

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chú biên)

THỰC HÀNH KỈ 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. Kĩ năng sống sẽ giúp các em làm được điều đó. Cùng với tri thức khoa học, việc hình thành và rèn luyện kĩ 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 kĩ năng như: *Kĩ năng bảo vệ và phát triển bản thân; Kĩ năng giao tiếp bạn bè; Kĩ năng ứng xử trong gia đình; Kĩ năng học tập và giao tiếp trong trường học; Kĩ năng giao tiếp và ứng xử xã hội; Kĩ năng sinh tồn...* Những kĩ 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 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

MỤC LỤC

NHÓM KĨ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	Bài 1 Kĩ năng làm chủ cảm xúc...4
	Bài 2 Kĩ năng xây dựng thời gian biểu8
NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP	Bài 3 Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn12
NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN	Bài 4 Kĩ năng ứng xử với bạn bè ... 15

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	Bài 5 Kĩ năng thể hiện trách nhiệm với gia đình20
	Bài 6 Kĩ năng thể hiện lòng hiếu thảo 24
NHÓM KĨ NĂNG TƯ DUY SÁNG TẠO	Bài 7 Kĩ năng tư duy sáng tạo...27
NHÓM KĨ NĂNG GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	Bài 8 Kĩ năng thuyết trình31

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI	Bài 9 Kĩ năng bảo vệ môi trường35
	Bài 10 Kĩ năng nhận diện tình huống nguy hiểm...39
NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN	Bài 11 Kĩ năng thoát hiểm khi gặp hoả hoạn.....43
	Bài 12 Kĩ năng ứng phó khi gặp mưa to, sấm sét.....47

Bài 1

KĨ NĂNG LÀM CHỦ CẢM XÚC

Thực hành trong 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 đã học 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.

tốn thương cảm xúc điều chỉnh



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.

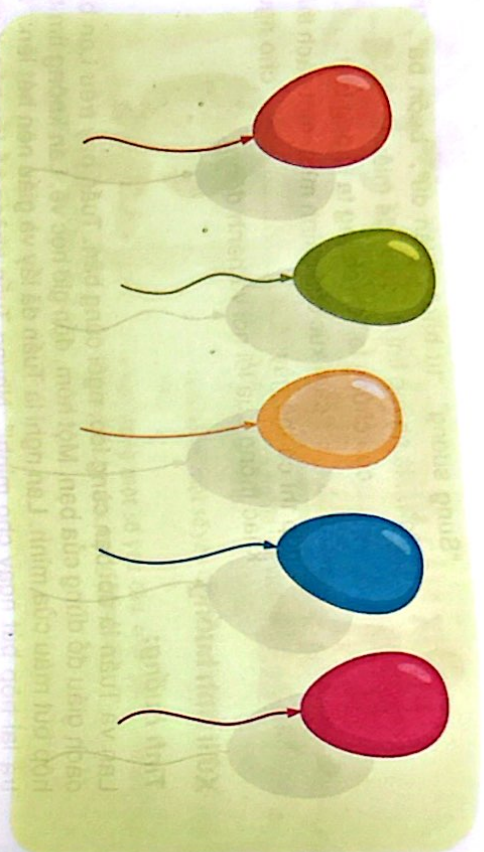
- ☐ a. Suy nghĩ: Lan thật xấu tính, mình sẽ không bỏ qua chuyện này.
- ☐ b. Giận dữ và hét lại.
- ☐ c. Phái bình tĩnh để giải thích cho Lan hiểu.
- ☐ d. Suy nghĩ: Lan chỉ hiểu nhầm mình thôi.
- ☐ e. Bì ra chỗ khác, hít thở sâu để lấy bình tĩnh trở lại.

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: Ước muốn 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

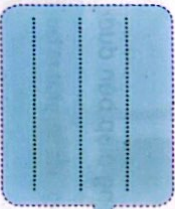
Hãy viết lời nói phù hợp với cảm xúc của 2 quả trứng trong từng trường hợp sau.

- 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.



Mình chỉ đùa và lỡ tay thôi mà. Mình xin lỗi cậu và sẽ nhận lỗi với cô giáo.

- Nghe tiếng trống báo hiệu giờ ra chơi, quả trứng 1 vui quá nhảy lên, va phải quả trứng 2, làm bạn ấy đau.

Hoan hoi! Bón giờ ra chơi rồi! Bón mình đi chơi nào!



- Quả trứng 2 buồn đến nỗi quên ăn vì lo quả trứng 1 không chơi với mình.



Mình rất lo lắng và buồn đến nỗi không muốn ăn vì nghĩ cậu sẽ không chơi với mình nữa.

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.

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 GIAN BIỂU



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được lợi ích của thói quen xây dựng thời gian biểu đối với việc học tập, vui chơi.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp xây dựng thời gian 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 gian biểu cá nhân sao cho phù hợp.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

GIÁ 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 hết lên:

- Ôi! 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 đáp 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 gian 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 hàng 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 cũng 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 "dễ dãi" với chính mình.

