



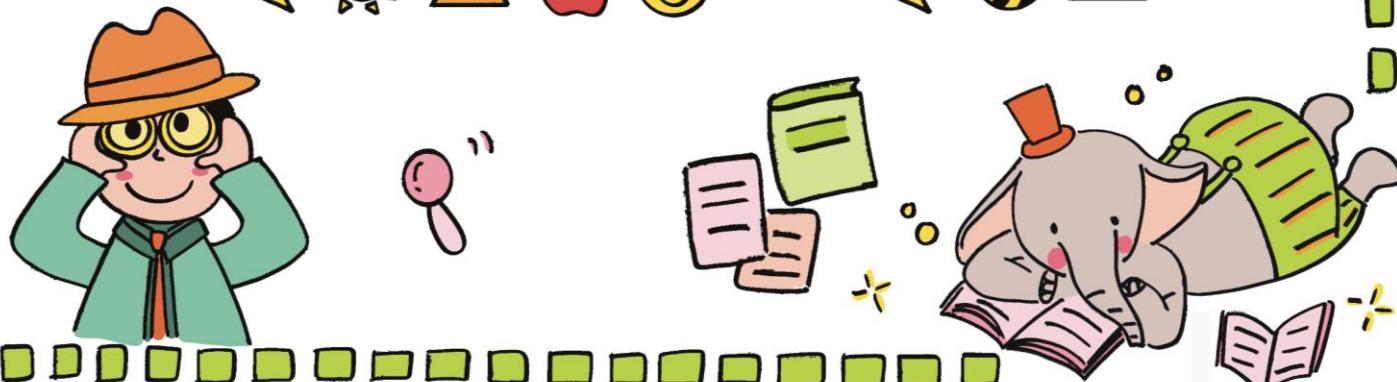
Bạn hãy dùng bảng mã trên để tìm ra được điều bí mật nhé!

## " Gợi ý mật mã

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

## MẬT MÃ:

<u>B</u>	<u>A</u>	<u>N</u>	<u>L</u>	<u>À</u>	<u>M</u>	<u>Ô</u>	<u>T</u>
<u>T</u>	<u>H</u>	<u>I</u>	<u>Ê</u>	<u>N</u>	<u>T</u>	<u>À</u>	<u>I</u>



SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM KỸ NĂNG SỐNG SOUL AND SKILLS



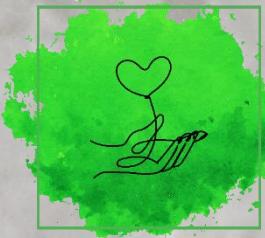
*Soul And Skills*  
— Educational & Meca Services —

CHƯƠNG TRÌNH KỸ NĂNG SỐNG  
**HÀNH TRÌNH KẾT NỐI**



Dành cho học sinh  
bậc tiểu học





Soul And Skills

—Educational & Media Services—





# MỤC LỤC

---

Về Trung tâm Kỹ năng sống  
Soul and Skills

02

Hồ sơ pháp lý

03

Mục tiêu chương trình

07

Nguyên tắc xây dựng  
chương trình

08

Lợi ích chương trình

10

Nội dung chương trình  
“Hành trình kết nối”

11

Hoạt động triển khai

18

Một số hình ảnh hoạt động

21



# VỀ TRUNG TÂM KỸ NĂNG SỐNG SOUL AND SKILLS

## SỨ MỆNH

- Trở thành cánh tay nối dài tích cực của nhà trường trong việc đào tạo kỹ năng sống cho học sinh
- Tạo ra một cộng đồng giáo dục lành mạnh, mang tính kết nối giữa gia đình – nhà trường – xã hội
- Phụng sự xã hội

