

THÁI AN

DỰ
ÁN 6

KỸ NĂNG SỐNG AN TOÀN CHO TRẺ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

KỸ NĂNG SỐNG
AN TOÀN CHO TRẺ

THÁI AN



KỸ NĂNG SỐNG
AN TOÀN CHO TRẺ

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

LỜI NÓI ĐẦU

Chương trình mục tiêu Quốc gia giảm nghèo bền vững giai đoạn 2021-2025 được Thủ tướng chính phủ phê duyệt theo Quyết định số 90/QĐ-TTg ngày 18/01/2022 nhằm thực hiện mục tiêu giảm nghèo đa chiều, bao trùm, bền vững, hạn chế tái nghèo và phát sinh nghèo; hỗ trợ người nghèo, hộ nghèo vượt lên mức sống tối thiểu, tiếp cận các dịch vụ xã hội cơ bản theo chuẩn nghèo đa chiều quốc gia, nâng cao chất lượng cuộc sống; hỗ trợ các huyện nghèo, xã đặc biệt khó khăn vùng bãi ngang, ven biển và hải đảo thoát khỏi tình trạng nghèo, đặc biệt khó khăn, trong đó Bộ Thông tin và Truyền thông có trách nhiệm chủ trì thực hiện Tiểu dự án 1: Giảm nghèo về thông tin thuộc Dự án 6: Truyền thông và giảm nghèo về thông tin. Mục tiêu chính của tiểu dự án nhằm nâng cao khả năng tiếp cận thông tin, kiến thức và dịch vụ công của người dân, đặc biệt là ở các khu vực khó khăn, vùng sâu, vùng xa, biên giới, hải đảo, và các đối tượng nghèo, cận nghèo.

Nhằm thực hiện Tiểu dự án, các xuất bản phẩm thuộc Dự án 6 có các nội dung hướng đến: Phổ biến, tuyên truyền về chủ trương, đường lối của Đảng và chính sách, pháp luật của Nhà nước; Phổ biến kiến thức khoa học, kỹ thuật, công nghệ, kinh nghiệm áp dụng trong sản xuất, những mô hình sinh kế bền vững phục vụ cho phát triển kinh tế - xã hội, bảo vệ môi trường sinh thái và phòng, chống biến đổi khí hậu; Phổ biến, giới thiệu kiến thức về văn hóa, văn học, nghệ thuật, di sản văn hóa truyền thống của đồng bào dân tộc cần quảng bá, lưu giữ và truyền lại cho các thế hệ sau và tạo dựng sản phẩm phục vụ phát triển du lịch; Giới thiệu, tôn vinh những cá nhân điển hình, mô hình sản xuất, kinh doanh 14 giới, góp phần thực hiện mục tiêu phát triển kinh tế - xã hội, đảm bảo an ninh, quốc phòng.

Trong khuôn khổ Dự án 6, Nhà xuất bản Phụ nữ Việt Nam trân trọng giới thiệu cuốn sách *Kỹ năng sống an toàn cho trẻ*. Đây là cuốn sách được thiết kế để trở thành một người bạn thân thiết, giúp trẻ sống an toàn mọi lúc, mọi nơi. Mỗi chương là một cánh cửa mở ra những bài học thực tế, từ việc giữ an toàn trong ngôi nhà thân quen, trên những con đường đông đúc, đến thế giới Internet đầy màu sắc nhưng cũng không ít cạm bẫy. Các bài tập tương tác, trò chơi, và ví dụ minh họa được lồng ghép khéo léo, không chỉ giúp các em ghi nhớ mà còn khơi dậy sự hào hứng khi học hỏi. Với trẻ nhỏ, đó là những bước đi đầu tiên để nhận biết nguy cơ và cách phòng tránh; với các bạn tuổi teen, đó

là hành trang để tự tin khẳng định bản thân trước những áp lực xã hội, đồng thời biết cách tạo môi trường sống an toàn cho chính mình.

Cuốn sách này dành cho các bạn nhỏ từ 8 đến 16 tuổi - lứa tuổi luôn có sự tò mò cũng gặp phải nhiều vấn đề do thiếu kỹ năng, kinh nghiệm sống. Đây là thời điểm các em bắt đầu tự mình đưa ra những quyết định, đối diện với những tình huống mà không phải lúc nào cũng có người lớn bên cạnh. Một lần đi bộ qua đường phố tấp nập, một cuộc trò chuyện trên mạng, hay thậm chí một lời trêu chọc ở sân trường - tất cả là cơ hội để các em rèn luyện sự tự tin, bản lĩnh, và khả năng tự bảo vệ mình. Chúng tôi tin rằng, khi được trang bị kiến thức và kỹ năng phù hợp, các em không những giữ được an toàn mà còn có thể tỏa sáng như những ngôi sao trong chính câu chuyện của mình.

Với cha mẹ và những người chăm sóc, cuốn sách này giúp cha mẹ đồng hành với trẻ trên hành trình ấy. Chúng tôi hiểu rằng, trong vai trò là người bảo hộ của trẻ, bạn luôn mong muốn bảo vệ con trẻ khỏi mọi hiểm nguy. Nhưng bảo vệ không có nghĩa là che chắn hoàn toàn, mà là giúp các em tự xây dựng một “tấm khiên” vững chắc từ sự hiểu biết và kỹ năng. Đó là khả năng nhận diện nguy cơ, xử lý tình huống khẩn cấp, hay đơn giản là biết nói “không” một cách dứt khoát khi cần thiết. Cuốn sách này sẽ là cầu nối, giúp cha mẹ trò chuyện với trẻ về an toàn một cách gần gũi, không áp lực,

và cùng nhau tạo nên một môi trường sống đầy yêu thương nhưng cũng thật vững vàng.

Với cuốn sách này, chúng tôi hy vọng sẽ gieo vào các em những hạt giống của sự tự tin, khéo léo, và trách nhiệm với bản thân. Chúng tôi cũng hy vọng rằng, khi lật từng trang sách, các bạn nhỏ sẽ cảm nhận được niềm vui của việc học hỏi, sự ấm áp của sự đồng hành, và niềm tin rằng mỗi người đều có thể trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM



Nguồn hình minh họa: vecteezy.com và Internet.

PHẦN 1

HIỂU VỀ AN TOÀN

CHƯƠNG 1

AN TOÀN LÀ GÌ?

Chào các bạn nhỏ, các bạn đã bao giờ tự hỏi: “An toàn là gì vậy nhỉ?” Chắc chắn an toàn không phải là đội một cái mũ siêu nhân hay mặc áo giáp sắt như trong phim, đúng không nào? An toàn là khi bạn có thể vui chơi, học tập, và khám phá thế giới mà không lo bị đau, không sợ hãi, và luôn cảm thấy mình được bảo vệ. Nó giống như một chiếc ô vô hình, giúp bạn tránh những “cơn mưa rắc rối” trong cuộc sống hằng ngày!

An toàn có ý nghĩa gì với bạn?

Hãy tưởng tượng nhé: Bạn đang đạp xe tung tăng trên đường, gió mát lùa qua tóc, cảm giác thật đã! Nhưng nếu không để ý, một chiếc xe máy phóng vèo qua có thể làm bạn



giật mình loạng choạng tay lái, thậm chí bạn có thể ngã. Hay khi bạn đang chat với bạn bè trên mạng, một tin nhắn lạ xuất hiện, bất ngờ nhờ bạn gửi ảnh hoặc thông tin cá nhân. Lúc đó, bạn cảm thấy bất an và rất cần có kỹ năng vượt qua để tiếp tục vui vẻ với bạn bè và

thỏa sức trải nghiệm các hoạt động.

An toàn không chỉ là tránh bị té ngã hay bị đau mà nó còn là cảm giác yên tâm khi bạn biết cách bảo vệ bản thân, dù là ở nhà, ở trường, trên đường, hay trên không gian mạng. Nó giống như một siêu năng lực giúp bạn tự tin bước đi, không lo những điều bất ngờ làm bạn “toang”. Và tin vui là: Siêu năng lực này không cần uống thuốc biến hình, bạn chỉ cần học một chút và thực hành mỗi ngày!

Để bạn dễ hình dung, hãy cùng nhận diện vài “kẻ phá đám” mà bạn có thể gặp:

Tai nạn giao thông: Bạn chạy qua đường mà không nhìn đèn đỏ, hoặc đạp xe mà mãi nhìn chú chó con đáng yêu bên đường. Chỉ một giây lơ là thôi là “bùm”, nguy hiểm rình rập ngay!

Bắt nạt ở trường: Có bạn nào đó trêu chọc, đẩy bạn, hoặc làm bạn xấu hổ trước đám đông... Điều này có thể làm bạn buồn, nhưng đừng lo, bạn sẽ học cách xử lý siêu ngầu.

Nguy cơ trên mạng: Bạn nhận được tin nhắn từ một “người bạn bí ẩn” xin thông tin cá nhân, hoặc vô tình nhấp vào một đường link lạ... Thế giới mạng vui thật, nhưng cũng đầy “bẫy” đang chờ bạn tìm cách vượt qua!

Tai nạn ở nhà: Bạn nghịch dao trong bếp hoặc vô tình chạm vào ổ điện hở, bạn sử dụng thiết bị nhà bếp lỏng ngóng, không đúng cách?... Nhà là nơi ấm áp nhất, nhưng đôi khi cũng có những “ninja nguy hiểm” lẩn trốn!

Những tình huống này nghe quen quen đúng không? Đừng lo, vì chương này sẽ giúp bạn nhận ra chúng và chuẩn bị sẵn “vũ khí” để đối phó!

Tại sao cần học về an toàn?

Bạn có biết không, mỗi ngày trên thế giới, rất nhiều bạn nhỏ gặp rắc rối chỉ vì chưa biết cách giữ an toàn. Một số bạn bị thương khi chơi đùa, một số bạn cảm thấy sợ hãi vì bị bắt nạt, và có bạn bị lừa khi chia sẻ thông tin trên mạng. Nhưng bạn thì khác! Với cuốn sách này, bạn sẽ trở thành một “chiến binh an toàn”, biết cách bảo vệ mình và cả bạn bè nữa.

Học về an toàn không phải để bạn sợ hãi hay nghĩ rằng thế giới toàn điều xấu. Ngược lại, nó giúp bạn tự tin hơn, vì bạn biết mình có thể xử lý mọi tình huống khi nó xảy ra. Hơn nữa, khi bạn an toàn, bố mẹ và thầy cô cũng yên tâm, và cả nhà sẽ có thêm nhiều khoảnh khắc vui vẻ bên nhau!

Ai sẽ giúp bạn an toàn?

Hành trình trở thành “chiến binh an toàn” không hề đơn độc. Bên cạnh bạn luôn có:

- **Chính bạn:** Bạn là người quan trọng nhất! Khi bạn học cách nhận biết nguy cơ và hành động đúng, bạn sẽ mạnh mẽ hơn bất kỳ siêu anh hùng nào.
- **Gia đình:** Bố mẹ, anh chị, hay người chăm sóc là những “đồng minh siêu đỉnh”. Họ luôn sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ bạn.
- **Thầy cô và bạn bè:** Ở trường, thầy cô là người dẫn đường, còn bạn bè là đội quân cùng bạn vượt qua mọi thử thách.
- **Cuốn sách này:** Với những bí kíp, trò chơi, và câu chuyện thú vị, sẽ là người bạn đồng hành, giúp bạn học an toàn mà không hề cảm thấy nhàm chán!