Rút kinh nghiệm

Hãy giúp Bình và Giang lập thời gian biểu một cách hiệu quả hơn, bằng cách nói các nội dung ở cột A với cột B để tìm ra những lời khuyên phù hợp.

Cột A	Cột B
1. Thời gian biểu dùng để...	a. ...sắp xếp thời gian cũng như ghi nhớ các hoạt động để thực hiện đầy đủ.
2. Em dùng thời gian biểu để...	b. ...lập kế hoạch cho khoảng thời gian ngắn hạn và trung hạn.
3. Khi đã lập kế hoạch, em sẽ...	c. ...em sẽ cố gắng kết thúc hoạt động đó để đảm bảo thời gian cho hoạt động khác.
4. Mỗi khi quá hạn thời gian để thực hiện một hoạt động...	d. ...quyết tâm thực hiện đến cùng.
5. Thất hứa, lỗi hẹn hoặc không thực hiện đúng thời gian trong kế hoạch...	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:

	-			Bi 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 MÀU THUẦN

Thực hành ứng dụng bài này, em:

- Biết được các dấu hiệu của màu thuần và ý nghĩa của kĩ năng giải quyết màu thuần.
- Hiểu được một số yêu cầu, các bước khi giải quyết màu thuần.
- Vận dụng một số yêu cầu, các bước đã học để giải quyết các màu thuần trong học tập và cuộc sống.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy điền những từ gợi ý dưới đây vào chỗ trống.



- Cả giận điều lành
- Một điều nhìn là vẻ đẹp mang lại cái yên -
- 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 rồi và 4 giờ trôi qua, mình không nói chuyện với nhau rồi bạn nhí. Cây bút chỉ yêu 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 chỉ 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?

(Điểm My)

Nếu là người nhận bức thư trong câu chuyện trên, em sẽ làm gì để bạn hiểu và tha thứ?



Xử lí 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 bức 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.



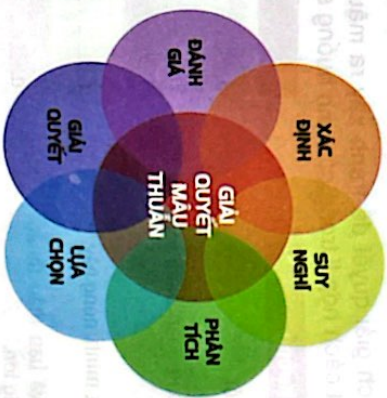
Mâu thuẫn đó là:

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 trong bài này, em:

- Biết được những nhìn 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 nhìn 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 bữa 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! Có 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 nặng chúi 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 nhìn

☐ điều nhìn/ điều nhúc

☐ điều nhìn/ điều lành

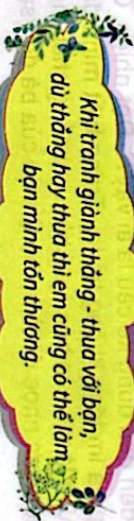
Một là chín



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ✓ vào ☐ ở hình vẽ thể hiện sự nhường nhịn.



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.

Định hướng ứng dụng

Em sẽ cư xử như thế nào đối với các bạn có tính cách dưới đây?



a.



b.



c.



d.

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 ước", dễ bị tổn thương.

Bài 5

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM VỚI GIA ĐÌNH

Chức năng của 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

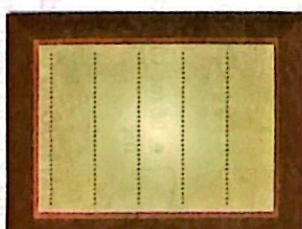
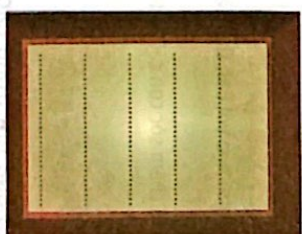
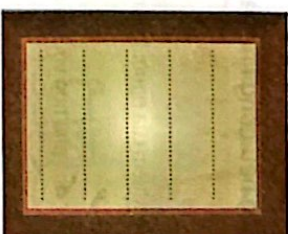
Hãy viết những việc bố mẹ đã làm cho các em.

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 lý 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 kẻ sọc-cô-la ngọt ngào bên dưới.



Rút kinh nghiệm

Hãy trang trí bằng nhãn nhỏ 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 biểu hiện thương bố mẹ, gia đình.
-  e. Bố mẹ có trách nhiệm chăm sóc con cái và con cái cần có bổn phận 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.

