường, đang đợi mẹ đến đón thì có một người ăn xin đến gần. An vội bỏ đi qua chỗ khác. Bạn ấy đánh rơi chú gấu bông yêu thích mà không hề hay biết. Về đến nhà, không tìm thấy chú gấu đâu, An rất buồn.

Hôm sau, cũng lúc đang đợi mẹ thì người ăn xin đến gần và bảo : "Hôm qua, cháu có đánh rơi chú gấu bông này phải không?", rồi đặt chú gấu vào tay An và nhẹ nhàng quay đi. An chưa kịp nói lời cảm ơn.



Mình quên cảm ơn bà ấy...

(Mỹ Hạnh)

Qua câu chuyện trên, em rút ra được bài học gì về việc tôn trọng và chấp nhận người khác ?

Chia sẻ - Phản hồi

Chuẩn bị : Một tờ giấy trắng, một cây bút.

Tiến hành :

Mỗi bạn gạch một đường thẳng bất kì lên tờ giấy trắng của mình, sau đó đưa cho bạn kia và hỏi xem bạn đó nhìn thấy gì trên tờ giấy.

Câu hỏi :

Em có thể rút ra nhận xét gì từ câu trả lời của bạn ?



Chúng ta thường chỉ nhìn thấy mực trên tờ giấy mà quên đi phần giấy trắng còn lại. Cũng giống như trong cuộc sống, chúng ta thường chỉ chú ý đến những điểm không tốt mà không nhìn thấy những điểm tốt của người khác. Em cần nhìn nhận những điểm tốt và chấp nhận những hạn chế của người khác.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Chiều Chủ nhật, nhà trường tổ chức trò chơi tập thể. Lớp của Lam là một trong hai đội tham gia trò thổi bong bóng. Người chơi của hai đội có nhiệm vụ thổi và làm vỡ bóng. Đến lượt Lam, vì nhút nhát, sợ bong bóng nổ nên Lam đã không dám thổi. Các bạn khác sợ đội mình sẽ thua cuộc nên tỏ ra khá khó chịu với Lam.



Ứng xử của em :

Nếu là đội trưởng đội Lam, em sẽ làm gì để giúp Lam vượt qua nỗi sợ hãi và các bạn trong đội cùng đồng lòng giúp nhau hoàn thành trò chơi ?

.....

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Ghi nhớ thông điệp : Đừng ; Hãy ; Đừng.



ĐỪNG

Đừng buộc người khác phải thay đổi theo ý của mình.



HÃY

Hãy lắng nghe mọi người thay vì luôn khẳng định chỉ có mình là đúng.



ĐỪNG

Đừng chỉ chú ý đến lỗi lầm của người khác rồi phê phán, chỉ trích.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy thường xuyên thực hiện các hành động sau để thể hiện em là người bạn tốt, biết quan tâm, chấp nhận người khác :

- Chia sẻ vui buồn cùng các bạn.
- Quyên góp áo quần, sách vở,... để giúp đỡ khi gia đình bạn gặp khó khăn.
- An ủi, động viên khi kết quả học tập của bạn không tốt, khi bạn có chuyện buồn,...
- Kết bạn với các bạn khuyết tật hoặc có hoàn cảnh kém may mắn.

- Nhắc nhở các bạn không nên có hành vi trêu chọc, bắt nạt những bạn khuyết tật hoặc những người có hoàn cảnh kém may mắn.



Định hướng ứng dụng

Em hiểu những câu nói sau như thế nào ?

1. Hãy chấp nhận điều kiện vật chất hiện tại thay vì đua đòi với bạn khác.
2. Hãy tha thứ lỗi lầm, chấp nhận sự khác biệt của người khác.
3. Hãy góp ý chân thành để giúp người khác khắc phục những hạn chế hơn là phê bình để hạ thấp họ.

Theo em, trong các câu nói trên, câu nào sẽ được sử dụng trong các mối quan hệ sau ? Điền số vào ☐ thích hợp.



Với bố mẹ, người thân trong gia đình.



Với bạn bè.



Các mối quan hệ khác ngoài xã hội.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy liệt kê 3 điều (hạn chế) em chưa hài lòng về bạn của em. Sau đó, em nhìn nhận lại xem mình có thực sự công bằng hay khắt khe với bạn không.

Tên	Điều em chưa hài lòng	Nhìn nhận của em	
		Công bằng	Khắt khe



Bài 4

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM VỚI BẠN



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của việc thể hiện trách nhiệm với bạn.
- Hiểu được một số yêu cầu cần thiết khi thể hiện trách nhiệm với bạn.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để thể hiện trách nhiệm với bạn bè trong một số tình huống cụ thể.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

- Chuẩn bị : Bút.
- Tiến hành : Viết thật nhanh 3 điều cần thiết để thể hiện trách nhiệm đối với bạn bè.

.....

.....

.....



Có bao giờ em quên thực hiện một trong 3 điều trên chưa ?

.....

Chia sẻ - Phản hồi

- Đọc câu ca dao :



Nói lời phải giữ lấy lời
Đừng như con bướm đậu rồi lại bay.

- Trả lời nhanh các câu hỏi :

+ Em đã thất hứa với bạn bè lần nào chưa ?

.....
Nếu đã từng thất hứa, em cảm thấy thế nào ?

.....
Em cảm thấy ra sao khi thực hiện được lời hứa với bạn ?

.....
+ Khi bạn thất hứa với em, em cảm thấy như thế nào ?

.....
Theo em, chúng ta có nên thông cảm khi bạn thất hứa với mình không ?

Xử lý tình huống

Tình huống :

Trong lớp, Quỳnh và Hoa rất thân nhau. Một hôm, sau khi nhận được bài kiểm tra môn Toán, Quỳnh tỏ ra rất buồn bã và lặng lẽ cất bài kiểm tra vào cặp.

Nhìn Quỳnh, Hoa chỉ biết im lặng.



Ứng xử của em :

Nếu là Hoa, em sẽ ứng xử như thế nào ?

.....
.....
.....

Rút kinh nghiệm

- Chuẩn bị : giấy màu, giấy trắng, thước kẻ, kéo, bút màu, hồ dán, bút chì, bút mực.

- Tiến hành :

- + Hãy tự tay thiết kế một tấm thiệp thật đẹp dựa trên khung nền có sẵn.
- + Hãy viết vào tấm thiệp những lời em muốn gửi đến bạn mình (lời cảm ơn/ lời xin lỗi / lời chúc mừng/ lời khuyên/...).
- + Hãy gửi món quà ý nghĩa này đến người bạn em muốn tặng.



Điều quan trọng nhất để duy trì một mối quan hệ tốt đẹp là trở thành những người bạn đáng tin cậy của nhau. Đó là sự chân thành, luôn sẵn sàng giúp đỡ nhau trong mọi hoàn cảnh.
(Trích từ "Tình yêu là phép nhiệm màu")



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy vẽ 😊 vào ○ ở hành động đúng, vẽ ☹️ vào ○ ở hành động sai.



1. Khi thấy các bạn cãi nhau to tiếng. Hùng không khuyên can.



2. Khoa nhắc nhở bạn không nên ăn trong giờ học.





3. Say mê xem phim hoạt hình, Liên quên mất lời hứa sang giúp My học bài.



4. Thấy An bị bạn bắt nạt, Quyền đã lên tiếng bênh vực.



5. Hồng bị bệnh, phải nghỉ học. Dù trời mưa tầm tã, Tuấn vẫn giữ lời hứa đem vở sang cho Hồng mượn.

Định hướng ứng dụng

Hãy để ý xem, trong lớp em có bạn nào hoàn cảnh khó khăn.
Hãy viết ra những việc em sẽ làm để giúp đỡ bạn.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chọn và thực hiện 3 hành động thể hiện trách nhiệm đối với bạn thân của em.

Sau 5 ngày thực hiện, hãy liệt kê những gì đã làm vào một quyển sổ nhỏ để lưu lại như những kỉ niệm đẹp giữa em và bạn bè.

THỨ HAI	
TÊN :	
SỐ :	
LỚP :	



Bài 5

KĨ NĂNG TIẾP KHÁCH ĐẾN NHÀ

Thực hành xong bài này, em :



- Biết được tầm quan trọng của kĩ năng tiếp khách đến nhà.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản trong giao tiếp khi khách đến nhà.
- Vận dụng một số yêu cầu trên để trở nên lịch sự, lễ phép khi tiếp khách đến nhà.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hôm nay, nhà Hưng đông vui hơn mọi khi vì có bạn của bố đến thăm. Trong lúc bố trò chuyện với các chú, cậu nhanh nhẩu xuống bếp giúp mẹ pha nước cho khách. Mẹ dặn Hưng : "Lì nước chanh là của chú đeo kính, còn lì cà phê là của chú cao to ngồi bên phải".



Hưng bung nước ra, đặt từng lì nước trước mặt khách và nói : "Con mời hai chú uống nước ạ !".