Bài tập vui: Tìm “kẻ phá đám” trong ngày của bạn

Hãy chuẩn bị bút và giấy, bạn thử làm bài tập siêu đơn giản này nhé:

1. Nghĩ về một ngày bình thường của bạn, từ lúc thức dậy đến khi đi ngủ.
2. Liệt kê **5 tình huống** mà bạn nghĩ có thể không an toàn. Ví dụ: “Mình chạy xuống cầu thang nhanh quá, dễ trượt chân”, hoặc “Mình hay nhìn điện thoại khi đi bộ qua đường”.

3. Viết ra một cách bạn có thể làm để tránh rắc rối trong mỗi tình huống đó. Chẳng hạn: “Mình sẽ đi chậm và bám tay vịn cầu thang”.

Ví dụ mẫu:

- Tình huống: Mình hay quên tắt bếp khi nấu ăn.
- Cách tránh: Hãy tạo thói quen kiểm tra bếp trước khi rời khỏi nhà bếp hoặc mỗi lần kết thúc việc nấu ăn.

Các tình huống này khá nhiều và nó tiềm ẩn nhiều nguy cơ không an toàn, đặc biệt đối với các gia đình có trẻ nhỏ, yếu tố an toàn càng phải đặt lên hàng đầu. Bạn có thể làm bài này cùng bố mẹ hoặc bạn bè để xem ai tìm được nhiều “kẻ phá đám” hơn. Đừng quên chia sẻ với nhau để học thêm nhiều cách giữ an toàn nhé!

Chuẩn bị cho hành trình phía trước

Chương này chỉ là bước khởi đầu, như khi bạn đứng trước cánh cửa để bước vào một hành trình khám phá. Ở các chương sau, bạn sẽ được trang bị thêm những kỹ năng siêu hay ho, như cách giữ an toàn ở nhà, trên đường, ở trường, hay trên mạng. Bạn sẽ học cách nói “không” một cách tự tin, xử lý tình huống khẩn cấp như một đặc vụ, và thậm chí có thể giúp



bạn bè cùng an toàn. Tất cả đều được trình bày thật dễ hiểu, với nhiều trò chơi và ví dụ để bạn thực sự được đóng vai người hùng trong hành trình trưởng thành của mình.

Hãy nhớ rằng, an toàn giúp bạn mạnh mẽ hơn, chủ động hơn, vì bạn biết mình luôn sẵn sàng cho mọi thử thách. Vậy, bạn đã sẵn sàng để trở thành một “chiến binh an toàn” chưa? Lật sang trang tiếp theo và cùng bắt đầu nào!

CHƯƠNG 2

NHẬN BIẾT NGUY CƠ

Chào các bạn nhỏ, các bạn đã sẵn sàng để trở thành một “thám tử an toàn” siêu nhạy bén chưa? Trong cuộc sống, có những “kẻ phá đám” lén lút chờ cơ hội làm bạn lúng túng, nhưng bạn đừng lo! Chương này sẽ giúp bạn rèn sự nhanh nhạy, nhận diện nguy cơ từ xa và biết cách tránh chúng để tiếp tục cuộc phiêu lưu của mình thật vui vẻ!

Nguy cơ là gì?

Nguy cơ giống như những “cái bẫy” nhỏ ẩn trong cuộc sống hằng ngày. Nó có thể là một ổ điện hở trong nhà, một chiếc ghế đặt ở ban công, một người lạ hỏi bạn quá nhiều câu riêng tư, hoặc một tin nhắn kỳ lạ trên mạng... Những cái bẫy này không phải lúc nào cũng đáng sợ như quái vật trong phim, nhưng nếu không để ý, chúng có thể khiến bạn bị đau, buồn, hoặc gặp rắc rối lớn. Tin tốt là: Chỉ cần bạn biết cách “bắt sóng và định vị” được chúng, bạn sẽ dễ dàng vượt qua như một cao thủ!

Hãy nghĩ về nguy cơ như những chướng ngại vật trong

một trò chơi. Khi bạn chơi game, bạn phải nhìn kỹ để tránh chướng ngại vật đúng không nào? Trong cuộc sống đời thường cũng như vậy. Việc nhận biết được nguy cơ và nhận diện được chúng sẽ giúp bạn chơi “trò chơi cuộc sống” an toàn hơn và tự tin hơn, chủ động hơn.

Các loại nguy cơ bạn có thể gặp

Để trở thành thám tử giỏi, bạn cần biết có những “kẻ phá đám” nào đang rình rập ngoài kia. Hãy gọi tên chúng và nhận diện chúng để bạn có thể biết nên làm gì với chúng nhé!

1. Nguy cơ tác động vật lý - Những “tai nạn bất thành linh”

Bạn hiểu “tác động vật lý” là như thế nào rồi đúng không? Chủ thể là bạn có thể bị đau hoặc bị thương nếu bạn không cẩn thận để mình bị những yếu tố bên ngoài tác động. Những yếu tố đó có thể là:

- Tai nạn ở nhà: Bạn trượt chân trên sàn ướt, hoặc vô tình chạm vào bếp nóng khi đang nấu ăn, nguy hại hơn là bạn chạm vào ổ điện hay trong nhà có khí gas rò rỉ.

- Tai nạn trên đường: Xe đạp của bạn lao vào ổ gà vì bạn lơ đãng mãi hát theo bài nhạc yêu thích hay vừa đi vừa nhắn tin điện thoại mà lao vào xe hàng rong.

- Tai nạn khi chơi: Bạn nhảy từ ghế cao xuống sàn mà không



kiểm tra xem có an toàn không hay bạn vui chơi mà không chú ý bảo hộ an toàn.

Những nguy cơ này thường xuất hiện khi bạn vội vàng hoặc không để ý, thậm chí là nghịch dại. Vì thế hãy cẩn thận trong mọi tình huống, quan sát và bình tĩnh xử lý khi có vấn đề phát sinh nhé.

2. Nguy cơ xã hội - Những “rắc rối giữa các mối quan hệ”

Bạn không thể tồn tại một mình và việc kết bạn, giao lưu là việc không thể thiếu trong quá trình trưởng thành. Đừng vì sự dọa nạt có thêm mối quan hệ sẽ phức tạp, phiền phức mà e ngại cởi mở với những người xung quanh. Những nguy cơ xuất hiện giữa bạn và người xung quanh có thể làm bạn buồn hoặc bối rối, nhưng bạn sẽ học cách xử lý chúng trong quá trình trưởng thành.

Một số tình huống có thể xảy ra và bạn có thể chủ động nhận diện như:

- Bắt nạt ở trường: Có thể là hành động bắt nạt như bị bạn bè trêu đùa bằng những lời lẽ không hay, bị xô đẩy, hoặc bị lấy đồ để trêu đùa hay thậm chí là bạo lực học đường.

- Người không quen kỳ lạ: Một người lớn bạn chưa từng gặp hỏi bạn tên, địa chỉ, hoặc mời bạn đi đâu đó.

- Áp lực từ bạn bè: Bạn bè rủ bạn làm gì đó không đúng, như trốn học chơi game, và nói với bạn: “Làm đi, không làm là không cool đâu!”

3. Nguy cơ trên mạng - Những “cạm bẫy vô hình”

Thế giới online giống như một khu rừng đầy màu sắc, nhưng cũng có những cái bẫy lúc ẩn lúc hiện mà bạn cần tránh:

- Lừa đảo online: Một tin nhắn yêu cầu bạn nhấp vào link để nhận quà, nhưng thật ra là một trò lừa đảo để đánh cắp tiền hoặc khống chế tài khoản online của bạn.

- Thông tin cá nhân bị lộ: Bạn vô tình chia sẻ tên trường, địa chỉ, hoặc ảnh riêng tư với người lạ và họ sẽ dùng những thông tin đó để lừa bạn hoặc làm những việc không hay.

- Nội dung không tốt: Bạn xem một video hoặc trò chơi có những nội dung không phù hợp với lứa tuổi của mình.

Nguy cơ trên mạng đôi khi khó phát hiện, nhưng với vài mẹo nhỏ, bạn sẽ lướt mạng an toàn như một hacker siêu pro!

Dấu hiệu cảnh báo: Khi nào cần dừng lại và suy nghĩ?

Làm sao để biết một tình huống có nguy cơ, nhận diện chúng và tự động bật “bộ cảm biến an toàn” của chính bạn? Đó là hãy bình tĩnh suy xét: “Hmmm, cái này hơi lạ!” Dưới đây là một số dấu hiệu cảnh báo để bạn chú ý:

- *Người lạ hành động kỳ cục*: Họ hỏi bạn quá nhiều về gia đình, cố mời bạn đi đâu đó, hoặc làm bạn thấy không thoải mái. Ví dụ: Một người lớn cứ đi theo bạn ở công viên và hỏi: “Nhà em ở đâu thế?”

- *Cảm giác bất an*: Bạn cảm thấy lo lắng, tim đập nhanh, hoặc chỉ muốn chạy đi khi ở trong một tình huống nào đó.

Chẳng hạn: Bạn đi thang máy với một người lạ và họ nhìn bạn chăm chăm.

- *Lời nói hoặc hành vi bất thường*: Một bạn ở trường bỗng nhiên trêu bạn mỗi ngày, hoặc một tin nhắn trên mạng yêu cầu bạn gửi ảnh mà không giải thích lý do.

- *Môi trường không ổn*: Bạn thấy dây điện lòi ra, sàn nhà trơn trượt, hoặc một con đường vắng tanh không ai qua lại.

Khi gặp những dấu hiệu này, hãy dừng lại, hít thở sâu, và suy nghĩ: “*Mình cần làm gì để an toàn?*” Đừng ngại tin vào cảm giác của mình - nó giống như một siêu năng lực giúp bạn tránh rắc rối!

Làm thế nào để rèn “đôi mắt thám tử”?

Nhận biết nguy cơ không khó, chỉ cần bạn luyện tập một chút mỗi ngày. Dưới đây là vài cách để bạn trở thành thám tử siêu nhạy:

1. *Quan sát kỹ mọi thứ xung quanh*: Khi bạn đi bộ, chơi ở sân trường, hoặc ở nhà, hãy thử nhìn xem có gì bất thường không. Ví dụ: Một cái ghế lung lay, hay một ổ cắm điện không có nắp che, vị trí đặt bình nước nóng hơi chệnh vênh, ban công có độ cao chơi với...

2. *Đặt câu hỏi*: Nếu ai đó nhờ bạn làm gì, hãy tự hỏi: “*Việc này có an toàn không? Mình có cần hỏi bố mẹ trước không?*”...

3. *Lắng nghe cơ thể*: Nếu bạn thấy lo lắng hoặc không thoải mái, hãy tin cảm giác đó và tìm cách thoát ra, như đi tìm người lớn đáng tin.

4. *Học từ tình huống giả định*: Khi xem phim hoặc nghe chuyện, hãy để ý những tình huống nguy hiểm và nghĩ xem nhân vật có thể làm gì để an toàn hơn.

Bài tập vui: Xem tranh, tìm nguy cơ

Bây giờ, hãy thử sức với một bài tập siêu thú vị để kiểm tra “đôi mắt thám tử” của bạn:

1. Tưởng tượng bạn đang xem một bức tranh về một ngày của bạn Lan, một cô bé 10 tuổi. Trong tranh, bạn thấy:

- Lan đang chạy xuống cầu thang với một đôi giày mòn đế.
- Một ổ điện hở gần bàn ăn, dây điện loằng ngoằng trên sàn.
- Lan nhận được tin nhắn từ một tài khoản lạ yêu cầu gửi địa chỉ nhà.
- Ở sân trường, một bạn lớn hơn đang lấy cặp của Lan để trêu.

- Lan đi bộ qua đường mà mắt dán vào điện thoại.

2. Hãy liệt kê 3 nguy cơ bạn thấy trong bức tranh và giải thích tại sao chúng nguy hiểm.

3. Đề xuất một cách để Lan tránh mỗi nguy cơ đó.

