



THIÊN TƯỜNG

**KHUNG CHƯƠNG TRÌNH  
KỸ NĂNG SỐNG HÈ**

**THIÊN TƯỜNG**

***KHÔI TRUNG HỌC CƠ SỞ***



## 1

## KHỐI 6

STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	<b>Giao tiếp ứng xử</b>	Kỹ năng giao tiếp ứng xử (T1)
2		Kỹ năng giao tiếp ứng xử (T2)
3		Kỹ năng hợp tác trong làm việc nhóm
4	<b>Quản lý cảm xúc</b>	Kiểm soát cảm xúc
5	<b>Định vị bản thân</b>	Sống tự lập
6		Tôi là người tự tin
7		Em tỏa sáng
8	<b>Học tập hiệu quả</b>	Tìm kiếm và xử lý thông tin hiệu quả trong học tập
9	<b>Giá trị cuộc sống</b>	Yêu thương gia đình
10	<b>Giáo dục sức khỏe sinh sản</b>	Có thể em không dễ chịu
11		Vệ sinh, chăm sóc cơ thể
12	<b>Bảo vệ bản thân</b>	Kỹ năng phòng chống quấy rối tình dục
13	<b>Kỹ năng sinh tồn</b>	Ứng phó với bão
14		Ứng phó với lũ lụt và sạt lở đất
15	<b>Bảo vệ môi trường tự nhiên</b>	Lớp học xanh
16		Bảo vệ môi trường với đồ tái chế



## 2

## KHỐI 7

STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	<b>Định vị bản thân</b>	Tôi là ai?
2		Tôn trọng giá trị bản thân
3		“Thần chú” tích cực
4	<b>Quản lý cảm xúc</b>	Check-in cảm xúc mỗi ngày
5		Bình an nội tâm
6	<b>Ý thức xã hội</b>	Ai cũng đặc biệt
7		Lắng nghe chủ động
8		Lòng thấu cảm
9		Góc nhìn nghề nghiệp
10	<b>An toàn trực tuyến</b>	Độc hại Internet
11		Ứng phó với bắt nạt trực tuyến
12	<b>Giá trị cuộc sống</b>	Nhật ký biết ơn
13		Làm bạn với cha mẹ
14	<b>Mối quan hệ quanh em</b>	Ai là bạn?
15	<b>Tự quản lý</b>	Ra quyết định có trách nhiệm
16		Điều hòa nhu cầu bản thân

## 3

## KHỐI 8

STT	CHỦ ĐỀ	BÀI HỌC
1	<b>Tự quản lý</b>	Quản lý thời gian
2		Xác định mục tiêu
3		Lập kế hoạch thực hiện mục tiêu
4	<b>Định vị bản thân</b>	Kiên cường
5		Tự tin
6	<b>Giáo dục sức khỏe sinh sản</b>	Tình bạn – Tình yêu
7		Mang thai tuổi vị thành niên
8		Các bệnh lây qua đường tình dục
9		Một số biện pháp phòng tránh thai
10	<b>Phòng tránh chất gây nghiện</b>	Hút thuốc nên hay không?
11		Nói không với rượu bia
12		Phòng chống ma túy học đường
13	<b>Hướng nghiệp</b>	Về với làng nghề
14	<b>Ứng phó với các vấn đề tâm lý</b>	Căng thẳng trong học tập
15		Xây dựng mối quan hệ lành mạnh
16	<b>Kỹ năng sinh tồn</b>	Kỹ năng sinh tồn trong tự nhiên



## 4 KHỐI 9

STT	CHỦ ĐỀ	TÊN BÀI
1	<b>Định vị bản thân</b>	Điểm mạnh – điểm yếu của tôi
2	<b>Tự quản lý</b>	Tập trung chú ý
3		Độc thoại tích cực
4		Đặt mục tiêu cá nhân và suy ngẫm
5		Tự đánh giá và đặt mục tiêu dài hạn
6	<b>An toàn trực tuyến</b>	Sống ảo
7		Game
8		Giải trí lành mạnh
9	<b>Quản lý cảm xúc</b>	Nhận dạng các kiểu suy nghĩ tiêu cực
10		Tại sao cần quản lý cảm xúc?
11		Chiến lược điều hòa cảm xúc
12		Điều hòa cảm xúc của mình
13	<b>Mối quan hệ quanh em</b>	Mối quan hệ độc hại
14	<b>Ý thức xã hội</b>	Sự ảnh hưởng của tôi
15	<b>Hướng nghiệp</b>	Nghề nghiệp – góc nhìn đa chiều
16		Khám phá thế giới nghề nghiệp