## TẦM NHÌN

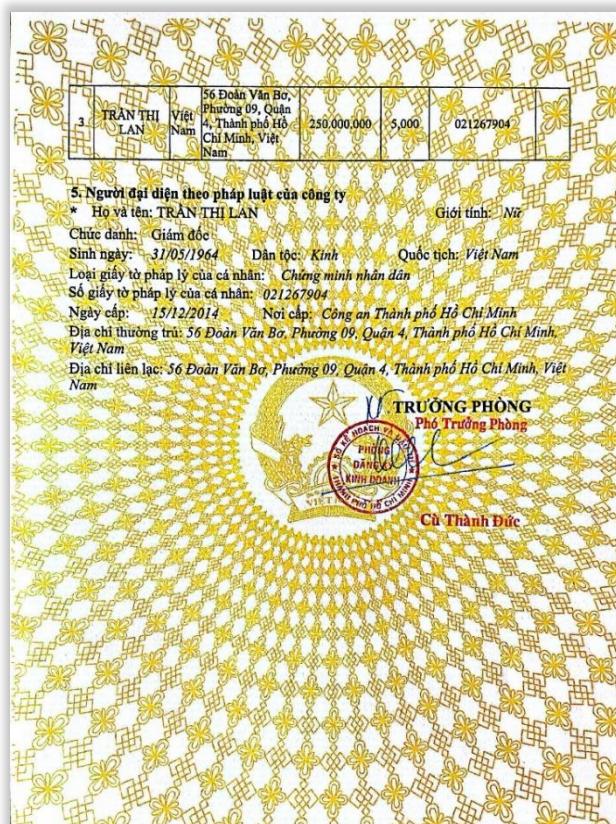
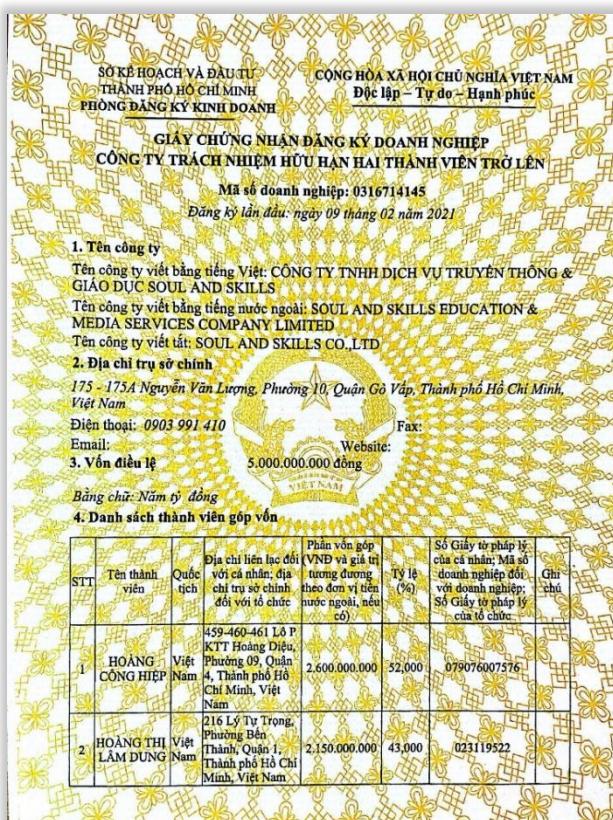
- Trở thành một tổ chức giáo dục có uy tín hàng đầu trong lĩnh vực rèn luyện kỹ năng sống cho trẻ em và thanh thiếu niên tại Việt Nam



# HỒ SƠ PHÁP LÝ

## GIẤY PHÉP ĐĂNG KÝ KINH DOANH

Giấy phép đăng ký kinh doanh số: 0316714145, đăng ký lần đầu ngày 09 tháng 02 năm 2021 do phòng đăng ký kinh doanh thuộc Sở Kế hoạch và Đầu tư Thành phố Hồ Chí Minh cấp



# HỒ SƠ PHÁP LÝ

## GIẤY PHÉP HOẠT ĐỘNG KỸ NĂNG SỐNG

ỦY BAN NHÂN DÂN  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
Số: 884 /QĐ-SGDDT

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 9 tháng 4 năm 2022

### QUYẾT ĐỊNH

Về việc cấp phép hoạt động giáo dục kỹ năng sống  
và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa

### GLÁM ĐỐC SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Căn cứ Quyết định số 14/2021/QĐ-UBND ngày 18 tháng 5 năm 2021 của Ủy ban nhân dân Thành phố Hồ Chí Minh ban hành Quy chế tổ chức và hoạt động của Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh;

Căn cứ Thông tư số 04/2014/TT-BGDDT ngày 28 tháng 02 năm 2014 của Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định Quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa;

Theo đề nghị của Giám đốc Công ty TNHH Dịch vụ Truyền thông & Giáo dục Soul and Skills và của Trưởng phòng Tổ chức cán bộ Sở Giáo dục và Đào tạo tại Tờ trình số 773/TTr-TCCB ngày 19 tháng 4 năm 2022.

### QUYẾT ĐỊNH:

**Điều 1.** Cấp phép hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa đối với Công ty TNHH Dịch vụ Truyền thông & Giáo dục Soul and Skills.

1. Địa chỉ hoạt động giáo dục: 175 – 175A Nguyễn Văn Lượng, Phường 10, quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh;

2. Giáo trình, tài liệu giảng dạy: sử dụng Khung chương trình kỹ năng sống tiêu học "Hành trình kết nối" - Tài liệu kỹ năng sống của trung tâm tự biên soạn.

**Điều 2.** Công ty TNHH Dịch vụ Truyền thông & Giáo dục Soul and Skills có trách nhiệm tổ chức thực hiện theo Điều 15 và Điều 16 Quy định quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng sống và hoạt động giáo dục ngoài giờ chính khóa ban hành kèm theo Thông tư số 04/2014/TT-BGDDT ngày 28 tháng 02 năm 2014 của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

**Điều 3.** Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký.

**Điều 4.** Chánh Văn phòng, Trưởng phòng Tổ chức cán bộ, Trưởng phòng Quản lý cơ sở giáo dục ngoài công lập, Trưởng phòng Kế hoạch Tài chính, Trưởng phòng Giáo dục Tiểu học thuộc Sở Giáo dục và Đào tạo, Thủ trưởng cơ quan có liên quan và Công ty TNHH Dịch vụ Truyền thông & Giáo dục Soul and Skills chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này.