Ví dụ mẫu:

- Nguy cơ: Lan chạy xuống cầu thang với giày trơn - dễ té ngã và bị đau.

- Cách tránh: Đi chậm, bám tay vịn, và mang giày có đế chống trượt.

Bạn có thể làm bài này trên giấy, hoặc thảo luận với bố

mẹ, bạn bè để xem ai tìm được nhiều nguy cơ hơn. Đừng quên vẽ một bức tranh của riêng bạn và thử tìm nguy cơ trong đó nhé!

Chuẩn bị cho những kỹ năng tiếp theo

Chúc mừng bạn đã hoàn thành bước đầu tiên để trở thành thám tử an toàn! Bạn đã biết nguy cơ là gì, chúng trông thế nào, và cách phát hiện chúng bằng “bộ cảm biến” của mình. Ở các chương tiếp theo, bạn sẽ được trang bị những kỹ năng cụ thể để đối phó với từng loại nguy cơ, từ giữ an toàn trong nhà, trên đường, ở trường, đến lướt mạng như một cao thủ. Mỗi kỹ năng là một mảnh ghép giúp bạn xây dựng “tấm khiên an toàn” cho chính mình.

Hãy tiếp tục hành trình, vì bạn sắp trở thành một chuyên gia an toàn, sẵn sàng cho mọi cuộc phiêu lưu! Lật sang trang tiếp theo và cùng khám phá nào!

PHẦN 2

KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG CUỘC SỐNG

CHƯƠNG 3

AN TOÀN TẠI NHÀ

Đối với mỗi chúng ta, nhà luôn là nơi tuyệt nhất trên đời, nơi chúng ta có thể thoải mái ăn bánh, xem phim, hay nhảy nhót theo nhạc. Nhưng khoan đã, dù nhà mình siêu ấm áp, đôi khi vẫn có những “ninja nguy hiểm” lén lút chờ cơ

hội: ổ điện hở, bếp nóng, hay sàn trơn như sân trượt băng!

Đừng lo, chương này sẽ biến bạn thành “người hùng pháo đài”, với những kỹ năng siêu dễ học để giữ nhà luôn an toàn và vui vẻ. Bạn sẽ học cách phát hiện rắc rối, ngăn



chúng trước khi chúng “tấn công”, và xử lý tình huống như một ngôi sao. Sẵn sàng chưa? Bắt đầu nào!

Nhà mình có gì cần chú ý?

Nhà là nơi bạn dành cả tá thời gian: làm bài tập, chơi game, ăn cơm với bố mẹ, hay nằm dài mơ mộng. Nhưng bạn có biết không, rất nhiều bạn nhỏ gặp rắc rối ngay tại nhà chỉ vì những sơ ý nhỏ xíu: trượt chân ở cầu thang, chạm vào ấm nước sôi, hay vấp dây điện. Nghe hơi giật mình, đúng không? Nhưng yên tâm, chỉ cần bạn nắm vài bí kíp, nhà mình sẽ trở thành pháo đài bất khả xâm phạm, nơi cả nhà cười tươi cả ngày!

Học cách giữ an toàn ở nhà không chỉ giúp bạn tránh bị đau, mà còn khiến bố mẹ siêu tự hào. Hơn nữa, bạn còn có thể trở thành “cố vấn an toàn” cho cả nhà, từ em nhỏ đến ông bà. Hài hước một chút, bạn sẽ như siêu nhân, bảo vệ pháo đài mà không cần áo choàng! Vậy, bạn cần học gì để làm được điều đó? Cùng khám phá nhé!

Kỹ năng cần có

Để trở thành “người hùng pháo đài”, bạn cần ba bộ kỹ năng chính: tìm nguy cơ, ngăn tai nạn, và xử lý sự cố. Mỗi kỹ năng là một mảnh ghép giúp bạn xây dựng ngôi nhà an toàn. Hãy học từng bước, vì chúng dễ như ăn kẹo!

1. Tìm nguy cơ - Mở “radar an toàn”

Trước khi đánh bại “ninja nguy hiểm”, bạn phải phát hiện chúng đã. Nhà bạn có thể có những rắc rối sau:

- *Vật dụng “hư hỏng”*: Dao sắc trong bếp, chai nước rửa bát dưới bồn, hay ổ điện lỏng lẻo không có nắp che, khí gas rò rỉ... Những thứ này nhìn vô hại, nhưng có thể gây đau nếu bạn không cẩn thận!
- *Chỗ nguy hiểm*: Sàn nhà trơn vì nước đổ, cầu thang tối không có tay vịn, hoặc cửa sổ mở toang mà không có lưới chắn (nguy hiểm nếu nhà bạn ở tầng cao và ban công có lan can thấp).
- *Thiết bị “quậy phá”*: Bếp gas để quên, ấm nước sôi vừa đun, hoặc quạt điện quay tít gần rèm cửa - chúng có thể gây cháy nếu bạn không để ý.

Cách rèn kỹ năng:

- *Đi tuần như thám tử*: Hãy đi một vòng quanh nhà, nhìn kỹ từng góc. Nếu thấy thứ gì khiến bạn nghĩ: “Ừm, cái này dễ gây rắc rối”, ghi nó ra giấy. Ví dụ: “Dây sạc điện thoại kéo dài trên sàn, dễ vấp.”
- *Hỏi chính mình*: “Nếu mình hoặc em nhỏ nghịch cái này, chuyện gì có thể xảy ra?” Chẳng hạn, lọ thuốc tẩy để thấp có thể bị em mở ra uống nhầm.
- *Nhờ đồng đội*: Rủ bố mẹ hoặc anh chị cùng kiểm tra nhà. Mỗi người tìm được một nguy cơ là một điểm, thi xem ai được nhiều điểm hơn!

Trò chơi nhỏ: Lấy một tờ giấy, vẽ ngôi nhà của bạn (không cần đẹp, cứ nguệch ngoạc cũng được!). Đánh dấu **5 chỗ** bạn nghĩ có nguy cơ bằng dấu X đỏ. Ví dụ: X ở bếp vì

có dao để lung tung. Sau đó, khoan tròn **1 chỗ** bạn thấy an toàn nhất, như giường ngủ của bạn. Làm xong, khoe với bố mẹ xem bạn “pro” thế nào!

2. Ngăn tai nạn - Xây “tường thành bảo vệ”

Nhận biết được nguy cơ rồi, giờ là lúc hành động để chúng không làm phiền bạn. Dưới đây là những cách đơn giản để ngăn tai nạn:

- *Cắt đồ đúng chỗ*: Dao, kéo, hóa chất phải để ở nơi cao, ngoài tầm tay em nhỏ hoặc chính bạn khi đang mơ màng. Ví dụ: Cắt dao vào hộp có nắp sau khi cắt hoa quả. Nếu nhà có tủ khóa, dùng nó để cất đồ nguy hiểm.
- *Giữ nhà gọn gàng*: Dây điện, đồ chơi, hay quần áo vương trên sàn là “kẻ thù” của bạn, chúng dễ làm bạn vấp ngã. Vì vậy hãy cuốn dây gọn lại, dọn sàn nhà sạch sẽ. Nếu sàn bị ướt thì hãy lau khô ngay, hoặc đặt tấm thảm chống trượt.
- *Kiểm tra trước khi dùng*: Trước khi bật bếp, quạt, hay lò vi sóng, nhìn xem chúng có ổn không. Nếu thấy dây điện đứt hay có mùi lạ, các bạn hãy báo bố mẹ ngay. Khi không sử dụng thiết bị điện thì có thể tắt nguồn để tránh cháy nổ.
- *Đặt quy tắc trong nhà*: Cùng bố mẹ đặt vài quy tắc vui, như: “Không chạy nhảy gần bếp” hoặc “Kiểm tra sàn trước khi chạy”. Quy tắc không phải để hạn chế bạn, mà để cả nhà an toàn hơn.

Cách rèn kỹ năng:

- *Thử thách 5 phút:* Mỗi ngày, dành 5 phút dọn một góc nhà. Ví dụ: Cuốn dây sạc, xếp giày ngay ngắn. Việc nhỏ nhưng rất hiệu quả nhé.
- *Nhắc nhở vui:* Dán một mẫu giấy nhỏ ở bếp với dòng chữ: “Tắt bếp trước khi đi chơi!” hoặc “Kiểm tra ổ điện, mình là siêu nhân!”. Nhìn thấy là bạn nhớ ngay.
- *Làm cùng gia đình:* Rửa cả nhà cùng dọn dẹp cuối tuần, vừa vui vừa an toàn. Ai dọn nhanh nhất được chọn món ăn tối!

Trò chơi nhỏ: Chọn một phòng trong nhà (như bếp hoặc phòng khách), tìm **3 thứ** có thể gây tai nạn nếu không cất gọn (như dây điện, chai nước tẩy, đồ chơi dưới sàn). Cất chúng vào chỗ an toàn, rồi kiểm tra xem phòng có “đẹp” hơn không. Nếu muốn, chụp ảnh trước-sau để khoe với bạn bè!

3. Xử lý sự cố - Bình tĩnh như siêu nhân

Dù bạn cẩn thận đến đâu, đôi khi “ninja nguy hiểm” vẫn lén vào. Đừng hoảng, bạn có thể xử lý như một ngôi sao:

- **Cháy nhỏ (cho trẻ 12+):** Nếu lửa bùng lên trong chảo (như dầu cháy), dùng nắp đậy lại hoặc quăng khăn ướt lên để dập lửa. **Không đổ nước vào dầu cháy**, vì lửa sẽ bùng to hơn! Nếu không thể xử lý được thì hãy chạy ra ngoài và gọi người lớn hỗ trợ.
- **Thoát hiểm khi có cháy:** Nếu nhà có nhiều khói, hãy bò thấp sát sàn (khói bay lên cao, dưới sàn dễ thở

hơn). Hãy che mũi bằng khăn ướt, tìm cửa chính hoặc cửa sổ để thoát ra ngoài. Đừng quay lại lấy đồ, hãy nhớ an toàn cho bản thân là trên hết.



- **Phát hiện có khí gas:**

Nếu bạn ngửi thấy mùi lạ, có thể đó là khí gas bị rò rỉ. Hãy bình tĩnh vặn khóa bình gas, tuyệt đối không bật đèn, bật máy hút mùi hay quạt thông gió, gọi điện thoại trong phòng vì có thể gây cháy nổ. Trong trường hợp có ngọn lửa ở bình gas thì dùng khăn ướt dập lửa và khóa van gas. Hãy nhanh chóng mở cửa cho thông thoáng và ra hẳn bên ngoài khu vực bếp để gọi người lớn hỗ trợ.

- **Phát hiện đồ điện bốc cháy:** Khi đồ điện bốc cháy, ngay cả sau khi đã dập lửa, thậm chí đã rút phích cắm, các linh kiện trong máy vẫn còn rất nóng, vẫn có khả năng gây nguy hiểm. Khi bắt lửa, ngọn lửa bùng lên sinh ra các khí độc, các linh kiện trong thiết bị điện thậm chí có thể phát nổ. Vì vậy không nên lại gần để tránh nguy hiểm.

- **Nếu bị kẹt thang máy:** Hãy giữ bình tĩnh và hít thở sâu để không hoảng sợ. Nhấn ngay nút chuông báo động hoặc nút khẩn cấp trong thang máy, sau đó gọi cứu hộ qua điện thoại trong thang máy hoặc số 113/115 nếu

có sóng. Sau đó ngồi xuống, dựa vào thang máy để chờ đội cứu hộ đến, tuyệt đối không tự mở cửa hay trèo ra ngoài vì rất nguy hiểm, bạn không biết vị trí chính xác của thang máy và có thể bị thương khi cố gắng mở cửa hoặc thang máy có thể hoạt động trở lại đột ngột. Thay vào đó, hãy giữ bình tĩnh, nhấn nút gọi khẩn cấp hoặc liên hệ với bên ngoài để được hỗ trợ.

