

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

GS. TS. HUỖNH VĂN SƠN (Chủ biên)

THỰC HÀNH KĨ NĂNG SỐNG

Dành cho học sinh lớp

5



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM

GIỚI THIỆU VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Các em thân mến!

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

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

MỤC LỤC

NHÓM KỸ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN	Bài 1	Kỹ năng xây dựng lòng tự trọng.....	4
	Bài 2	Kỹ năng bày tỏ cảm xúc.....	7
NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ	Bài 3	Kỹ năng chấp nhận người khác.....	10
	Bài 4	Kỹ năng thể hiện trách nhiệm với bạn.....	13

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

NHÓM KỸ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH	Bài 5	Kỹ năng tiếp khách đến nhà	16
	Bài 6	Kỹ năng bảo vệ gia đình sống lành mạnh.....	19
NHÓM KỸ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC	Bài 7	Kỹ năng tạo cảm hứng học tập	24
	Bài 8	Kỹ năng giải quyết vấn đề	28

NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI	Bài 9	Kỹ năng thích nghi	31
	Bài 10	Kỹ năng vượt qua cảm dổ	35
NHÓM KỸ NĂNG SINH TỒN	Bài 11	Kỹ năng đi đường một mình an toàn	39
	Bài 12	Kỹ năng ứng phó khi có bão, lũ lụt, sạt lở	42

Bài 1

KĨ NĂNG XÂY DỰNG LÒNG TỰ TRỌNG

Thực hành xong bài này, em:

- Biết được lòng tự trọng là gì và tầm quan trọng của lòng tự trọng đối với con người.
- Hiểu được một số yêu cầu để xây dựng lòng tự trọng.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để xây dựng lòng tự trọng qua các tình huống cụ thể.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy miêu tả bản thân mình về: ngoại hình, tính cách, năng lực học tập.

Ngoại hình

Tính cách

Năng lực học tập

Ngoại hình

Tính cách

Năng lực học tập

Hãy đọc lại những gì em đã miêu tả về bản thân. Em có thực sự đánh giá đúng về mình không?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những nhận định phù hợp với em.

- ☐ Không thực hiện những hành động khiến bản thân xấu hổ.
- ☐ Tự chịu trách nhiệm với những quyết định của mình.
- ☐ Biết rút kinh nghiệm từ lỗi lầm thay vì tự trách móc bản thân hoặc đổ lỗi cho người khác.

Nếu số dấu ☒ từ 0 - 1, em cần cố gắng rèn luyện để nâng cao lòng tự trọng của mình.

Xử lý tình huống

Tình huống:

Trong giờ Toán, cô giáo ra bài tập. Hết tiết học, Nam loay hoay mãi mà vẫn giải chưa xong. Giờ ra chơi, Nam tranh thủ giải tiếp. Đến đoạn vẽ hình, cậu tìm mãi mà chẳng thấy thước kẻ đâu. Nam đành lấy tạm cây thước của Hoà. Cậu nghĩ: "Lát nữa sẽ nói với Hoà sau."

Đến giờ học vẽ, Hoà loay hoay tìm thước kẻ nhưng không thấy, thế là bị cô giáo khiển trách. Rõ ràng là Nam quên, nhưng sợ Hoà giận nên cậu ấy im lặng.

Ứng xử của em:

Nếu là Nam, em sẽ làm gì để thể hiện lòng tự trọng?

Rút kinh nghiệm

Hãy nối nội dung ở cột A với cột B để có được những nhận định đúng về lòng tự trọng và người có lòng tự trọng.

Cột A	Cột B
1. Lòng tự trọng là	a. coi trọng danh dự, phẩm chất của bản thân.
	b. là người biết được giá trị của bản thân mình.
	c. là người biết mình là ai, tự hào về những giá trị và phẩm chất của bản thân.
2. Người có lòng tự trọng	d. là người biết bảo vệ lòng tự trọng của mình, không để người khác xúc phạm bản thân mình.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Đánh dấu ☒ vào ☐ trước việc làm thể hiện lòng tự trọng.

- ☐ a. Chỉ thích mặc quần áo đẹp. Xin bố mẹ, anh chị... thật nhiều tiền để dành.
- ☐ b. Xin bố mẹ cho đi học ở trường quốc tế dù gia đình không khá giả.

- c. Mua tất cả những thứ mình thích, kể cả thứ không cần thiết.
- d. Đòi bố mẹ thường xuyên cho đi chơi, đi ăn uống ở những nơi sang trọng.
- e. Vui vẻ với cuộc sống và con người hiện tại của mình, là chính mình.

Định hướng ứng dụng

Hãy tô màu các bậc thang ghi suy nghĩ thể hiện lòng tự trọng và gạch chéo các bậc thang ghi suy nghĩ chưa thể hiện lòng tự trọng.

Cầu thang thành công



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hiện và ghi lại hành trình "Xây dựng lòng tự trọng" theo mẫu sau:

Môi trường	Hành động xây dựng lòng tự trọng	Cảm xúc của bản thân
Gia đình		
Nhà trường		
Xã hội		

Bài 2

KĨ NĂNG BÀY TỎ CẢM XÚC

Thực hành xong bài này, em:

- Nhận biết được cảm xúc của mình.
- Hiểu được cảm xúc của bản thân và một số yêu cầu, lưu ý khi bày tỏ cảm xúc.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để bày tỏ cảm xúc với người xung quanh một cách phù hợp.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

MÓN QUÀ QUÝ

Nhân dịp sinh nhật lần thứ 10 của Nam, ông đã tặng cho cậu món quà đặc biệt. Đó là chiếc hộp màu đen và chiếc hộp màu vàng, hai chiếc hộp được đặt cạnh nhau trên nóc tủ. Ông nói với Nam: "Khi cháu buồn, hãy tâm sự với chiếc hộp màu đen. Còn khi cháu vui, hãy nói chuyện cùng chiếc hộp màu vàng."



Làm theo lời ông dặn, Nam chia sẻ niềm vui và nỗi buồn cùng hai chiếc hộp như một người bạn. Cậu thấy tâm trạng của mình cũng vui vẻ hơn.

Một hôm, vì quá tò mò, Nam bắc một chiếc ghế, với tay lên nóc tủ và mở hai chiếc hộp ra. Cậu bất ngờ khi thấy chiếc hộp đen bị thủng một lỗ. Nam thắc mắc: "Ông ơi, nỗi buồn của con đâu hết rồi ạ?". Người ông đáp: "Chúng đã rơi ra ngoài và bay đi rồi đấy! Còn chiếc hộp vàng không thủng thì niềm vui và những điều may mắn sẽ ở lại mãi với con."



(Phương Thủy)

Hãy liệt kê cách em bày tỏ niềm vui hoặc nỗi buồn trong cuộc sống.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy viết ra và chia sẻ với bạn bên cạnh những biểu hiện phù hợp với tâm cảm xúc dưới đây.





Xử lý tình huống

Tình huống:

Chiều nay đi học về, Lan rất buồn vì bị cô giáo nhắc nhở trước lớp do học hành sa sút... Lan muốn chia sẻ với mẹ nhưng thấy nét mặt mẹ rất buồn...

Ứng xử của em:

Nếu là Lan, em sẽ làm gì?

Rút kinh nghiệm

Hãy ghi lại theo mẫu sau một số cảm xúc mà em biểu hiện và những hành động chưa phù hợp, rồi rút ra kinh nghiệm.

Cảm xúc và nguyên nhân của cảm xúc	Ví dụ: Tức giận vì bạn mượn bút mà không nói với em.
Hành động của em	Trách bạn hơi nặng lời.
Kết quả	Bạn khóc và giận em.
Hành động nên làm	Nhắc nhở bạn nhẹ nhàng hơn.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những cách bày tỏ cảm xúc phù hợp của bạn Trung.



a. Trung cười và cảm ơn khi được bố mẹ tặng đồ chơi mới.



b. Trung giả vờ không thích món quà của bạn mặc dù trong lòng rất vui.



c. Trung nói với bạn khi bị trêu chọc: "Mình không thích bạn trêu mình như thế!".



d. Trung đá chiếc ghế, ném cái cặp khi tức giận.



e. Khi không hài lòng điều gì đó, Trung bỏ đi chỗ khác và im lặng.

Định hướng ứng dụng

Chuẩn bị: 9 lá thăm, trên mỗi lá thăm ghi tên từng cảm xúc sau: sợ hãi, tức giận, thích thú, ghê sợ, vui vẻ, ngạc nhiên, hạnh phúc, buồn bã, hối hận.

Tiến hành: Chọn một lá thăm và đặt câu với từ ngữ trong lá thăm đó.

Ví dụ: Em chọn được lá thăm có từ "vui vẻ". Đặt câu: Em cảm thấy vui vẻ khi được bố mẹ chở đi ăn kem.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

- Hãy bày tỏ những cảm xúc (buồn, vui, hối hận,...) của em đối với bố mẹ, thầy cô, bạn bè bằng lời nói hoặc viết ra giấy.
- Hãy tự làm cuốn "Nhật kí cảm xúc" cho mình. Mỗi ngày, em viết vào cuốn sổ này vài cảm xúc đáng nhớ.

