

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GS. 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 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.

Sách gồm 12 bài thực hành, mang đến cho các em những cảm xúc mới mẻ, những kiến thức có liên quan đến các kỹ

năng và những cách thức giúp các em thực hành, rèn luyện, vận dụng kỹ 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 kỹ năng sẽ giúp các em nhìn lại những gì đã trải nghiệm và rèn luyện.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

MỤC LỤC

NHÓM KỸ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC	Bài 1	Kỹ năng hoà nhập môi trường mới.....4
	Bài 2	Kỹ năng diễn đạt điều muốn nói.....7
NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ	Bài 3	Kỹ năng làm quen bạn mới...10
	Bài 4	Kỹ năng thể hiện là người bạn tốt.....13

NHÓM KỸ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH	Bài 5	Kỹ năng thể hiện lễ phép trong gia đình.....15
	Bài 6	Kỹ năng thể hiện tình yêu thương gia đình.....18

NHÓM KỸ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	Bài 7	Kỹ năng vệ sinh cá nhân....21
	Bài 8	Kỹ năng tự chuẩn bị đồ dùng học tập, trang phục đến trường....24

NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI	Bài 9	Kỹ năng giữ gìn vệ sinh chung....28
	Bài 10	Kỹ năng bảo vệ cây xanh.....31

NHÓM KỸ NĂNG SINH TỒN	Bài 11	Kỹ năng ứng xử khi tiếp xúc với người lạ.....35
	Bài 12	Kỹ năng ứng xử khi bị lạc.....38

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...

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

Mẹ ơi! Con không thích đi học đâu!

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

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

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



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

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy:

- Quan sát 4 hình ảnh sau đây.
- 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 đây bạn hát
Rủ bạn cùng chơi
Cô thầy cô cười
Cô khen đoàn kết.
Nguyễn 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?

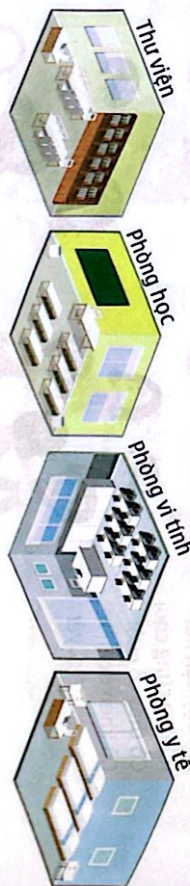




HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

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 hai 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



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.

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

HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện



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

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

Thanh Huyền

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.

.....

.....

.....

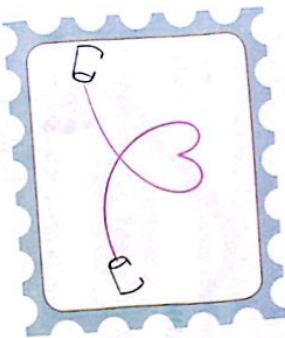
Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 41

Bài 3

KĨ NĂNG LÀM QUEN BẠN MỚI

Thực hành trong 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



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.*

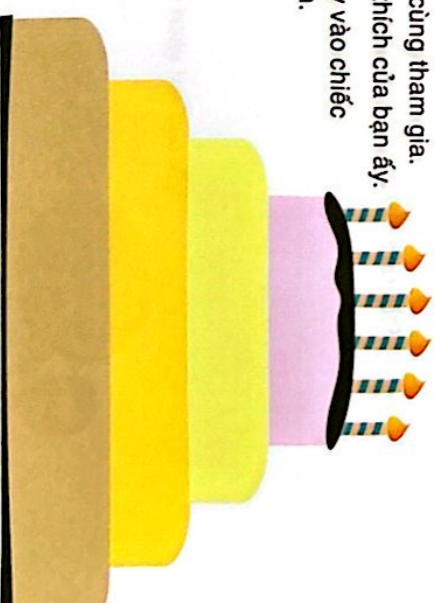
- Khi gặp bạn, em sẽ Không quên giới thiệu về bản thân mình và luôn nở Sau đó, có thể hỏi



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:
SỐ THÍCH:
ƯỚC MƠ:

Bài 4

KĨ NĂNG THỂ HIỆN LÀ NGƯỜI BẠN TỐT

Thực hành trong bài này, em:

- Biết được thể 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.