#### Nơi nhận:

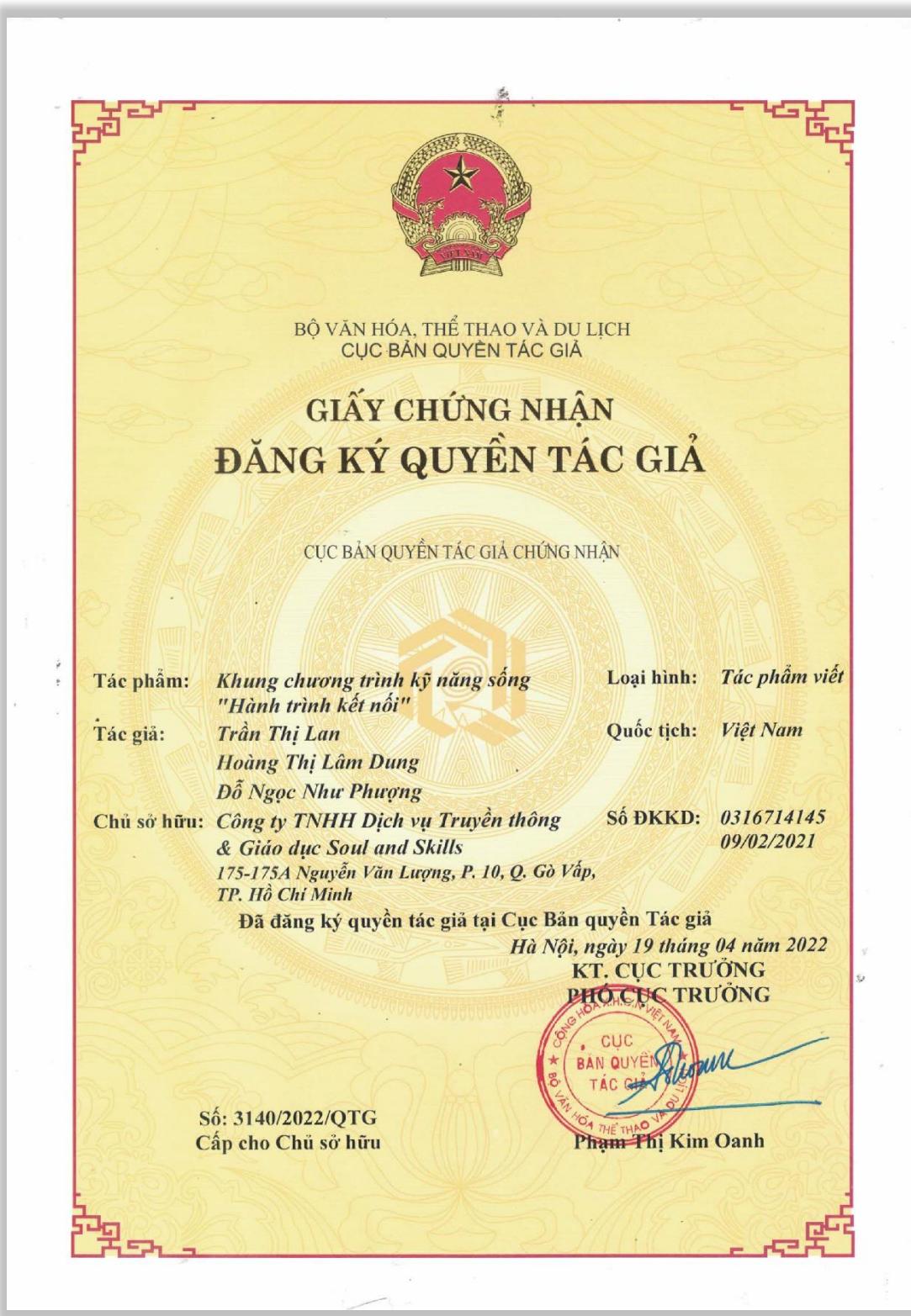
- Như Điều 4;
- UBND quận Gò Vấp;
- Phòng GD-ĐT quận Gò Vấp;
- Lưu: VT, TCCB (MH).



