



THIÊN TRƯỜNG

**KHUNG CHƯƠNG TRÌNH KỸ
NĂNG SỐNG THIÊN TRƯỜNG**
KHỐI TRUNG HỌC CƠ SỞ

Năm học 2022 - 2023

STT	Tuần	Chủ đề	Tên bài
1	1	Nhận thức bản thân	Tự tin và tự ti
2	2		Lòng tự trọng
3	3		Tự đánh giá bản thân
4	4	Học hiệu quả	Ý nghĩa của trải nghiệm
5	5		Học qua trải nghiệm
6	6		5 giác quan trong học tập
7	7		Học bằng đa giác quan
8	8		Giới thiệu về sơ đồ tư duy
9	9		Cách làm sơ đồ tư duy cơ bản
10	10		Thực hành làm sơ đồ tư duy
11	11		Sức mạnh trí nhớ
12	12		Phát huy sức mạnh trí nhớ
13	13	Giao tiếp ứng xử	Tạo thiện cảm bằng nụ cười
14	14		Cách tạo thiện cảm
15	15		Giao tiếp qua điện thoại
16	16		Cách viết và trả lời Email
17	17		Ý nghĩa của lắng nghe
18	18		Hỏi đáp hiệu quả
19	19		Lịch sự nơi công cộng
20	20		Phép ứng xử lịch sự
21	21	Thuyết trình thuyết phục	Vượt qua nỗi sợ thuyết trình
22	22		Xác định mục tiêu thuyết trình
23	23		Nâng cao tự tin
24	24		Rèn luyện tự tin
25	25		Tự tin thể hiện bản thân
26	26	Tinh thần đồng đội	Trí tuệ tập thể
27	27		Phát huy trí tuệ tập thể
28	28		Ý nghĩa của trách nhiệm
29	29		Trách nhiệm với đồng đội
30	30		Trách nhiệm với cộng đồng
31	31	Lãnh đạo bản thân	Ý nghĩa của cảm xúc
32	32		Ứng xử với cảm xúc
33	33		Quản lý cảm xúc tiêu cực
34	34	Ứng phó với nguy hiểm	Phòng tránh điện giật
35	35		Phòng tránh ngạt hơi

STT	Tuần	Chủ đề	Tên bài
1	1	Nhận thức bản thân	Giá trị bản thân
2	2		Khám phá giá trị bản thân
3	3		Thể hiện giá trị bản thân
4	4	Học hiệu quả	Khám phá hai bán cầu não
5	5		Kết hợp hai bán cầu não
6	6		Tư duy sáng tạo
7	7		Phát triển tư duy sáng tạo
8	8		Âm nhạc kích thích sáng tạo
9	9		Dùng sơ đồ tư duy lập kế hoạch
10	10		Dùng sơ đồ tư duy tổng kết công việc
11	11	Giao tiếp ứng xử	Lắng nghe đồng cảm
12	12		Thể hiện lắng nghe đồng cảm
13	13		Tìm hiểu về hoạt động giao lưu
14	14		Làm quen trong hoạt động giao lưu
15	15		Thể hiện mình trong hoạt động giao lưu
16	16	Thuyết trình thuyết phục	Biểu cảm giọng nói
17	17		Biểu cảm nét mặt
18	18	Tinh thần đồng đội	Tôn trọng đồng đội
19	19		Khích lệ đồng đội
20	20	Tổ chức công việc	Ý nghĩa của thời gian
21	21		Quản lý thời gian
22	22		Lựa chọn cuộc sống
23	23		Ra quyết định trong cuộc sống
24	24		Ra quyết định sáng suốt
25	25	Lãnh đạo bản thân	Nguyên nhân của căng thẳng
26	26		Giải tỏa căng thẳng
27	27	Giải quyết vấn đề	Kết nối với bố mẹ
28	28		Tình cảm anh chị em
29	29		Tình bạn bè
30	30		Những nguồn lực hỗ trợ
31	31		Tìm kiếm sự hỗ trợ trên Google
32	32	Ứng phó với nguy hiểm	Chăm sóc vết thương đúng cách
33	33		Chăm sóc vết bỏng
34	34		Ứng phó khi bị chuột rút dưới nước
35	35		Nhận biết và xử lý với dòng chảy xa bờ