- **Gọi cứu hộ:** Nếu tình hình vượt kiểm soát, luôn ghi nhớ các số điện thoại cần thiết trong tình huống khẩn cấp như 113 (cảnh sát cứu nạn), 114 (cứu hỏa), 115 (cứu thương) hoặc các số 111-112 là tổng đài hỗ trợ trẻ em. Trong các tình huống gọi số điện thoại khẩn cấp, hãy nhớ rõ thông tin nơi ở và tình trạng để được hỗ trợ tốt nhất nhé.
- **Sơ cứu đơn giản:** Nếu bạn bị bỏng nhẹ (như chạm ấm nước nóng, bỏng dầu khi nấu ăn), hãy rửa ngay dưới vòi nước mát 10 phút - không dùng đá lạnh hay kem đánh răng, vì không hiệu quả đâu! Nếu vết thương lớn, thì cần báo bố mẹ ngay.

Lưu ý quan trọng: Nếu bạn dưới 12 tuổi, ưu tiên chạy ra ngoài tìm người lớn hoặc gọi cứu hộ, đừng tự xử lý cháy lớn. Hãy luôn nhớ *An toàn của bạn là số một!* - Cái gì quan trọng thì hãy nhắm đọc 3 lần nhé!

Cách rèn kỹ năng:

- **Tập gọi cứu hộ:** Thử gọi giả lập cho 114, nói rõ địa chỉ và tình huống. Ví dụ: “Cháu ở 123 đường Hoa, bếp

nhà cháu có cháy nhỏ!” Làm vài lần để quen, như tập hát vậy.

- **Thử bò thoát hiểm:** Trong phòng, giả vờ có khói, bò thấp đến cửa chính hoặc cửa sổ. Làm chậm rãi, che mũi bằng tay áo, và đếm xem mất bao lâu. Càng nhanh càng tốt!
- **Học sơ cứu vui:** Xem video dạy rửa vết bỏng hoặc băng vết cắt nhỏ (cùng bố mẹ). Thử băng một con gấu bông bị “thương” bằng băng gạc sạch - hoạt động đóng vai này vừa vui vừa “giết túi” được ít kỹ năng khi có tình huống thật xảy ra.

Trò chơi nhỏ: Cùng gia đình chơi “Thoát hiểm thần tốc”. Mọi người đứng ở các phòng, giả vờ có cháy, rồi bò ra điểm an toàn (như cửa chính). Ai nhanh nhất được làm “đội trưởng an toàn” tuần đó. Nhớ kiểm tra lối thoát có thông thoáng không nhé!

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn ra tay như một siêu nhân nhí! Dưới đây là ba hoạt động vui để bạn luyện tập và “khoe” tài năng:

Hoạt động 1: Săn lùng “ninja nguy hiểm”

- **Cách làm:** Lấy bút và giấy, đi một vòng nhà (rủ bố mẹ thực hành cùng nếu bạn thích). Tìm **5 vật dụng hoặc chỗ nào** có thể gây rắc rối. Ví dụ: Ổ điện để ở tầm thấp với trẻ em hoặc Cầu thang tối, không thấy bậc hoặc Chai nước tẩy rửa đang để lẫn cùng với nước súc miệng

- **Bước tiếp theo:** Viết cách xử lý cho mỗi thứ. Ví dụ: “Cất chai nước tẩy rửa vào tủ cao để tránh ngộ độc hóa chất” hoặc “Lắp đèn ở cầu thang”. Làm xong, đưa bố mẹ xem và hỏi ý kiến thêm.
- **Mẹo vui:** Tưởng tượng bạn là thám tử, mỗi nguy cơ tìm được là một “kho báu” được phát hiện. Ai tìm nhiều hơn, người đó sẽ chiến thắng!

Hoạt động 2: Vẽ “bản đồ pháo đài”

- **Cách làm:** Dùng bút màu, vẽ sơ đồ nhà bạn - không cần đẹp, cứ vui là được! Đánh dấu **chỗ nguy hiểm** bằng dấu X đỏ (như bếp, ổ điện) và **lối thoát hiểm** bằng mũi tên xanh (cửa, ban công). Thêm một trái tim cho nơi bạn thấy an toàn nhất, như giường ngủ.
- **Bước tiếp theo:** Dán bản đồ ở góc học tập hoặc đưa bố mẹ xem. Sau khi dán bản đồ lên, hãy hỏi cha mẹ “Con có bỏ sót chỗ nào không ạ?” để tránh việc còn bỏ sót chỗ nguy hiểm nhé!
- **Mẹo vui:** Biến bản đồ thành tranh, thêm hình bạn làm siêu nhân đứng canh nhà. Nhìn là muốn cười ngay!

Hoạt động 3: Thi “siêu nhân thoát hiểm”

- **Cách làm:** Cùng gia đình hoặc bạn bè diễn tập thoát hiểm khi nhà có cháy. Bò thấp sát sàn, che mũi bằng khăn (hoặc tay áo), tìm đường ra cửa chính hoặc ban công. Đếm thời gian xem mất bao lâu để thoát hiểm.
- **Bước tiếp theo:** Sau khi xong, kiểm tra xem cửa thoát

hiếm có dễ mở không, có đồ chặn đường không. Nếu có, đề xuất dọn sạch với bố mẹ.

- **Mẹo vui:** Hãy ghi nhớ tiêu lệnh cứu hỏa và thỉnh thoảng nhớ kiểm tra bài cũ, ai nhanh hơn được thưởng một cái ôm hoặc chọn lựa chọn thực đơn cho cuối tuần. Vừa học vừa gắn kết cả nhà!

TIÊU LỆNH CHỮA CHÁY



Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- **Như thám tử:** Phát hiện ngay những nguy cơ trong nhà, từ dao sắc đến sàn trơn, không để “ninja” nào qua mặt.
- **Như kỹ sư:** Sắp xếp nhà gọn gàng, cất đồ đúng chỗ, biến pháo đài thành nơi siêu an toàn.
- **Như siêu nhân:** Bình tĩnh xử lý tình huống, từ dập cháy nhỏ đến thoát hiểm thần tốc, thậm chí gọi cứu hộ như đặc vụ.

Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy yêu ngôi nhà hơn, vì chính bạn đang giúp nó an toàn mỗi ngày. Bố mẹ sẽ nhìn bạn như một ngôi sao sáng, và bạn cũng sẽ tự hào về mình lắm đấy!

Chuẩn bị cho chương tiếp theo

Chúc mừng bạn đã chinh phục pháo đài nhà mình! Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ ra đường phố - nơi có xe cộ, người qua lại, và cả những thử thách mới. Bạn sẽ học cách đi lại an toàn, đối phó với người lạ, và trở thành một “hiệp sĩ đường phố” chính hiệu. Nghỉ một chút, ăn miếng bánh, rồi lật trang tiếp theo nhé!

CHƯƠNG 4

AN TOÀN TRÊN ĐƯỜNG

Đường phố giống như một sân chơi lớn, đầy màu sắc và âm thanh, dạo phố gió lùa mát rượi nhưng cũng có những “chướng ngại vật” bất ngờ: xe cộ phóng nhanh, người lạ tò mò, hay những ngã tư đông đúc. Đừng lo! Chương này sẽ biến bạn thành “**hiệp sĩ đường phố**”, với những kỹ năng siêu dễ để đi lại an toàn, tự tin, và vẫn giữ được nụ cười rạng rỡ khi khám phá phố phường. Bạn sẽ học cách vượt qua mọi thử thách, từ đèn giao thông đến những tình huống bất ngờ, như một ngôi sao chính trong phim phiêu lưu. Sẵn sàng lên yên xe chưa? Đi nào!

Đường phố có gì thú vị và... cần cẩn thận?

Đường phố là nơi bạn gặp bạn bè, ngắm hàng phố với rất nhiều điều thú vị, hay là nơi một mình thong dong khám phá từng con phố nhỏ yên bình. Nhưng bạn có biết không, mỗi ngày, rất nhiều bạn nhỏ gặp rắc rối ngoài đường chỉ vì không để ý: chạy qua đường mà không nhìn trước ngó sau, đạp xe mơ màng và lắc lư theo điệu nhạc ở tai nghe, hay vô

tình bạn đi theo người lạ ... Nghe hơi căng thẳng, nhưng yên tâm, chỉ cần vài bí kíp đơn giản, bạn sẽ lướt đường phố như một “hiệp sĩ đường phố”, không gì làm khó bạn được!

An toàn trên đường không chỉ giúp bạn trẻ tránh bị tai nạn bất ngờ hay lạc lối, mà còn giúp bố mẹ yên tâm mỗi khi bạn đi ra ngoài. Hơn nữa, bạn sẽ cảm thấy mình như một “nhà thám hiểm” thực thụ, biết cách xử lý mọi tình huống và còn có thể hướng dẫn bạn bè an toàn khi vui chơi ở bên ngoài. Hãy tưởng tượng: Bạn vừa qua đường đúng cách, vừa từ chối một lời mời kỳ lạ, rồi về nhà kể cho cả nhà nghe - ai cũng sẽ trầm trồ vì bạn quá giỏi! Vậy, bạn cần học gì để trở thành “hiệp sĩ đường phố”? Cùng khám phá nhé!

Kỹ năng cần có

Để thoải mái tự tin dạo phố, khám phá cuộc sống bên ngoài mà không lo “toang”, bạn cần ba bộ kỹ năng chính: **đi lại an toàn, đối phó người lạ, và xử lý khi lạc đường.** Mỗi kỹ năng là một món đồ siêu anh hùng giúp bạn tự tin bước đi. Hãy học từng bước, vì chúng dễ như chơi nhảy lò cò!

1. Đi lại an toàn - Lướt phố như hiệp sĩ đường phố

Đường phố đầy xe cộ, đèn giao thông, và người qua lại, nhưng bạn có thể “chơi đẹp” với chúng bằng cách:

- *Đội mũ bảo hiểm đúng cách:* Dù đi xe đạp hay ngồi xe máy với bố mẹ thì bạn hãy luôn nhớ đội mũ bảo hiểm, cài chặt dây để mũ không “trốn” mất. Mũ không chỉ

bảo vệ đầu khi có va chạm bất ngờ mà còn khiến bạn trông siêu ngầu!



- *Quan sát giao thông:* Trước khi qua đường, hãy cẩn thận quan sát, nhìn trái, nhìn phải, rồi nhìn trái lần nữa. Chỉ đi khi đường vắng xe hoặc tín hiệu đèn giao thông dành cho người đi bộ đang bật. Nếu không có tín hiệu đèn cho người đi bộ thì hãy quan sát khi xe máy, ô tô dừng đèn đỏ và đi sang đường cùng người lớn. Đừng chạy vội qua đường mà hãy từ tốn đi bộ như một ngôi sao dạo phố.
- *Đi đúng nơi:* Đi bộ trên vỉa hè, đạp xe ở làn xe đạp (nếu có). Tránh đi giữa đường hoặc chỗ đông xe - đó là “sân chơi” của ô tô, không phải của bạn!
- *Tập trung 100%:* Khi đi ngoài đường, đừng vừa đi vừa xem điện thoại hay nghe nhạc quá to. Hãy để ý quan sát xung quanh, đặc biệt là các giao lộ lớn vì xe cộ có thể xuất hiện bất ngờ.
- *Tuân thủ hướng dẫn giao thông:* Nếu các bạn đi lại bằng phương tiện công cộng như tàu điện, xe bus, hãy lưu ý lên xuống đúng bến đỗ, tuân thủ hướng dẫn của người điều hành giao thông. Hãy giữ thăng bằng trên xe bus, tàu điện, tránh chen lấn và đặc biệt giữ tài sản của mình vì sự đông đúc có thể có nguy cơ bị móc trộm

đồ cá nhân như điện thoại hay ví tiền. Việc cẩn thận tránh bị va chạm, đụng chạm cơ thể và quấy rối trên phương tiện công cộng cũng là điều cần lưu ý.