NHẬT KÍ
7 NGÀY
CẢM XÚC
CỦA EM

Hãy thực hiện bài tự kiểm tra theo phiếu ở trang 47

Bài 3

KĨ NĂNG CHẤP NHẬN NGƯỜI KHÁC

Thực hành xong bài này, em:

- Biết nhìn nhận từ nhiều mặt để dễ chấp nhận ưu, khuyết điểm của người khác.
- Hiểu được một số yêu cầu cần thực hiện để chấp nhận người khác.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để chấp nhận người khác.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

ĐIỀU KHÔNG NGỜ

Gia đình An rất khá giả. Ngoài quần áo đẹp và những món ngon, bạn ấy còn được bố mẹ cho đi du lịch khắp nơi. An rất tự cao về bản thân mình. Khi gặp những người nghèo khổ, bạn ấy thường tránh xa và nghĩ họ không phải là người tốt.

Một hôm, khi tan trường, đang đợi mẹ đến đón thì có một người ăn xin đến gần. An vội bỏ đi qua chỗ khác. Bạn ấy đánh rơi chú gấu bông yêu thích mà không hề hay biết. Về đến nhà, không tìm thấy chú gấu đâu. An rất buồn.

Hôm sau, cũng lúc đang đợi mẹ thì người ăn xin đến gần và bảo: "Hôm qua, cháu có đánh rơi chú gấu bông này phải không?", rồi đặt chú gấu vào tay An và nhẹ nhàng quay đi. An chưa kịp nói lời cảm ơn.



Mình quên cảm ơn bà ấy...

(Mỹ Hạnh)

Qua câu chuyện trên, em rút ra được bài học gì về việc tôn trọng và chấp nhận người khác?

Chia sẻ - Phản hồi

Chuẩn bị: Một tờ giấy trắng, một cây bút.

Tiến hành:

Mỗi bạn gạch một đường thẳng bất kì lên tờ giấy trắng của mình, sau đó đưa cho bạn kia và hỏi xem bạn đó nhìn thấy gì trên tờ giấy.

Câu hỏi:

Em có thể rút ra nhận xét gì từ câu trả lời của bạn?



Chúng ta thường chỉ nhìn thấy mực trên tờ giấy mà quên đi phần giấy trắng còn lại. Cũng giống như trong cuộc sống, chúng ta thường chỉ chú ý đến những điểm không tốt mà không nhìn thấy những điểm tốt của người khác. Em cần nhìn nhận những điểm tốt và chấp nhận những hạn chế của người khác.

Xử lý tình huống

Tình huống:

Chiều Chủ nhật, nhà trường tổ chức trò chơi tập thể. Lớp của Lam là một trong hai đội tham gia trò chơi bóng rổ. Người chơi của hai đội có nhiệm vụ thổi và làm vỡ bóng. Đến lượt Lam, vì nhút nhát, sợ bóng rổ nên Lam đã không dám thổi. Các bạn khác sợ đội mình sẽ thua cuộc nên tỏ ra khá khó chịu với Lam.



Ứng xử của em:

Nếu là đội trưởng đội Lam, em sẽ làm gì để giúp Lam vượt qua nỗi sợ hãi và các bạn trong đội cùng đồng lòng giúp nhau hoàn thành trò chơi?

Rút kinh nghiệm

Ghi nhớ thông điệp: Đừng; Hãy; Đừng.



ĐỪNG

Đừng buộc người khác phải thay đổi theo ý của mình.



HÃY

Hãy lắng nghe mọi người thay vì luôn khẳng định chỉ có mình là đúng.



ĐỪNG

Đừng chỉ chú ý đến lỗi lầm của người khác rồi phê phán, chỉ trích.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy thường xuyên thực hiện các hành động sau để thể hiện em là người bạn tốt, biết quan tâm, chấp nhận người khác:

- Chia sẻ vui buồn cùng các bạn.
- Quyên góp áo quần, sách vở,... để giúp đỡ khi gia đình bạn gặp khó khăn.
- An ủi, động viên khi kết quả học tập của bạn không tốt, khi bạn có chuyện buồn,...
- Kết bạn với các bạn khuyết tật hoặc có hoàn cảnh kém may mắn.
- Nhắc nhở các bạn không nên có hành vi trêu chọc, bắt nạt những bạn khuyết tật hoặc những người có hoàn cảnh kém may mắn.

Định hướng ứng dụng

Em hiểu những câu nói sau như thế nào?

1. Hãy chấp nhận điều kiện vật chất hiện tại thay vì đua đòi với bạn khác.
2. Hãy tha thứ lỗi lầm, chấp nhận sự khác biệt của người khác.
3. Hãy góp ý chân thành để giúp người khác khắc phục những hạn chế hơn là phê bình để hạ thấp họ.

Theo em, trong các câu nói trên, câu nào sẽ được sử dụng trong các mối quan hệ sau? Điền số vào ☐ thích hợp.



Với bố mẹ, người thân trong gia đình.



Với bạn bè.



Các mối quan hệ khác ngoài xã hội.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy liệt kê 3 điều (hạn chế) em chưa hài lòng về bạn của em. Sau đó, em nhìn nhận lại xem mình có thực sự công bằng hay khắt khe với bạn không.

Tên	Điều em chưa hài lòng	Nhìn nhận của em	
		Công bằng	Khắt khe



Bài 4

KĨ NĂNG THỂ HIỆN TRÁCH NHIỆM VỚI BẠN

Thực hành xong bài này, em:

- Biết được tầm quan trọng của việc thể hiện trách nhiệm với bạn.
- Hiểu được một số yêu cầu cần thiết khi thể hiện trách nhiệm với bạn.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để thể hiện trách nhiệm với bạn bè trong một số tình huống cụ thể.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

- Chuẩn bị: Bút.
- Tiến hành: Viết thật nhanh 3 điều cần thiết để thể hiện trách nhiệm đối với bạn bè.

.....

.....

.....



Có bao giờ em quên thực hiện một trong 3 điều trên chưa?

.....

Chia sẻ - Phản hồi

- Đọc câu ca dao:



Nói lời phải giữ lấy lời

Đừng như con bướm đậu rồi lại bay.

- Trả lời nhanh các câu hỏi:

+ Em đã thất hứa với bạn bè lần nào chưa?

.....

Nếu đã từng thất hứa, em cảm thấy thế nào?

.....

Em cảm thấy ra sao khi thực hiện được lời hứa với bạn?

+ Khi bạn thất hứa với em, em cảm thấy như thế nào?

+ Theo em, chúng ta có nên thông cảm khi bạn thất hứa với mình không?

Xử lý tình huống

Tình huống:

Trong lớp, Quỳnh và Hoa rất thân nhau. Một hôm, sau khi nhận được bài kiểm tra môn Toán, Quỳnh tỏ ra rất buồn bã và lặng lẽ cất bài kiểm tra vào cặp.

Nhìn Quỳnh, Hoa chỉ biết im lặng.

Ứng xử của em:

Nếu là Hoa, em sẽ ứng xử như thế nào?



Rút kinh nghiệm

- Chuẩn bị: Giấy màu, giấy trắng, thước kẻ, kéo, bút màu, hồ dán, bút chì, bút mực.

- Tiến hành:

+ Hãy tự tay thiết kế một tấm thiệp thật đẹp dựa trên khung nền có sẵn.

+ Hãy viết vào tấm thiệp những lời em muốn gửi đến bạn mình (lời cảm ơn/ lời xin lỗi/ lời chúc mừng/ lời khuyên/...).

+ Hãy gửi món quà ý nghĩa này đến người bạn em muốn tặng.



Điều quan trọng nhất để duy trì một mối quan hệ tốt đẹp là trở thành những người bạn đáng tin cậy của nhau. Đó là sự chân thành, luôn sẵn sàng giúp đỡ nhau trong mọi hoàn cảnh.

(Trích từ "Tình yêu là phép nhiệm màu")



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy vẽ 😊 vào ○ ở hành động đúng, vẽ ☹️ vào ○ ở hành động sai.



1. Khi thấy các bạn cãi nhau to tiếng, Hùng không khuyên can.



2. Khoa nhắc nhở bạn không nên ăn trong giờ học.



3. Say mê xem phim hoạt hình, Liên quên mất lời hứa sang giúp My học bài.



4. Thấy An bị bạn bắt nạt, Quyền đã lên tiếng bênh vực.



5. Hồng bị bệnh, phải nghỉ học. Dù trời mưa tầm tã, Tuấn vẫn giữ lời hứa đem vở sang cho Hồng mượn.

Định hướng ứng dụng

Hãy để ý xem, trong lớp em có bạn nào hoàn cảnh khó khăn. Hãy viết ra những việc em sẽ làm để giúp đỡ bạn.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy chọn và thực hiện 3 hành động thể hiện trách nhiệm đối với bạn thân của em.

Sau 5 ngày thực hiện, hãy liệt kê những gì đã làm vào một quyển sổ nhỏ để lưu lại như những kỉ niệm đẹp giữa em và bạn bè.

TÊN:	
SỐ:	
LỚP:	
THỨ HAI	

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 49

Bài 5

KĨ NĂNG TIẾP KHÁCH ĐẾN NHÀ



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được tầm quan trọng của kĩ năng tiếp khách đến nhà.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản trong giao tiếp khi khách đến nhà.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để trở nên lịch sự, lễ phép khi tiếp khách đến nhà.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hôm nay, nhà Hưng đông vui hơn mọi khi vì có bạn của bố đến thăm. Trong lúc bố trò chuyện với các chú, cậu nhanh nhẩu xuống bếp giúp mẹ pha nước cho khách. Mẹ dặn Hưng: "Li nước chanh là của chú đeo kính, còn li cà phê là của chú cao to ngồi bên phải".