Ồ! Minh quên cục tẩy ở nhà mất rồi.



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.



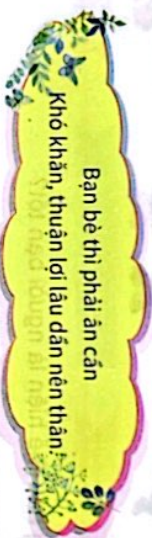
HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

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



a. **Định hướng ứng dụng**
Ghi nhớ câu ca dao



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.

Bài 5

KĨ NĂNG THỂ HIỆN LỄ PHÉP TRONG GIA ĐÌNH

Thực hành ứng xử lễ phép, 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



Mẹ tặng cho hai chị em này!



Liên dùng túi màu đỏ con nhé!

Mẹ tặng cho chị cái túi đẹp thế!



Đưa cái túi này cho em.

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 lời mẹ!



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 ti vi, 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. Em 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 ti vi.	☐
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 và khi mẹ không cho mua đồ chơi.	☐
e. Nam xin lời mẹ vì đã làm mất hộp bút.	☐



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy kể tiếp câu chuyện *Chiếc túi xách ở phần Trải nghiệm* (trang 15) 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
.....	
.....	
.....	

TRƯỜNG TIỂU HỌC KHUÔNG MẠI
THỦ VIỆN
STK-2458124



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
Lui cui việc nhà
Thương mẹ vất vả
Thỏ nghĩ lại: "Thôi!"
Ở nhà phụ mẹ
Cùng vui đây mà!

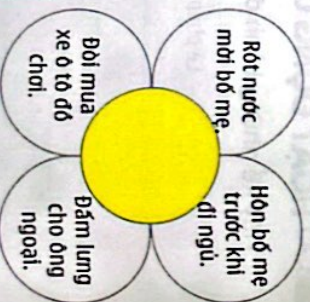
Xuân Phương



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.



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.

Xử lí tình huống

Bố mẹ nhớ 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 khoe 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.



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.

Tro chuyện, gần gũi, chăm sóc ông bà.

Mời cả nhà dùng cơm trước mỗi bữa ăn.

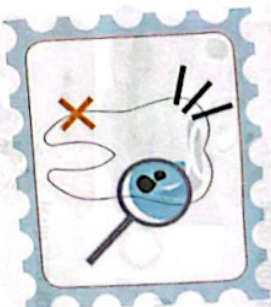
Hãy thực hiện PHIEU TỰ KIỂM TRA ở trang 45

Bài 7

KĨ NĂNG VỆ SINH CÁ NHÂN

Thảo luận trong 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.



Ngứa mũi



Đánh răng



Cắn móng tay

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy nói từng hành động với hậu quả tương ứng.

Hành động

Con không chịu tắm gội!



Ồi, đau răng quá!



Con không đánh răng đâu!



Ồi, ngứa quá!



Xử lý tình huống

Tình huống:



Ứng xử của em:

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

Rút kinh nghiệm

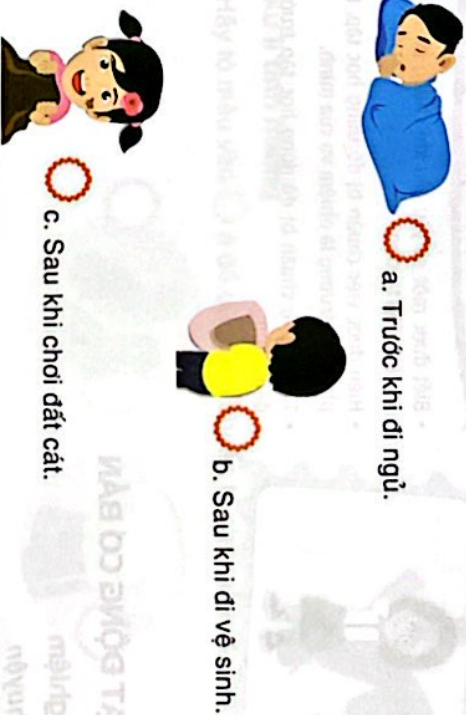
Hãy đánh số thứ tự vào ☐ theo các bước rửa tay cho phù hợp.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

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



Định hướng ứng dụng

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

Thời quen xấu	Hậu quả
a. Cắn bút	1. Hô răng
b. Chống cằm, mút môi trên	2. Móm răng
c. Mút tay	3. Hông 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!