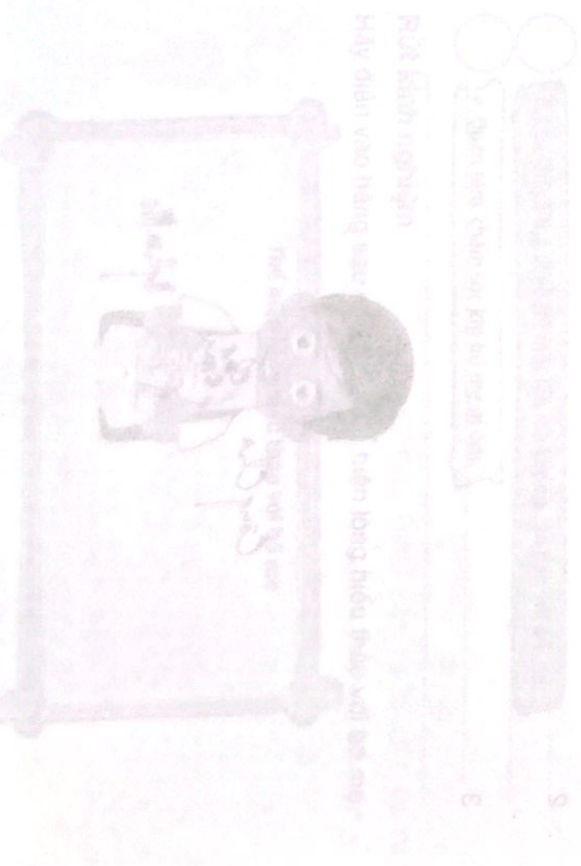
Tình huống	Ứng xử của em
Thấy quần áo đã được phơi khô/ Quần áo bẩn trên giường.	
Thấy bàn ghế bẩn.	
Thấy chén, ly tách bẩn.	
Thấy nhà bẩn.	



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hiện 3 việc làm mỗi ngày trong suốt một tuần và ghi vào bảng dưới.

Thứ tự	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



Thảo 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.

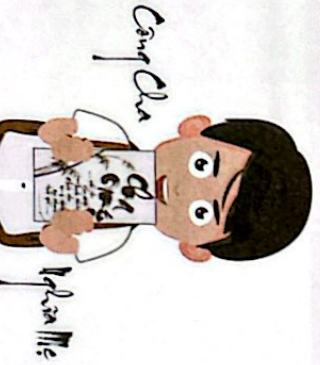
Ví dụ:

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 đùa náo 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. Mò 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

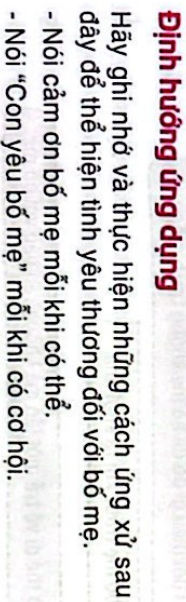
Hãy điền vào bảng sau các cách thể hiện lòng hiếu thảo với bố mẹ.

Thể hiện lòng hiếu thảo với bố mẹ



đổi với bố mẹ.

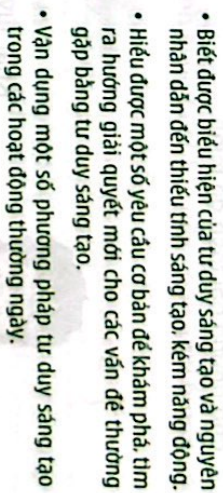
Sắp đến sinh nhật của mẹ, hãy nghĩ xem mình sẽ làm gì để thể hiện tình cảm dành cho mẹ.



Hãy vẽ một bức tranh hoặc sáng tác một bài thơ ngắn thể hiện tình yêu thương dành tặng cho bố mẹ.



Thưc hành xong bài này, em:



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

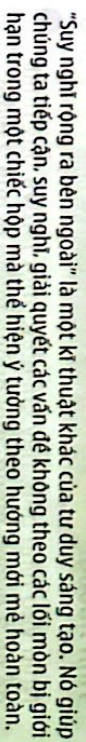
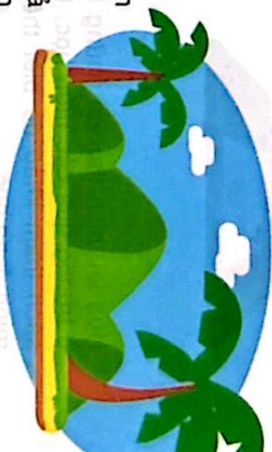
Chuẩn bị: 1 cây bút xanh, 1 cây bút đỏ.

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 đồ chiến thắng.



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 để 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
Cộng 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 "t" về khả năng sáng tạo. Hãy vượt qua sức l bằng khả năng tư duy sáng tạo của mình.

Rút kinh nghiệm

Thời 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.