STT	Tuần	Chủ đề	Tên bài
1	1	Nhận thức bản thân	Tư duy tích cực
2	2		Sống lạc quan
3	3	Học hiệu quả	Học từ người thành công
4	4		Người thành công và người bình thường
5	5		Học từ thất bại
6	6		Dùng sơ đồ tư duy để ghi chép
7	7		Dùng sơ đồ tư duy để ôn tập
8	8		Tìm kiếm thông tin cần thiết
9	9		Cách tìm kiếm thông tin hiệu quả
10	10	Giao tiếp ứng xử	Vai trò của tình bạn
11	11		Phát triển và tạo dựng tình bạn
12	12		Nguyên nhân của mâu thuẫn
13	13		Giải quyết xung đột
14	14	Thuyết trình thuyết phục	Ngôn ngữ cơ thể
15	15		Hiểu thêm về ngôn ngữ cơ thể
16	16		Thể hiện tự tin về ngôn ngữ cơ thể
17	17		Mở bài trong thuyết trình
18	18		Kết thúc bài thuyết trình
19	19		Thuyết trình thành công
20	20	Tinh thần đồng đội	Tư duy tổng thể
21	21		Ứng dụng tư duy tổng thể
22	22		Tổ chức hoạt động tập thể
23	23		Thực hành tổ chức hoạt động tập thể (T1)
24	24		Thực hành tổ chức hoạt động tập thể (T2)
25	25	Tổ chức công việc	Sử dụng thời gian hiệu quả (T1)
26	26		Sử dụng thời gian hiệu quả (T2)
27	27	Lãnh đạo bản thân	Ý nghĩa của những thói quen
28	28		Những thói quen tốt
29	29		Cách tạo dựng thói quen tốt
30	30		Tác hại của nóng giận
31	31		Giữ bình tĩnh vượt qua cơn nóng giận
32	32	Ứng phó với nguy hiểm	Cầm máu khi bị thương
33	33		Băng bó vết thương có dị vật
34	34		Thoát thân khỏi đám cháy
35	35		Cách sử dụng bình cứu hỏa

STT	Tuần	Chủ đề	Tên bài
1	1	Nhận thức bản thân	Đặt mục tiêu cho tương lai
2	2		Xây dựng tầm nhìn
3	3		Xây dựng hoài bão
4	4	Học hiệu quả	Giải tỏa lo lắng trước kỳ thi
5	5		Học và thi vào lớp 10 hiệu quả
6	6		Làm bài thi hiệu quả
7	7	Giao tiếp ứng xử	Phái nam phái nữ
8	8		Ứng xử với bạn khác phái
9	9		Trách nhiệm với bản thân
10	10		Trách nhiệm với gia đình
11	11		Trách nhiệm với cộng đồng
12	12		Cảm thông trong cuộc sống
13	13		Thể hiện sự cảm thông
14	14		Giá trị yêu thương
15	15	Thuyết trình thuyết phục	Vòng tay yêu thương
16	16		Xác định thông điệp thuyết trình
17	17		Truyền tải thông điệp trong thuyết trình
18	18		Làm quen với hùng biện
19	19		Hùng biện thành công
20	20	Tinh thần đồng đội	Chung kết cuộc thi hùng biện trước lớp
21	21		Đồng đội cùng sáng tạo
22	22		Đồng đội sáng tạo giả quyết vấn đề
23	23		Lập kế hoạch
24	24		Tổ chức sự kiện
25	25		Tổ chức sự kiện liên hoan văn nghệ
26	26		Tổng kết sau sự kiện
27	27		Thực hành tổng kết và đánh giá sự kiện
28	28		Ý nghĩa của sự tin tưởng
29	29	Lãnh đạo bản thân	Xây dựng niềm tin đồng đội
30	30		Tách mình khỏi cơn giận
31	31		Tách mình quan sát theo SOS
32	32		Ý nghĩa của kiên định
33	33	Ứng phó với nguy hiểm	Kiên định trong cuộc sống
34	34		Xác định phương hướng
35	35		Xử lý khi bị say nắng