Trời! Mình để quên ở nhà mất rồi!



Hộp bút màu của mình đâu nhỉ?



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 KHÓA 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	Thế dục	Tiếng Anh	Tự nhiên và Xã hội
Đạo đức	Tiếng Việt	Toán	Thủ công	Toán



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

Hãy thực hiện PHẾC TƯ KIẾM TRA ở Trang 47

Bài 9

KĨ NĂNG GIỮ GÌN VỆ SINH CHUNG

Thưa hành trong 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 chở 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  để tặng cho 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.

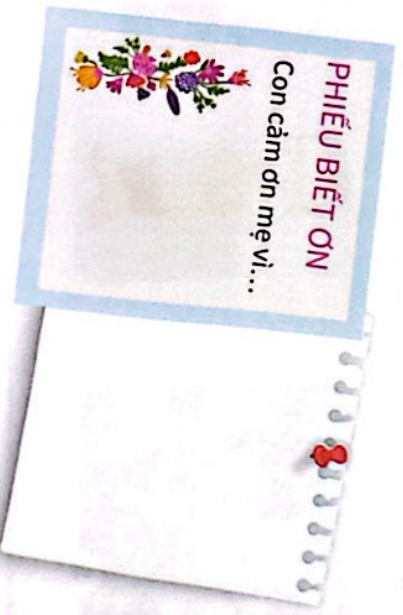
Định hướng ứng dụng

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.



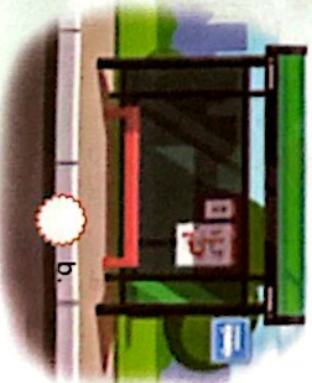
HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

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

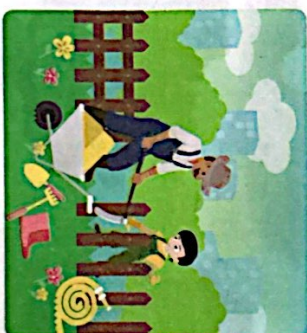
Hãy gọi tên các việc làm bảo vệ cây xanh trong các hình dưới.



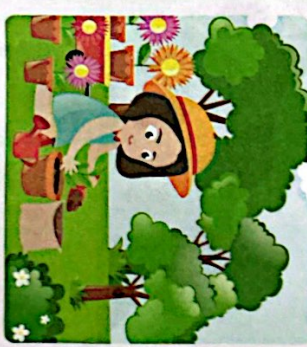
a.



b.



c.



d.

Rút kinh nghiệm

EM YÊU CÂY XANH

Em yêu màu xanh
Của cây, của cỏ
Em yêu là 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 1:

Bước 2:

Bước 3:

Bước 4:

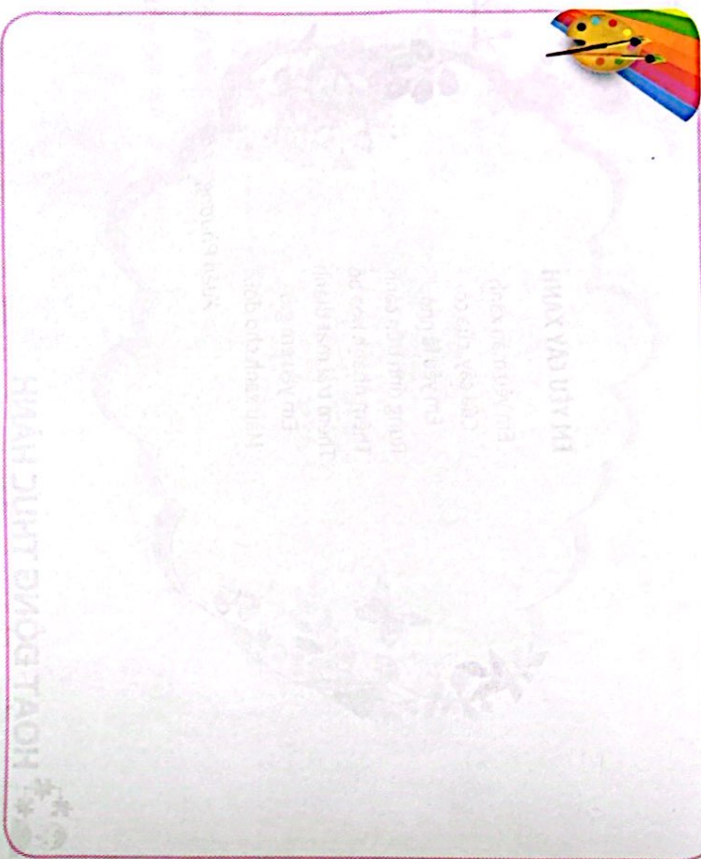
Bước 5:

...

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						
Tưới cây	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6	Chủ Nhật
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 trong 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?



Mẹ của em



Người thanh niên gặp trên đường



Cụ già gặp trong siêu thị

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.



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

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

3. 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 chủ lạ mặt gõ cửa và nói: "Chủ là bạn của bố, cho chủ 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 nói: "Con cún của bà bị lạc mất. Cháu có thể cùng bà đi tìm nó được không?".

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

a. Cùng cụ già đi tìm cún nhỏ.	☐
b. Hỏi cụ già về đặc điểm của cún và tự đi tìm cún 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: "Đã không! Bố mẹ đã dặn cháu không được đi với người lạ".	☐

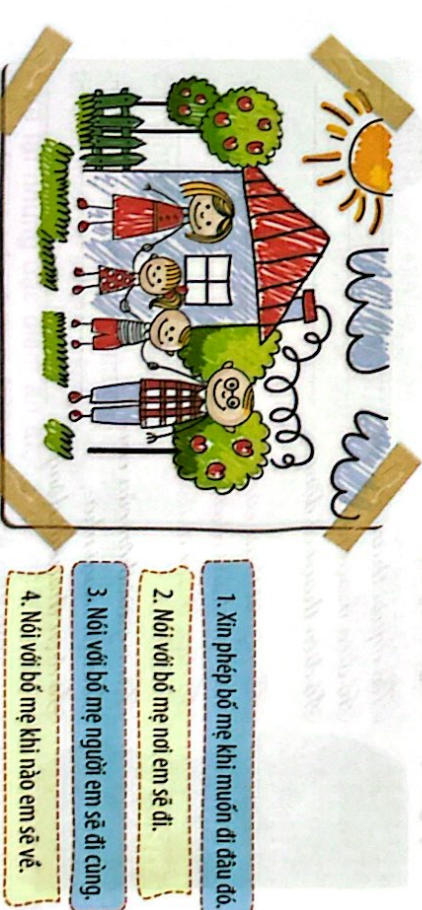
Định hướng ứng dụng

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

- Khi người lạ cho em kẹo, em sẽ.....
- Khi người lạ mời em vào quán nước, em sẽ.....
- Khi người lạ gặp em và nói xin chào, em sẽ.....
- 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 lý 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 thấy 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.

THỜI GIAN	NỘI DUNG
Tên người tham của em:	_____
Cô giáo tham của em:	_____
Bố mẹ tham của em:	_____
Thầy cô giáo tham của em:	_____
Thầy cô giáo tham của em:	_____
Thầy cô giáo tham của em:	_____
Thầy cô giáo tham của em:	_____

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.