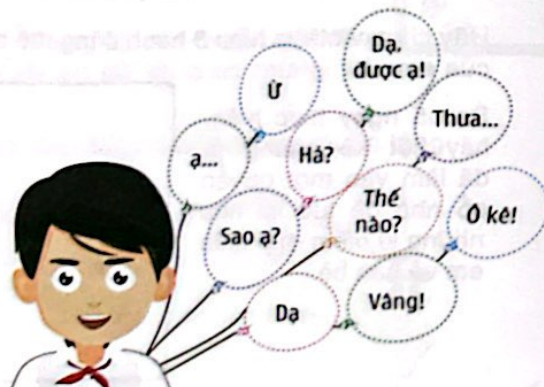
Hưng bung nước ra, đặt từng li nước trước mặt khách và nói: "Con mời hai chú uống nước ạ!".
(Tất Thiên)



Theo em, Hưng đáng khen ở điểm nào?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy tô màu đỏ vào bong bóng có từ ngữ được sử dụng để giao tiếp với khách là người lớn tuổi hơn mình và tô màu xanh cho bong bóng có từ ngữ được sử dụng để giao tiếp với các bạn hoặc em nhỏ.



Xử lí tình huống

Tình huống 1:

Hôm nay, nhà em tổ chức tiệc tất niên. Cô Lan, đồng nghiệp của mẹ cùng con gái đến từ sớm, cô giúp mẹ chuẩn bị đồ ăn. Con gái cô còn nhỏ nên cứ quần lầy mẹ đòi bế.

Ứng xử của em:

Trong tình huống đó, em sẽ xử lí như thế nào?

Tình huống 2:

Tiệc sinh nhật của em có mời rất nhiều bạn học, cả bạn mới lẫn bạn cũ. Có một người bạn cũ do không quen biết ai trong buổi tiệc nên ngồi một mình.

Ứng xử của em:

Em sẽ làm gì để giúp bạn hoà nhập với mọi người trong buổi tiệc?

Rút kinh nghiệm

Ghi nhớ mô hình "3 Sẵn sàng".

1. Sẵn sàng đón khách đến nhà, cho dù em đang chơi trò chơi điện tử hay xem một bộ phim hoạt hình cuốn hút.
2. Sẵn sàng chia sẻ đồ chơi, truyện tranh cho bạn bè bằng tuổi hoặc nhỏ tuổi hơn khi họ đến chơi nhà.
3. Sẵn sàng giúp đỡ bố mẹ và biết vâng lời khi có khách đến nhà.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH KHUÔNG MÀI

Rèn luyện

THƯ VIỆN

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước những hành động mà em đồng tình.



a. An chỉ tay vào li trà mời bác Sáu uống.



b. Lúc dọn thức ăn cho khách. Làm đá đặt mạnh đĩa thức ăn xuống bàn tạo ra âm thanh lớn.



c. Trong lúc gấp thức ăn mời khách. Nghĩa đưa giẻ nên đã làm đồ thức ăn lên bàn.



d. Thấy Long có vẻ không vui khi đến nhà mình dự tiệc. Bình đã đến hỏi thăm và trò chuyện với Long.

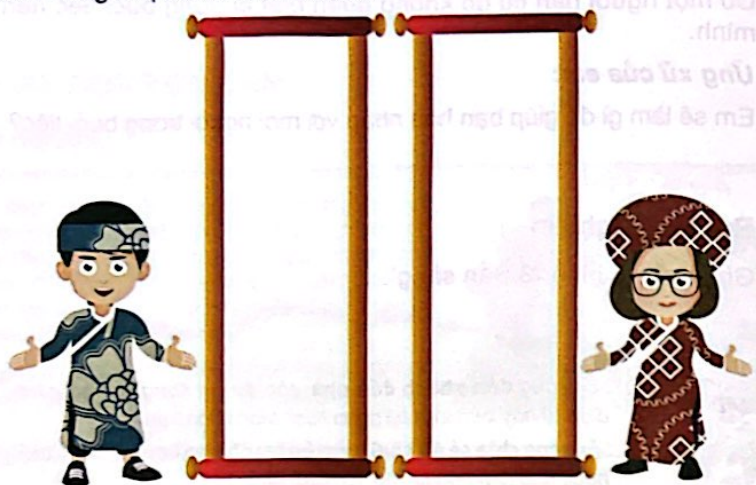


e. Cô chủ của Linh ở dưới quê lên chơi. Lúc cô chủ ra về, Linh giúp bố mẹ gửi quà biếu cô chủ bằng hai tay.

Định hướng ứng dụng

Tết là dịp nhiều khách đến thăm nhà. Ngoài việc chào hỏi, em cần phải chúc Tết. Hãy viết câu chúc Tết dành cho:

- Khách là người lớn tuổi, bạn của bố mẹ.
- Khách bằng hoặc nhỏ tuổi hơn em.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy thực hành những hành động sau, khi có khách đến nhà.

- Hỏi rõ thông tin của khách trước khi mở cửa mời khách vào.
- Đứng lên chào khách.
- Mời khách ngồi ghế.
- Rót nước mời khách.
- Thông báo với người lớn khi có khách đến nhà.
- Khi người lớn nói chuyện, em xin phép ra ngoài chơi.

Bài 6

KĨ NĂNG BẢO VỆ GIA ĐÌNH SỐNG LÀNH MẠNH



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được tầm quan trọng của việc bảo vệ gia đình sống lành mạnh.
- Hiểu một số yêu cầu cơ bản trong việc bảo vệ gia đình sống lành mạnh.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để góp phần bảo vệ gia đình sống lành mạnh.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hôm thư "Mở cửa trái tim" với chủ đề gia đình hôm nay thật bất ngờ khi nhận bức thư chứa đựng rất nhiều cảm xúc của Hoa.



CHIẾC HỘP CẢM XÚC

Hoa chia sẻ : Sáng nay, em - nhớ bố vô cùng... Tuần trước ngày nào bố cũng cho em ra công viên để chạy bộ. Ngày đầu, em chưa quen nên không chịu thức dậy sớm nhưng bây giờ thì em đã quen với việc tập thể dục mỗi sáng rồi. Hôm nay, do trời mưa, em không ra công viên được nên đã thực hiện bài tập nhảy dây ở nhà... Mong rằng tối nay bố gọi điện về, em sẽ kể cho bố nghe.

(Tất Thiên)

Em rút ra được điều gì từ câu chuyện của Hoa?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy trả lời những câu hỏi sau về những việc được lặp đi lặp lại của gia đình em trong một ngày.



Buổi sáng, gia đình em thường làm gì?



Buổi trưa, gia đình em thường làm gì?



Buổi chiều, gia đình em thường làm gì?



Buổi tối, gia đình em thường làm gì?

Những hoạt động đó của gia đình em đã thể hiện lối sống lành mạnh chưa? Vì sao?

Xử lý tình huống

Tình huống 1:

Khi chơi trò chơi điện tử, anh trai của em thường hay mớ âm thanh rất to. Mẹ góp ý thì anh bảo: "Con mở to như vậy chơi mới hứng thú ạ.". Mỗi ngày, em đều chứng kiến những cuộc tranh luận giữa mẹ và anh trai về chuyện đó.

Ứng xử của em:

Em sẽ nói với anh điều gì để bảo vệ gia đình sống lành mạnh?

Tình huống 2:

Bố em thỉnh thoảng hút thuốc. Khói thuốc làm cho em và mẹ cảm thấy khó chịu, thậm chí là ho rất nhiều. Vì hiểu được bố làm việc căng thẳng mới hút thuốc nên mẹ cũng không có ý kiến. Bố cũng đã cố gắng hạn chế rồi... Nhưng em vẫn thấy việc bố hút thuốc không tốt chút nào cho sức khỏe.

Ứng xử của em:

Em sẽ nói điều gì với bố để bảo vệ gia đình sống lành mạnh?

Rút kinh nghiệm

- Để bảo vệ gia đình sống lành mạnh, em cần:



Ăn chín, uống sôi



Ngủ đủ giấc



Rửa tay sạch sẽ



Sống vui, sống khỏe

- Bảo vệ gia đình sống lành mạnh là trách nhiệm của các thành viên trong gia đình.

Khi cả gia đình được **chăm sóc sức khỏe**
và có hành vi **sống tích cực**,
hạnh phúc sẽ đến với mọi người.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ ở những hành vi bảo vệ gia đình sống lành mạnh.



☐ a. Tập thể dục



☐ b. Uống đủ nước mỗi ngày



☐ c. Ăn đúng bữa



☐ d. Hút thuốc



☐ e. Thức khuya

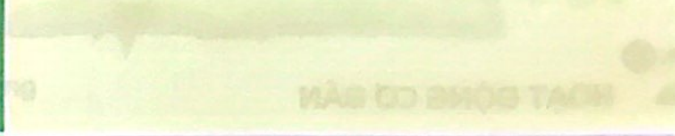
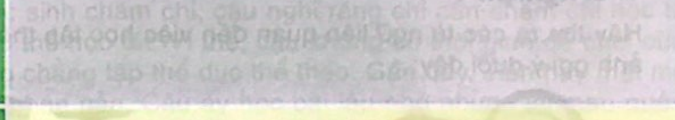
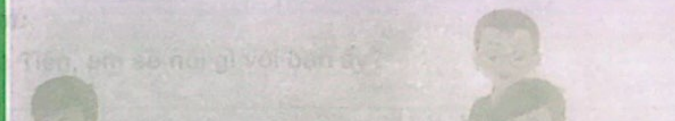


☐ g. Vui vẻ, sum họp

Sau khi chọn, hãy thực hiện ngay các hành vi đúng để bảo vệ gia đình sống lành mạnh.