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập đội mũ:* Mỗi lần đi xe đạp, kiểm tra mũ xem có vừa đầu, dây cài có vừa không. Thực hành vài lần, bạn sẽ có thói quen và thấy đơn giản như buộc dây giày mỗi ngày!
- *Quan sát vui:* Khi đi với bố mẹ, thử đếm xem có bao nhiêu xe qua đường trong 1 phút. Điều này giúp bạn quen với việc nhìn trước nhìn sau và quen với tốc độ của phương tiện đi lại trên đường phố.
- *Đi bộ “pro”:* Hãy tạo thói quen đi bộ trên vỉa hè, nếu đi xe đạp hãy đi làn xe trong cùng và khéo léo tránh chướng ngại như xe rác hay xe đỗ bên đường. Lúc này chẳng khác gì bạn đang trong một trò chơi vượt chướng ngại vật nhưng hãy chú ý an toàn chứ đừng cố tỏ ra siêu ngẫu nhé!
- *Tỏ thái độ khi bị quấy rối:* Hãy tỏ rõ thái độ khi các bạn bị quấy rối trên các phương tiện công cộng. Ở chỗ đông người thì kẻ xấu chỉ dám đụng chạm, quấy rối chứ không dám tấn công làm đau bạn nên bạn hãy nghiêm mặt tố giác chúng hoặc la to lên để chúng sợ. Nếu kẻ quấy rối là kẻ thường xuyên ở một điểm nào đó cố định thì hãy tránh xa chỗ đó và báo cho người lớn để xử lý kẻ quấy rối.

Trò chơi nhỏ: Cùng bạn bè hoặc bố mẹ đứng ở một ngã tư (an toàn, trên vỉa hè), quan sát tín hiệu đèn giao thông trên giao lộ và xe cộ trong 5 phút. Bạn hãy ghi ra giấy **3 điều** bạn cần làm để qua đường an toàn, như: “Chờ đèn xanh”, “Nhìn hai bên”, “Đi trên vạch trắng”. Sau đó hãy thực hành trên một tuyến xe bus và đảm bảo việc bạn thuộc điểm lên xuống cũng như là giữ được tài sản của mình. Việc bạn thấy nhiều người đeo ba lô ngược trên các phương tiện công cộng chính là cách họ để tránh mất trộm đấy!

2. Đối phó người lạ - Tự tin như siêu nhân

Đôi khi, các bạn trẻ sẽ gặp những người lạ ngoài đường: họ cười, hỏi han, hoặc mời bạn đi đâu đó. Phần lớn mọi người đều tốt, nhưng bạn cần cẩn thận để tránh những “kẻ quấy rối”:

- *Không nhận quà từ người lạ:* Nếu người lạ cho các bạn trẻ kẹo, đồ chơi, hay mời uống nước thì bạn hãy cẩn thận nhé. Quà miễn phí đôi khi là “bẫy”! Rất nhiều trường hợp bị quấy rối hoặc xâm hại sau món đồ miễn phí đấy.
- *Không đi theo người lạ:* Dù bạn đang bơ vơ ngoài đường, đang cần đi nhờ xe một đoạn thì cũng luôn nhớ cẩn thận không vì tiện đường hay vì lời hứa hẹn mà đi theo nhé. “Đi với cô, cô dẫn cháu về nhà” hay “Lại đây xem chú có chú chó dễ thương này”, luôn ẩn chứa rất nhiều nguy cơ không an toàn. Hãy mạnh dạn từ chối và bảo “Cháu phải gặp bố mẹ đã!” rồi tìm người lớn đáng tin

cậy. Nếu bị bám đuôi thì hãy tìm cách cắt đuôi bằng cách đi đến chỗ đông người hoặc đồn công an. Đặc biệt có những kẻ xấu lợi dụng lừa bố mẹ bị tai nạn hay bố mẹ nhờ đón mà dẫn dắt các bạn đi theo. Tuyệt đối tỉnh táo kiểm tra lại thông tin chứ không để kẻ xấu lợi dụng nhé.

- *Ghi nhớ đặc điểm*: Nếu thấy có kẻ bám đuôi có nhiều hành động lạ thì hãy chú ý quan sát để ghi nhớ quần áo, dáng đi, hoặc xe họ dùng (màu gì, loại gì) ... Những thông tin này có thể giúp bố mẹ hoặc công an khi có sự cố xảy ra với bạn bè hoặc ai đó.
- *Báo cáo ngay*: Nếu có người lạ cứ bám đuôi hoặc hỏi quá nhiều điều phiền phức, tìm một cửa hàng, bưu điện, hoặc gọi bố mẹ để được hỗ trợ. Đừng ngại, bạn đang bảo vệ chính mình!

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập từ chối*: Ở nhà, nhờ bố mẹ đóng vai người lạ, mời bạn đồ uống hoặc bánh kẹo. Hãy khéo léo từ chối để an toàn tránh khỏi đối tượng lạ.
- *Nhớ chi tiết*: Khi đi đường, thử quan sát các kiểu người khác nhau để có thể nhận diện được những điều không an toàn có thể rình rập khi đi lại một mình trên đường phố.
- *Tìm “đồng minh”*: Khi dạo phố cùng với bạn bè hoặc bố mẹ, hãy chỉ ra những chỗ bạn có thể nhờ giúp nếu gặp người lạ, như tiệm tạp hóa hoặc đồn công an, bưu điện...

Trò chơi nhỏ: Hãy đặt tình huống bị một kẻ bám đuôi siêu phiền phức và cách xử lý khi rơi vào tình huống đó. Chẳng hạn kẻ bám đuôi giả vờ làm người thi hành công vụ đòi kiểm tra giấy tờ và yêu cầu nộp phạt. Lúc này hãy bình tĩnh quan sát và nhờ người đi đường hỗ trợ hoặc tìm cách liên lạc với bố mẹ để trợ giúp. Tình huống bị bám đuôi, cướp giật, xin tiền cũng rất phổ biến trên đường phố đấy.

3. Xử lý khi lạc đường - Bình tĩnh như thám tử

Lạc đường nghe đáng sợ, nhưng bạn hoàn toàn có thể xử lý như một thám tử siêu thông minh:

- *Tìm chỗ an toàn:* Trước hết hãy xác định vị trí mình đang đứng, nếu không biết mình đang ở đâu, tìm một cửa hàng, quán ăn, hoặc đồn công an gần nhất để được trợ giúp.
- *Gọi bố mẹ:* Luôn nhớ số điện thoại của bố mẹ hoặc người thân khi đi ra ngoài. Nếu có điện thoại, gọi ngay cho bố mẹ hoặc nếu không có thì hãy tìm đến những điểm đáng tin cậy như một cửa hàng, bưu điện hay đồn công an và nhờ họ liên hệ với bố mẹ.
- *Nói rõ thông tin:* Khi nhờ giúp, nói tên bạn, tên bố mẹ, và địa chỉ nhà (nếu nhớ). Ví dụ: “Cháu là Minh, mẹ cháu là Lan, nhà cháu ở 123 đường Hoa.” Điều này giúp mọi người tìm bạn nhanh hơn.
- *Đừng đi xa:* Nếu lạc, ở yên một chỗ, đừng chạy lung tung vì sẽ khó tìm hơn. Đứng ở nơi đông người, như trước siêu thị, để dễ được chú ý.

Cách rèn kỹ năng:

- *Học số điện thoại:* Viết số điện thoại của bố mẹ ra giấy, đọc to mỗi ngày cho thuộc. Bạn có thể biến nó thành bài hát cho dễ nhớ!
- *Nhớ địa chỉ:* Tập nói địa chỉ nhà bạn, như: “Nhà mình ở 45 đường Cây, quận 7.” Làm đi làm lại, bạn sẽ thuộc như bài hát yêu thích.
- *Tập nhờ giúp:* Ở nhà, giả vờ lạc đường, nhờ anh chị hoặc bố mẹ đóng vai cô chú tốt bụng hỗ trợ như “Cháu lạc rồi, cô gọi mẹ cháu được không?” để quen với tình huống đột xuất xảy ra.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Thám tử lạc đường”. Cùng bố mẹ hoặc bạn bè đi bộ ở khu phố quen (an toàn). Giả vờ bạn lạc, tìm một chỗ an toàn (như tiệm bánh), và nói: “Cháu cần gọi bố mẹ!” Thử nhớ số điện thoại và địa chỉ nhà. Ai làm đúng và nhanh nhất, được làm “thám tử giỏi”!

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn ra tay như một hiệp sĩ đường phố thực thụ! Dưới đây là ba hoạt động vui để bạn luyện tập và “khoe” tài năng:

Hoạt động 1: Qua đường như ngôi sao

- **Cách làm:** Cùng bố mẹ hoặc bạn bè đến một ngã tư gần nhà (có vỉa hè an toàn). Quan sát tín hiệu đèn giao thông, xe cộ, và vạch kẻ đường, sau đó thử qua đường

đúng cách: nhìn trái, nhìn phải, chờ đèn xanh, đi trên vạch trắng.

- **Bước tiếp theo:** Viết ra **3 điều** bạn học được, như: “Chờ xe dừng hẳn trước khi đi” hoặc “Không chạy khi qua đường”. Hỏi bố mẹ xem bạn làm đúng chưa.



- **Mẹo vui:** Tưởng tượng bạn là diễn viên, quay một “clip” qua đường siêu ngẫu. Làm đi làm lại, bạn sẽ quen như đi dạo! Lưu ý chú ý an toàn, không cản trở giao thông nhé.

Hoạt động 2: Tù chối người lạ kiểu “pro”

- **Cách làm:** Ở nhà, nhờ bố mẹ hoặc anh chị đóng vai người lạ, mời bạn kẹo hoặc rủ đi chơi. Thử nói **3 câu từ chối** khác nhau, như: “Không, cháu không muốn!” hoặc “Cháu phải về nhà rồi!” Nói to, rõ, và nhìn thẳng vào người lạ để tỏ rõ thái độ, ý kiến.
- **Bước tiếp theo:** Ghi ra giấy **1 tình huống** bạn có thể gặp ngoài đường (như ai đó nhờ chụp ảnh). Viết cách bạn sẽ từ chối, rồi đọc to cho cả nhà nghe.
- **Mẹo vui:** Biến hoạt động thực hành thành sân khấu kịch. Ai từ chối “chất” nhất, được cả nhà khen thưởng.

Hoạt động 3: Lập bản đồ hiệp sĩ

- **Cách làm:** Lấy bút màu, vẽ con đường bạn hay đi (như từ nhà đến trường). Đánh dấu **3 chỗ an toàn** bằng ngôi sao xanh (như đồn công an, tiệm tạp hóa). Thêm **1 chỗ nguy hiểm** bằng dấu X đỏ (như ngã tư đông xe). Viết tên bạn ở góc, như một hiệp sĩ ký tên.
- **Bước tiếp theo:** Khoe bản đồ với bố mẹ và hỏi: “Con có bỏ sót chỗ nào không?” Nếu đi con đường đó, thử nhớ các điểm an toàn bạn vẽ.
- **Mẹo vui:** Trang trí bản đồ bằng hình xe đạp hoặc siêu nhân. Dán ở góc học tập để nhắc bạn là hiệp sĩ đường phố!

Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- **Như tay đua:** Qua đường đúng cách, đội mũ bảo hiểm, và tập trung như một cao thủ giao thông.
- **Như đặc vụ:** Từ chối người lạ dúi khoát, nhận ra ai khả nghi, và báo cáo nhanh như chớp.
- **Như thám tử:** Lạc đường? Không sao! Bạn biết tìm chỗ an toàn và gọi bố mẹ, hãy giữ bình tĩnh trong mọi tình huống để có cách xử lý thông minh.

Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy đường phố không đáng sợ mà là một sân chơi lớn, nơi bạn tự tin đi lại và khám phá. Bố

mẹ sẽ nhìn bạn như một hiệp sĩ thực thụ, và bạn cũng sẽ tự hào vì mình quá giỏi!

Chuẩn bị cho chương tiếp theo

Chúc mừng bạn đã chinh phục đường phố! Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ đến trường học - nơi có bạn bè, thầy cô, và cả những thử thách bất ngờ như bị bắt nạt hay sự cố trong giờ thể dục. Bạn sẽ học cách làm chủ sân trường, giữ đồ an toàn, và chơi vui mà không lo rắc rối. Nghỉ một chút, uống miếng nước, rồi lật trang tiếp theo nhé!

CHƯƠNG 5

AN TOÀN Ở TRƯỜNG

Trường học có phải là nơi siêu vui, nơi bạn gặp bạn bè, học những điều hay, và thoải mái vui chơi ở sân chơi? Nhưng khoan đã, giữa những giờ cười đùa và những giờ học trên lớp, đôi khi cũng có vài “chướng ngại vật” lén lút: Bạn bè trêu chọc, đồ dùng bị mất, tai nạn nhỏ trong phòng thí nghiệm hoặc trong giờ thể dục. Đừng lo! Chương này sẽ biến bạn thành “ngôi sao sân trường”, với những kỹ năng cực dễ để giữ an toàn, tự tin, và luôn tự tin, rạng rỡ. Bạn sẽ học cách xử lý bất nạt, chơi thể thao mà không “toang”, làm nhà khoa học siêu ngẫu mà an toàn và giữ đồ cá nhân như một thám tử. Bạn đã sẵn sàng bước vào lớp học chưa? Bắt đầu nào!

Trường học - Sân chơi lớn của bạn

Trường học là nơi bạn dành cả ngày để làm toán với thầy, vẽ tranh với cô, làm “ảo thuật” trong phòng thí nghiệm hay chạy nhảy với bạn bè. Nhưng bạn có biết không, đôi khi những rắc rối nhỏ có thể làm bạn buồn, như bị bạn

cùng lớp trêu ghẹo, mất cây bút yêu thích, hay ngã đau khi chơi bóng. Những chuyện này vẫn diễn ra thường xuyên ở trường và nếu biết cách xử lý, bạn sẽ biến trường học thành sân chơi an toàn, nơi bạn luôn cười tươi và tự hào là chính mình!

An toàn ở trường không chỉ giúp bạn tránh rắc rối, mà còn khiến bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn. Bạn sẽ biết cách bảo vệ mình, giữ đồ dùng, và thậm chí giúp bạn bè khi họ cần. Hải hước một chút, bạn sẽ như siêu anh hùng của lớp, không cần áo choàng mà vẫn “chất”! Hơn nữa, khi bạn an toàn, thầy cô và bố mẹ sẽ yên tâm, để bạn tha hồ khám phá mọi góc ngách ở trường. Vậy, bạn cần học gì để trở thành “ngôi sao sân trường”? Cùng tìm hiểu nhé!

Kỹ năng cần có

Để làm chủ sân trường, bạn cần những bộ kỹ năng chính: **xử lý bắt nạt, chơi thể thao an toàn, thực hành thí nghiệm vui** và **giữ đồ cá nhân cẩn thận**. Mỗi kỹ năng là một món đồ thần kỳ giúp bạn tung hoành mà không lo rắc rối. Hãy học từng bước, vì chúng dễ như chơi đá cầu!

1. Xử lý bắt nạt - Tự tin như ngôi sao

Bắt nạt là khi bạn bị ai đó trêu chọc, xô đẩy, hoặc khiến bạn cảm thấy xấu hổ trước mọi người. Nó có thể khiến bạn buồn, bị đau hay tổn thương nhưng bạn hoàn toàn có thể xử lý như một ngôi sao:

- *Nhận diện bắt nạt*: Bắt nạt có nhiều kiểu - bạn bị gọi tên xấu, bị đẩy ở hành lang, hoặc bị lấy đồ để trêu đùa. Nếu ai đó làm một điều gì đó khiến bạn khó chịu thì đó chính là hành vi bắt nạt.



- *Giữ bình tĩnh*: Nếu bạn bị ai đó trêu đùa quá trớn, đừng cố cãi lại hay sử dụng bạo lực - điều đó chỉ làm mọi chuyện tệ hơn thôi. Thay vào đó hãy hít thở sâu, đếm đến 5, và bước qua như không có chuyện gì xảy ra.
- *Báo cáo ngay*: Nếu các hành vi trên diễn ra thường xuyên, hãy với thầy cô, bố mẹ, hoặc anh chị lớn. Nói rõ: “Bạn Nam cứ trêu cháu ở sân trường, cháu không thích.” Báo cáo không phải “mách lẻo”, mà là bảo vệ chính bạn!
- *Tìm bạn tốt*: Hãy kết bạn với những người bạn tử tế, biết tôn trọng bạn. Những người bạn tốt sẽ là “đồng minh” giúp bạn mạnh mẽ hơn khi gặp kẻ bắt nạt.

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập thở sâu*: Khi bị trêu, hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng 5 lần. Điều này giúp bạn bình tĩnh trong mọi tình huống.

- *Nói chuyện với thầy cô:* Ở nhà, nhờ bố mẹ đóng vai cô giáo và trao đổi lại với cô giáo: “Có bạn đẩy con ở lớp, con muốn cô giúp.” Làm vài lần, bạn sẽ tự tin hơn.
- *Chọn bạn chơi:* Liệt kê 3 bạn ở lớp mà bạn thấy vui khi chơi cùng. Rủ họ đá bóng hoặc làm bài nhóm - Bạn tốt là “tám khiên” tuyệt vời!

Trò chơi nhỏ: Chơi “Nói không với bắt nạt”. Cùng bạn bè hoặc gia đình, một người đóng vai bạn trêu chọc, nói: “Cậu chậm như rùa!” Người kia đáp lại: “Mình không quan tâm, mình đi chơi đây!” hoặc bước đi tự tin. Ai trả lời “chất” nhất, được làm “ngôi sao tự tin” của ngày. Cười nhiều mà học cũng siêu!

2. Chơi thể thao an toàn - Vui mà không “toang”

Giờ thể dục hay chơi ở sân trường siêu vui, nhưng bạn hãy chú ý cẩn thận để tránh bị đau nhé.

- *Khởi động trước khi chơi:* Trước khi chạy, đá bóng, hay nhảy dây, hãy nhớ khởi động nhẹ cơ thể bằng cách xoay cổ tay, cổ chân, và chạy tại chỗ 3 phút. Khởi động giúp bạn “nóng máy” như xe đua, bạn sẽ hòa nhập các hoạt động tập thể một cách suôn sẻ hơn, tránh bị các sự cố khi vận động cơ thể một cách đột ngột.
- *Dùng dụng cụ đúng cách:* Khi chơi các môn thể thao ở sân trường cần lưu ý sử dụng đúng cách các dụng cụ thể thao. Bóng là để ném vào rổ chứ không phải để ném vào nhau. Vợt cầu lông dùng để vạt cầu chứ không phải để vạt đuổi nhau.

- *Chơi đúng chỗ*: Đá bóng ở sân rộng, không chạy gần cầu thang hay cửa kính. Nếu sân trơn, báo thầy cô phụ trách để kiểm tra trước khi chơi.
- *Nghe lời thầy cô*: Chơi thể thao rất dễ xảy ra sự cố gây chấn thương cho cơ thể. Chính vì vậy, hãy luôn tuân thủ hướng dẫn của thầy cô giáo hướng dẫn. Tuân thủ luật chơi giúp bạn vui mà không lo tai nạn.

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập khởi động*: Hãy duy trì thói quen khởi động cơ thể mỗi sáng thức dậy. Xoay cổ, vai, và chạy tại chỗ 2 phút giúp các mạch cơ thể vận động. Một ngày mới sẽ tích cực hơn nếu mỗi sáng đều khởi động nhẹ nhàng, vừa vui vừa khỏe nhé!
- *Kiểm tra sân chơi*: Trước khi bắt đầu giờ thể dục, hãy quan sát một lượt như radar quét chướng ngại vật. Nếu phát hiện trên sân có các chướng ngại vật như đá, nước, hay đồ vương vãi thì dọn dẹp ngay hoặc báo thầy cô xử lý.
- *Thực hành dụng cụ*: Ở nhà, hãy lấy một quả bóng tennis và ném nhẹ vào tường, hãy đón bắt bóng. Điều này giúp các bạn quen tay và có phản xạ nhanh nhạy hơn khi chơi thật.

Trò chơi nhỏ: Cuối tuần hãy cùng bố mẹ hoặc các anh chị em chơi trò chơi cầu lông. Hãy tuân thủ các bước khởi động, tuân thủ luật chơi. Hoạt động này không chỉ tăng sức khỏe mà còn gắn kết gia đình.

3. An toàn trong phòng thí nghiệm - Thực hành khoa học vui

Phòng thí nghiệm là nơi khám phá siêu cool, bạn nào cũng muốn thực hành thí nghiệm như là nhà ảo thuật tài ba nhưng hãy cẩn thận để không biến thành “phim hành động”! Dưới đây là bí kíp giữ an toàn:

- *Chuẩn bị trước khi “vào lab”*: Đeo kính bảo hộ, găng tay, và áo blouse như siêu nhân phòng thí nghiệm. Đầu tóc cũng cần gọn lại, đừng để tóc bay gần các ống nghiệm cũng như lọ hóa chất. Lưu ý đọc kỹ hướng dẫn thí nghiệm, giống như đọc luật chơi game vậy!
- *Dùng đồ nghề đúng cách*: Cầm pipet, cốc thủy tinh nhẹ nhàng, cẩn thận chứ đừng hào hứng múa tay như ảo thuật gia. Khi thực hành điều chế hóa chất vào ống nghiệm hay lọ thủy tinh cần từ từ, không vung vẩy hóa chất ra xung quanh hay lên bàn. Đặc biệt, tuyệt đối không ngửi hay ném hóa chất, dù mùi có thơm như kẹo ngọt.
- *Chơi đúng chỗ, đúng luật*: Làm thí nghiệm trên bàn sạch, không gần mép bàn, tránh đổ vỡ. Nếu thấy hóa chất lạ hay thiết bị hỏng, hãy báo thầy cô ngay, đừng tự làm “nhà khoa học điên”! Tuyệt đối không tùy tiện “làm nhà phát minh” thử nghiệm các hóa chất để tạo cháy nổ hoặc gây thương tích khi thực hành.
- *Xử lý “drama” trong lab*: Nếu không cẩn thận làm đổ hóa chất thì hãy bình tĩnh, lau sạch bằng khăn và báo

giáo viên phụ trách. Nếu hóa chất bắn vào tay, rửa ngay dưới vòi nước. Hãy lưu ý chỗ để bình chữa cháy và hộp sơ cứu, như biết “cứu tinh” trong game vậy!