(Tất Thiên)

Theo em, Hưng đáng khen ở điểm nào ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy tô màu đỏ vào bong bóng có từ ngữ được sử dụng để giao tiếp với khách là người lớn tuổi hơn mình và tô màu xanh cho bong bóng có từ ngữ được sử dụng để giao tiếp với các bạn hoặc em nhỏ.



Xử lý tình huống

Tình huống 1:

Hôm nay, nhà em tổ chức tiệc tất niên. Cô Lan, đồng nghiệp của mẹ cùng con gái đến từ sớm, cô giúp mẹ chuẩn bị đồ ăn. Con gái cô còn nhỏ nên cứ quẩn lầy mẹ đòi bế.

Ứng xử của em :

Trong tình huống đó, em sẽ xử lý như thế nào ?

Tình huống 2 :

Tiệc sinh nhật của em có mời rất nhiều bạn học, cả bạn mới lẫn bạn cũ. Có một người bạn cũ do không quen biết ai trong buổi tiệc nên ngồi một mình.

Ứng xử của em :

Em sẽ làm gì để giúp bạn hoà nhập với mọi người trong buổi tiệc ?

Rút kinh nghiệm

Ghi nhớ mô hình “3 Sẵn sàng”.

1. Sẵn sàng **đón khách đến nhà**, cho dù em đang chơi trò chơi điện tử hay xem một bộ phim hoạt hình cuốn hút.
2. Sẵn sàng **chia sẻ đồ chơi, truyện tranh cho bạn bè** bằng tuổi hoặc nhỏ tuổi hơn khi họ đến chơi nhà.
3. Sẵn sàng **giúp đỡ bố mẹ và biết vâng lời** khi có khách đến nhà.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những hành động mà em đồng tình.



a. An chỉ tay vào li trà mời bác Sáu uống.



b. Lúc dọn thức ăn cho khách, Lâm đã đặt mạnh đĩa thức ăn xuống bàn tạo ra âm thanh lớn.



c. Trong lúc gấp thức ăn mời khách, Nghĩa đùa giỡn nên đã làm đổ thức ăn lên bàn.



d. Thấy Long có vẻ không vui khi đến nhà mình dự tiệc. Bình đã đến hỏi thăm và trò chuyện với Long.



e. Cô chú của Linh ở dưới quê lên chơi. Lúc cô chú ra về, Linh giúp bố mẹ gửi quà biếu cô chú bằng hai tay.

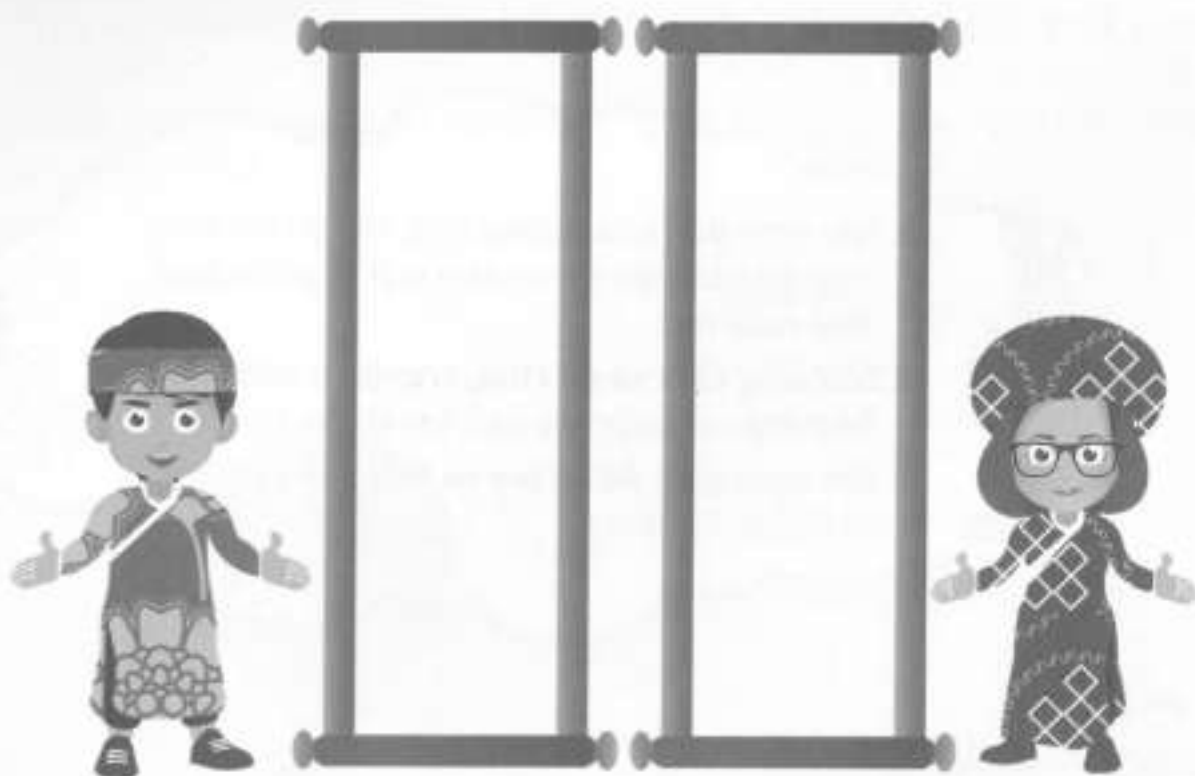
Định hướng ứng dụng

Tết là dịp nhiều khách đến thăm nhà. Ngoài việc chào hỏi, em cần phải chúc Tết. Hãy viết câu chúc Tết dành cho :

- Khách là người lớn tuổi, bạn của bố mẹ.



- Khách bằng hoặc nhỏ tuổi hơn em.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hành những hành động sau, khi có khách đến nhà.

- Hỏi rõ thông tin của khách trước khi mở cửa mời khách vào.
- Đứng lên chào khách.
- Mời khách ngồi ghế.
- Rót nước mời khách.
- Thông báo với người lớn khi có khách đến nhà.
- Khi người lớn nói chuyện, em xin phép ra ngoài chơi.



Bài 6

KĨ NĂNG BẢO VỆ GIA ĐÌNH SỐNG LÀNH MẠNH



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của việc bảo vệ gia đình sống lành mạnh.
- Hiểu một số yêu cầu cơ bản trong việc bảo vệ gia đình sống lành mạnh.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để góp phần bảo vệ gia đình sống lành mạnh.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hôm thư "Mở cửa trái tim" với chủ đề gia đình hôm nay thật bất ngờ khi nhận bức thư chứa đựng rất nhiều cảm xúc của Hoa.



CHIẾC HỘP CẢM XÚC



Hoa chia sẻ : "Sáng nay, em nhớ bố vô cùng... Tuần trước, ngày nào bố cũng chờ em ra công viên để chạy bộ. Ngày đầu, em chưa quen nên không chịu thức dậy sớm nhưng bây giờ thì em đã quen với việc tập thể dục mỗi sáng rồi. Hôm nay, do trời mưa, em không ra công viên được nên đã thực hiện bài tập nháy dây ở nhà... Mong rằng tối nay bố gọi điện về, em sẽ kể cho bố nghe".

(Tất Thiên)

Em rút ra được điều gì từ câu chuyện của Hoa ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy trả lời những câu hỏi sau về những việc được lặp đi lặp lại của gia đình em trong 1 ngày.



Buổi sáng, gia đình em thường làm gì ?

.....

.....

.....



Buổi trưa, gia đình em thường làm gì ?

.....

.....

.....



Buổi chiều, gia đình em thường làm gì ?

.....

.....

.....



Buổi tối, gia đình em thường làm gì ?

.....

.....

.....

Những hoạt động đó của gia đình em đã thể hiện lối sống lành mạnh chưa ? Vì sao ?

Xử lý tình huống

Tình huống 1 :

Khi chơi trò chơi điện tử, anh trai của em thường hay mở âm thanh rất to. Mẹ góp ý thì anh bảo : "Con mở to như vậy chơi mới hứng thú ạ.". Mỗi ngày, em đều chứng kiến những cuộc tranh luận giữa mẹ và anh trai về chuyện đó.

Ứng xử của em :

Em sẽ nói với anh điều gì để bảo vệ gia đình sống lành mạnh ?

Tình huống 2 :

Bố em thỉnh thoảng hút thuốc. Khói thuốc làm cho em và mẹ cảm thấy khó chịu, thậm chí là ho rất nhiều. Vì hiểu được bố làm việc căng thẳng mới hút thuốc nên mẹ cũng không có ý kiến. Bố cũng đã cố gắng hạn chế rồi... Nhưng em vẫn thấy việc bố hút thuốc không tốt chút nào cho sức khỏe.

Ứng xử của em :

Em sẽ nói điều gì với bố để bảo vệ gia đình sống lành mạnh ?

Rút kinh nghiệm

- Để bảo vệ gia đình sống lành mạnh, em cần :





- Bảo vệ gia đình sống lành mạnh là trách nhiệm của các thành viên trong gia đình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở những hành vi bảo vệ gia đình sống lành mạnh.