Định hướng ứng dụng

Trong mỗi hoạt động dưới đây, hãy đề xuất và thực hành một số thói quen tích cực để bảo vệ gia đình sống lành mạnh.

	Thói quen tích cực
Ăn uống 	
Ngủ nghỉ 	
Giải trí 	
Thể dục 	
Vệ sinh cá nhân 	



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Chuẩn bị: Bảng, bút lông.

Tiến hành: Các thành viên trong gia đình sẽ cùng nhau viết, đề xuất những thói quen tích cực trong ăn uống, vệ sinh, giải trí, ngủ, thư giãn... lên bảng. Sau đó, cùng nhau thực hiện. Theo dõi việc thực hiện các thói quen đó trong ba tuần. Ai vi phạm sẽ chịu một hình phạt nho nhỏ nào đó như hít đất (chống đẩy) 5 lượt.

Hãy thực hiện **PHIẾU TỰ KIỂM TRA** ở trang 51

Bài 7

KĨ NĂNG TẠO CẢM HỨNG HỌC TẬP

Thực hành xong bài này, em:

- Biết được tầm quan trọng, ý nghĩa của việc tạo cảm hứng học tập.
- Hiểu được một số yêu cầu, biện pháp để tạo cảm hứng học tập.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để tạo cảm hứng học tập hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy tìm ra các từ ngữ liên quan đến việc học tập thông qua những hình ảnh gợi ý dưới đây:



a.



b.



c.



d.



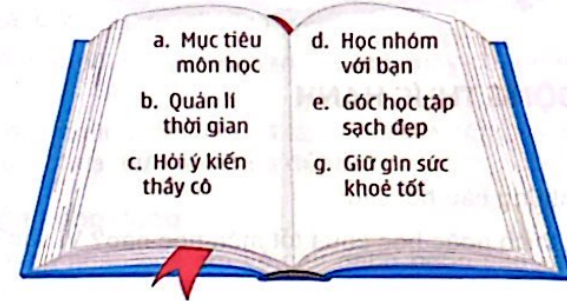
e.



g.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy trao đổi và kiểm tra đáp án bài tập ở hoạt động Trải nghiệm với một số bạn trong lớp... Sau đó, kiểm tra đáp án của em và so sánh xem có giống với các từ khoá trong cuốn sách dưới đây không.



- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| a. Mục tiêu môn học | d. Học nhóm với bạn |
| b. Quản lý thời gian | e. Góc học tập sạch đẹp |
| c. Hỏi ý kiến thầy cô | g. Giữ gìn sức khoẻ tốt |

Xử lý tình huống

Tình huống:

Tiến là một học sinh chăm chỉ, cậu nghĩ rằng chỉ cần chăm chỉ học tập suốt ngày là có thể học tốt. Vì thế, cậu không có thời gian để chơi cùng bạn bè và cũng chẳng tập thể dục thể thao. Gần đây, Tiến hay mệt mỏi, căng thẳng và chán nản. Cậu ấy học bài lâu nhớ nhưng lại mau quên... Tiến than thở với bạn: "Không còn hứng thú học tập nữa rồi! Chán quá!".

Ứng xử của em:

Nếu là bạn của Tiến, em sẽ nói gì với bạn ấy?

Rút kinh nghiệm

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

Cột A	Cột B
1. Dao có mài mới sắc	a. Miệt mài tất giờ
2. Học hành vất vả	b. Người có học mới nên
3. Luyện mãi thành tài	c. Kết quả ngọt bùi

Ngọc kia chẳng dũa chẳng mài
Cũng thành vô dụng cũng hoài ngọc đi.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy trả lời những câu hỏi sau:

- Em không thích hoặc học chưa tốt môn học nào? Vì sao?

- Bây giờ hãy suy nghĩ xem môn học đó có ích lợi gì?

- Theo em, trò chơi/ hoạt động/ địa điểm nào giúp em có thêm nhiều kiến thức về môn học này?

- Để thư giãn sau khi học, em sẽ làm gì?

Hãy xem lại các câu trả lời của mình.

Em có thể trao đổi ý kiến với bạn bè, nhờ thầy cô, bố mẹ tư vấn, góp ý thêm.

Hãy phát huy những điều em đã làm tốt/ nghĩ đúng và khắc phục những điều em làm chưa tốt/ nghĩ chưa đúng.

Định hướng ứng dụng

Hãy nêu cảm nhận của em về câu danh ngôn sau và chia sẻ với bạn trong lớp.



"Thiên tài nảy nở từ tình yêu
đối với công việc"

Mác-xim Gôóc-ki

Hãy kể một vài tấm gương vượt khó trong học tập mà em biết.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy áp dụng các cách ở phần *Rèn luyện* để tìm cảm hứng học tập cho mình với các môn học còn lại.

Hãy thiết kế một cuốn cẩm nang nhỏ, viết 5 biện pháp tạo cảm hứng học tập. Sau đó, tặng cho người bạn thân của em.

Thực hành xong bài này, em:



- Biết được tầm quan trọng của việc giải quyết vấn đề trong cuộc sống.
- Hiểu được những nguyên tắc, yêu cầu khi giải quyết vấn đề.
- Vận dụng được những biện pháp, cách thức để giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Có một anh chàng đi câu cá từ sáng đến tối mịt mới về đến nhà. Cô em út hỏi: "Anh đã câu được bao nhiêu con cá mà đi cả ngày thế?". Anh đáp: "Anh câu được một nửa của số tám, số chín không có đuôi, số sáu không có đầu.". Hỏi anh chàng đã câu được bao nhiêu con cá?

Em có tin rằng, mọi vấn đề đều có thể giải quyết được?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những "bảo bối" đã trở thành hiện thực của Đô-ra-ê-mon.



Thiết bị định vị và chỉ đường.



Rô bốt giúp việc.



Máy có khả năng ghép ảnh.



Máy có khả năng ghi lại văn bản bằng giọng nói.



Máy có khả năng chụp ảnh lấy ngay.

Tất cả các "bảo bối" trên đều đã trở thành những vật dụng có thực trong cuộc sống. Con người có khả năng giải quyết được rất nhiều vấn đề khác



nhau. Quan trọng là phải nhận ra vấn đề mình gặp phải và kiên trì tìm cách giải quyết.

Xử lý tình huống

Tình huống 1:

Trong lớp, có một bạn hay trêu chọc, lấy đồ dùng học tập của em. Em cảm thấy khó chịu nhưng bạn nói với em rằng, nếu em kể việc này cho cô giáo hay bố mẹ biết thì bạn ấy sẽ chọc phá em nhiều hơn.

Ứng xử của em:

Em làm gì trong tình huống trên?

Tình huống 2:

Trong lớp em có một bạn gia đình rất khó khăn. Em muốn giúp đỡ bạn, nhưng em đang là học sinh, không biết giúp bằng cách nào.

Ứng xử của em:

Em sẽ làm gì trong tình huống này?

Rút kinh nghiệm

NĂM BƯỚC GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ





HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy thiết kế một chiếc bánh "kì diệu", trong đó, mỗi mẫu bánh sẽ là một gợi ý giúp em giải quyết vấn đề của mình một cách hiệu quả.



Định hướng ứng dụng

Hãy liệt kê một số vấn đề em có thể gặp trong gia đình hoặc nhà trường. Sau đó, áp dụng 5 bước đã gợi ý ở phần *Rút kinh nghiệm* để mô tả các việc cần làm để giải quyết vấn đề.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy rèn luyện kĩ năng giải quyết vấn đề hiệu quả mỗi ngày bằng cách ghi lại những vấn đề và cách giải quyết của em trong những tình huống khác nhau.

Vấn đề	Giải pháp thực hiện	Kết quả	Rút kinh nghiệm

Hãy thực hiện PHIẾU TỰ KIỂM TRA ở trang 53

Bài 9

KĨ NĂNG THÍCH NGHI

Thực hành xong bài này, em:



- Biết được tầm quan trọng của việc thích nghi trong cuộc sống.
- Hiểu được những nguyên tắc, yêu cầu của kĩ năng thích nghi.
- Vận dụng những cách thức phù hợp để thích nghi một cách hiệu quả.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

GÁNH CHÈ CỦA MẸ

Tiết học hôm nay vui hơn mọi khi vì cô giáo cho vẽ chủ đề tự chọn. Ai cũng thích thú vì được vẽ theo ý của mình. Chỉ có Nam là không hào hứng. Ai cũng có cả hộp bút màu, còn cậu chỉ có mấy cây bút màu đã cũ kĩ. Nhìn sang chiếc cặp cũ rách lỗ chỗ, bất giác cậu cảm thấy giận mẹ. Suốt tiết học, cậu lẩm bẩm trong miệng "Tại mẹ nên mình không có hộp màu mới, làm sao mà vẽ đẹp được!".

Lúc mẹ về, Nam muốn nói ngay với mẹ. Nhưng thấy mẹ buồn bã hơn mọi khi nên cậu không dám nói. Mẹ bảo: "Hôm nay trời mưa, người ta không ăn chè con ạ!". Nghe mẹ nói, Nam thấy thương mẹ vô cùng. Ngoài trời mưa rả rích, ý nghĩ đòi mẹ mua hộp màu mới của Nam đã tắt tự bao giờ.



(Tất Thiên)

Nếu là Nam, em sẽ làm gì khi nghe mẹ nói thế?