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập “chuẩn bị như pro”*: Trước giờ thực hành, thử đeo găng tay (hoặc găng nilon sạch) và cầm chai nước như cầm cốc thủy tinh. Đổ nước từ từ vào ly, làm quen cảm giác “đổ hóa chất”.
- *Kiểm tra “sân chơi”*: Vào phòng thí nghiệm, quan sát nhanh xem bàn có sạch, dụng cụ có đủ không. Nếu thấy cốc nứt hay hóa chất để lộn xộn, hãy báo giáo viên phụ trách để có xử lý kịp thời.
- *Luyện tay nghề*: Ở nhà, lấy chai nước rỗng, giả vờ “đổ hóa chất”. Dùng thìa nhỏ xúc đường hoặc muối, đổ vào ly mà không làm rơi. Tay khéo, thí nghiệm sẽ mượt mà!

Trò chơi nhỏ: “Nhà khoa học siêu cẩn thận”

Cùng bạn bè hoặc gia đình, chơi trò “chuẩn bị phòng lab”! Hãy thực hành 3 bước:

1. *Đeo “kính bảo hộ”*: (giả vờ bằng kính chống nắng của bố mẹ nhé), buộc “áo blouse” (quàng khăn).
2. *Sắp xếp bàn*: Đặt 3-5 món (ly, thìa, chai nước) ngay ngắn như lab thật.
3. *Đổ “hóa chất”*: Dùng thìa nhỏ đổ đường/muối vào ly, ai đổ chính xác, không vương vãi thì sẽ được điểm! Ai

làm đúng và nhanh nhất sẽ là “Nhà khoa học siêu cần thận”! Sau đó, thử “dọn lab”: rửa ly, lau bàn, xem ai sạch sẽ nhất. Vừa học vừa cười rộn ràng!



4. Giữ đồ cá nhân - Thám tử của chính mình

Mất bút, thước kẻ, hay cặp sách bị lục lọi là chuyện không vui nhưng lại rất hay xảy ra ở các lớp học. Hãy biến mình thành thám tử để bảo vệ đồ dùng cá nhân nhé:

- *Ghi tên lên đồ dùng cá nhân*: Dùng bút lông viết tên bạn lên cặp, sách, bút. Nếu có nhãn dán, càng tốt - vừa mang dấu ấn cá nhân của mình mà lại dễ tìm khi bị thất lạc.
- *Không để đồ lung tung*: Đừng để ví, điện thoại, hay đồ dùng học tập lộn xộn trên bàn học khi ra ngoài chơi. Hãy chủ động cất gọn đồ dùng vào cặp, khóa kéo cẩn thận trước khi ra ngoài chơi vào giờ ra chơi.
- *Kiểm tra trước khi về*: Cuối ngày, hãy nhìn lại bàn, ghế, móc treo xem có quên gì không. Tạo cho mình thói quen tốt này, bạn sẽ chẳng bao giờ mất đồ!

- *Báo mất ngay*: Nếu đồ dùng biến mất, hãy báo với giáo viên phụ trách hoặc bạn phụ trách lớp, không nên tự tiện lục tìm đồ từ đồ của bạn để tránh gây thêm phiền phức.

Cách rèn kỹ năng:

- *Dán nhãn vui*: Lấy nhãn dán, viết tên bạn lên 3 món đồ (bút, vở, bình nước). Trang trí bằng hình ngôi sao cho “chất”!
- *Tập kiểm tra*: Trước khi đi ngủ, kiểm tra balo xem đủ đồ cho ngày mai chưa. Làm vài tuần, bạn sẽ có thói quen cẩn thận không quên đồ dùng học tập khi đến lớp.
- *Nhớ vị trí*: Ở lớp, để ý chỗ bạn hay để cặp (như móc treo, góc bàn). Tưởng tượng nó là “kho báu” cần bảo vệ.

Trò chơi nhỏ: Hãy cùng bạn bè chơi trò chơi “Thám tử giữ đồ”. Mỗi người hãy bày ra 3 món đồ (bút, tẩy, vở) trên bàn. Một người đóng vai “kẻ lấy đồ”, di chuyển 1 món. Ai phát hiện nhanh nhất món đồ bị mất thì là thám tử giỏi nhất. Chơi vui mà cũng rèn được tính ghi nhớ đồ dùng của mình.

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn tỏa sáng như ngôi sao sân trường! Dưới đây là bốn hoạt động vui để bạn luyện tập và khoe tài:

Hoạt động 1: Báo cáo bắt nạt kiểu “pro”

- **Cách làm**: Ở nhà, các bạn nhỏ hãy nhờ bố mẹ hoặc anh chị đóng vai cô giáo. Hãy báo cáo cô tình huống tan

học bị nhóm bạn cùng trường chặn đón xin đồ chơi. Trong tình huống đó nên “đưa đồ chơi cho nhóm bạn” hay “báo lại cô giáo” hay chống lại không đưa đồ chơi?

- **Bước tiếp theo:** Viết ra **3 cách từ chối** cho tình huống bị trấn lột đồ chơi. Mỗi tình huống sẽ cùng bố mẹ phân tích xem như thế nào thì phù hợp.
- **Mẹo vui:** Hãy là người kể chuyện và đóng vai vui vẻ, đặt tình huống để có thêm nhiều kỹ năng xử lý mượn mà né.

Hoạt động 2: Thể dục siêu an toàn

- **Cách làm:** Cùng bạn bè hoặc cả gia đình tham gia hoạt động thể thao tập thể như chơi bóng rổ. Hãy ra sân bóng và thực hành khởi động 5 phút: xoay tay, nhảy tại chỗ, gập người. Sau đó, cả nhà hãy chia đội và thi đấu xem ai ném được bóng vào rổ nhiều hơn.



- **Bước tiếp theo:** Viết ra **3 điều** bạn cần nhớ khi chơi thể dục, như: “Khởi động trước”, “Hiểu luật chơi”, “Xử lý sự cố.” Hãy hỏi bố mẹ những điều bạn còn chưa nắm rõ nhé.
- **Mẹo vui:** Biến hoạt động khởi động thành vũ điệu, bật nhạc lên cho vui. Ai nhảy “chất” nhất, được làm “huấn luyện viên”!

Hoạt động 3: Thí nghiệm siêu an toàn

Các bạn luôn háo hức đến giờ thí nghiệm ở tiết học Hóa học, nhưng trước khi “vào lab”, bạn phải kiểm tra dụng cụ như thám tử! Hoạt động này giúp bạn luyện cách phát hiện vấn đề và chủ động xử lý khi có vấn đề, để thí nghiệm luôn an toàn và vui!

Cách làm: Ở nhà, nhờ bố mẹ hoặc anh chị đóng vai cô giáo. Giả vờ bạn đang kiểm tra dụng cụ trước thí nghiệm, cầm cốc nhựa, thìa nhỏ, chai nước rỗng và nói rõ: “Cốc nhựa bị nứt, con sợ dùng sẽ nguy hiểm.” Bạn có thể dùng 3 cách diễn đạt khác nhau mà vẫn truyền đạt được đúng thông tin.

- Nhẹ nhàng: “Cô ơi, cốc nhựa có vết nứt, con báo để cô kiểm tra ạ.”
- Dứt khoát: “Cô ơi, cốc bị nứt, con nghĩ không nên dùng, cô xem nhé!”
- Nhờ hỗ trợ: “Cô ơi, con thấy cốc nứt, con không chắc an toàn, cô giúp con kiểm tra với ạ.”

Bước tiếp theo: Viết ra 1 tình huống bạn thấy (hoặc giả vờ) trong phòng thí nghiệm, như: Bạn Hoa không đọc nhãn hóa chất nên nhầm lẫn giữa nước cất và rượu. Sự nhầm lẫn này chưa quá nguy hiểm, một số nhầm lẫn cực nguy hiểm nếu đó là các axit mạnh hoặc là có độc tố. Vì vậy hãy luôn nhớ đọc kỹ nhãn hóa chất trước khi thực hành thí nghiệm nhé.

Mẹo vui: Tưởng tượng bạn là thám tử trong phim “CSI: Phòng lab”! Khi báo cáo, đứng thẳng, nói to, và làm mặt nghiêm túc như tìm ra manh mối lớn. Làm xong, nhờ cả nhà vỗ tay khen bạn là “Thám tử dụng cụ” siêu đỉnh!

Hoạt động 4: Lập “kho báu đồ dùng”

- **Cách làm:** Lấy bút màu, vẽ balo của bạn. Đánh dấu **3 món đồ** quan trọng (bút, vở, bình nước) bằng ngôi sao. Viết tên bạn lên mỗi món trong tranh, như “Bút của Minh”. Sau đó, kiểm tra balo thật xem có món nào chưa dán nhãn không để dán bổ sung ngay.
- **Bước tiếp theo:** Khoe tranh với bố mẹ, hỏi: “Con có thể làm gì để không mất đồ nữa?” Nếu muốn, dán tranh ở góc học tập để nhắc bạn kiểm tra mỗi ngày.
- **Mẹo vui:** Trang trí tranh bằng hình siêu nhân hoặc thú cưng. Nhìn là muốn giữ đồ cẩn thận ngay!

Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- *Như diễn viên:* Xử lý bất nạt bằng cách chủ động thông tin đến giáo viên để được hỗ trợ, giữ bình tĩnh trong mọi tình huống và tìm bạn tốt mà chơi.
- *Như vận động viên:* Chơi thể dục an toàn, khởi động đầy đủ, dùng dụng cụ đúng cách, không lo ngã hay đau.
- *Như nhà khoa học nhí:* Thực hành thí nghiệm khoa học nhún nhuyển, chủ động và an toàn, thấy được

sự gần gũi giữa môn Hóa học và các chất cuộc sống thường ngày.

- *Như thám tử*: Giữ đồ cá nhân gọn gàng, dán nhãn cẩn thận, kiểm tra balo như tìm kho báu, chẳng bao giờ mất đồ!

Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy trường học là một sân chơi lớn, nơi bạn tự tin, vui vẻ, chủ động học tập và luôn là chính mình. Thầy cô sẽ khen bạn, bạn bè sẽ quý bạn, và bạn sẽ tự hào vì mình là ngôi sao sân trường!

Chuẩn bị cho chương tiếp theo

Chúc mừng bạn đã làm chủ sân trường! Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá thế giới mạng - nơi có game, video, và cả những “ninja lừa đảo” lẩn trốn. Bạn sẽ học cách lướt mạng an toàn, bảo vệ thông tin, và chơi vui mà không lo rắc rối. Nghỉ một chút, ăn miếng trái cây, rồi lật trang tiếp theo nhé!

CHƯƠNG 6

AN TOÀN TRÊN MẠNG

Thế giới mạng có phải là nơi siêu đỉnh, nơi bạn xem video hài, chơi game với bạn bè, hay lướt TikTok để học nhảy? Nhưng khoan đã, giữa những màu sắc lấp lánh của mạng xã hội, game online, và các group chat, đôi khi cũng có những “ninja lừa đảo” lẩn trốn: tin nhắn giả, link lạ, hay những trò lừa lấy thông tin của bạn. Đừng lo! Chương này sẽ giúp bạn “lướt net” an toàn, với những kỹ năng cực dễ để lướt mạng vui vẻ, tự tin, và không sợ “toang”. Bạn sẽ học cách bảo vệ thông tin, phát hiện bẫy, và dùng mạng như một chuyên gia IT. Sẵn sàng bấm “enter” chưa? Khám phá nào!

Mạng xã hội - Vui nhưng cần thận trọng

Mạng xã hội, game online, và các ứng dụng giống như một công viên giải trí khổng lồ: đầy niềm vui, nhưng cũng có vài góc cần chú ý. Bạn có biết không, mỗi ngày, nhiều bạn nhỏ gặp rắc rối trên mạng vì những sơ ý nhỏ: chia sẻ tên thật với người lạ, nhấp vào link giả mạo, hoặc dành quá nhiều thời gian online đến mức quên bài tập. Nghe hơi giật mình,



đúng không? Nhưng yên tâm, với vài bí kíp đơn giản, bạn sẽ biến mạng thành nơi để học hỏi, vui chơi mà không lo bị hack nào.

