

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GS. 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

Bài 1	Kỹ năng nhận thức bản thân..4
Bài 2	Kỹ năng chịu trách nhiệm về bản thân 9

Bài 3	Kỹ năng kết bạn.....12
Bài 4	Kỹ năng lắng nghe tích cực 15

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 hay sử dụng kỹ 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 kỹ 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, kỹ năng và vận dụng thành thạo chúng vào trong học tập và cuộc sống.

Chúc các em thành công.

Các tác giả

Bài 5	Kỹ năng giúp đỡ ông bà, cha mẹ19
Bài 6	Kỹ năng chia sẻ cùng người thân 22

Bài 7	Kỹ năng lập kế hoạch và thực hiện kế hoạch học tập..31
Bài 8	Kỹ năng tự học.....30

Bài 9	Kỹ năng làm thủ lĩnh.....33
Bài 10	Kỹ năng thể hiện lối sống văn minh..... 36

Bài 11	Kỹ năng ứng xử khi người thân gặp sự cố40
Bài 12	Kỹ năng sơ cứu vết thương..43

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

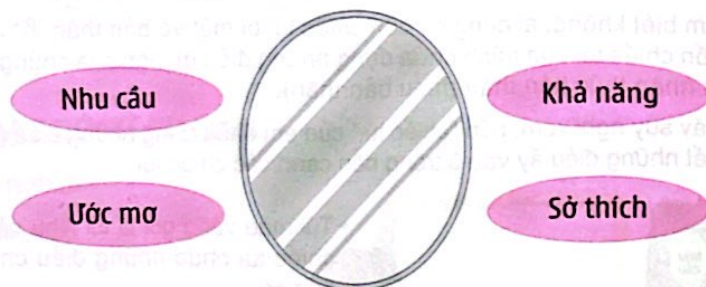


Bạn mình đang chờ bạn cùng ôn tập này.

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.

Tự đánh giá để biết và hiểu mình nhiều hơn. Không nên đánh giá quá khắt khe với mình, nhưng cũng không nên cho rằng mình giỏi nhất.

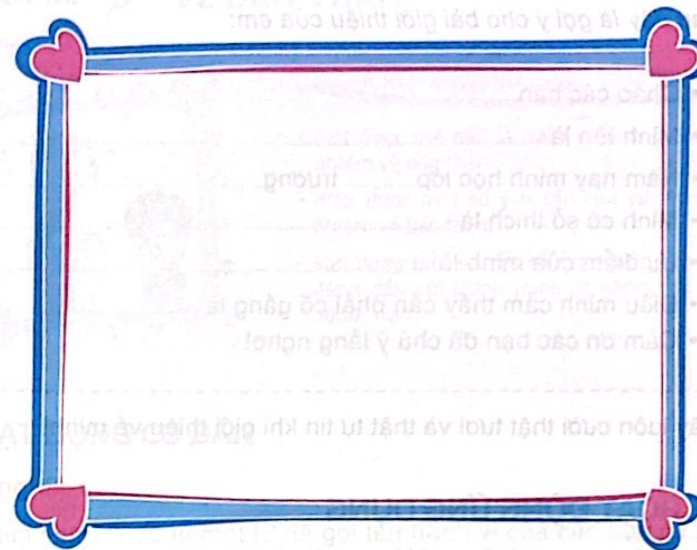


HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

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 ★★ ★, Khá 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:

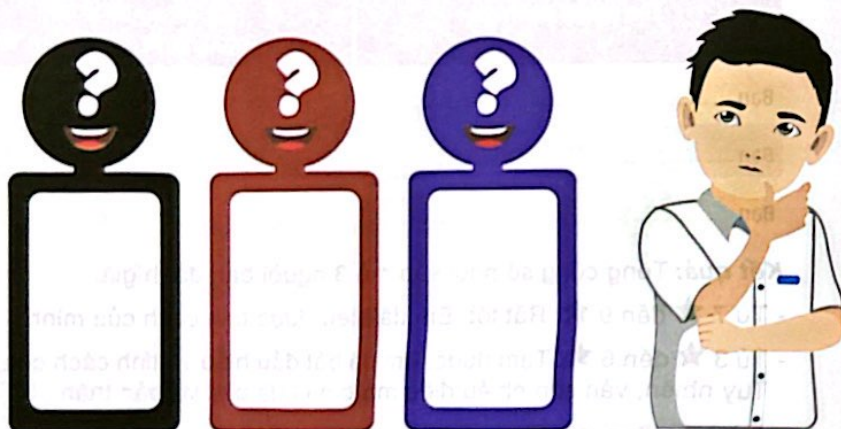
- Chào các bạn.
- Mình tên là
- Năm nay mình học lớp trường
- Mình có sở thích là
- Ưu điểm của mình là
- Điều mình cảm thấy cần phải cố gắng là
- Cảm ơn các bạn đã chú ý lắng nghe!