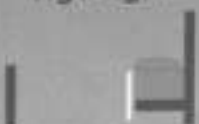


Sau khi chọn, hãy thực hiện ngay các hành vi đúng để bảo vệ gia đình sống lành mạnh.

Định hướng ứng dụng

Trong mỗi hoạt động dưới đây, hãy đề xuất và thực hành một số thói quen tích cực để bảo vệ gia đình sống lành mạnh.

	Thói quen tích cực
Ăn uống	Vui vẻ, sum họp

Ngủ nghỉ 	
Giải trí 	
Thể dục 	
Vệ sinh cá nhân 	

HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Chuẩn bị : Bảng, bút lông.

Tiến hành : Các thành viên trong gia đình sẽ cùng nhau viết, đề xuất những thói quen tích cực trong ăn uống, vệ sinh, giải trí, ngủ, thư giãn... lên bảng. Sau đó, cùng nhau thực hiện. Theo dõi việc thực hiện các thói quen đó trong ba tuần. Ai vi phạm sẽ chịu một hình phạt nho nhỏ nào đó như hít đất (chống đẩy) 5 lượt.



Bài 7

KĨ NĂNG TẠO CẢM HỨNG HỌC TẬP



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng, ý nghĩa của việc tạo cảm hứng học tập.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp để tạo cảm hứng học tập.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để tạo cảm hứng học tập hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy tìm ra các từ ngữ liên quan đến việc học tập thông qua những hình ảnh gợi ý dưới đây :



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....





e.

.....

.....



g.

.....

.....

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy trao đổi và kiểm tra đáp án bài tập ở hoạt động *Trải nghiệm* với một số bạn trong lớp... Sau đó, kiểm tra đáp án của em và so sánh xem có giống với các từ khoá trong cuốn sách dưới đây không.



a. Mục tiêu môn học	d. Học nhóm với bạn
b. Quản lý thời gian	e. Góc học tập sạch đẹp
c. Hỏi ý kiến thầy cô	g. Giữ gìn sức khoẻ tốt

Xử lý tình huống

Tình huống :

Tiến là một học sinh chăm chỉ, cậu nghĩ rằng chỉ cần chăm chỉ học tập suốt ngày là có thể học tốt. Vì thế, cậu không có thời gian để chơi cùng bạn bè và cũng chẳng tập thể dục thể thao. Gần đây, Tiến hay mệt mỏi, căng thẳng và chán nản. Cậu ấy học bài lâu nhớ nhưng lại mau quên... Tiến than thở với bạn : “Không còn hứng thú học tập nữa rồi ! Chán quá !”.

.....

.....

Ứng xử của em :

Nếu là bạn của Tiến, em sẽ nói gì với bạn ấy ?

.....

.....

Rút kinh nghiệm

Hãy nối nội dung ở cột A với cột B sao cho phù hợp :

Cột A
1. Dao có mài mới sắc
2. Học hành vất vả
3. Luyện mãi thành tài

Cột B
a. Miệt mài tất giỏi
b. Người có học mới nên
c. Kết quả ngọt bùi



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy trả lời những câu hỏi sau :

- Em không thích hoặc học chưa tốt môn học nào ? Vì sao ?

.....

.....

- Bây giờ hãy suy nghĩ xem môn học đó có ích lợi gì ?

.....

.....

- Theo em, trò chơi/ hoạt động/ địa điểm nào giúp em có thêm nhiều kiến thức về môn học này ?

- Để thư giãn sau khi học, em sẽ làm gì ?

Hãy xem lại các câu trả lời của mình.

Em có thể trao đổi ý kiến với bạn bè, nhờ thầy cô, bố mẹ tư vấn, góp ý thêm.

Hãy phát huy những điều em đã làm tốt/ nghĩ đúng và khắc phục những điều em làm chưa tốt/ nghĩ chưa đúng.

Định hướng ứng dụng

Hãy nêu cảm nhận của em về câu danh ngôn sau và chia sẻ với bạn trong lớp.



*"Thiên tài nảy nở từ tình yêu
đối với công việc"*

Mác-xim Go-rơ-ki

Hãy kể một vài tấm gương vượt khó trong học tập mà em biết.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy áp dụng các cách ở phần *Rèn luyện* để tìm cảm hứng học tập cho mình với các môn học còn lại.

Hãy thiết kế một cuốn cẩm nang nhỏ, viết 5 biện pháp tạo cảm hứng học tập. Sau đó, tặng cho người bạn thân của em.



Bài 8

KĨ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề trong cuộc sống.
- Hiểu được những nguyên tắc, yêu cầu khi giải quyết vấn đề.
- Vận dụng được những biện pháp, cách thức để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Có một anh chàng đi câu cá từ sáng đến tối mịt mới về đến nhà. Cô em Út hỏi : "Anh đã câu được bao nhiêu con cá mà đi cả ngày thế ?". Anh đáp : "Anh câu được một nửa của số tám, số chín không có đuôi, số sáu không có đầu.". Hỏi anh chàng đã câu được bao nhiêu con cá ?

Em có tin rằng, mọi vấn đề đều có thể giải quyết được ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những "bảo bối" đã trở thành hiện thực của Đô-ra-ê-môn.





Thiết bị định vị và chỉ đường.



Rô bốt giúp việc.



Máy có khả năng ghép ảnh.



Máy có khả năng ghi lại văn bản bằng giọng nói.



Máy có khả năng chụp ảnh lấy ngay.

Tất cả các "bảo bối" trên đều đã trở thành những vật dụng có thực trong cuộc sống. Con người có khả năng giải quyết được rất nhiều vấn đề khác nhau. Quan trọng là phải nhận ra vấn đề mình gặp phải và kiên trì tìm cách giải quyết.

Xử lý tình huống

Tình huống 1 :

Trong lớp, có một bạn hay trêu chọc, lấy đồ dùng học tập của em. Em cảm thấy khó chịu nhưng bạn nói với em rằng, nếu em kể việc này cho cô giáo hay bố mẹ biết thì bạn ấy sẽ chọc phá em nhiều hơn.

Ứng xử của em :

Em làm gì trong tình huống trên ?

.....

.....

Tình huống 2 :

Trong lớp em có một bạn gia đình rất khó khăn. Em muốn giúp đỡ bạn, nhưng em đang là học sinh, không biết giúp bằng cách nào.

Ứng xử của em :

Em sẽ làm gì trong tình huống này ?

.....

.....

Rút kinh nghiệm

NĂM BƯỚC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy thiết kế một chiếc bánh "kì diệu", trong đó, mỗi mẫu bánh sẽ là một gợi ý giúp em giải quyết vấn đề của mình một cách hiệu quả.



Định hướng ứng dụng

Hãy liệt kê một số vấn đề em có thể gặp trong gia đình hoặc nhà trường. Sau đó, áp dụng 5 bước đã gợi ý ở phần *Rút kinh nghiệm* để mô tả các việc cần làm để giải quyết vấn đề.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy rèn luyện kĩ năng giải quyết vấn đề hiệu quả mỗi ngày bằng cách ghi lại những vấn đề và cách giải quyết của em trong những tình huống khác nhau.

Vấn đề	Giải pháp thực hiện	Kết quả	Rút kinh nghiệm



Bài 9

KĨ NĂNG THÍCH NGHI



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được tầm quan trọng của việc thích nghi trong cuộc sống.
- Hiểu được những nguyên tắc, yêu cầu của kĩ năng thích nghi.
- Vận dụng những cách thức phù hợp để thích nghi một cách hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

GÁNH CHÈ CỦA MẸ

Tiết học hôm nay vui hơn mọi khi vì cô giáo cho vẽ chủ đề tự chọn. Ai cũng thích thú vì được vẽ theo ý của mình. Chỉ có Nam là không hào hứng. Ai cũng có cả hộp bút màu, còn cậu chỉ có mấy cây bút màu đã cũ kĩ. Nhìn sang chiếc cặp cũ rách lỗ chỗ, bất giác cậu cảm thấy giận mẹ. Suốt tiết học, cậu lẩm bẩm trong miệng "Tại mẹ nên mình không có hộp màu mới, làm sao mà vẽ đẹp được!".

Lúc mẹ về, Nam muốn nói ngay với mẹ. Nhưng thấy mẹ buồn bã hơn mọi khi nên cậu không dám nói. Mẹ bảo: "Hôm nay trời mưa, người ta không ăn chè con ạ!". Nghe mẹ nói, Nam thấy thương mẹ vô cùng. Ngoài trời mưa rả rích, ý nghĩ đòi mẹ mua hộp màu mới của Nam đã tắt tự bao giờ.



(Tất Thiên)

Nếu là Nam, em sẽ làm gì khi nghe mẹ nói thế ?



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy nối những thông tin phía dưới với những hình ảnh phù hợp. Em có thể tìm hiểu thêm thông tin về nhân vật trong ảnh mà em thích.

A. Anh bị khuyết tật tay chân từ lúc mới sinh ra. Tuy vậy, anh không đầu hàng số phận và quyết định đối mặt với khuyết tật của mình. Năm 17 tuổi, anh đã thành lập một tổ chức diễn thuyết. Các bài thuyết trình của anh truyền động lực về cuộc sống của một người khuyết tật, mang hi vọng và mong muốn tìm được ý nghĩa cuộc sống cho nhiều người.