Định hướng ứng dụng

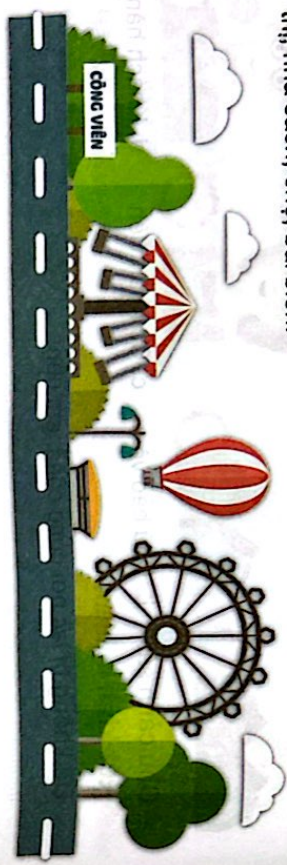
- Dó anh chị hoặc em của em số điện thoại của bố mẹ và một vài thông tin cần thiết để sử dụng khi bị đi lạc.
- Vẽ lại những đặc điểm ấn tượng, dễ nhận biết (công trình, cây cối, biển báo,...) trên đường đi từ trường về nhà em.

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:

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

Bài 1 và 2

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

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

Đọc bài trong sách.

Nói chuyện với bạn.

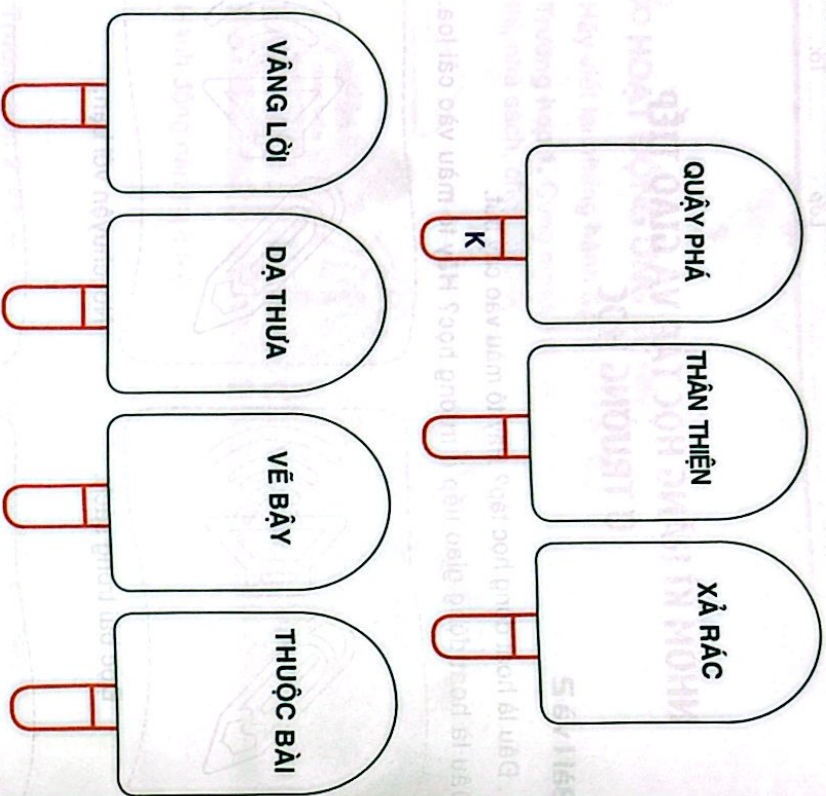
Xin phép cô giáo đi vệ sinh.

Viết bài.

Tên: Lớp: Tổ:



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.

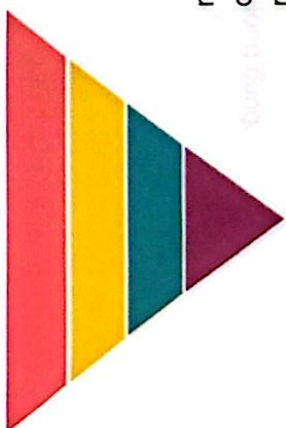
Cột A	Cột B
Khi muốn đi vệ sinh	Giới thiệu bản thân
Khi muốn kết bạn	Nhờ cô giảng lại
Khi không hiểu bài	Xin phép cô giáo

Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài 3 và 4

- 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.
- Nói lời yêu thương với bạn.
- Tặng quà cho bạn.
- Giúp đỡ bạn.
- Chơi với bạn.