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.



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

Trải nghiệm

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



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

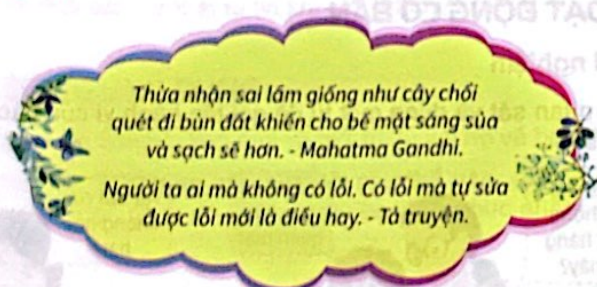


Do mải mê với trò chơi điện tử nên Nam đã không ôn bài. Khi cô giáo kiểm tra, Nam đã không làm bài được. Đọc lời nhận xét của cô giáo, Nam lo lắng và không biết sẽ giải thích với bố mẹ như thế nào. Nếu là Nam, em sẽ làm gì?

Hãy khoanh tròn chữ cái trước lựa chọn đúng.

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

Rút kinh nghiệm



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



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							

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 47

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 lí 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

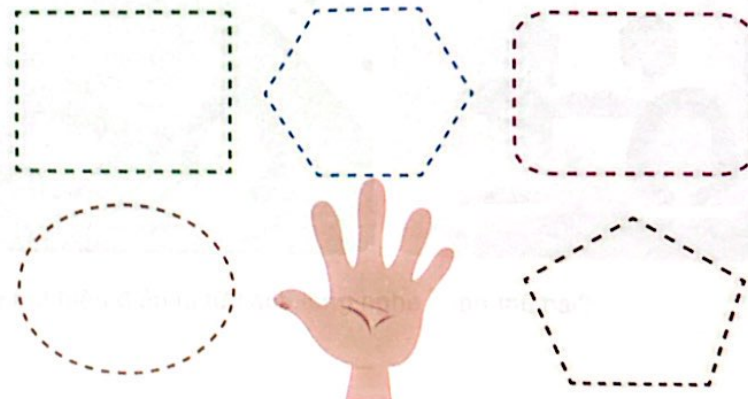
- Nếu không thì sẽ khó tìm được
- Nếu ta thụ động khi muốn thì sao lại buộc người khác để kết bạn với ta.
-, không chỉ mang đến niềm vui cho người khác, mà còn mang đến niềm vui cho



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	lơ đãng
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 gơ 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.



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.

THỰC HÀNH

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 49

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 đã học 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:

- Đỡ ông đứng dậy và dẫn ông đi vệ sinh.
- 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:

- Xin phép bà đi chơi cùng bạn.
- 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:

- Đi rót nước mang đến mời bố.
- 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.

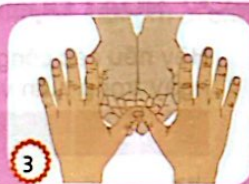
Mỗi số dưới đây tương ứng với một hành động. Khi quản trò hô chữ số nào thì người chơi phải thực hiện nhanh hành động tương ứng với số đó. Để tìm đội phản ứng nhanh và chính xác nhất, trọng tài không nên gọi các số theo thứ tự.



Hai người chơi chạm tay trái.



Hai người chơi chạm tay phải.



Hai bàn tay của hai người chơi đập vào nhau.