B. Khi lên 4 tuổi, ông đã bị liệt 2 tay, lên 7 tuổi, ông quyết định tập viết bằng chân. Cả chặng đường tuổi thơ của ông chỉ có một ước mơ duy nhất là đi học để được như những người bình thường. Ông đã vượt lên số phận, trở thành một nhà giáo ưu tú.



1

Nguyễn Ngọc Ký



2

Nick Vujicic



3

Beethoven



4

Christine Hà

C. Bị mù năm 19 tuổi do căn bệnh hiếm gặp, thế nhưng cô đã không từ bỏ ước mơ trở thành một đầu bếp nổi tiếng. Ước mơ đó đã thành hiện thực khi cô tham gia một cuộc thi nấu ăn nổi tiếng của thế giới và thành công với món cá kho tộ truyền thống của người Việt Nam.

D. Từ nhỏ, tai ông đã không nghe được bình thường và sau đó bị điếc hoàn toàn. Thế nhưng, ông vẫn trở thành một nhà soạn nhạc vĩ đại và nổi tiếng. Ông là hình tượng âm nhạc, là một trong những nhà soạn nhạc vĩ đại nhất và có ảnh hưởng tới rất nhiều nhà soạn nhạc, nhạc sĩ trên khắp thế giới.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Vừa được lọt qua vòng tuyển chọn gắt gao để tham gia vào đội bóng của trường đi tranh giải cấp quận, Hùng rất háo hức và tự

hào vì cả lớp chỉ có mình cậu. Thế nhưng trong buổi tập, cậu đã bị chấn thương ở chân, phải bó bột.

Ứng xử của em :

Nếu là Hùng, em sẽ làm gì ?

Rút kinh nghiệm

Bí quyết "4T" để thích nghi với mọi hoàn cảnh



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy thực hiện các bước sau để thay đổi thói quen xấu của mình.



Định hướng ứng dụng

Em có biết ?



1. Tại sao ngựa vằn lại có sọc trắng đen trên cơ thể ?

Ngựa vằn cũng dùng cách ngụy trang để tránh khỏi sự săn đuổi của thú ăn thịt. Nhưng tại sao lại ngụy trang bằng hai màu trắng và đen quá nổi bật như thế ? Ngựa vằn sống theo bầy đàn nên kẻ sọc trên cơ thể ngựa vằn sẽ làm cho kẻ thù của chúng (sư tử, báo,...) khó có thể chọn ra một con duy nhất. Từ đó, sư tử, báo,... sẽ lẫn lộn vì nó không thể tập trung vào một mục tiêu để tấn công.



2. Một số loài rắn ở sa mạc đã thích nghi bằng cách biến màu da của mình trông giống như màu của cát trên sa mạc để săn mồi. Thật xấu số cho con vật nào giẫm phải loại "cát" chết người này.

Hãy liệt kê những sự thay đổi làm em khó chịu ở gia đình, trường học, ngoài xã hội. Sau đó, đề xuất một số biện pháp để thích nghi với điều đó.



Con người cũng giống như loài vật, cần phải thích nghi với điều kiện sống, môi trường sống xung quanh để có thể tồn tại và phát triển.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy làm quen với thử thách 20 phút chạy bộ mỗi ngày vào buổi sáng với người thân (bố, mẹ, anh, chị,...).



Bài 10

KĨ NĂNG VƯỢT QUA CẢM DỖ



Thực hành xong bài này, em:

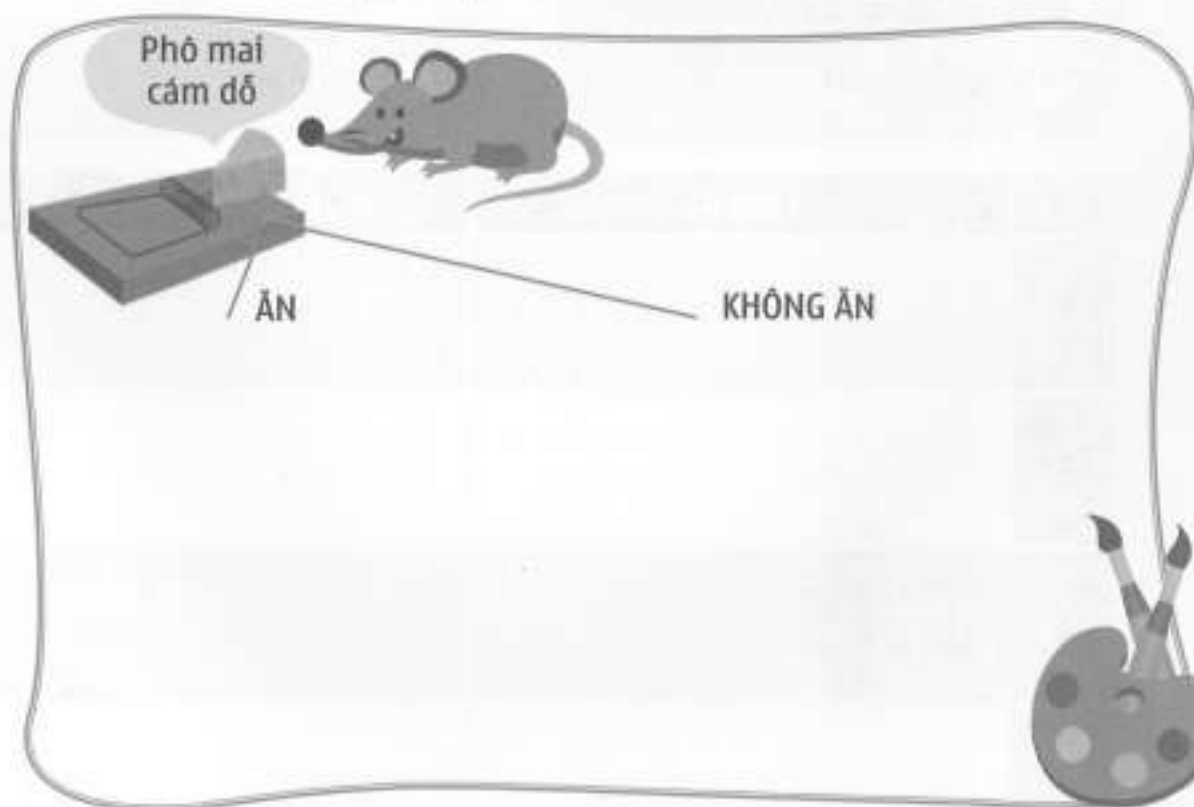
- Biết nhận diện được các cảm dỖ xung quanh bản thân mình.
- Hiểu được một số yêu cầu để vượt qua cảm dỖ.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để vượt qua các cảm dỖ xung quanh bản thân mình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Dựa vào hình ảnh cho sẵn, hãy cho biết kết quả của chú chuột khi ăn và khi không ăn "phô mai cảm dỖ".



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy kể tên những thứ dễ cảm dỗ em trong cuộc sống và nêu lí do tại sao em lại bị cảm dỗ.



1 Trò chơi điện tử



2 Mua sắm



3 Truyện tranh



4 Thức ăn

TT	Cảm dỗ	Lí do bị cảm đó
1		
2		
3		
4		

Xử lý tình huống

Hãy hát thật to bài hát dưới đây và cho biết tên và tác giả của bài hát.