Nguyễn Văn Hiếu

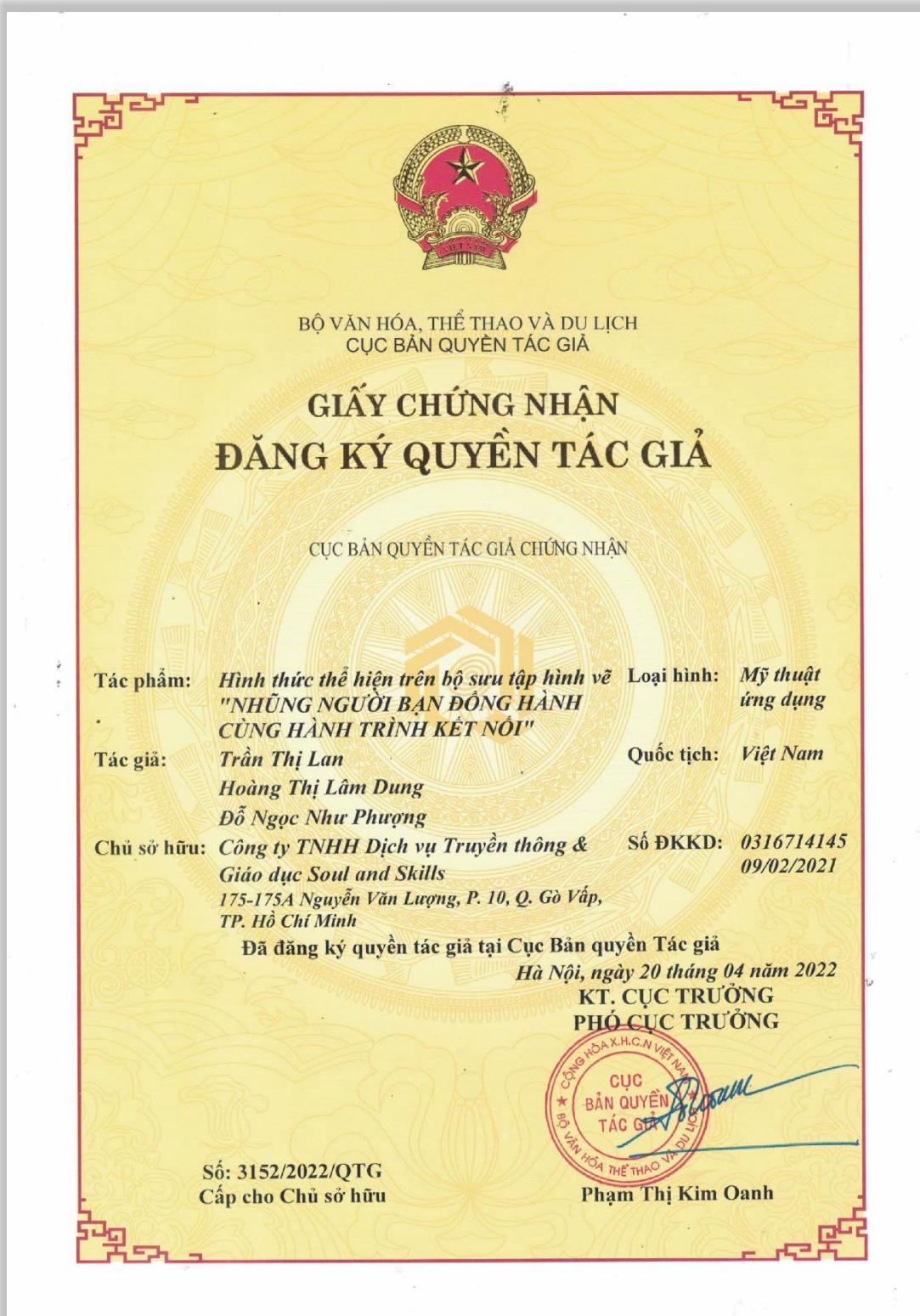
# HỒ SƠ PHÁP LÝ

## GIẤY CHỨNG NHẬN QUYỀN TÁC GIẢ



# HỒ SƠ PHÁP LÝ

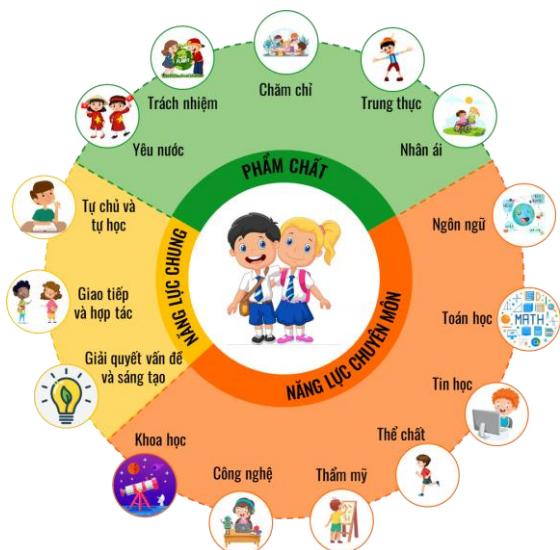
## GIẤY CHỨNG NHẬN QUYỀN TÁC GIẢ



# MỤC TIÊU CHƯƠNG TRÌNH

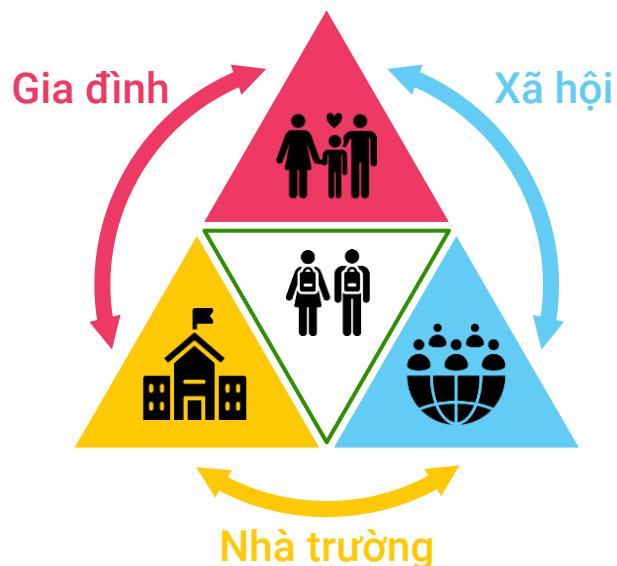
01

Trang bị những kỹ năng cần thiết giúp các em học sinh ứng phó với những tình huống trong cuộc sống, đáp ứng được 4 mục tiêu giáo dục của Unesco



02

Hỗ trợ học sinh phát triển phẩm chất và năng lực cốt lõi theo chương trình giáo dục tổng thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo



Tăng cường sự phối hợp giữa gia đình – nhà trường – xã hội trong việc giáo dục học sinh

# NGUYÊN TẮC XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH



**It starts with you!**

Hãy luôn bắt đầu từ chính bạn!