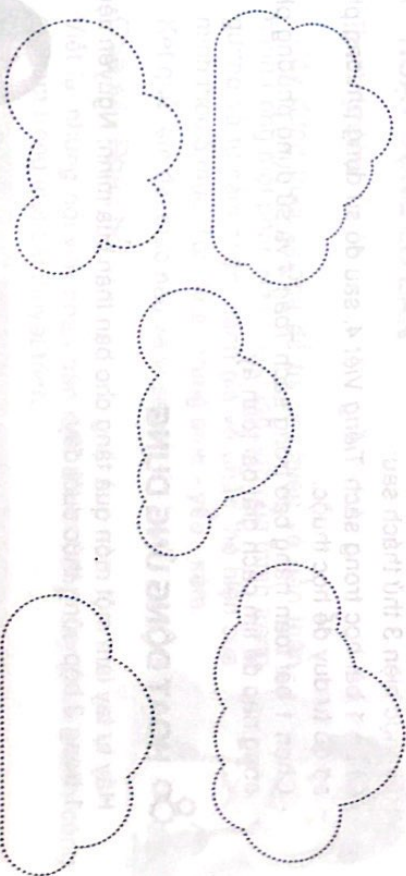
c. Thích mở rộng vấn đề.

e. Thích phá vỡ nguyên tắc.

b. Luôn bàng lòng với thực tại.

d. Thích liên tưởng, tưởng tượng đa dạng.

g. Suy nghĩ theo khuôn mẫu.



Rèn luyện và phát triển tư duy sáng tạo là việc cần thiết để giải quyết hiệu quả các vấn đề trong học tập và cuộc sống. Suy nghĩ, tìm tòi nhiều phương pháp; tìm cách thử nghiệm, khám phá; kết hợp và mở rộng, liên tưởng đa dạng; sử dụng sơ đồ tư duy... là những phương pháp hiệu quả giúp em phát triển tư duy sáng tạo.



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 ty... 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

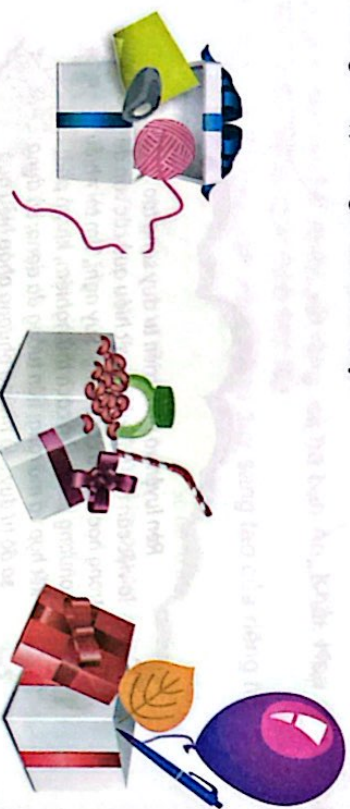
Hãy thực hiện 3 thử thách sau:

- 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 nào 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	Hộp công thức	Hộp công thức
Kì niệm	Ước mơ	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



Thước kẻ trong 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.



Chia sẻ - Phản hồi

Viết lại những nguyên nhân dẫn đến thành công hay chưa thành công của em trong một bài thuyết trình.

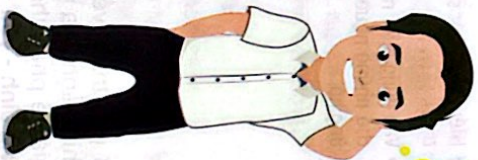
Chủ đề	Thành công/ chưa thành công	Nguyên nhân

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.

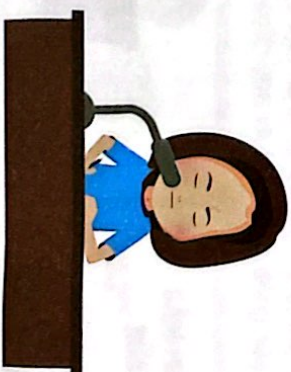


HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

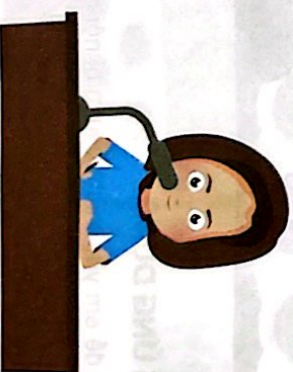
Bài tập 1: Hít thở

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

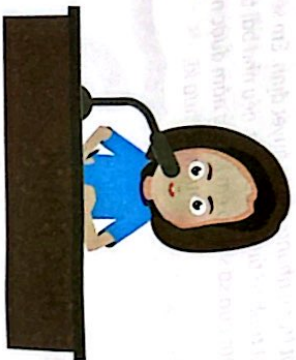
Hãy bắt đầu bài thuyết trình bằng nụ cười thật tươi, kể cả khi trong lòng cảm thấy bất an, lo lắng. Nụ cười sẽ giúp em cảm thấy tự tin hơn.



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.

Bài tập 3: Tìm điểm tựa

Khi đứng trước đám đông, em hãy tìm những ảnh mắt thần 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 ví-dề-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.

Hãy thực hiện **PHIẾU TỰ KIỂM TRA** ở trang 57

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

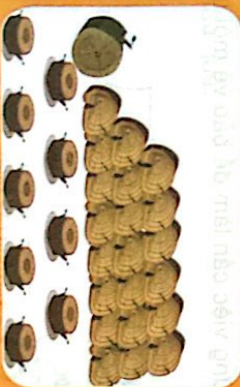
Dưới đây là một số hình ảnh về việc tàn phá môi trường, hãy chia sẻ với bạn bè một cách ngắn gọn về các hành động này.