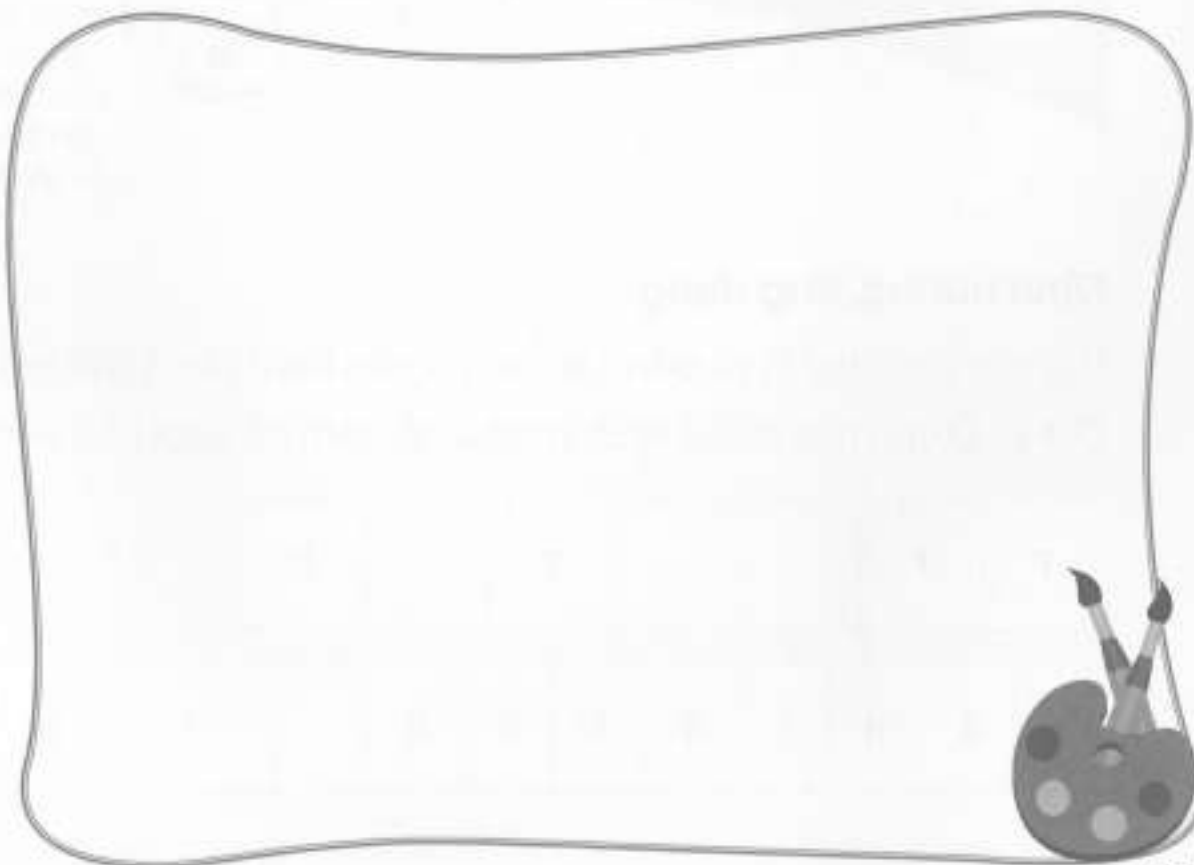
*"Trên cành cao chim hót mời em chơi giữa vườn xuân.
Bao bạn thân lấp ló, gọi em tung tăng sân nhà. Đá bóng
với đá cầu, nhảy dây, bắn bi, trốn tìm. Ôi hấp dẫn tuyệt
vời nhưng mà em hổng dám đâu ! Hổng dám đâu, em
còn phải học bài, hổng dám đâu em còn phải làm bài.
Sao khó ghê mai mình hãy ôn bài ? Hổng dám đâu, hổng
dám đâu !"*

Hãy gạch dưới những cụm từ miêu tả các cảm dỗ đối với bạn nhỏ trong bài hát.

Nếu nhân vật trong bài hát là em, em sẽ ứng xử như thế nào trước những cảm dỗ đó ?

Rút kinh nghiệm

Hãy vẽ một hình ảnh hay viết một từ ngữ thể hiện những cảm dỗ xung quanh em. Sau đó, hãy nêu cách để vượt qua các cảm dỗ đó.





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hai ngày nữa là Minh phải thi học kì. Hãy đề xuất một số biện pháp giúp bạn ấy "đề kháng" những cám dỗ sau :



Định hướng, ứng dụng

Hãy suy nghĩ thật kĩ và điền các chữ cái còn thiếu vào ô chữ sau đây.
Gợi ý : Ô chữ này mô tả những điều cần làm để vượt qua cám dỗ.

T	I			T		O

N	G	H	I	Đ	Ế	N	H			U



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Trước khi đi ngủ, hãy suy nghĩ xem em đã vượt qua được những cảm dỗ gì trong ngày. Mỗi lần vượt qua cảm dỗ, hãy ghi vào một chiếc "huy chương danh dự". Sau một tuần, hãy đếm xem mình được bao nhiêu huy chương danh dự.





Bài 11

KĨ NĂNG ĐI ĐƯỜNG MỘT MÌNH AN TOÀN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được những nguy hiểm tiềm ẩn khi đi đường một mình.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi đi đường một mình.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn cho bản thân khi đi đường một mình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Dưới đây là sơ đồ đường đi chưa hoàn chỉnh của một thành phố. Hãy đánh dấu (x) vào những nơi cần phải đặt cột đèn tín hiệu giao thông để đảm bảo an toàn cho người tham gia giao thông.



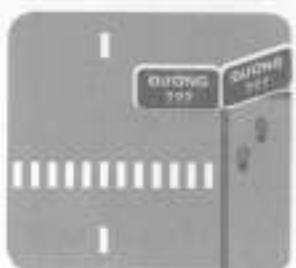
Theo em, việc biết rõ và tuân thủ các tín hiệu đèn giao thông khi đi đường một mình có quan trọng không ? Vì sao ?

Chia sẻ - Phản hồi

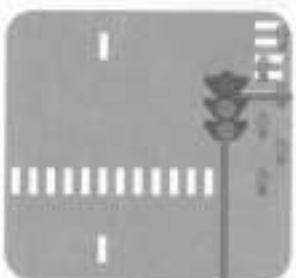
Hãy viết những hậu quả có thể gặp phải khi đi đường một mình trong các tình huống sau.



Không đi trên vỉa hè.



Không nhớ đường.



Vượt đèn đỏ.



Đi bộ qua đường không theo lối dành riêng cho người đi bộ.

Xử lý tình huống

Tình huống :

Nhà An rất gần trường nhưng mẹ luôn đón vì sợ bạn ấy sẽ gặp phải nguy hiểm khi đi đường. Hôm nay, mẹ có việc bận nên An phải tự đi một mình.



Ứng xử của em :

Từ những gợi ý bên dưới, hãy giúp mẹ bạn An dặn dò bạn ấy cách đi đường một mình an toàn.



Rút kinh nghiệm

Hãy thách đố các bạn trong lớp xem ai thuộc và đọc bài thơ sau một cách chính xác, diễn cảm nhất.

LUẬT ĐI ĐƯỜNG

Ngoài đường xe cộ dập diu Em luôn ghi nhớ điều này
Em nên cẩn thận, sợ nhiều rủi ro Muốn băng qua lộ mắt luôn ngó chừng
Đi bên phải, ắt khỏi lo Nhìn xem sau trước ân cần
Đèn xanh ta vượt, đỏ : dừng lại ngay Thấy xe sắp đến thì đừng chạy qua
(Sưu tầm trên In-tơ-nét)



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Chuẩn bị : Đặt bàn tay như hình ảnh bên dưới.

Tiến hành : Em có thể chơi cùng bố mẹ hoặc bạn bè. Một người sẽ đọc hiệu lệnh đèn xanh hoặc đèn đỏ hoặc đèn vàng rồi cùng làm với những thành viên còn lại.

- Đèn xanh : hai tay quay với tốc độ nhanh.
- Đèn vàng : hai tay quay với tốc độ chậm rồi dừng lại.
- Đèn đỏ : hai tay dừng lại.



Thành viên nào làm sai sẽ bị phạt. Hình thức phạt do em tự chọn.

Định hướng ứng dụng

Hãy đọc và ghi nhanh các thông tin :

- Số điện thoại của bố/ mẹ em là :
- Kí hiệu giao thông quy định nơi dành cho người đi bộ qua đường là :
- Nơi người đi bộ nên đi để bảo đảm an toàn là :
- Những hành động không được phép làm khi đi trên đường là :

Hãy nhớ thật kĩ những thông tin này để đi đường một mình an toàn.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy quan sát các tình huống khi tham gia giao thông, chia sẻ với bố mẹ về những tình huống không an toàn khi đi đường một mình. Sau đó, nêu cách xử lí để đi đường an toàn trong các tình huống ấy.

Vận dụng những điều em đã học trong bài này để đi đường một mình an toàn.





Bài 12

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ KHI CÓ BÃO, LŨ LỤT, SẠT LỖ



Thực hành xong bài này, em :

- Biết được một số dấu hiệu của bão, lũ lụt, sạt lở.
- Hiểu được một số yêu cầu khi ứng phó với bão, lũ lụt, sạt lở.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn khi có bão, lũ lụt, sạt lở.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy ghi tên các hiện tượng thời tiết dưới mỗi hình sau.



.....

.....

Nêu 3 điều em cần làm khi nghe tin có bão.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy tìm hiểu thông tin trên In-tơ-nét và tham khảo ý kiến người lớn để điền vào ô trống tên các địa phương ở nước ta thường xảy ra các thiên tai ghi trong bảng dưới, rồi chia sẻ với các bạn.