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



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 nửa

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/

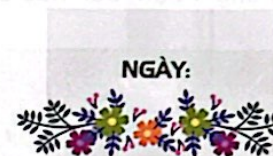
Mình thấy em Nu buồn vì con mèo bệnh, nên mình an ủi em.



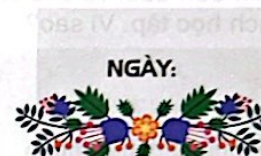
NGÀY:



NGÀY:



NGÀY:



NGÀY:



NGÀY:

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 51

Bài 7

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

BẢNG KẾ HOẠCH

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?

Xuân thường đi học muộn.

Buổi tối, Hạ thường bắt đầu ôn bài rất muộn nên phải thức đến khuya.

Thu luôn xem kế hoạch học tập vào mỗi buổi sáng.

Đông thường quên giờ học nhóm.

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.

Phân 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 lí 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

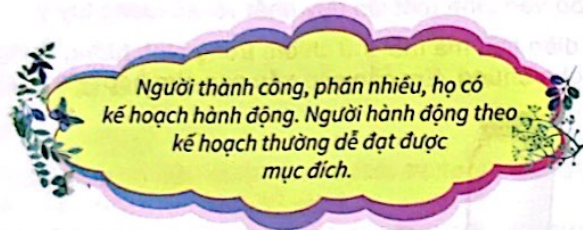
THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CHỦ NHẬT
7h Đi học	7h Đi học	7h Đi chơi	7h Đi học	7h Đi học	7h Học Toán	7h Về thăm bà ngoại
11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa	11h30 Ăn và ngủ trưa
14h Thư giãn	14h Học Nhạc	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 trong 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 đã biết để tự học tích cực.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

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



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.



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.



Tìm kiếm thông tin



Đọc hiểu văn bản



Xử lý thông tin



Lắng nghe bài giảng



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 giùm mình.



b. Mỗi lần cô giáo bảo nộp sản phẩm mĩ 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)



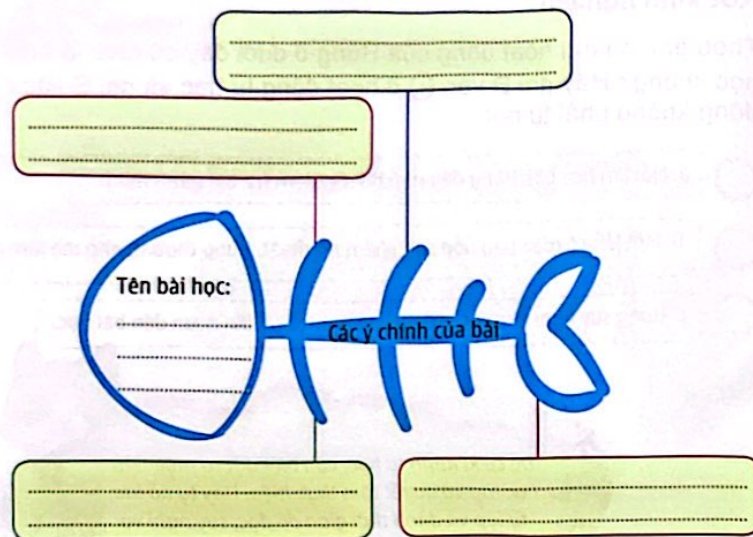
- Sau khi đọc xong đoạn thơ trên, hãy trả lời các câu hỏi sau đây. Chú ý, không được xem lại đoạn thơ.

- 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.

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 53



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 dần 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.