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

- ☐ Người 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, ngứa chân bạn.
- ☐ Nói xấu bạn.
- ☐ Tâm sự, chia sẻ với bạn.

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI

ĐỀ THI



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 ☐ trước hành động đúng.

☐ Lễ phép với người lớn.

☐ Nhường nhịn em nhỏ.

☐ Vô lễ với bố mẹ.

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

Tình huống	Cách ứng xử phù hợp
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.

LỄ BÀ PHÉP CHÀO HỎI ÔNG VỚI

THƯA MẸ DẠ BỐ VỚI

EM NHƯỜNG NHIN NHỎ

LỖI LUÔN VẪNG LUÔN

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 ☐ nên hoặc dấu X vào ☐ 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	Cột B
Trước giờ ăn cơm	Bánh răng rửa mặt
Trước khi đi học	Rửa tay
Sau khi ngủ dậy	Chuẩn bị sách vở

PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên: Lớp: Tổ:

BÀI 9 VÀ 10

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

2. Khi gặp tình huống như sau, em sẽ xử lý như thế nào?

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

4. Khi gặp tình huống như sau, em sẽ xử lý như thế nào?

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

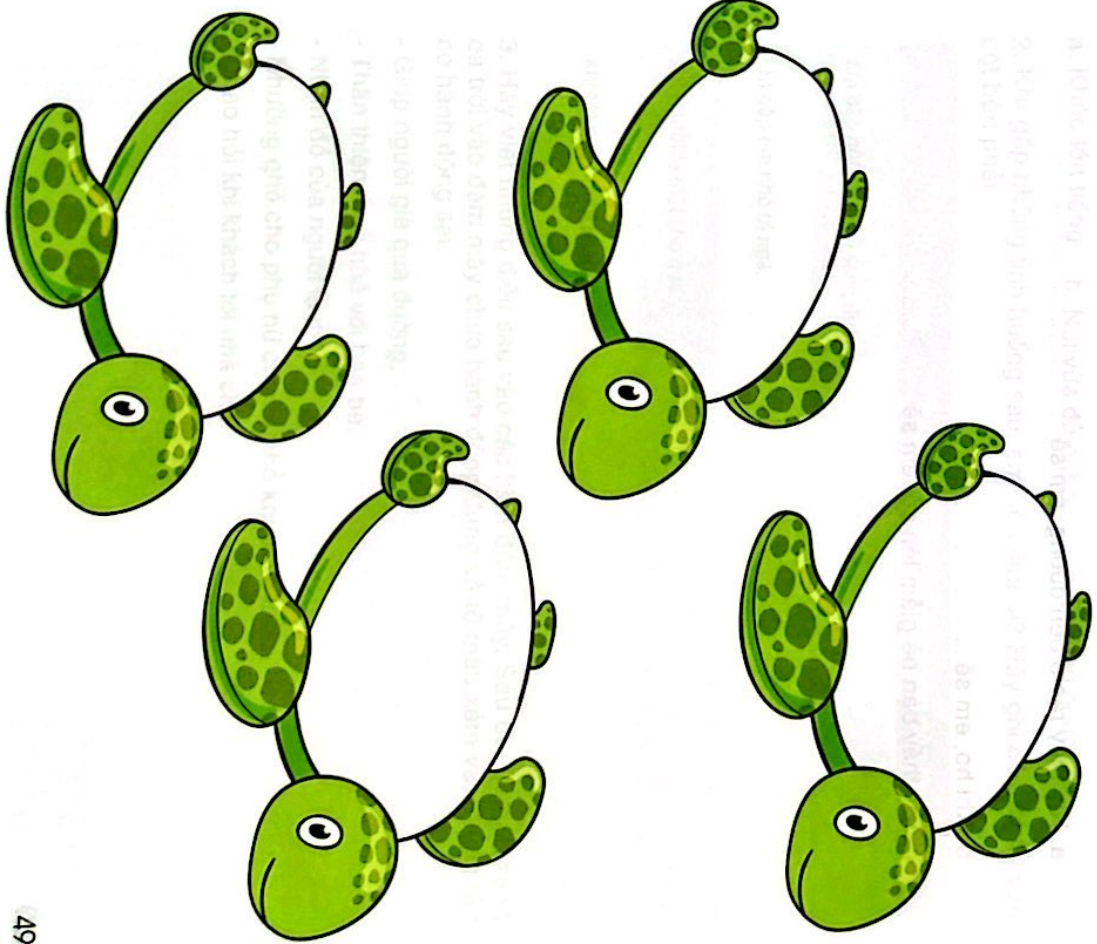
6. Khi gặp tình huống như sau, em sẽ xử lý như thế nào?