Bão và áp thấp nhiệt đới	
Sạt lở	
Lũ lụt	
Sương mù, sương muối	
Lũ quét	

Xử lý tình huống

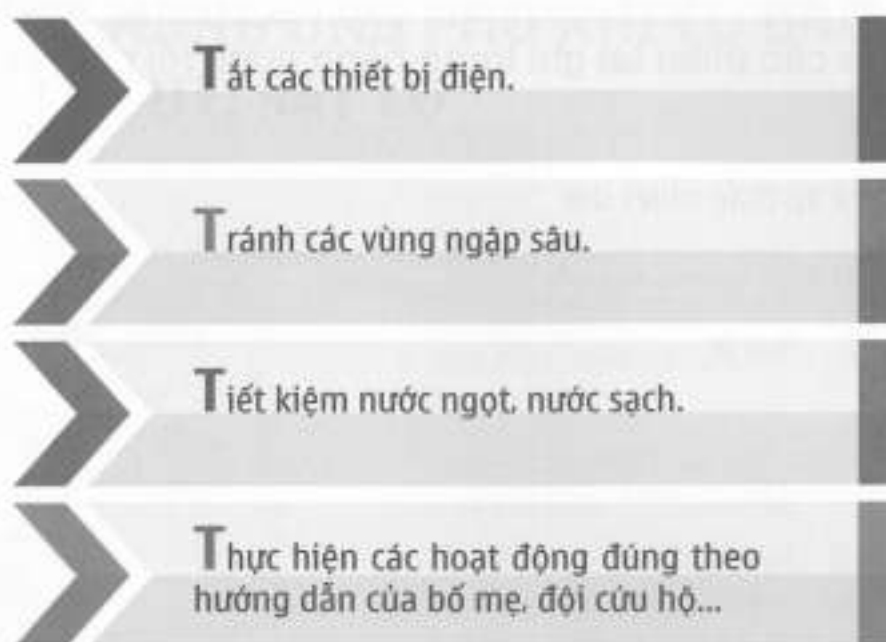
Hãy điền vào chỗ trống những ý kiến em cho là hợp lý.

- Sấm chớp, mưa to làm ngã cây lớn trước nhà và làm hỏng lưới điện.
 - Vật dụng đầu tiên cần tìm là :
 - Điều cần lưu ý là :
 - Điều nên làm là la lên khi có người đến gần dây điện bị đứt.
- Giả sử dự báo thời tiết cho biết vùng em đang sống có thể ngập lụt lớn và sẽ bị cô lập.
 - Vật dụng đầu tiên em cần chuẩn bị là :
 - Em sẽ tìm hiểu thông tin về : lũ lụt, ngập lụt.
 - Vật dụng quan trọng nhất cần có khi bị ngập trong dòng nước lũ là :
.....



Rút kinh nghiệm

Nguyên tắc 4T trong ứng phó với thiên tai (bão, lũ lụt, sạt lở đất, đá) :



Hãy ghi nhớ những điều dưới đây và sẵn sàng hành động.

Trước cơn bão



Dự đoán cơn bão sắp đến sẽ gây ra những gì...



Giúp mẹ dự trữ các thứ cần thiết như : thức ăn, nước uống, thuốc, đèn pin, quần áo giữ ấm...



Giúp bố chàng chống nhà cửa.



Nghe ngóng tình hình dự báo thời tiết để ứng phó tốt nhất.

Trong cơn bão



Tìm nơi chắc chắn trú ẩn.



Mặc áo phao, đội mũ bảo hiểm.



Không tiếp xúc với nước để phòng điện giật.

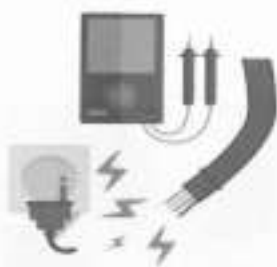


Sạt lở có thể xảy ra trong tích tắc. Nếu gặp tình huống này em hãy chạy ra khỏi vùng nguy hiểm. Nếu không kịp chạy, em hãy tự bảo vệ mình bằng cách cuộn tròn người lại, hai tay ôm bảo vệ đầu.

Sau cơn bão



Giúp đỡ người xung quanh dọn dẹp vệ sinh.



Tránh xa các nguồn điện, dây điện, cột điện...



Tránh xa các khu vực sạt lở đất, đá.





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

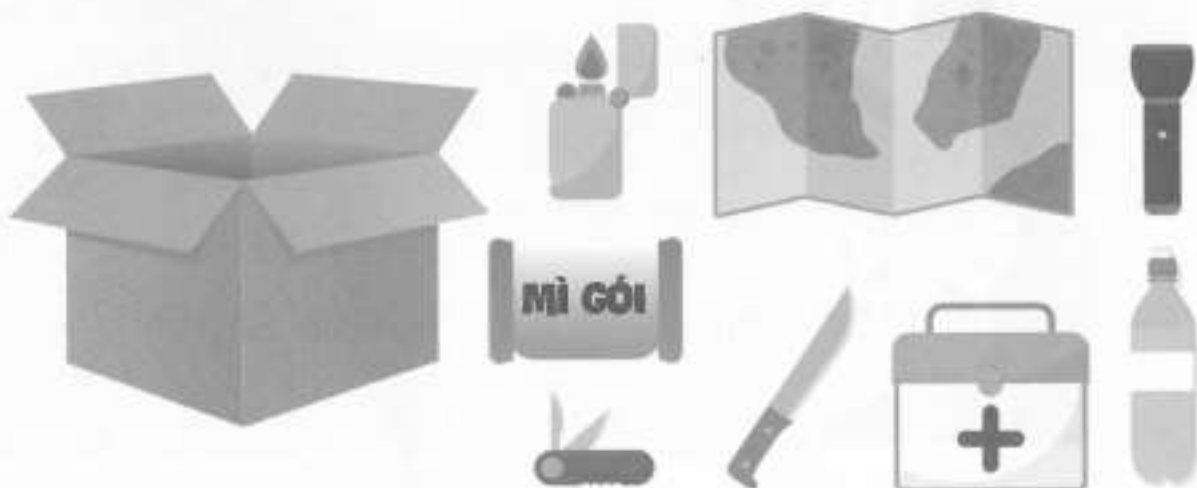
Rèn luyện

Hãy nối các hậu quả với các thiên tai phù hợp.

Thiên tai	Hậu quả có thể xảy ra
1. Bão	a. Gây chết người hoặc bị thương.
	b. Gây dịch bệnh cho người và gia súc.
	c. Làm hư hỏng nhà cửa, đồ đạc.
2. Lũ lụt	d. Làm ngưng trệ giao thông, thông tin liên lạc.
	e. Làm mất mùa.
	g. Làm nước ở vùng ven biển bị nhiễm mặn.
3. Sạt lở	h. Đất trồng trọt bị vùi lấp, không sử dụng được.

Định hướng ứng dụng

Một trong những phương pháp ứng phó với các loại thiên tai là chuẩn bị một chiếc hộp an toàn (hãy tự đặt tên cho chiếc hộp của mình). Trong chiếc hộp an toàn sẽ có ít nhất 6 đồ vật quan trọng. Hãy khoanh vào các đồ vật cần thiết dưới đây cho chiếc hộp an toàn của mình.





HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Viết vào sổ tay những điều cần làm khi có bão, lũ lụt, sạt lở để làm cẩm nang an toàn cho bản thân. Sau đó, chia sẻ với bạn bè và mọi người.

Liệt kê những hành động em có thể thực hiện được để giúp đỡ, chia sẻ với người dân ở những vùng có thiên tai và hãy cùng các bạn thực hiện những hành động đó.



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài tập 1 :

Ai cũng có những điểm mạnh và hạn chế riêng. Vì thế, em không cần lãng phí thời gian để so sánh mình với người khác. Hãy tập trung phát huy ưu điểm của mình.

Hãy suy nghĩ và viết ưu điểm của mình theo các nhóm khác nhau vào chỗ trống (...) ở bên dưới.



Tính cách :

Năng lực học tập :

Năng khiếu :

Trí tuệ :

Sức khoẻ :

Bài tập 2 :

Hãy viết những lời khen em đã từng nhận được từ bố mẹ, thầy cô và bạn bè.

Lời khen từ bố mẹ

.....

.....

.....

.....

.....



Lời khen từ thầy cô

.....

.....

.....

.....

.....

Lời khen từ bạn bè

.....

.....

.....

.....

.....

Em có ngại ngùng với lời khen nào trên đây không ? Vì sao ?

Bài tập 3 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở những cách bộc lộ cảm xúc em cho là không nên.



1. Em la hét và ngồi một chỗ khi không được bố mẹ chiều theo ý mình.



2. Bạn thường xuyên chọc em là "bốn mắt", nên em đã mắng bạn.



3. Bạn làm mất đồ chơi của em, em buồn nhưng không giận dữ.



4. Em không muốn nói chuyện với mẹ, vì mẹ đã quên mua bánh cho em.



5. Em ôm bố nói lời cảm ơn, vì bố đã tặng em cuốn sách mà em yêu thích.



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài tập 1 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước hành vi không nên có trong giao tiếp bạn bè.



a. Tiếp tục tranh cãi dù biết rằng ý kiến của mình là sai.



b. Luôn phê phán và chê bai những lỗi lầm của bạn.



c. Xin lỗi bạn khi em làm điều có lỗi với bạn.

Bài tập 2 :

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ trước những tình huống thể hiện hành động biết chấp nhận người khác.



Khôi hay trêu chọc các bạn béo phì trong lớp.



Tuấn vui vẻ bắt tay Hoàng khi Hoàng nói lời xin lỗi về vụ va chạm trên sân bóng.



Long không nói chuyện với những bạn thiếu tự tin, vì cho rằng các bạn ấy sẽ học không tốt.