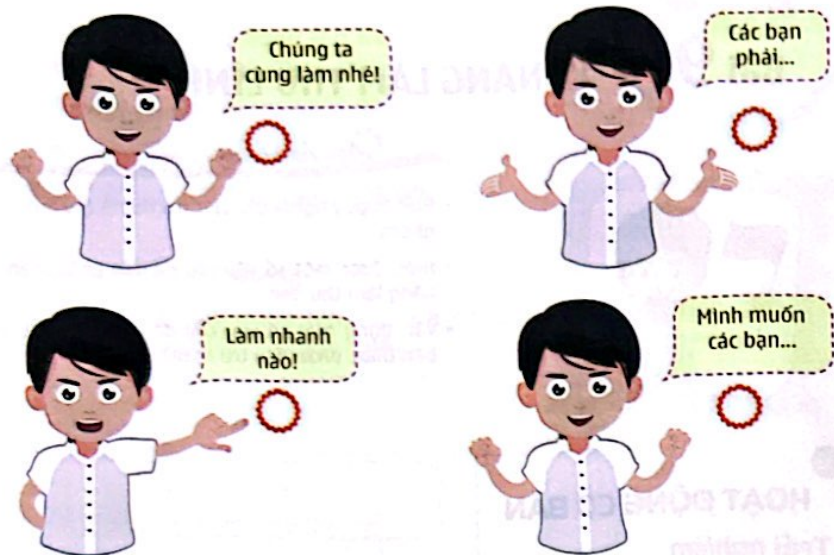
Nếu bác Voi không làm thủ lĩnh nữa thì tôi sẽ làm!



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 lý 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.

- Kêu bạn ấy. Bạn ấy làm vậy vì bạn ấy thích, mình không nên để ý.
- Sẽ chân tình góp ý để bạn Cao hiểu.
- 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 lý.

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 đã học 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 vàng
 Lễ phép ngoan nhất nhà
 Chim gặp bác Chào Mào, "Chào bác!"
 Chim gặp cô Sơn Ca, "Chào cô!"
 Chim gặp anh Chích Chòe, "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
 ử 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.



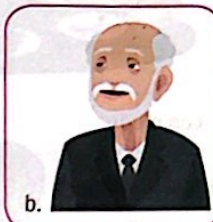
1



2



a.



b.



c.



d.

Xử lý tình huống



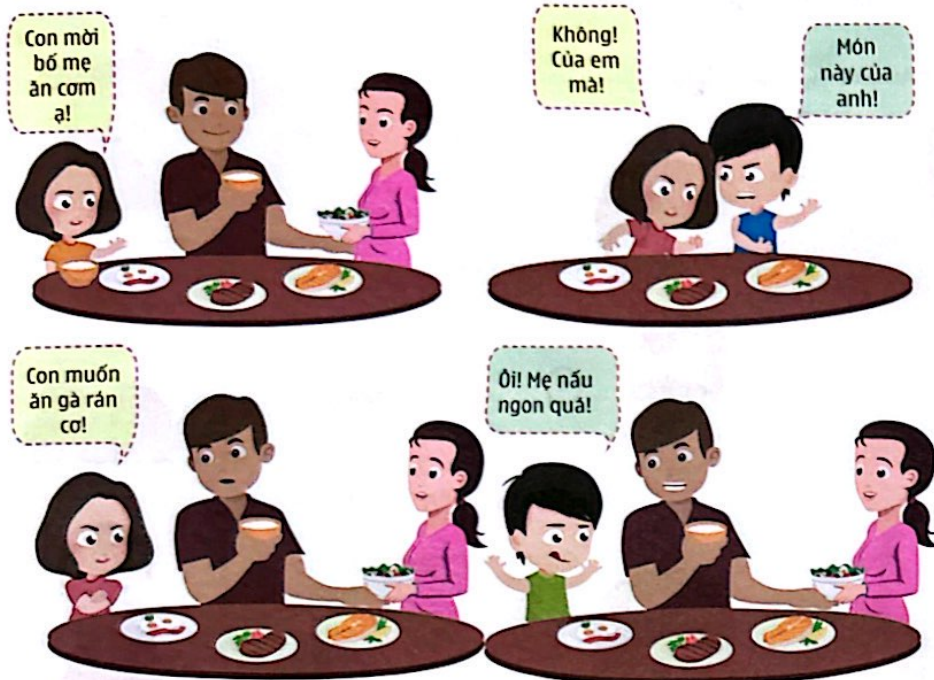
Ồi! Làm sao để Mai không buồn mình nhỉ?

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.



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 trang trí như 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 xong 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 đã học 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 Khỉ đi qua đã cứu giúp. Nhìn chim Sẻ là đi vì kiệt sức, bác Khỉ thương vô cùng. Bác nói với chim Sâu: "Giá 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 băng 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 trèo 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 bàn 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?