Vứt rác bừa bãi



Phóng uế bừa bãi



Chặt cây phá rừng



Khi thải công nghiệp

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, có giáo viên 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 khi 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.



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.

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.



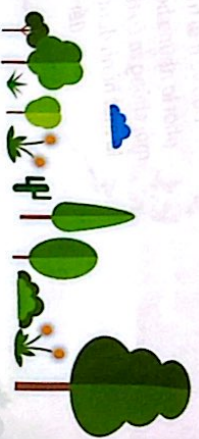
Hậu quả:

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



- 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.

Thực hành xong bài này, em:

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 xò đẩy tiến về lớp của Minh khiến bác bảo vệ phải đành trống để nhắc mọi người quay lại lớp học. Khi nghe tiếng trống, các bạn học sinh với vàng ủa chạy dần 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

2

LỐI THOÁT
EXIT

3

CỦA TẮT

Chạy theo đám đông Tìm lối thoát an toàn Kêu gọi sự giúp đỡ

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy viết chủ 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.



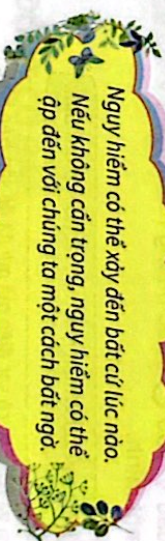
c. Bảo ngay với người lớn.



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 để thương. Bạn ấy rất thích. Daisy thường ôm ấp, thậm chí hôn lên mồm chú cún. Buổi tối, Daisy lại còn dành một chỗ ấm áp trên giường của mình cho cún con nữa.



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.



Hãy trả lời bằng cách đánh dấu ☒ vào ☐ trước những lời khuyên đúng dành cho Daisy.

- ☐ a. Nén chậm 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 loài 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 đăng tin cây 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 HOÀN



- 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.

Thực hành xong bài này, em:



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 thú hay gọi để đưa 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 nhấn 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 hoả 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 ãm 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 như 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.

Tình 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:



1 Tắt các thiết bị điện trước khi ra khỏi nhà.



2 Chỉ sử dụng các đồ vật có nguy cơ cháy nổ cao khi có người lớn bên cạnh hướng dẫn.



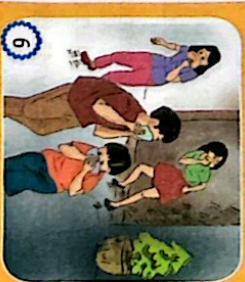
3 Di chuyển ra khỏi toà nhà có hoả hoạn bằng cầu thang bộ.



4 Cúi thấp người xuống khi di chuyển ra khỏi nơi có hoả hoạn.



5 Dùng khăn ướt để che mũi, miệng lại khi di chuyển ra khỏi nơi hoả hoạn có nhiều khói.



6 Trong trường hợp nhà không có lối thoát hiểm thì ta nên chạy ra cửa chính hoặc cửa phụ.



7 Không nên quan tâm đến tiền bạc tài sản khi có hoả hoạn.



8 Không nên tự ý lấy nước để dập khi xảy ra hoả hoạn.



9 Nếu lơ lửng, 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. "Tội bảo, tôi bảo".
B. "Bảo gì? Bảo gì?"
A. "Tội 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 lần qua lần 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



- 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 tình chủ động trong phòng tránh và ứng phó với mưa to, sấm sét.

Thực hành ứng phó khi mưa, em:



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.



Tôi có người anh trai, tên là Hắc Vân. Anh ấy luôn mặc một bộ quần áo màu đen xam. Mỗi khi anh ấy rời khỏi nhà để đi chơi thì trên bầu trời xuất hiện cơn mưa.

Anh ấy thường tụ tập bạn bè và cùng thường hay chơi với anh bạn Chớp Chớp. Cả hai rất gần gũi, thân thiết và thường đi chung với nhau.



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 giặt mình bằng cách tạo ra âm thanh vang trời mỗi khi xuất hiện.

Ngoài ra, đôi khi anh trộm chận 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 vẽ nhà chống nhà

Khi sắp có mưa to:

Bạn chải, thợ lái bảo nhau

Móng đồng chớp lạch quay mau

Khi sắp có sấm sét:

Đồng rắc tía tía

Gọi con thú thỉ, bảo chống nhỏ, to

Nhà em tìm kiếm

..... tránh bão đổ lo sau này

Khi đi dưới mưa, người 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

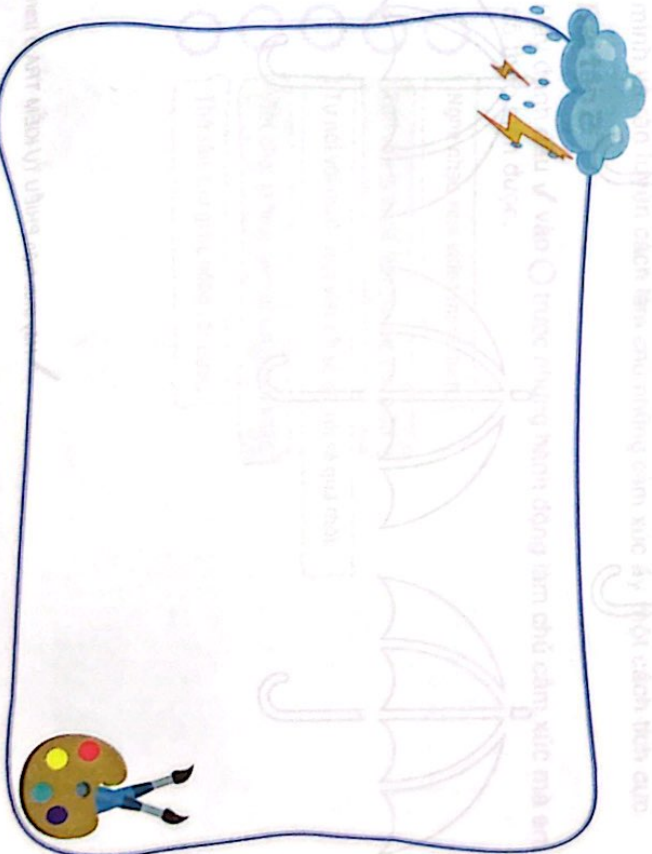
Hãy nối các tình huống ở cột A với cách xử lý phù hợp ở cột B.

A	B
1. Lúc tan trường có mưa lớn,	a. luôn chuẩn bị sẵn áo mưa.
2. Khi mưa mưa đến,	b. đợi hết mưa rồi về.
3. Khi có sấm sét to,	c. không đi ra đường vì cây ngã, đổ, chèn lên người.
4. Khi mưa lớn gây ngập đường,	d. không đứng trú dưới tán cây, giữa đường.
5. Khi có gió lốc mạnh,	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.

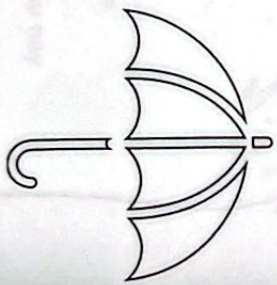
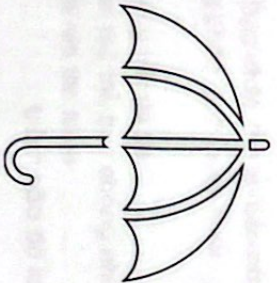
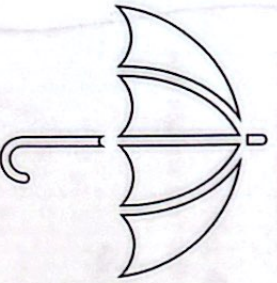
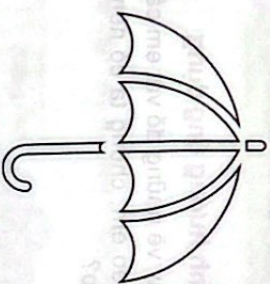
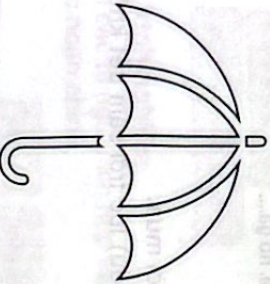
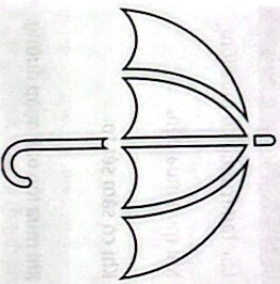
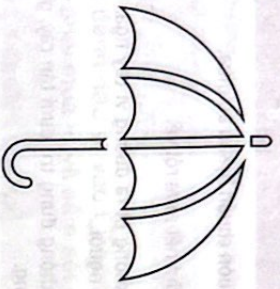
Theo em, chúng ta có nên sử dụng ô (dù) lúc trời sấm sét không? Tại sao?





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.



Hãy thực hiện NHIỆU TỰ KIỂM TRA ở trang 61



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên:

Lớp:

Tổ:

NHÓM KĨ 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 tỏa 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:

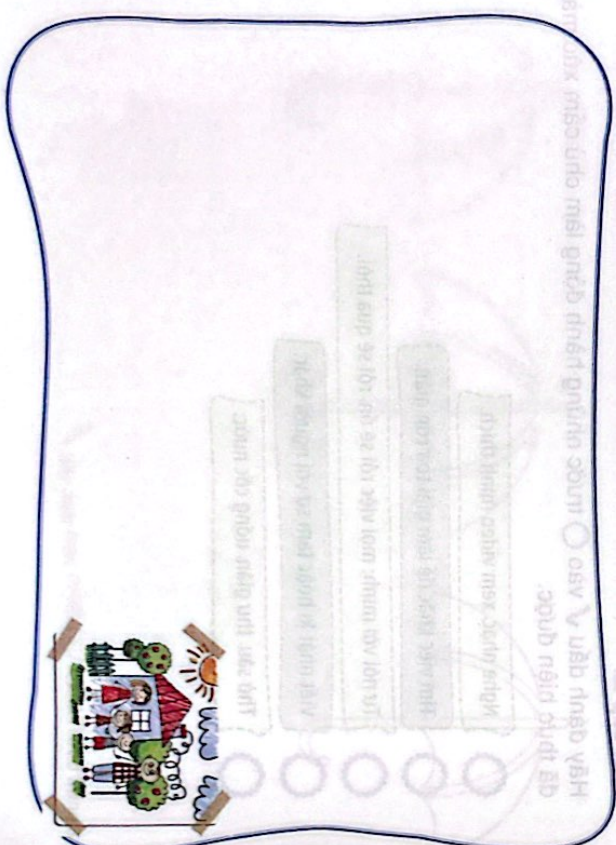
Môn thể thao mới cần học:

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 tranh cãi.
- ☐ Em và bạn chơi đá cầu/nhảy dây/dưới bắt...
- ☐ Em và bạn học bài.
- ☐ Bài kiểm tra của em bị điểm thấp.

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. Không chịu đến từ đâu.
- ☐ Nói mặt trực tiếp với vấn đề. Với người mình có mâu thuẫn.
- ☐ Xem xét lại mình trước khi phản 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 lý 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. Đùng như con bướm đậu rồi lại bay.
2. Hưng và Hùng chia ranh giới bàn học, chỗ ngồi rõ ràng. Ngay cả lúc lên bàn làm bài, Hưng cũng không cho Hùng đi lối đi bên phải mình dù Hùng ngồi ở giữa.	b. Một điều nhìn bằng chín điều lành.
3. Giờ giải lao, Đồng 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 chơi 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 KỸ 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?

.....

.....

.....

.....



Tên:

Lớp:

Tổ:

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 đi 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.

Chuyển bài học phần mới, bài mẹ dạy IV



NHÓM KỸ 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 cắt 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. Nèn "ư", "ơ" ... kéo dài thời gian để nhớ ra nội dung thuyết trình.

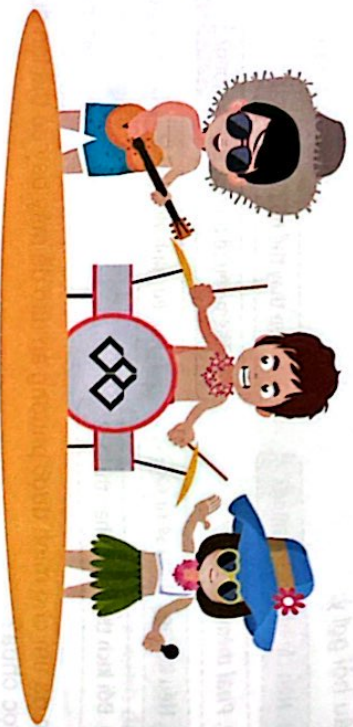
3. Chọn nội dung ngắn gọn, chặt chẽ, dễ hiểu.



4. Học thuộc lòng từng câu chữ trong bài thuyết trình.
5. Tập luyện nói to, rõ, đồng đặc 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:

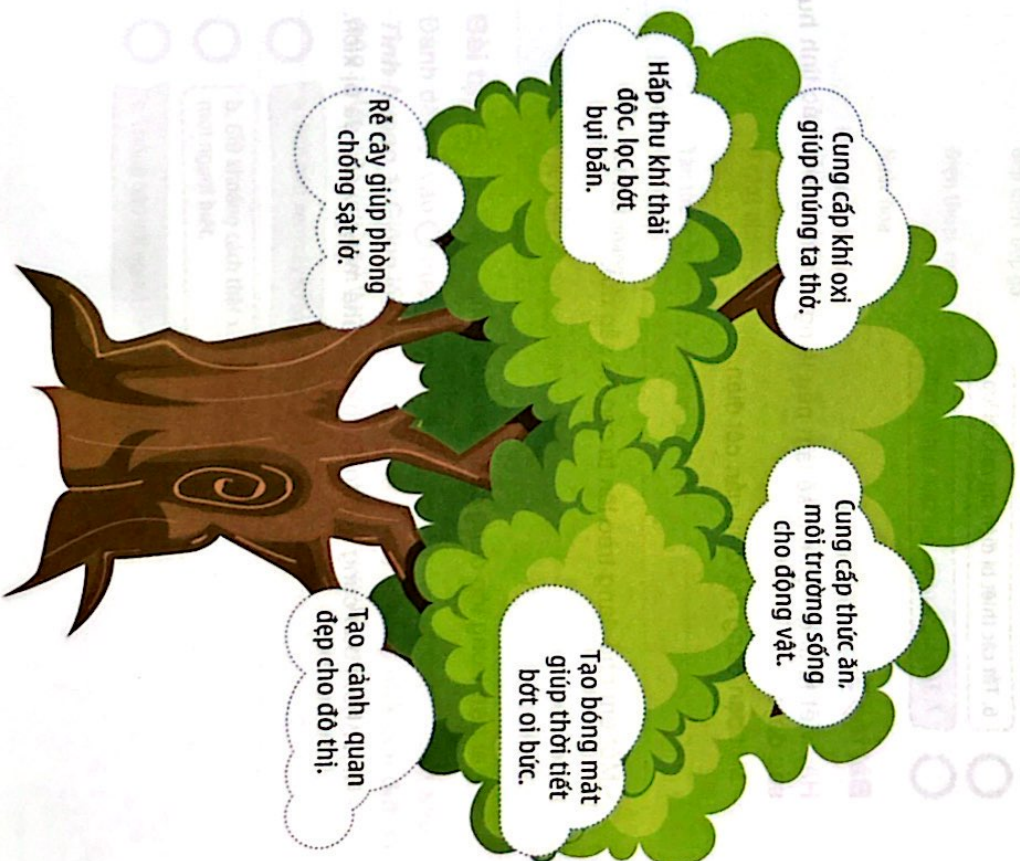
Lớp:

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 hủy.
- ☐ 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 điều 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.



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

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		
Biển thổi, máy tính bảng		
Nước hoa		
Bàn là (bàn ủi)		
Ổ cắm, phích cắm điện		
Tàn thuốc là còn cháy dở trong gạt 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: Giọng lóc 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 dùng 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 dễ 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.
- 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:

- Gợi khi xảy ra hỏa 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. Kĩ năng làm chủ cảm xúc

Trải nghiệm: a. b. d. e. g.
 Chia sẻ - Phản hồi: cảm xúc, điều chỉnh, tôn thương.
 Xử lí tình huống: c. d. e.
 Định hướng ứng dụng: - Cả giận mất khôn.
 - Vui quá hoá dại.

Bài 2. Kĩ năng xây dựng thời gian biểu

Trải nghiệm: Vì Lan không ghi vào thời gian biểu của mình. Để không quên nhưng 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 lí thời gian hiệu quả: a. b. d.
 Xử lí tình huống: - Hành động đúng: a.
 - Hành động chưa đúng: b. c.

Bài 3. Kĩ năng giải quyết mâu thuẫn

Trải nghiệm: - mất khôn
 - giận
 - chửi
 - đánh nhau
 Rút kinh nghiệm: - a. Giữ động nhân lối.
 - 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. Kĩ năng ứng xử với bạn bè

Chia sẻ - Phản hồi: Ứng xử phù hợp: a. b. d.
 Xử lí tình huống:
 - Tình huống 1: "Mình xin lỗi, mình không có ý đó. Mình chỉ góp ý để bạn cất đồ dùng 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 nhìn là chín điều lành.
 Rèn luyện: a.

Bài 5. Kĩ năng thể hiện trách nhiệm với gia đình

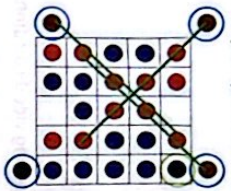
Trải nghiệm: Bài hát: Ba ngọn nến lòng linh
 Rèn luyện: - Đồng tình: b. d. e.
 - Không đồng tình: a. c.

Bài 6. Kĩ năng thể hiện lòng hiếu thảo

Xử lí tình huống: Hành động nên làm: a. c. e.
 Rèn luyện: Gợi ý: Hắt tã cho bố mẹ, làm thiệp chúc mừng tặng bố mẹ, giúp bố mẹ làm việc nhà.....

Bài 7. Kĩ năng tự duy sống tạo

Trải nghiệm:
 - Những thứ liên quan khi nhắc đến đào: nước, cát, bờ biển, chim hải âu, cà, dưa....
 - Tự 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 - Phần hỏi: An: Công nào

Khái: Sơ đồ tư duy

Hoà: Kết hợp và mở rộng

Rút kinh nghiệm: b, g.

Rèn luyện:

- Bài tập 1: Bàn đồ.

- Bài tập 2: Đưa trước cho hai người hai 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 công 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 - Phần hỏi:

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 - Phần hỏi:

- Gọi 113 khi có sự cố liên quan đến tội phạm, hoặc nguy hiểm cho bản thân.

- Gọi 114 khi có 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: Điền theo thứ tự: về nhà, màu hồng, cây to, chống nhà.

Rèn luyện: 1b, 2a, 3d, 4e, 5c.

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 QUYNH

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

Biên tập lần đầu:
TRẦN THỊ HÀNG MƠ

Biên tập tái bản:
TRẦN THỊ THU HƯƠNG

Trình bày bìa:
NGUYỄN NỮ ĐOÀN THỰC

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 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 4

Mã số: T4G09n4
In 15.000 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 ĐKKB: 1429-2024/CXBIPH/57-909/GD
Mã số ISBN: 978-604-0-42999-5
Số QĐXB: 1500/QĐ-GD-HN ngày 10 tháng 05 năm 2024
In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2024