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy nối những thông tin phía dưới với những hình ảnh phù hợp. Em có thể tìm hiểu thêm thông tin về nhân vật trong ảnh mà em thích.

A. Anh bị khuyết tật tay chân từ lúc mới sinh ra. Tuy vậy, anh không đầu hàng số phận và quyết định đối mặt với khuyết tật của mình. Năm 17 tuổi, anh đã thành lập một tổ chức diễn thuyết. Các bài thuyết trình của anh truyền động lực về cuộc sống của một người khuyết tật, mang hi vọng và mong muốn tìm được ý nghĩa cuộc sống cho nhiều người.

B. Khi lên 4 tuổi, ông đã bị liệt hai tay. Lên 7 tuổi, ông quyết định tập viết bằng chân. Cả chặng đường tuổi thơ của ông chỉ có một ước mơ duy nhất là đi học để được như những người bình thường. Ông đã vượt lên số phận, trở thành một nhà giáo ưu tú.



1

Nguyễn Ngọc Kỳ



2

Nick Vujicic



3

Beethoven



4

Christine Hà

C. Bị mù năm 19 tuổi do căn bệnh hiếm gặp, thế nhưng cô đã không từ bỏ ước mơ trở thành một đầu bếp nổi tiếng. Ước mơ đó đã thành hiện thực khi cô tham gia một cuộc thi nấu ăn nổi tiếng của thế giới và thành công với món cá kho tộ truyền thống của người Việt Nam.

D. Từ nhỏ, tai ông đã không nghe được bình thường và sau đó bị điếc hoàn toàn. Thế nhưng, ông vẫn trở thành một nhà soạn nhạc vĩ đại và nổi tiếng. Ông là hình tượng âm nhạc, là một trong những nhà soạn nhạc vĩ đại nhất và có ảnh hưởng tới rất nhiều nhà soạn nhạc, nhạc sĩ trên khắp thế giới.

Xử lý tình huống

Tình huống:

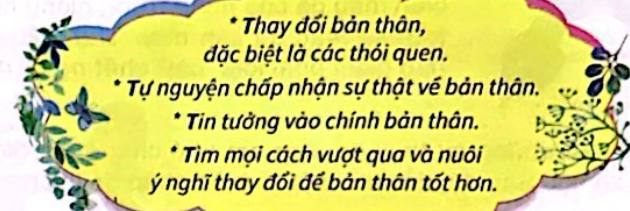
Vừa được lọt qua vòng tuyển chọn gắt gao để tham gia vào đội bóng của trường đi tranh giải cấp quận, Hùng rất háo hức và tự hào vì cả lớp chỉ có mình cậu. Thế nhưng trong buổi tập, cậu đã bị chấn thương ở chân, phải bó bột.

Ứng xử của em:

Nếu là Hùng, em sẽ làm gì?

Rút kinh nghiệm

Bí quyết "4T" để thích nghi với mọi hoàn cảnh



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy thực hiện các bước sau để thay đổi thói quen xấu của mình.



Định hướng ứng dụng

Em có biết?



1. Tại sao ngựa vằn lại có sọc trắng đen trên cơ thể?

Ngựa vằn cũng dùng cách ngụy trang để tránh khỏi sự săn đuổi của thú ăn thịt. Nhưng tại sao lại ngụy trang bằng hai màu trắng và đen quá nổi bật như thế? Ngựa vằn sống theo bầy đàn nên kẻ sọc trên cơ thể ngựa vằn sẽ làm cho kẻ thù của chúng (sư tử, báo,...) khó có thể chọn ra một con duy nhất. Từ đó, sư tử, báo,... sẽ lẫn lộn vì nó không thể tập trung vào một mục tiêu để tấn công.



2. Một số loài rắn ở sa mạc đã thích nghi bằng cách biến màu da của mình trông giống như màu của cát trên sa mạc để săn mồi. Thật xấu số cho con vật nào giẫm phải loại "cát" chết người này.

Hãy liệt kê những sự thay đổi làm em khó chịu ở gia đình, trường học, ngoài xã hội. Sau đó, đề xuất một số biện pháp để thích nghi với điều đó.



Con người cũng giống như loài vật, cần phải thích nghi với điều kiện sống, môi trường sống xung quanh để có thể tồn tại và phát triển.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy làm quen với thử thách 20 phút chạy bộ mỗi ngày vào buổi sáng với người thân (bố, mẹ, anh, chị,...).



Bài 10

KĨ NĂNG VƯỢT QUA CẢM ĐỔ

Thực hành xong bài này, em:

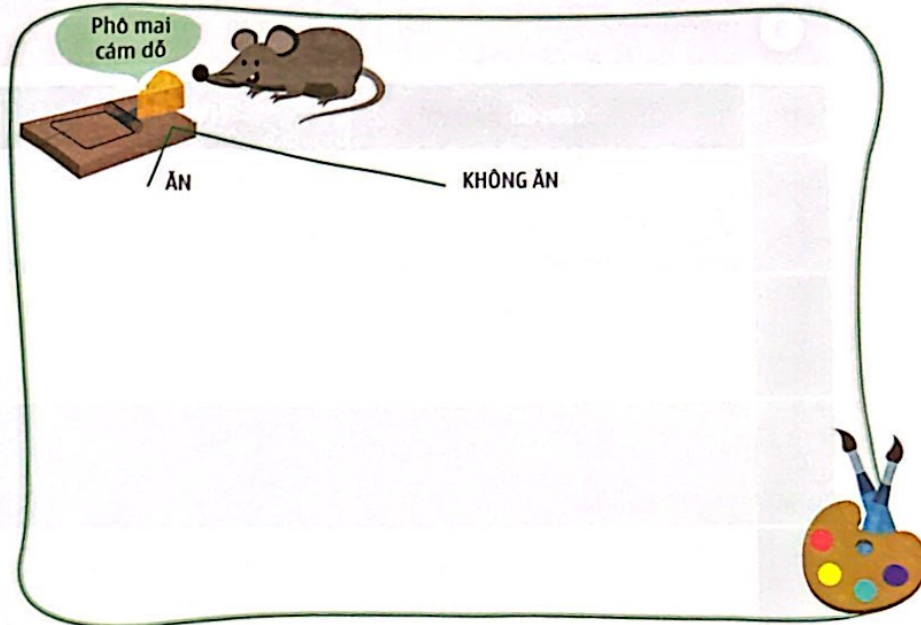
- Nhận biết được các cảm đồ xung quanh bản thân mình.
- Hiểu được một số yêu cầu để vượt qua cảm đồ.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để vượt qua các cảm đồ xung quanh bản thân mình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Dựa vào hình ảnh cho sẵn, hãy cho biết kết quả của chú chuột khi ăn và khi không ăn "phô mai cảm đồ".



Chia sẻ - Phản hồi

Hãy kể tên những thứ dễ cảm dỗ em trong cuộc sống và nêu lí do tại sao em lại bị cảm dỗ.



1 Trò chơi điện tử



2 Mua sắm



3 Truyện tranh



4 Thức ăn

TT	Cảm dỗ	Lí do bị cảm dỗ
1		
2		
3		
4		

Xử lí tình huống

Hãy hát thật to bài hát dưới đây và cho biết tên và tác giả của bài hát.



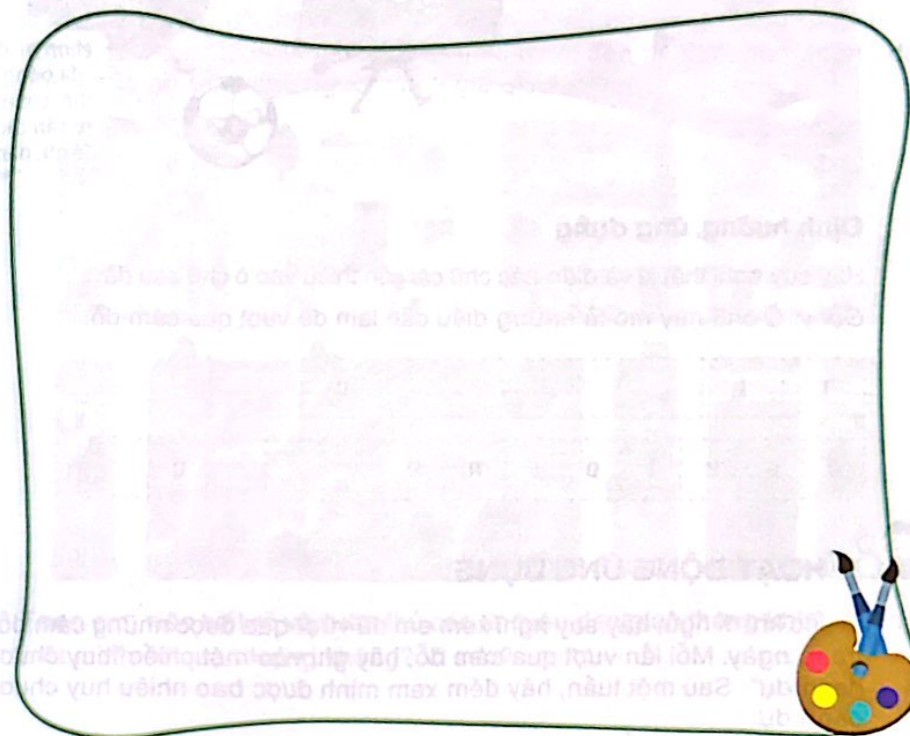
"Trên cành cao chim hót mời em chơi giữa vườn xuân. Bao bạn thân lớp ló, gọi em tung tăng sân nhà. Đá bóng với đá cầu, nhảy dây, bắn bi, trốn tìm. Ôi hấp dẫn tuyệt vời nhưng mà em hổng dám đâu! Hổng dám đâu, em còn phải học bài, hổng dám đâu em còn phải làm bài. Sao khó ghê mai mình hãy ôn bài? Hổng dám đâu, hổng dám đâu!"