Chìa 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 vật áo quần 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



Rửa sạch tay trước khi tiến hành sơ cứu.



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



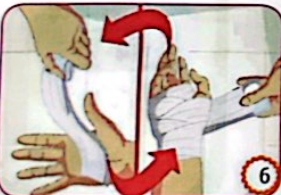
Cầm máu bằng cách dùng khăn sạch ấn mạnh vào vết thương.



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



Băng bó vết thương.



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

Rút kinh nghiệm

Cần phòng tránh để không bị thương.
Nếu chẳng may bị thương, hãy bình tĩnh,
xem xét và tiến hành xử lý tuân thủ như
các bước em đã biết.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Na rủ Sơ Ri đến nhà mình để may vá cho búp bê. Để vải không bị xơ xung quanh, hai bạn đã thấp nến để hơi. 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?

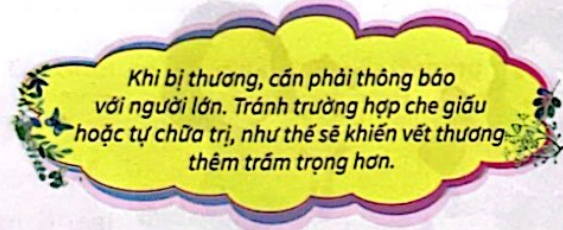
Hãy tư vấn thật nhanh cho Na bằng cách đánh dấu ☒ vào ☐ trước việc làm phù hợp dưới đây.

- ☐ 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

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 57



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài tập 1.

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...).

		
--	--	--

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)

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

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

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

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

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

Kí tên (Tên của em)



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.

- Lắng nghe** 
Để bạn nói về bản thân mình và lắng nghe một cách tích cực những điều bạn chia sẻ.
- Giới thiệu** 
Nhìn vào mắt của bạn ấy, cười thật tươi và giới thiệu về bản thân mình thật rõ ràng.
- 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.
- 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.
- Kết thúc** 
Kết thúc cuộc nói chuyện trong sự thân thiện và tôn trọng, ví dụ: "Minh 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.



Khi người thân vui

.....
.....



Khi người thân buồn

.....
.....



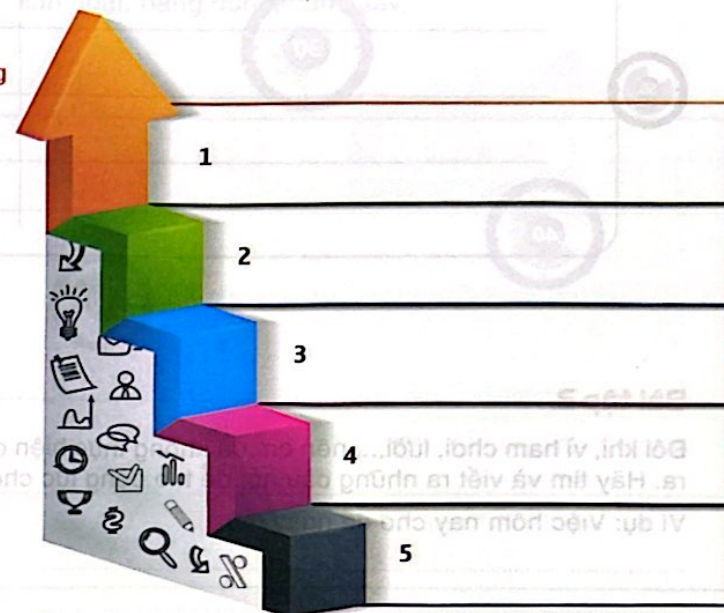
Tên: Lớp: Tổ:

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.