Kết nối học sinh  
với chính mình

Kết nối học sinh với  
những bài học thú vị  
từ thực tế cuộc sống



# LỢI ÍCH CHƯƠNG TRÌNH

## VỚI HỌC SINH

- Tham gia các bài học thực tế, thú vị từ cuộc sống
- Trải nghiệm phương pháp học tập tích cực để hình thành các kỹ năng, tư duy cần thiết của thế kỷ 21
- Có được sự đồng hành cùng phụ huynh trong quá trình rèn luyện kỹ năng
- Được học tập trong một môi trường chấp nhận và tôn trọng sự khác biệt

## VỚI PHỤ HUYNH

- Tiết kiệm chi phí và thời gian khi con được tham gia học kỹ năng sống tại trường
- Có cơ hội đồng hành và chia sẻ cùng con trong giai đoạn phát triển quan trọng
- Được cung cấp thêm những kiến thức và kinh nghiệm từ các chuyên gia trong lĩnh vực tâm lý trong việc nuôi dạy con

## VỚI NHÀ TRƯỜNG

- Mang lại một chương trình học tập ngoại khóa bổ ích và sáng tạo cho các em học sinh
- Tăng cường kết nối giữa gia đình - nhà trường và học sinh trong việc hỗ trợ phát triển môi trường giáo dục cho các em học sinh
- Có thêm một kênh hỗ trợ phát triển phẩm chất và các năng lực cốt lõi cho các em học sinh theo định hướng của Bộ Giáo dục và Đào tạo

# NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH “HÀNH TRÌNH KẾT NỐI”

CHỦ ĐỀ		KỸ NĂNG
Tôi - TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN TỐT HƠN CỦA CHÍNH MÌNH	Nuôi dưỡng tâm hồn	Nhận thức về bản thân
		Quản lý cảm xúc
	Nâng cao thể chất	Vệ sinh cá nhân
		Chăm sóc vẻ ngoài
		Xây dựng chế độ ăn dinh dưỡng
		Vận động hợp lý
		Xây dựng thói quen nhỏ
	Phát triển bản thân	Quản lý thời gian
		Quản lý chi tiêu
		Tiếp cận phương pháp học tập hiện đại
Tôi - XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH	Gia đình	Yêu thương gia đình
		Giúp đỡ gia đình
	Bạn bè và nhà trường	Kết bạn
		Duy trì tình bạn
	Xã hội	Giao tiếp xã hội
		Ứng xử xã hội
		Chống xâm hại tình dục
	Lãnh đạo nhỏ tuổi	Kỹ năng và tư duy lãnh đạo
		Xây dựng tinh thần hợp tác
Tôi - THAY ĐỔI THẾ GIỚI	Môi trường	Bảo vệ môi trường
		Kỹ năng sinh tồn
	Văn hóa	Tìm hiểu và chấp nhận khác biệt văn hóa
	Internet và mạng xã hội	Sử dụng mạng thông minh và tránh bị lợi dụng

# CHƯƠNG TRÌNH HÈ



# PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH KHỐI 1

	TIẾT	TÊN BÀI DẠY
Tôi - TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN  TỐT HƠN CỦA CHÍNH MÌNH	1	Giới thiệu và sáng tạo "Nhật ký hành trình"
	2	Hành trình khám phá bản thân
	3	Nhận diện và gọi tên cảm xúc
	4	Tác động của cảm xúc
	5	Dự án cá nhân (1)
	6	Dự án cá nhân (2)
	7	Vi khuẩn không phải để chia sẻ
	8	Rửa tay siêu quan trọng
	9	Tư thế đúng - khỏe và đẹp
	10	Chọn lựa thực phẩm lành mạnh
	11	Vận động tinh - vận động thô
	12	Xây dựng thói quen ngủ sớm dậy sớm
	13	Cách xem đồng hồ
	14	Giới thiệu về tiền
	15	Phương pháp tập trung
	16	Ngày hội chia sẻ
Tôi - XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH	17	Các hình thức gia đình
	18	Dọn dẹp góc học tập
	19	Kết bạn
	20	Duy trì tình bạn
	21	Nói lời xin lỗi
	22	Nói lời cảm ơn
	23	Ứng xử khi đến thăm nhà người khác
	24	Kỹ năng chống xâm hại tình dục
	25	Tư duy sáng tạo
	27	Kỹ năng tuân thủ quy định chung
Tôi - THAY ĐỔI THẾ GIỚI	26	Dự án nhóm
	28	Yêu thiên nhiên
	29	Tiết kiệm nước
	30	An toàn giao thông
	31	Làm gì khi đi lạc?
	32	Sơ cấp cứu khi chảy máu cam
	33	Trung thành với Tổ quốc
	34	Ứng xử trong các lớp học trực tuyến
	35	Đánh giá tổng kết và trao huy hiệu

# PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH KHỐI 2

	TIẾT	TÊN BÀI DẠY
Tôi - TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN TỐT HƠN CỦA CHÍNH MÌNH	1	Giới thiệu và sáng tạo "Nhật ký hành trình"
	2	Tính cách của tôi
	3	Tôi - cảm xúc của tôi
	4	Chấp nhận cảm xúc
	5	Dự án cá nhân (1)
	6	Dự án cá nhân (2)
	7	Vệ sinh và văn hóa nhà vệ sinh công cộng
	8	Chăm sóc răng miệng
	9	Kỹ năng giao tiếp phi ngôn ngữ
	10	Bữa ăn cân bằng dinh dưỡng
	11	Giãn cơ cần thiết
	12	Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh
	13	Ai cũng có 24 giờ một ngày
	14	Nhu cầu và mong muốn
	15	Phương pháp tư duy hình ảnh
	16	Ngày hội chia sẻ
Tôi - XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH	17	Tình yêu gia đình
	18	Lau dọn nhà
	19	Ứng xử trong trường học
	20	Những cái bẫy làm tình bạn chấm dứt
	21	Kỹ năng gọi và trả lời điện thoại
	22	Ứng xử khi ăn uống
	23	Ứng xử khi đi công viên
	24	Kỹ năng chống xâm hại tình dục
	25	Tư duy phản biện
	27	Kỹ năng làm việc nhóm
Tôi - THAY ĐỔI THẾ GIỚI	26	Dự án nhóm
	28	Yêu thương động vật
	29	Tiết kiệm điện
	30	Cách sử dụng bản đồ
	31	Thoát hiểm khi xảy ra hỏa hoạn
	32	Sơ cấp cứu khi bị côn trùng cắn
	33	Văn hóa 3 miền
	34	An toàn trên mạng
	35	Đánh giá tổng kết và trao huy hiệu

# PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH KHỐI 3

TIẾT	TÊN BÀI DẠY
Tôi - TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN TỐT HƠN CỦA CHÍNH MÌNH	1 Giới thiệu và sáng tạo "Nhật ký hành trình"
	2 Ai cũng có thể mạnh của mình!
	3 Đối diện với các loại cảm xúc
	4 Chuyển hóa cảm xúc
	5 Dự án cá nhân (1)
	6 Dự án cá nhân (2)
	7 Chăm sóc cơ thể
	8 Chăm sóc da
	9 Chọn lựa trang phục phù hợp
	10 Uống nước đúng cách
	11 Em yêu thể thao
	12 Xây dựng thói quen tập luyện hàng ngày
	13 Đúng giờ là cần thiết
	14 Mục tiêu ngắn hạn và dài hạn
	15 Phương pháp động não
	16 Ngày hội chia sẻ
Tôi - XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH	17 Ứng xử trong gia đình
	18 Phơi và xếp quần áo
	19 Trẻ em khuyết tật
	20 Áp lực bạn bè
	21 Kỹ năng đón khách đến thăm gia đình
	22 Nghệ thuật tặng quà
	23 Ứng xử khi đi siêu thị
	24 Kỹ năng chống xâm hại tình dục
	25 Kỹ năng thuyết trình
	27 Kỹ năng phân công công việc
Tôi - THAY ĐỔI THẾ GIỚI	26 Dự án nhóm
	28 Phân loại rác thải
	29 Bảo tồn nguồn nước sạch
	30 Cách sử dụng Google map
	31 Những việc cần làm khi có sự cố xảy ra
	32 Sơ cấp cứu khi bị trầy xước phần mềm
	33 Văn hóa chào hỏi của một số quốc gia
	34 Tìm kiếm thông tin trên mạng
	35 Đánh giá tổng kết và trao huy hiệu

# PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH KHỐI 4

	TIẾT	TÊN BÀI DẠY
Tôi - TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN TỐT HƠN CỦA CHÍNH MÌNH	1	Giới thiệu và sáng tạo "Nhật ký hành trình"
	2	Chân dung tôi ở tương lai
	3	Quản lý cơn giận
	4	Vượt qua nỗi sợ
	5	Dự án cá nhân (1)
	6	Dự án cá nhân (2)
	7	Đồ dùng vệ sinh cá nhân của em
	8	Tự chuẩn bị trước khi đến trường
	9	Chăm sóc ngoại hình
	10	Tìm hiểu về nấu ăn
	11	Tầm quan trọng của vui chơi
	12	Xây dựng thói quen đọc sách
	13	Những ưu tiên của em
	14	Phân bổ tiền
	15	Phương pháp sơ đồ tư duy
	16	Ngày hội chia sẻ
Tôi - XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH	17	Mối quan hệ anh chị em
	18	Rửa chén bát
	19	Tình bạn khác giới
	20	Giải quyết mâu thuẫn trong tình bạn
	21	Nghe hay lắng nghe
	22	Nguyên tắc vàng trong giao tiếp
	23	Ứng xử khi đi các phương tiện công cộng
	24	Kỹ năng chống xâm hại tình dục
	25	Kỹ năng giải quyết vấn đề
	27	Kỹ năng phản hồi tích cực
	26	Dự án nhóm
	28	Kỹ năng tái chế
Tôi - THAY ĐỔI THẾ GIỚI	29	Kế hoạch xanh
	30	Bảo vệ bản thân khi gặp thiên tai
	31	Làm gì khi gặp sự cố trong thang máy?
	32	Sơ cấp cứu khi bị bỏng
	33	Chấp nhận sự khác biệt
	34	Mạng xã hội và thông tin cá nhân
	35	Đánh giá tổng kết và trao huy hiệu

# PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH KHỐI 5

	TIẾT	TÊN BÀI DẠY
Tôi - TRỞ THÀNH PHIÊN BẢN TỐT HƠN CỦA CHÍNH MÌNH	1	Giới thiệu và sáng tạo "Nhật ký hành trình"
	2	Nuôi dưỡng ước mơ
	3	Quản lý sự căng thẳng
	4	Đồng cảm
	5	Dự án cá nhân (1)
	6	Dự án cá nhân (2)
	7	Bảo vệ đôi mắt
	8	Chăm sóc cơ thể khi dậy thì
	9	Tạo dáng khi chụp hình
	10	Giải mã giá trị dinh dưỡng
	11	Ngăn ngừa thừa cân và béo phì ở trẻ em
	12	Xây dựng thói quen ngăn nắp, sạch sẽ
	13	Lập kế hoạch
	14	Lập ngân sách cơ bản
	15	Phương pháp gợi nhớ chủ động
	16	Ngày hội chia sẻ
Tôi - XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ LÀNH MẠNH	17	Tạo sự gắn bó trong gia đình
	18	Nấu cơm bằng nồi cơm điện
	19	Làm bạn với chính mình!
	20	Ứng phó với nạn bắt nạt học đường
	21	Sự tử tế
	22	Hoạt động từ thiện
	23	Ứng xử khi đến tham dự Lễ tốt nghiệp
	24	Kỹ năng chống xâm hại tình dục
	25	Kỹ năng ra quyết định
	27	Kỹ năng tổ chức buổi họp
Tôi - THAY ĐỔI THẾ GIỚI	26	Dự án nhóm
	28	Xây dựng dự án cải thiện môi trường nơi em sống (1)
	29	Xây dựng dự án cải thiện môi trường nơi em sống (2)
	30	An toàn khi xuống nước
	31	Ứng xử khi gặp người đuối nước
	32	Sơ cấp cứu khi hóc
	33	Hòa nhập văn hóa
	34	Bắt nạt trên mạng
	35	Đánh giá tổng kết và trao huy hiệu

# HOẠT ĐỘNG TRIỂN KHAI



Hoạt động tại lớp



Dự án cá nhân  
Dự án nhóm



Ngày hội chia sẻ



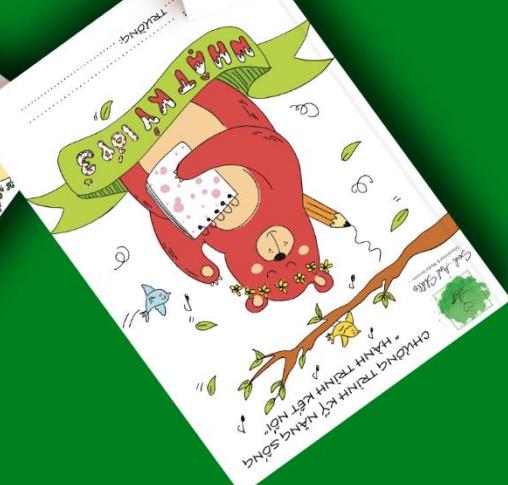
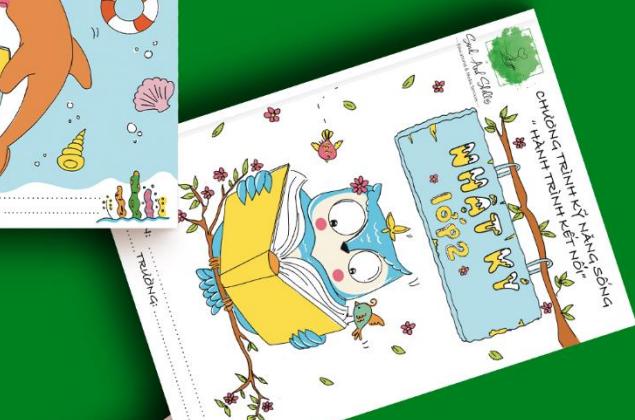
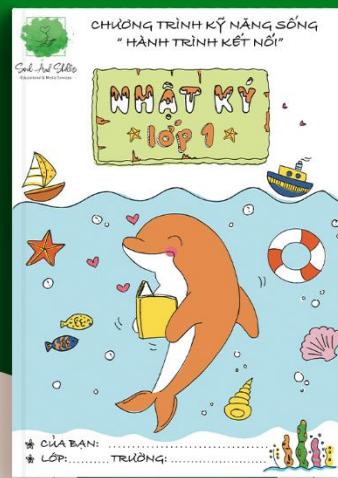
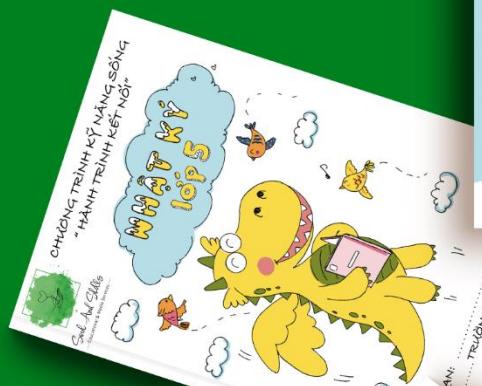
Nhật ký hành trình