Hãy gạch dưới những cụm từ miêu tả các cảm dỗ đối với bạn nhỏ trong bài hát.

Nếu nhân vật trong bài hát là em, em sẽ ứng xử như thế nào trước những cảm dỗ đó?

Rút kinh nghiệm

Hãy vẽ một hình ảnh hay viết một từ ngữ thể hiện những cảm dỗ xung quanh em. Sau đó, hãy nêu cách để vượt qua các cảm dỗ đó.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hai ngày nữa là Minh phải thi học kì. Hãy đề xuất một số biện pháp giúp bạn ấy "đề kháng" những cám dỗ sau:



Định hướng, ứng dụng

Hãy suy nghĩ thật kĩ và điền các chữ cái còn thiếu vào ô chữ sau đây.

Gợi ý: Ô chữ này mô tả những điều cần làm để vượt qua cám dỗ.

T	I			T		O
N	G	H	I	Đ	É	N
H						U

HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Trước khi đi ngủ, hãy suy nghĩ xem em đã vượt qua được những cám dỗ gì trong ngày. Mỗi lần vượt qua cám dỗ, hãy ghi vào một chiếc "huy chương danh dự". Sau một tuần, hãy đếm xem mình được bao nhiêu huy chương danh dự.

Bài 11

KĨ NĂNG ĐI ĐƯỜNG MỘT MÌNH AN TOÀN



Thực hành xong bài này, em:

- Biết được những nguy hiểm tiềm ẩn khi đi đường một mình.
- Hiểu được một số yêu cầu cơ bản khi đi đường một mình.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn cho bản thân khi đi đường một mình.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Dưới đây là sơ đồ đường đi chưa hoàn chỉnh của một thành phố. Hãy đánh dấu (x) vào những nơi cần phải đặt cột đèn tín hiệu giao thông để đảm bảo an toàn cho người tham gia giao thông.



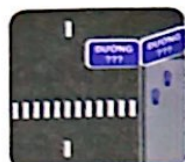
Theo em, việc biết rõ và tuân thủ các tín hiệu đèn giao thông khi đi đường một mình có quan trọng không? Vì sao?

Chia sẻ - Phản hồi

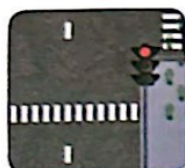
Hãy viết những hậu quả có thể gặp phải khi đi đường một mình trong các tình huống sau.



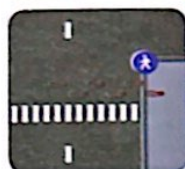
Không đi trên vỉa hè.



Không nhớ đường.



Vượt đèn đỏ.



Đi bộ qua đường không theo lối dành riêng cho người đi bộ.

Xử lý tình huống

Tình huống:

Nhà An rất gần trường nhưng mẹ luôn đón vì sợ bạn ấy sẽ gặp phải nguy hiểm khi đi đường. Hôm nay, mẹ có việc bận nên An phải tự đi một mình.

Ứng xử của em:

Từ những gợi ý bên dưới, hãy giúp mẹ bạn An dặn dò bạn ấy cách đi đường một mình an toàn.



Rút kinh nghiệm

Hãy đổ các bạn trong lớp xem ai thuộc và đọc bài thơ sau một cách chính xác, diễn cảm nhất.

LUẬT ĐI ĐƯỜNG

Ngoài đường xe cộ dập dờu
Em nên cẩn thận, sợ nhiều rủi ro
Đi bên phải, ắt khỏi lo
Đèn xanh ta vượt, đỏ: dừng lại ngay

Em luôn ghi nhớ điều này
Muốn băng qua lộ mắt luôn ngó chừng
Nhìn xem sau trước ân cần
Thấy xe sắp đến thì dừng chạy qua
(Sưu tầm trên In-tơ-nét)



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Chuẩn bị: Đặt bàn tay như hình ảnh bên dưới.

Tiến hành: Em có thể chơi cùng bố mẹ hoặc bạn bè. Một người sẽ đọc hiệu lệnh đèn xanh hoặc đèn đỏ hoặc đèn vàng rồi cùng làm với những thành viên còn lại.

- Đèn xanh: hai tay quay với tốc độ nhanh.
- Đèn vàng: hai tay quay với tốc độ chậm rồi dừng lại.
- Đèn đỏ: hai tay dừng lại.

Thành viên nào làm sai sẽ bị phạt. Hình thức phạt do em tự chọn.

Định hướng ứng dụng

Hãy đọc và ghi nhanh các thông tin:

- Số điện thoại của bố/ mẹ em là:
- Kí hiệu giao thông quy định nơi dành cho người đi bộ qua đường là:

- Nơi người đi bộ nên đi để bảo đảm an toàn là:
- Những hành động không được phép làm khi đi trên đường là:

Hãy nhớ thật kĩ những thông tin này để đi đường một mình an toàn.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Hãy quan sát các tình huống khi tham gia giao thông, chia sẻ với bố mẹ về những tình huống không an toàn khi đi đường một mình. Sau đó, nêu cách xử lý để đi đường an toàn trong các tình huống ấy.

Vận dụng những điều em đã học trong bài này để đi đường một mình an toàn.

Bài 12

KĨ NĂNG ỨNG PHÓ KHI CÓ BÃO, LŨ LỤT, SẠT LŨ



Thực hành xong bài này, em:

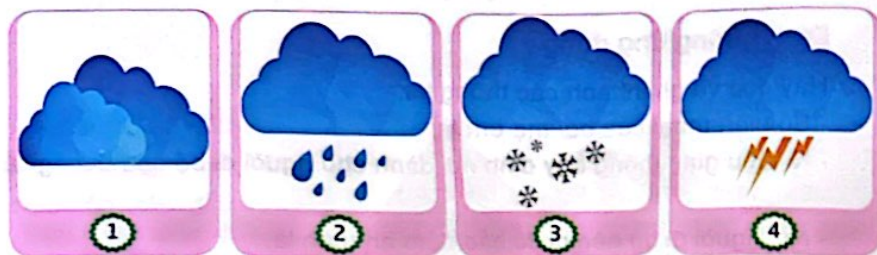
- Biết được một số dấu hiệu của bão, lũ lụt, sạt lở.
- Hiểu được một số yêu cầu khi ứng phó với bão, lũ lụt, sạt lở.
- Vận dụng một số yêu cầu đã biết để đảm bảo an toàn khi có bão, lũ lụt, sạt lở.



HOẠT ĐỘNG CƠ BẢN

Trải nghiệm

Hãy ghi tên các hiện tượng thời tiết dưới mỗi hình sau.



Nêu 3 điều em cần làm khi nghe tin có bão.

Chia sẻ - Phản hồi

Hãy tìm hiểu thông tin trên In-tơ-nét và tham khảo ý kiến người lớn để điền vào ô trống tên các địa phương ở nước ta thường xảy ra các thiên tai ghi trong bảng dưới, rồi chia sẻ với các bạn.

Bão và áp thấp nhiệt đới

Sạt lở

Lũ lụt

Sương mù, sương muối

Lũ quét

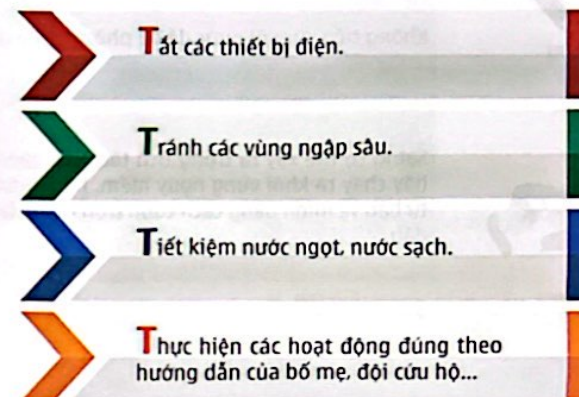
Xử lý tình huống

Hãy điền vào chỗ trống những ý kiến em cho là hợp lí.

1. Sấm chớp, mưa to làm ngã cây lớn trước nhà và làm hỏng lưới điện.
 - a. Vật dụng đầu tiên cần tìm là:
 - b. Điều cần lưu ý là:
 - c. Điều nên làm là la lên khi có người đến gần dây điện bị đứt.
2. Giả sử dự báo thời tiết cho biết vùng em đang sống có thể ngập lụt lớn và sẽ bị cô lập.
 - a. Vật dụng đầu tiên em cần chuẩn bị là:
 - b. Em sẽ tìm hiểu thông tin về: lũ lụt, ngập lụt.
 - c. Vật dụng quan trọng nhất cần có khi bị ngập trong dòng nước lũ là:

Rút kinh nghiệm

Nguyên tắc 4T trong ứng phó với thiên tai (bão, lũ lụt, sạt lở đất, đá):



Hãy ghi nhớ những điều dưới đây và sẵn sàng hành động.

Trước cơn bão



Dự đoán cơn bão sắp đến sẽ gây ra những gì...



Giúp mẹ dự trữ các thứ cần thiết như: thức ăn, nước uống, thuốc, đèn pin, quần áo giữ ấm...