Bài tập 3 :

Giả sử em vô tình làm bạn buồn nhưng lại không nói lời xin lỗi. Hãy làm một tấm thiệp thật đẹp để viết lời xin lỗi gửi đến bạn ấy.







Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Bài tập 1 :

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những việc làm phù hợp.



1. Bác Ba đến nhà chơi. Khánh mãi đọc truyện tranh nên quên cả việc chào bác.



2. Lan có con búp bê rất xinh. Bé Na hàng xóm rất thích nên Lan thường rù bé chơi cùng.



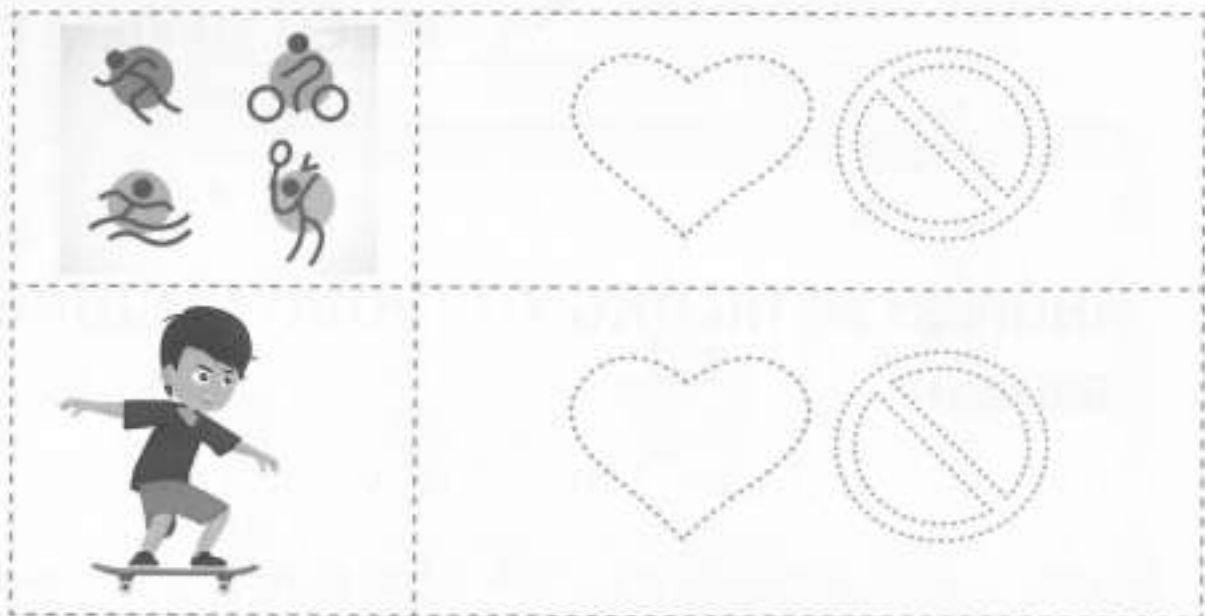
3. Vì đang đến khung giờ phát bộ phim hoạt hình yêu thích nên Hưng cố tình ngồi lì trên ghế sofa, không nhường chỗ cho khách.

Bài tập 2 :

Sau đây là thói quen thường gặp của các thành viên trong gia đình. Hãy tô màu vào biểu tượng ☐ nếu đó là thói quen tốt, tô màu vào biểu tượng ☒ nếu đó là thói quen xấu.

Thói quen	Tốt hay xấu ?
	☐ ☒
	☐ ☒





Em sẽ làm gì để giúp các thành viên trong gia đình duy trì các thói quen tốt và loại bỏ các thói quen xấu ?

.....

.....

Bài tập 3 :

Hãy sáng tạo hoặc sưu tầm những lời chúc thật hay dành cho người thân trong các dịp sau đây.

Lời chúc sinh nhật	Lời chúc Tết
1.	1.
2.	2.
3.	3.

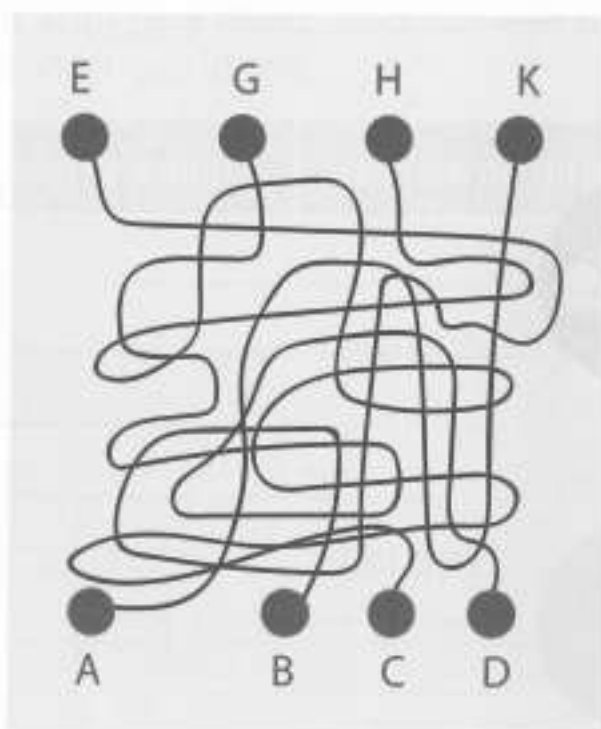


Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

Bài tập I :

Quan sát hình sau và cho biết : Trong 4 điểm E, G, H, K điểm nào liên kết với A.



Em cần làm gì để giải quyết một vấn đề khó khăn đang gặp phải ? Đánh dấu ✓ vào ○ trước phương án em chọn.



A. Kiên trì giải quyết vấn đề.



B. Thu thập thông tin, nhờ sự hỗ trợ của người lớn.



C. Làm phức tạp hoá vấn đề.



D. Từ bỏ vì vấn đề rắc rối, phức tạp.



Bài tập 2 :

Ai cũng chỉ có 24 giờ một ngày để học tập, làm việc, vui chơi... Em hãy lập một thời gian biểu để sử dụng 24 giờ của mình thật hiệu quả (chú ý cân bằng giữa học tập và vui chơi).

Bài tập 3 :

Hãy sưu tầm ít nhất 5 câu thơ hoặc ca dao nói về truyền thống hiếu học.

Gợi ý : Em có thể ghi các câu đó vào giấy và dùng nó để trang trí góc học tập của mình.



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài tập 1 :

Hãy suy nghĩ và viết ra ít nhất 2 cảm đồ em đã vượt qua và 2 cảm đồ em chưa vượt qua được. Sau đó, viết hậu quả của các cảm đồ em chưa vượt qua được.

Hai cảm đồ đã vượt qua được	Hai cảm đồ chưa vượt qua được
1.	1. Hậu quả
2.	2. Hậu quả

Bài tập 2 :

Có rất nhiều cách giúp em thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống. Bí quyết 4T là một trong những cách thức mang lại hiệu quả cao nhất.

Hãy chia sẻ cách thích nghi hiệu quả trong các tình huống sau :

a. Em chuyển qua lớp mới.

.....

b. Chị gái bận việc nên ít dành thời gian giúp em học tiếng Anh.

.....



c. Em không được chơi môn cầu lông yêu thích nữa vì cổ tay bị đau.

d. Em thường mất bình tĩnh khi cô giáo gọi lên bảng.

Bài tập 3 :

Bạn Nga có thói quen ăn rất nhiều thức ăn nhanh và uống nước ngọt có ga khi đói. Hãy đề xuất các bước để giúp bạn bỏ thói quen xấu ấy.

Bước 1 :

Bước 2 :

Bước 3 :

Bước 4 :





Tên : Lớp: Tổ :

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN**Bài tập 1 :**

Hãy nêu ít nhất 3 điều nên làm và 3 điều không nên làm khi đi một mình trên đường.

Nên làm	Không nên làm
1	1
2	2
3	3

Bài tập 2 : Hãy giải quyết các tình huống sau :**Tình huống 1 :**

Ở miền Tây Nam Bộ, mấy tuần trước trời đổ mưa lớn. Nhưng từ đó đến nay, trời nắng gắt không một đám mây, đất ở ngoài đồng nứt nẻ, khô hạn. Nếu em và gia đình đang đi du lịch ở đây, em sẽ làm gì ?

Tình huống 2 :

Sau trận mưa, nước ngập hết các đường đi và các hố ga bên đường. Tuy nhiên, Hùng và các bạn vẫn rủ nhau nghịch nước sau cơn mưa lớn.

Em có đồng tình với hành động của Hùng và các bạn không ? Vì sao ?

Nếu là Hùng, em sẽ làm gì ?



Bài tập 3 : Sưu tầm

Hãy sưu tầm ít nhất 3 câu ca dao, tục ngữ hoặc 2 bài hát nói về sự tàn phá của thiên tai và sự chống chọi với bão lũ của nhân dân ta.