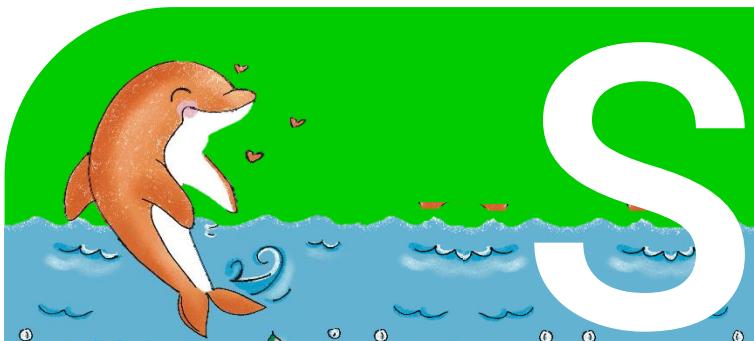
Ngoại khóa



# NHẬT KÝ HÀNH TRÌNH



# 5 NGƯỜI BẠN ĐỒNG HÀNH



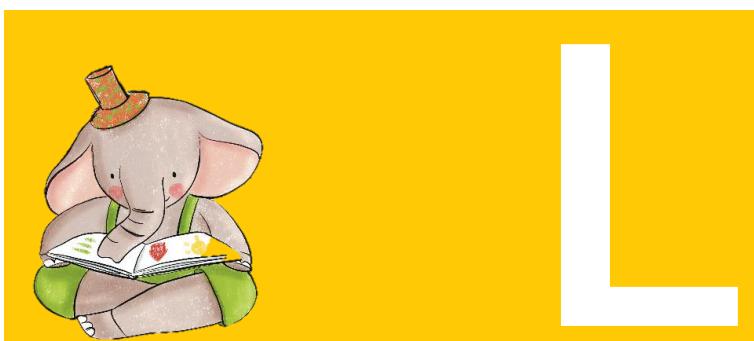
ELINA



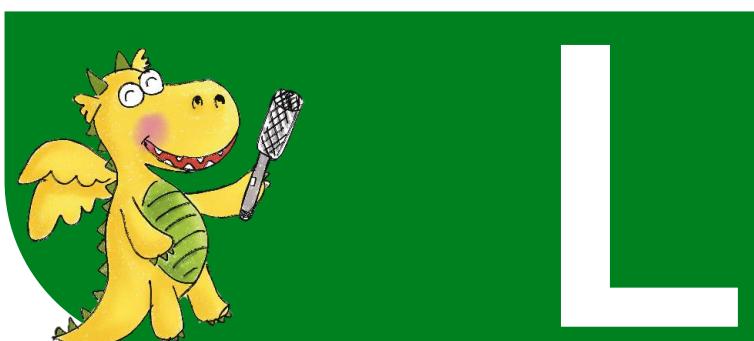
KOBI



VAR



ANI

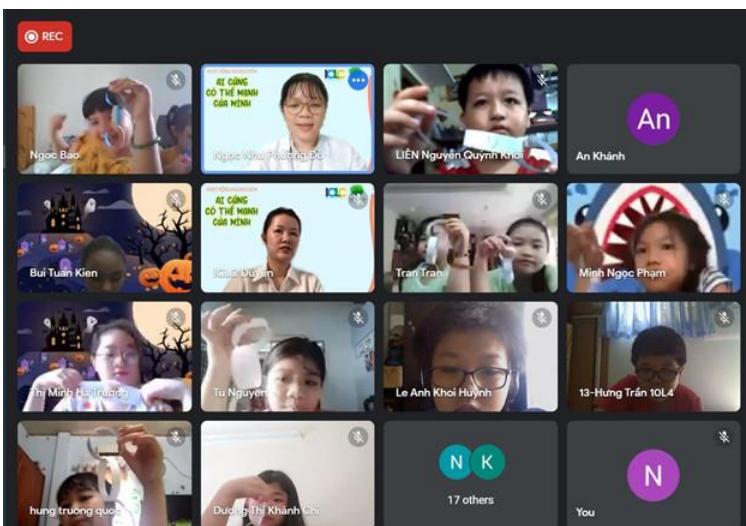


EXI

# MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG



- Giáo viên giỏi kỹ năng, tận tâm với học sinh
- Học sinh nhận được những lời động viên tích cực
- Học sinh được tham gia các hoạt động ngoại khóa trong thời gian dịch bệnh



Hai chị em Thảo Nguyên và Hoa Sim khá hiền lành và ít nói, tuy nhiên các em cũng rất tích cực tham gia các hoạt động. Thảo Nguyên cũng đưa ra những ý kiến rất hay trong hoạt động Tam giác tình bạn. Cô cũng rất nhổ điểm tốt của các em là lắng nghe, chia sẻ, hi vọng rằng các em sẽ luôn duy trì phát huy điểm mạnh của mình nhé!



# MỘT SỐ HÌNH ẢNH HOẠT ĐỘNG

- Học sinh tự tin khi chia sẻ trước lớp
- Học sinh hứng thú với các hoạt động sáng tạo
- Học sinh tích cực thảo luận khi hoạt động nhóm
- Học sinh năng nổ tham gia các trò chơi vận động





**Giáo dục**  
không phải là chuẩn bị  
cho cuộc sống,  
giáo dục chính là **cuộc sống**

*\_John Dewy\_*



*It starts with you!*

**TRUNG TÂM KỸ NĂNG SỐNG SOUL AND SKILLS**  
175 - 175A Nguyễn Văn Lượng, Phường 10, Quận Gò Vấp, TP.HCM  
 028 627 04880