Giúp bố chàng chống nhà cửa.



Nghe ngóng tình hình dự báo thời tiết để ứng phó tốt nhất.

Trong cơn bão



Tìm nơi chắc chắn trú ẩn.



Mặc áo phao, đội mũ bảo hiểm.



Không tiếp xúc với nước để phòng điện giật.



Sạt lở có thể xảy ra trong tích tắc. Nếu gặp tình huống này em hãy chạy ra khỏi vùng nguy hiểm. Nếu không kịp chạy, em hãy tự bảo vệ mình bằng cách cuộn tròn người lại, hai tay ôm bảo vệ đầu.

Sau cơn bão



Giúp đỡ người xung quanh dọn dẹp vệ sinh.

Tránh xa các nguồn điện, dây điện, cột điện...

Tránh xa các khu vực sạt lở đất, đá.



HOẠT ĐỘNG THỰC HÀNH

Rèn luyện

Hãy nối các hậu quả với các thiên tai phù hợp.

Thiên tai	Hậu quả có thể xảy ra
1. Bão	a. Gây chết người hoặc bị thương.
	b. Gây dịch bệnh cho người và gia súc.
	c. Làm hư hỏng nhà cửa, đồ đạc.
2. Lũ lụt	d. Làm ngưng trệ giao thông, thông tin liên lạc.
	e. Làm mất mùa.
	g. Làm nước ở vùng ven biển bị nhiễm mặn.
3. Sạt lở	h. Đất trồng trọt bị vùi lấp, không sử dụng được.

Định hướng ứng dụng

Một trong những phương pháp ứng phó với các loại thiên tai là chuẩn bị một chiếc hộp an toàn (hãy tự đặt tên cho chiếc hộp của mình). Trong chiếc hộp an toàn sẽ có ít nhất 6 đồ vật quan trọng. Hãy khoanh vào các đồ vật cần thiết dưới đây cho chiếc hộp an toàn của mình.



HOẠT ĐỘNG ỨNG DỤNG

Viết vào sổ tay những điều cần làm khi có bão, lũ lụt, sạt lở để làm cẩm nang an toàn cho bản thân. Sau đó, chia sẻ với bạn bè và mọi người.

Liệt kê những hành động em có thể thực hiện được để giúp đỡ, chia sẻ với người dân ở những vùng có thiên tai và hãy cùng các bạn thực hiện những hành động đó.



Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KỸ NĂNG BẢO VỆ VÀ PHÁT TRIỂN BẢN THÂN

Bài tập 1:

Ai cũng có những điểm mạnh và hạn chế riêng. Vì thế, em không cần lãng phí thời gian để so sánh mình với người khác. Hãy tập trung phát huy ưu điểm của mình.

Hãy suy nghĩ và viết ưu điểm của mình theo các nhóm khác nhau vào chỗ trống (...) ở bên dưới.



Tính cách:

Năng lực học tập:

Năng khiếu:

Trí tuệ:

Sức khỏe:

Bài tập 2:

Hãy viết những lời khen em đã từng nhận được từ bố mẹ, thầy cô và bạn bè.

Lời khen từ bố mẹ

.....

.....

.....

.....

.....

Lời khen từ thầy cô

Lời khen từ bạn bè

Em có ngại ngùng với lời khen nào trên đây không? Vì sao?

Bài tập 3:

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ ở những cách bộc lộ cảm xúc em cho là không nên.

- ☐ 1. Em la hét và ngồi một chỗ khi không được bố mẹ chiều theo ý mình.
- ☐ 2. Bạn thường xuyên trêu em là "bốn mắt", nên em đã mắng bạn.
- ☐ 3. Bạn làm mất đồ chơi của em, em buồn nhưng không giận dữ.
- ☐ 4. Em không muốn nói chuyện với mẹ, vì mẹ đã quên mua bánh cho em.
- ☐ 5. Em ôm bố nói lời cảm ơn, vì bố đã tặng em cuốn sách mà em yêu thích.



PHIẾU TỰ KIỂM TRA

Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KỸ NĂNG GIAO TIẾP BẠN BÈ

Bài tập 1:

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước hành vi không nên có trong giao tiếp bạn bè.

- ☐ a. Tiếp tục tranh cãi dù biết rằng ý kiến của mình là sai.
- ☐ b. Luôn phê phán và chê bai những lỗi lầm của bạn.
- ☐ c. Xin lỗi bạn khi em làm điều có lỗi với bạn.

Bài tập 2:

Hãy đánh dấu ✓ vào ○ trước những tình huống thể hiện hành động biết chấp nhận người khác.

- ☐ Khôi hay trêu chọc các bạn béo phì trong lớp.
- ☐ Tuấn vui vẻ bắt tay Hoàng khi Hoàng nói lời xin lỗi về vụ va chạm trên sân bóng.
- ☐ Long không nói chuyện với những bạn thiếu tự tin, vì cho rằng các bạn ấy sẽ học không tốt.

Bài tập 3:

Giả sử em vô tình làm bạn buồn nhưng lại không nói lời xin lỗi. Hãy làm một tấm thiệp thật đẹp để viết lời xin lỗi gửi đến bạn ấy.



Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG ỨNG XỬ TRONG GIA ĐÌNH

Bài tập 1:

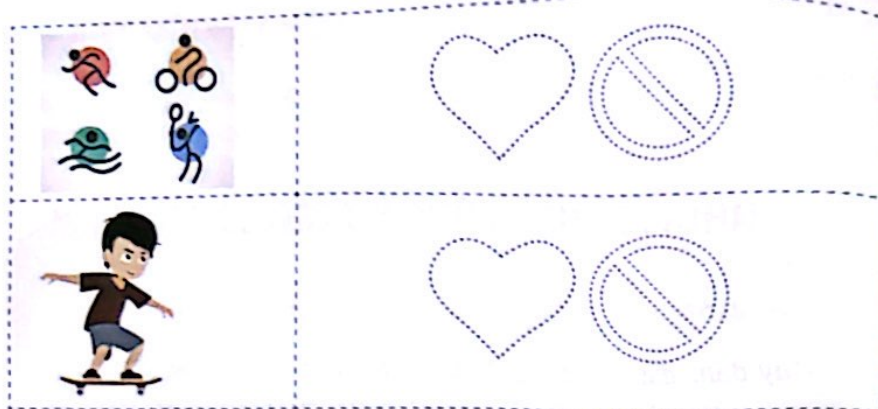
Hãy đánh dấu ☒ vào ☐ trước những việc làm phù hợp.

- ☐ 1. Bác Ba đến nhà chơi. Khánh mãi đọc truyện tranh nên quên cả việc chào bác.
- ☐ 2. Lan có con búp bê rất xinh. Bé Na hàng xóm rất thích nên Lan thường rủ bé chơi cùng.
- ☐ 3. Vì đang đến khung giờ phát bộ phim hoạt hình yêu thích nên Hưng cố tình ngồi lì trên ghế sofa, không nhường chỗ cho khách.

Bài tập 2:

Sau đây là thói quen thường gặp của các thành viên trong gia đình. Hãy tô màu vào biểu tượng ☒ nếu đó là thói quen tốt, tô màu vào biểu tượng ☐ nếu đó là thói quen xấu.

Thói quen	Tốt hay xấu?
	☒ ☐
	☒ ☐



Em sẽ làm gì để giúp các thành viên trong gia đình duy trì các thói quen tốt và loại bỏ các thói quen xấu?

Bài tập 3:

Hãy sáng tạo hoặc sưu tầm những lời chúc thật hay dành cho người thân trong các dịp sau đây.

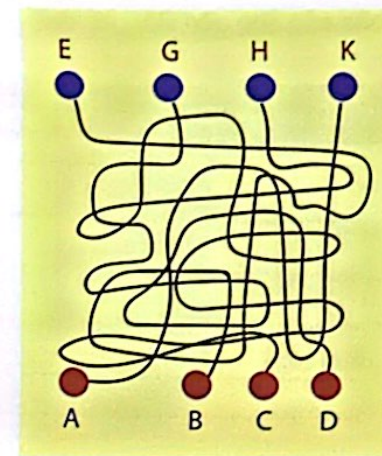
Lời chúc sinh nhật	Lời chúc Tết
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Tên: _____ Lớp: _____ Tổ: _____

NHÓM KĨ NĂNG HỌC TẬP VÀ GIAO TIẾP Ở TRƯỜNG HỌC

Bài tập 1:

Quan sát hình sau và cho biết: Trong 4 điểm E, G, H, K điểm nào liên kết với A.



Em cần làm gì để giải quyết một vấn đề khó khăn đang gặp phải? Đánh dấu ✓ vào ○ trước phương án em chọn.

- ☐ A. Kiên trì giải quyết vấn đề.
- ☐ B. Thu thập thông tin, nhờ sự hỗ trợ của người lớn.
- ☐ C. Làm phức tạp hoá vấn đề.
- ☐ D. Từ bỏ vì vấn đề rắc rối, phức tạp.

Bài tập 2:

Ai cũng chỉ có 24 giờ một ngày để học tập, làm việc, vui chơi... Em hãy lập một thời gian biểu để sử dụng 24 giờ của mình thật hiệu quả (chú ý cân bằng giữa học tập và vui chơi).

Bài tập 3:

Hãy sưu tầm ít nhất 5 câu thơ hoặc ca dao nói về truyền thống hiếu học.

Gợi ý: Em có thể ghi các câu đó vào giấy và dùng nó để trang trí góc học tập của mình.