GỢI Ý - ĐÁP ÁN

Bài 1. Kỹ năng xây dựng lòng tự trọng

Trải nghiệm :

- Một số từ ngữ miêu tả ngoại hình : dáng thon, dáng cao, dáng hơi thấp, da ngăm, da trắng, da hồng hào, khuôn mặt dài...
- Một số từ ngữ miêu tả tính cách : hoà đồng, thân thiện, dễ gần, vui tính, khó tính, cẩn thận....
- Nêu những năng lực của mình trong các môn học.

Xử lý tình huống : Nếu là Nam, em sẽ dũng cảm nhận lỗi với bạn mình.

Rút kinh nghiệm : 1 - a; 2 - b, c, d.

Rèn luyện : e.

Bài 2. Kỹ năng bày tỏ cảm xúc

Xử lý tình huống :

Nếu là Lan, em sẽ gác lại chuyện buồn của mình. Đợi lúc nào mẹ vui thì mới chia sẻ.

Rèn luyện : a, c, e.

Bài 3. Kỹ năng chấp nhận người khác

Trải nghiệm : Bài học rút ra từ câu chuyện : Không nên đánh giá người khác qua vẻ bề ngoài của họ. Mỗi người có một giá trị riêng, ai cũng có mặt tốt để em tôn trọng và chấp nhận.

Xử lý tình huống : Nếu là nhóm trưởng, em sẽ động viên Lam và vận động các bạn cổ vũ cho bạn ấy.

Định hướng ứng dụng : - Câu 1 - Với bố mẹ, người thân trong gia đình

- Câu 2 - Với bạn bè

- Câu 3 - Các mối quan hệ khác ngoài xã hội.

Bài 4. Kỹ năng thể hiện trách nhiệm với bạn

Xử lý tình huống : Nếu là Hoa, em sẽ động viên Quỳnh : "Lần sau, chúng mình sẽ cố gắng hơn. Bạn cố gắng lên nhé!".

Rèn luyện : Hành động đúng là : 2, 4, 5.

Bài 5. Kỹ năng tiếp khách đến nhà

Trải nghiệm : Điểm đáng khen : Giúp mẹ pha nước mời khách, biết mời khách uống nước.

Xử lý tình huống : - Tình huống 1 : Em sẽ trông em bé giúp cô, chơi cùng em bé.

- Tình huống 2 : Em chủ động giới thiệu để các bạn làm quen với nhau.
Em chú ý và quan tâm bạn hơn.

Rèn luyện : d, e.

Bài 6. Kỹ năng bảo vệ gia đình sống lành mạnh

Xử lý tình huống :

- Tình huống 1 : Nói với anh trai rằng, anh nên mở âm thanh vừa đủ nghe, vì như thế không chỉ tốt cho sức khoẻ mà còn không làm ảnh hưởng tới người xung quanh.

- Tình huống 2 : Em sẽ nói với bố : "Bố ơi, bố đừng hút thuốc nữa nhé. Con và mẹ lo cho sức khoẻ của bố lắm ạ!".

Rèn luyện : a, b, c, g.



Bài 7. Kỹ năng tạo cảm hứng học tập

Xử lý tình huống : Em sẽ nói : “Bạn cần cân đối giữa việc học với giải trí, như thế mới đảm bảo sức khỏe và học tập tốt.”.

Rút kinh nghiệm : 1b, 2c, 3a.

Bài 8. Kỹ năng giải quyết vấn đề

Chia sẻ - Phản hồi : Tất cả “bảo bối” đều đã trở thành sự thật.

Xử lý tình huống : Gợi ý :

- Tình huống 1 : Em sẽ nói chuyện với bạn và yêu cầu bạn dừng lại. Nếu bạn còn tiếp tục trêu chọc, em sẽ nhờ sự giúp đỡ của thầy cô giáo.

- Tình huống 2 : Em sẽ vận động các bạn và nhờ người lớn (bố mẹ, thầy cô....) giúp đỡ.

Bài 9. Kỹ năng thích nghi

Trải nghiệm : Gợi ý : Em sẽ ôm lấy mẹ và nói “Con thương mẹ nhiều lắm !”.

Chia sẻ - Phản hồi : 1B, 2A, 3D, 4C.

Xử lý tình huống : Gợi ý : Chấp nhận hoàn cảnh, dưỡng thương và chờ cơ hội tiếp theo.

Bài 10. Kỹ năng vượt qua cảm đồ

Xử lý tình huống : Tên bài hát : Hống đảm đâu. Sáng tác : Nguyễn Văn Hiến

Những cụm từ miêu tả các cảm đồ trong bài hát : đá bóng, đá cầu, nhảy dây, bắn bi, trốn tìm. Em sẽ ở nhà học bài, học xong em mới đi chơi cùng các bạn.

Định hướng ứng dụng : Ô chữ : TÌNH TÁO và NGHĨ ĐẾN HẬU QUẢ

Bài 11. Kỹ năng đi đường một mình an toàn

Trải nghiệm : Việc biết rõ đường đi và các tín hiệu đèn giao thông khi đi một mình rất quan trọng. Vì điều đó sẽ đảm bảo sự an toàn cho chúng ta.

Chia sẻ - Phản hồi :

Hành động	Hậu quả
Không đi trên vỉa hè	Nguy cơ bị tai nạn
Không nhớ đường	Dễ bị lạc
Vượt đèn đỏ	Nguy cơ bị tai nạn
Không băng qua đường theo lối dành riêng cho người đi bộ	Nguy cơ bị tai nạn

Bài 12. Kỹ năng ứng phó khi có bão, lũ lụt, sạt lở

Trải nghiệm : 1. Trời có mây

2. Trời mưa

3. Trời có tuyết

4. Trời có sấm sét, mưa bão

Xử lý tình huống :

Tình huống 1 : a. Đèn pin

b. Không tiếp xúc với nước dưới đất (có thể rò rỉ điện)

Tình huống 2 : a. Nước sạch

c. Áo phao

Rèn luyện : 1 : a, c, d, e.

2 : a, b, c, d, e, g, h.

3 : a, c, d, h.

Định hướng ứng dụng : Nước uống, mì gói, vật dụng y tế, bật lửa (hộp diêm), đèn pin, dao.

Chịu trách nhiệm xuất bản :

Chủ tịch Hội đồng Thành viên NGUYỄN ĐỨC THÁI
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung :

Tổng biên tập PHAN XUÂN THÀNH

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo :

Phó Tổng biên tập
kiêm Giám đốc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng BÙI DUY NGHĨA

Biên tập lần đầu :

NGUYỄN THỊ MINH CHÂU

Biên tập tái bản :

TỔNG THỊ KIM PHƯƠNG

Trình bày bìa :

ĐỖ THỊ VĂN QUỲNH

Biên tập kỹ thuật :

TRỊNH THANH SƠN

Minh họa :

NGUYỄN LÊ BẢO HOÀNG

Thiết kế sách :

NGUYỄN DƯƠNG KHÔI NGUYỄN

Chế bản :

NGUYỄN NỮ ĐOAN THỰC

Sửa bản in :

TRẦN THỊ HẰNG MƠ

Bản quyền thuộc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng
Công ty CP Đầu tư và Xuất bản Giáo dục - Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp 5

Mã số: T5G09n0

In 25.000 bản (QĐ: 13TK), khổ 17 x 24cm.

Đơn vị in : Công ty Cổ phần In Phúc Yên

Địa chỉ : Đường Trần Phú, Thành phố Phúc Yên, Tỉnh Vĩnh Phúc

Số ĐKXB : 140-2020/CXBIPH/41-30/GD ; mã số ISBN : 978-604-0-20764-7

Số QĐXB : 2008 / QĐ-GD-HN ngày 22 tháng 6 năm 2020

In xong và nộp lưu chiểu tháng 6 năm 2020.



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
CÔNG TI CP DỊCH VỤ XUẤT BẢN GIÁO DỤC TẠI ĐÀ NẴNG
DANANG EDUCATION PUBLISHING SERVICES JOINT-STOCK COMPANY
771 Nguyễn Hữu Thọ - P. Khuê Trung - Q. Cẩm Lệ - Tp. Đà Nẵng
Điện thoại / fax : (0236) 3632668 - (0236) 3698547



VƯƠNG MIỆN KIM CƯƠNG
CHẤT LƯỢNG QUỐC TẾ

TỔNG PHÁT HÀNH BỘ SÁCH

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG DÀNH CHO HỌC SINH TIỂU HỌC



CÔNG TI CP ĐẦU TƯ VÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

187B Giảng Võ - Q. Đống Đa - Tp. Hà Nội
ĐT: (024) 35641188 Fax: (024) 35656311

CÔNG TI CP SÁCH VÀ THIẾT BỊ GIÁO DỤC MIỀN NAM

231 Nguyễn Văn Cừ - Quận 5 - Tp. Hồ Chí Minh
ĐT: (028) 38358423 Fax: (028) 38390727

VÀ HỆ THỐNG CÁC CÔNG TI SÁCH - THIẾT BỊ TRƯỜNG HỌC ĐỊA PHƯƠNG



Thực hành kĩ năng sống - Lớp 5
ISBN 978-604-0-20764-7



9 786040 207647

Giá: 25.000đ

www.xuatbangiaoduc.vn