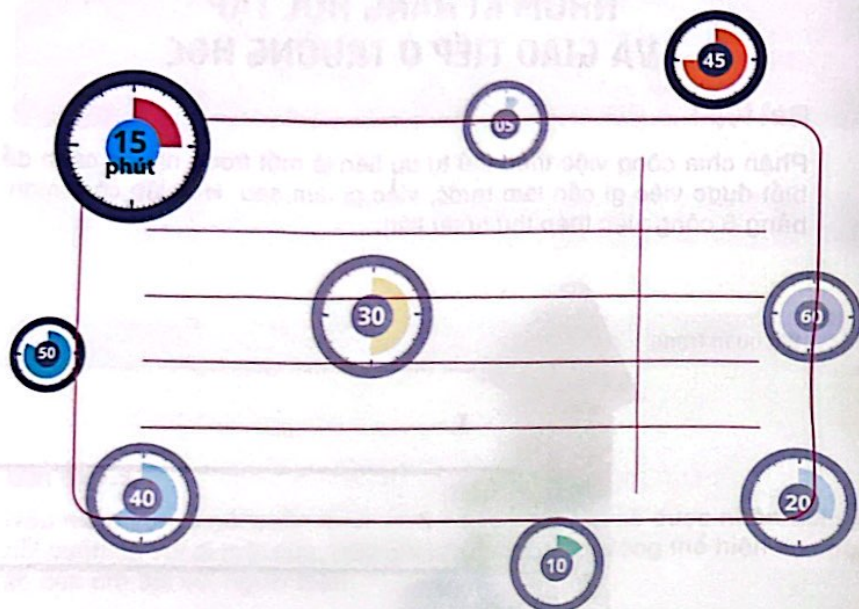
Rất quan trọng



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

.....

.....

.....

.....



Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài tập I.

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:



Khi nộp bài cho cô giáo.

Em.....



Khi vô tình đá bóng trúng bạn.

Em.....



Khi em gặp một bài toán khó, tìm mãi không ra đáp án.

Em.....



Khi thấy bạn vứt rác nơi công cộng.

Em.....



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 | ☐ Bỏng |
| ☐ Bị rấn cấn | ☐ 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.

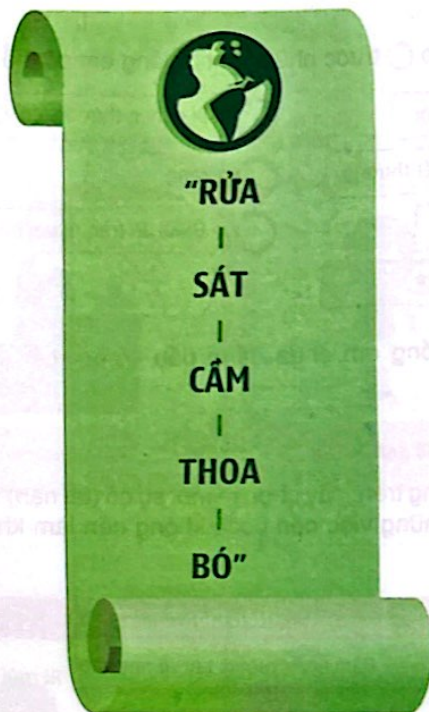
Tai nạn	Nên làm	Không nên làm
VD: Chảy máu mũi	Nằm ngay xuống, tay vỗ nhẹ vào trán, gọi người lớn.	Hỉ mũi liên tục.

Bài tập 3:

Khi sơ cứu vết thương cần lưu ý:

Câu "Rửa – Sát – Cầm – Thoá – 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, sè 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 Chấn 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: Điển Đ: c.

Điển 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 làm thủ lĩnh

Chia sẻ - Phản hồi: Hình ảnh có dòng chữ "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 chỗ bác sĩ nếu mẹ bị thương.

3. Mang dụng cụ y tế đến cho bố, gọi người thân giúp đỡ.

Xử lý tình huống: Gọi 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:
Tổng Giám đốc HOÀNG LÊ BÁCH

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

Tổ chức và chịu trách nhiệm bản thảo:
Phó Tổng biên tập PHẠM QUỲNH

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

Biên tập lần đầu:

TRẦN THỊ HẰNG MƠ

Biên tập tái bản:

TRẦN THỊ THU HƯƠNG

Trình bày bìa:

NGUYỄN NỮ ĐOAN THỰC

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 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 3

Mã số: T3G17n4

In 20.000 bản (QĐ: 03/STK), 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/56-909/GD

Mã số ISBN: 978-604-0-42998-8

Số QĐXB: 1499/QĐ-GD-HN ngày 10 tháng 05 năm 2024

In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2024