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

8. Khi gặp tình huống như sau, em sẽ xử lý như thế nào?

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

10. Khi gặp tình huống như sau, em sẽ xử lý như thế nào?



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

- ☐ a. Ngặt 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 bẻ gãy lên cỏ, em sẽ

Tên:

Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN

Bài II và 12

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 hoà nhập môi trường mới

Xử lý tình huống:

- Hỏi "Bạn tên gì?".
- Nhờ cô nêu lại câu hỏi.
- Hỏi thầy cô, bạn bè về 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: Như sự bình tĩnh của Thọ và sự giúp đỡ của Cầu.

Xử lý tình huống: Gợi ý:

1. Minh 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.

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 kỹ 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.

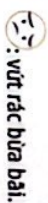
Rút kinh nghiệm: a, b, c, d.

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 đừng xe ở chỗ có thùng rác để bỏ vào.

Rèn luyện: a.

Bài 10. Kỹ năng bảo vệ cây xanh

Xử lý tình huống:

a. Tuổi cây.

b. Vun xới cho cây.

c. Làm hàng rào bảo vệ cây.

d. Uơm 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 bị lạc

Xử lý tình huống: a, b, c.

Rút kinh nghiệm:

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

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

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập PHẠM VINH THAI

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:

Phó Tổng biên tập PHẠM QUYNH

Giám đốc Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng BUI DUY NGHIA

Biên tập lần đầu:

TRẦN THỊ HANG MƠ

Biên tập tái bản:

TRẦN THỊ THU HƯƠNG

Tình bày bìa và chế bản:

NGUYỄN NỮ ĐOAN THỰC

Minh họa:

NGUYỄN LÊ BẢO HOÀNG

Thiết kế sách:

NGUYỄN DƯƠNG KHÔI NGUYỄN

Sửa bản in:

BUI THỊ XUÂN HƯƠNG

Bản quyền thuộc Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng và Công ty CP Đầu tư và Xuất bản Giáo dục.

Tất cả các phần của nội dung cuốn sách này đều không được sao chép, lưu trữ.

Chuyển thể dưới bất kỳ hình thức nào khi chưa có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, Công ty CP Dịch vụ xuất bản Giáo dục tại Đà Nẵng và Công ty CP Đầu tư và Xuất bản Giáo dục.

THỰC HÀNH KỸ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp 1

Mã số: TIG17n4

In 20.000 bản (QĐ: 03/STN), khổ 19 x 26,5 cm.

Đơn vị in: Công ty TNHH Thương mại và Dịch vụ in Huyền Linh.

Địa chỉ: Số 48 ngõ 145 Phố Vĩnh Hưng, P. Vĩnh Hưng, Q. Hoàng Mai, TP. Hà Nội.

Cơ sở in: Lô 55-56 LN4 Khu dân cư Hương Mạc, đường 277 phường Hương Mạc, TP. Từ Sơn, Bắc Ninh.

Số ĐKXB: 1429-2024/CXBIPH/54-909/GD

Mã số ISBN: 978-604-0-42996-4

Số QĐXB: 1497/QĐ-GD-HN ngày 10 tháng 05 năm 2024

In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2024