Tên: Lớp: Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG GIAO TIẾP VÀ ỨNG XỬ XÃ HỘI

Bài tập 1:

Hãy suy nghĩ và viết ra ít nhất 2 cảm đồ em đã vượt qua và 2 cảm đồ em chưa vượt qua được. Sau đó, viết hậu quả của các cảm đồ em chưa vượt qua được.

Hai cảm đồ đã vượt qua được	Hai cảm đồ chưa vượt qua được
1.	1. Hậu quả.....
2.	2. Hậu quả.....

Bài tập 2:

Có rất nhiều cách giúp em thích nghi với sự thay đổi trong cuộc sống. Bí quyết 4T là một trong những cách thức mang lại hiệu quả cao nhất.

Hãy chia sẻ cách thích nghi hiệu quả trong các tình huống sau:

a. Em chuyển qua lớp mới.

b. Chị gái bận việc nên ít dành thời gian giúp em học tiếng Anh.

c. Em không được chơi môn cầu lông yêu thích nữa vì cổ tay bị đau.

d. Em thường mất bình tĩnh khi cô giáo gọi lên bảng.

Bài tập 3:

Bạn Nga có thói quen ăn rất nhiều thức ăn nhanh và uống nước ngọt có ga khi đói. Hãy đề xuất các bước để giúp bạn bỏ thói quen xấu ấy.

Bước 1:

Bước 2:

Bước 3:

Bước 4:



Tên:

Lớp:

Tổ:

NHÓM KĨ NĂNG SINH TỒN

Bài tập 1:

Hãy nêu ít nhất 3 điều nên làm và 3 điều không nên làm khi đi một mình trên đường.

Nên làm

Không nên làm

1			1
2			2
3			3

Bài tập 2: Hãy giải quyết các tình huống sau:

Tình huống 1:

Ở miền Tây Nam Bộ, mấy tuần trước trời đổ mưa lớn. Nhưng từ đó đến nay, trời nắng gắt không một đám mây, đất ở ngoài đồng nứt nẻ, khô hạn. Nếu em và gia đình đang đi du lịch ở đây, em sẽ làm gì?

Tình huống 2:

Sau trận mưa, nước ngập hết các đường đi và các hố ga bên đường. Tuy nhiên, Hùng và các bạn vẫn rủ nhau nghịch nước sau cơn mưa lớn.

Em có đồng tình với hành động của Hùng và các bạn không? Vì sao?

Nếu là Hùng, em sẽ làm gì?



Bài tập 3: Suy tầm

Hãy suy tầm ít nhất 3 câu ca dao, tục ngữ hoặc 2 bài hát nói về sự tàn phá của thiên tai và sự chống chọi với bão lũ của nhân dân ta.



GỢI Ý - ĐÁP ÁN

Bài 1. Kỹ năng xây dựng lòng tự trọng

Trải nghiệm:

- Một số từ ngữ miêu tả ngoại hình: dáng thon, dáng cao, dáng hơi thấp, da ngăm, da trắng, da hồng hào, khuôn mặt dài....
- Một số từ ngữ miêu tả tính cách: hoà đồng, thân thiện, dễ gần, vui tính, khó tính, cẩn thận....
- Nếu những năng lực của mình trong các môn học.

Xử lý tình huống: Nếu là Nam, em sẽ dũng cảm nhận lỗi với bạn mình.

Rút kinh nghiệm: 1 - a; 2 - b, c, d.

Rèn luyện: e.

Bài 2. Kỹ năng bày tỏ cảm xúc

Xử lý tình huống:

Nếu là Lan, em sẽ gác lại chuyện buồn của mình. Đợi lúc nào mẹ vui thì mới chia sẻ.

Rèn luyện: a, c, e.

Bài 3. Kỹ năng chấp nhận người khác

Trải nghiệm: Bài học rút ra từ câu chuyện: Không nên đánh giá người khác qua vẻ bề ngoài của họ. Mỗi người có một giá trị riêng, ai cũng có mặt tốt để em tôn trọng và chấp nhận.

Xử lý tình huống: Nếu là nhóm trưởng, em sẽ động viên Lam và vận động các bạn cố vũ cho bạn ấy.

Định hướng ứng dụng: - Câu 1 - Với bố mẹ, người thân trong gia đình

- Câu 2 - Với bạn bè

- Câu 3 - Các mối quan hệ khác ngoài xã hội.

Bài 4. Kỹ năng thể hiện trách nhiệm với bạn

Xử lý tình huống: Nếu là Hoa, em sẽ động viên Quỳnh: "Lần sau, chúng mình sẽ cố gắng hơn. Bạn cố gắng lên nhé!".

Rèn luyện: Hành động đúng là: 2, 4, 5.

Bài 5. Kỹ năng tiếp khách đến nhà

Trải nghiệm: Điểm đáng khen: Giúp mẹ pha nước mời khách, biết mời khách uống nước.

Xử lý tình huống: - Tình huống 1: Em sẽ trông em bé giúp cô, chơi cùng em bé.

- Tình huống 2: Em chủ động giới thiệu để các bạn làm quen với nhau.

Em chú ý và quan tâm bạn hơn.

Rèn luyện: d, e.

Bài 6. Kỹ năng bảo vệ gia đình sống lành mạnh

Xử lý tình huống:

- Tình huống 1: Nói với anh trai rằng, anh nên mở âm thanh vừa đủ nghe, vì như thế không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn không làm ảnh hưởng tới người xung quanh.

- Tình huống 2: Em sẽ nói với bố: "Bố ơi, bố đừng hút thuốc nữa nhé. Con và mẹ lo cho sức khỏe của bố lắm à!".

Rèn luyện: a, b, c, g.

Bài 7. Kỹ năng tạo cảm hứng học tập

Xử lý tình huống: Em sẽ nói: "Bạn cần cân đối giữa việc học với giải trí, như thế mới đảm bảo sức khỏe và học tập tốt".

Rút kinh nghiệm: 1b, 2c, 3a.

Bài 8. Kỹ năng giải quyết vấn đề

Chia sẻ - Phản hồi: Tất cả "bảo bối" đều đã trở thành sự thật.

Xử lý tình huống: Gợi ý:

- Tình huống 1: Em sẽ nói chuyện với bạn và yêu cầu bạn dừng lại. Nếu bạn còn tiếp tục trêu chọc, em sẽ nhờ sự giúp đỡ của thầy cô giáo.

- Tình huống 2: Em sẽ vận động các bạn và nhờ người lớn (bố mẹ, thầy cô....) giúp đỡ.

Bài 9. Kỹ năng thích nghi

Trải nghiệm: Gợi ý: Em sẽ ôm lấy mẹ và nói "Con thương mẹ nhiều lắm!".

Chia sẻ - Phản hồi: 1B. 2A. 3D. 4C.

Xử lý tình huống: Gợi ý: Chấp nhận hoàn cảnh, đường thương và chờ cơ hội tiếp theo.

Bài 10. Kỹ năng vượt qua cảm xúc

Xử lý tình huống: Tên bài hát: Hố dăm đầu. Sáng tác: Nguyễn Văn Hiền

Những cụm từ miêu tả các cảm xúc trong bài hát: đá bóng, đá cầu, nhảy dây, bắn bi, trốn tìm.

Em sẽ ở nhà học bài, học xong em mới đi chơi cùng các bạn.

Định hướng ứng dụng: Ô chữ: TÍNH TÁO và NGHĨ ĐẾN HẬU QUẢ

Bài 11. Kỹ năng đi đường một mình an toàn

Trải nghiệm: Việc biết rõ đường đi và các tín hiệu đèn giao thông khi đi một mình rất quan trọng. Vì điều đó sẽ đảm bảo sự an toàn cho chúng ta.

Chia sẻ - Phản hồi:

Hành động	Hậu quả
Không đi trên vỉa hè	Nguy cơ bị tai nạn
Không nhớ đường	Dễ bị lạc
Vượt đèn đỏ	Nguy cơ bị tai nạn
Không băng qua đường theo lối dành riêng cho người đi bộ	Nguy cơ bị tai nạn

Bài 12. Kỹ năng ứng phó khi có bão, lũ lụt, sạt lở

Trải nghiệm: 1. Trời có mây 2. Trời mưa
3. Trời có tuyết 4. Trời có sấm sét, mưa bão

Xử lý tình huống:

Tình huống 1: a. Đèn pin

b. Không tiếp xúc với nước dưới đất (có thể rò rỉ điện)

Tình huống 2: a. Nước sạch

c. Áo phao

Rèn luyện: 1: a. c. d. e.

2: a. b. c. d. e. g. h.

3: a. c. d. h.

Định hướng ứng dụng: Nước uống, mì gói, vật dụng y tế, bật lửa (hộp diêm), đèn pin, dao.

Chịu trách nhiệm xuất bản:

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:

NGUYỄN THỊ MINH CHÂU

Biên tập tái bản:

TRẦN THỊ THU HƯƠNG

Trình bày bìa và chế bản:

NGUYỄN NỮ ĐOÀN THỰC

Minh họa:

NGUYỄN LÊ BẢO HOÀNG

Thiết kế sách:

NGUYỄN DƯƠNG KHÔI NGUYỄN

Sửa bản in:

TRẦN THỊ HỒNG MƠ

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 5

Mã số: TSG09n4

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 4B 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/58-909/GD

Mã số ISBN: 978-604-0-43000-7

Số QĐXB: 1501/QĐ-GD-HN ngày 10 tháng 05 năm 2024

In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2024