An toàn trên mạng không chỉ giúp bạn tránh bị lừa hay buồn vì những bình luận không hay, mà còn khiến bạn tự tin hơn khi dùng điện thoại, máy tính, biến tri thức

trên mạng thành tri thức của mình. Hải hước một chút, bạn sẽ như siêu anh hùng của thế giới ảo, bảo vệ “kho báu” thông tin của mình mà không cần kiếm hay khiên! Hơn nữa, khi bạn biết cách dùng mạng đúng, bố mẹ sẽ yên tâm, và bạn có thể khoe với bạn bè: “Tớ là hacker siêu an toàn đấy!” Vậy, bạn cần học gì để làm được điều đó? Cùng tìm hiểu nhé!

Kỹ năng cần có

Để làm chủ thế giới mạng, bạn cần ba bộ kỹ năng chính: **bảo vệ thông tin cá nhân**, **nhận diện lừa đảo**, và **quản lý thời gian online**. Mỗi kỹ năng là một “vũ khí” giúp bạn tung hoành trên mạng mà không lo rắc rối. Hãy học từng bước, vì chúng dễ như chơi game yêu thích của bạn!

1. Bảo vệ thông tin cá nhân - Giữ “kho báu” an toàn

Thông tin cá nhân của bạn, như tên, địa chỉ, số điện thoại,

hay ảnh riêng tư - là kho báu quý giá. Đừng để “ninja lừa đảo” lấy mất!

- *Không chia sẻ bữa bái*: Đừng gửi tên thật, địa chỉ nhà, tên trường, hay ảnh bạn đang mặc đồng phục cho bất kỳ ai trên mạng, kể cả họ nói là “bạn thân online”. Ví dụ: Nếu ai hỏi: “Nhà em ở đâu?”, trả lời: “Hihi, bí mật nha!”
- *Đặt mật khẩu mạnh*: Mật khẩu của bạn nên dài, kết hợp chữ hoa, chữ thường, số, và ký tự đặc biệt. Ví dụ: “MEo123!Vui” mạnh hơn nhiều so với “123456”. Đừng dùng sinh nhật hay tên bạn - dễ đoán lắm!
- *Kiểm tra quyền riêng tư*: Khi đăng ảnh hoặc bài lên mạng xã hội, chọn chế độ “chỉ bạn bè xem”. Nếu không biết cách, nhờ bố mẹ hoặc anh chị kiểm tra cài đặt giúp.
- *Không để lộ mật khẩu*: Đừng viết mật khẩu ra giấy hay chia sẻ với bạn, dù là bạn thân. Mật khẩu là “chìa khóa” kho báu của bạn, hãy chú ý giữ thật chặt!

Cách rèn kỹ năng:

- *Tạo mật khẩu “chất”*: Ngồi với bố mẹ, nghĩ ra 3 mật khẩu mạnh, như “BongRo99!”, “MeoBay2023*”. Thử nhập chúng vào một trang kiểm tra độ mạnh (an toàn, do bố mẹ chọn).
- *Tập nói “không”*: Nhờ anh chị giả vờ hỏi: “Cho chị số điện thoại đi!” Thử trả lời: “Hihi, không được đâu, đó là bí mật!” Làm vài lần, bạn sẽ tự tin như ngôi sao!

- *Kiểm tra tài khoản*: Cùng bố mẹ xem cài đặt mạng xã hội (như TikTok, Zalo). Đảm bảo bài đăng của bạn chỉ bạn bè thấy, không phải là chế độ công khai ai cũng xem được.

Trò chơi nhỏ: Hãy cùng bố mẹ xem lại các bài đăng Facebook và kiểm tra xem chế độ bảo mật đã ổn chưa? Hãy chắc chắn người lạ không từ Facebook mà tìm ra địa chỉ của bạn nhé. Nhiều bạn nhỏ không chú ý đăng ảnh ở cổng trường hay vị trí nhà mình lên mạng xã hội và những thông tin này trở thành thông tin bị lợi dụng lừa đảo đấy.

2. Nhận diện lừa đảo - Mắt sáng như thám tử

Trên mạng, có những tin nhắn, link, hay quảng cáo giả mạo muốn lừa bạn. Hãy rèn đôi mắt thám tử để phát hiện chúng:

- *Coi chừng tin nhắn lạ*: Tin nhắn kiểu: “Chúc mừng! Em trúng iPhone, nhấp link này nhận quà!” thường là lừa đảo. Nếu thấy tin nhắn sai lỗi chính tả, số lạ, hay yêu cầu nhấp vào link, hãy bỏ qua và xóa/chặn ngay!
- *Kiểm tra link*: Trước khi nhấp link, nhìn kỹ địa chỉ. Các bạn có thể vào web Norton Safe Web để kiểm tra link bằng cách dán link vào trường kiểm tra, kết quả sẽ cho đánh giá về link mà bạn tìm hiểu.
- *Nghi ngờ lời mời*: Ai đó thêm bạn vào nhóm chat lạ hoặc mời chơi game “kiếm tiền nhanh”, đầu tư tiền... thì phải từ chối ngay, vì đó có thể là bẫy. Tốt nhất là bỏ qua và ẩn báo cáo ngay.

- *Hỏi người lớn:* Nếu không chắc một tin nhắn hay link có an toàn, chụp màn hình và hỏi bố mẹ, thầy cô. Họ là “đồng minh” giúp bạn phát hiện ninja lừa đảo!

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập phát hiện:* Nhờ bố mẹ gửi 3 tin nhắn (2 tin nhắn an toàn, 1 tin nhắn lừa đảo). Ví dụ: “Chào Minh, mai đi học nhé!” (an toàn) và “Nhấp link nhận quà miễn phí!” (lừa đảo). Thử đoán xem cái nào nguy hiểm.
- *Nhìn link giả lập:* Cùng anh chị xem 5 link mẫu (do bố mẹ chuẩn bị), như “https://game123.com” hoặc “freegift.xyz”. Đánh dấu link nào đáng nghi, rồi kiểm tra với cả nhà.
- *Tập từ chối:* Đặt tình huống được bạn bè quen biết hay người lạ gửi lời mời vào nhóm chat lạ. Hãy dứt khoát nói: “Không, mình không tham gia đâu!”. Làm vài lần, bạn sẽ nhanh nhạy trong các tình huống ngay.

Trò chơi nhỏ: Bố mẹ hãy hướng dẫn trẻ quy tắc 6 KHÔNG để tự bảo vệ mình khi tham gia môi trường mạng, gồm có: Không kết bạn, trò chuyện với người lạ; Không cung cấp thông tin cá nhân, số điện thoại, địa chỉ, tài khoản ngân hàng cho người không quen biết; Không tham gia các hội nhóm không rõ mục đích; không truy cập vào các đường link, tệp đính kèm từ người gửi không xác định; Không thực hiện chuyển khoản hay đặt cọc trước cho người lạ; Không tin vào các cuộc gọi giả danh cán bộ nhà nước, công an hay đơn vị tài chính yêu cầu điều tra qua điện thoại. Hãy sơ đồ hóa và trang trí quy tắc 6 KHÔNG này dán lên góc học tập nhé.

BẢO VỆ BẢN THÂN TRÊN KHÔNG GIAN MẠNG

QUY TẮC 6 "KHÔNG"



CỤC AN TOÀN THÔNG TIN
AUTHORITY OF INFORMATION SECURITY

1



KHÔNG cung cấp thông tin cá nhân cho người lạ; kiểm tra kỹ thông tin chuyển khoản trước khi thực hiện giao dịch trực tuyến.

2



KHÔNG chấp nhận lời mời kết bạn từ người lạ; cân nhắc kỹ lưỡng trước khi tham gia các hội nhóm trên mạng xã hội.

3



KHÔNG truy cập các đường dẫn, liên kết, website, ứng dụng không rõ nguồn gốc hoặc mở tệp đính kèm đến từ tin nhắn.

4



KHÔNG cơ quan nhà nước nào làm việc qua điện thoại; ngắt kết nối khi có đối tượng tự xưng cán bộ cơ quan nhà nước gọi điện tới.

5



KHÔNG chuyển khoản đặt cọc khi mua hàng trực tuyến.

6



KHÔNG phản hồi lại đối với các đối tượng gửi tin nhắn trúng thưởng, tuyển dụng "việc nhẹ lương cao"

© 2024 AIS - CỤC AN TOÀN THÔNG TIN

3. Quản lý thời gian online - Chơi vui, học giỏi

Mạng xã hội và game siêu thú vị, nhưng nếu online quá nhiều, bạn có thể bị mệt, quên bài tập, hoặc bỏ lỡ giờ vui chơi ngoài trời. Hãy làm chủ thời gian như một “ngôi sao cân bằng”:

- *Đặt giới hạn*: Chỉ online 1-2 giờ mỗi ngày. Ví dụ: 1 giờ chơi game, 30 phút xem video, còn lại để học, ngủ, và vui chơi với gia đình.
- *Tắt thông báo*: Khi làm bài tập hoặc ăn cơm, tắt chuông mạng xã hội. Khi không có tiếng chuông thông báo từ các mạng xã hội, bạn sẽ tập trung hơn, giờ học hiệu quả hơn.
- *Lên kế hoạch*: Hãy tạo những thời gian biểu cố định và khoa học, ghi rõ giờ nào việc nấy để thực hiện theo, ví dụ: “3-4h chiều chơi game, 5-6h chiều đi bơi, 7-8h làm bài tập”. Hãy dán thời khóa biểu ở bàn học và nghiêm túc thực hiện theo.
- *Thử thách offline*: Mỗi tuần, chọn 1 ngày không online (như Chủ nhật). Đi đá bóng, vẽ tranh, hay nấu ăn với bố mẹ - bạn sẽ thấy ngoài đời cũng siêu vui!

Cách rèn kỹ năng:

- *Làm thời gian biểu*: Lấy bút màu, vẽ lịch 1 ngày của bạn. Khoanh giờ online (như 3-4h chiều chơi game) và giờ offline (như 8h tối học bài). Hãy trang trí thời gian biểu và thực hiện nghiêm túc, sau 1 tuần sẽ trở thành thói quen tốt.

- *Tắt thông báo*: Hiện có rất nhiều trang mạng xã hội và việc trẻ để âm thanh thông báo các hoạt động của mạng xã hội sẽ làm trẻ mất tập trung, phân tán tư tưởng khi học tập. Bố mẹ hãy giúp các bạn nhỏ cài đặt điện thoại, tắt chuông TikTok hoặc Zalo khi học. Hãy duy trì việc này, sẽ thấy mình tập trung hơn và kết quả học tập tốt hơn đấy.
- *Thử thách vui*: Cùng bạn bè, thi “Ai offline lâu hơn” trong 1 ngày. Ai làm được, kể chuyện mình đã làm gì (như trồng cây, đá bóng). Người thắng là “vua cân bằng”!

Trò chơi nhỏ: Chơi “Lịch siêu nhân”. Cùng gia đình, mỗi người vẽ lịch 1 ngày, khoanh giờ online và offline bằng màu khác nhau và các hoạt động khác nhau. Treo lên, thi xem ai có nhiều hoạt động và thực hiện nghiêm túc nhất thì sẽ là người thắng cuộc. Người thắng sẽ được chọn món ăn tối hoặc một trò chơi. Vừa học vừa gắn kết cả nhà!

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn tỏa sáng như hacker an toàn! Dưới đây là ba hoạt động vui để bạn luyện tập và khoe tài:

Hoạt động 1: Tạo mật khẩu “bá đạo”

- **Cách làm**: Lấy giấy, viết **3 mật khẩu mạnh**, như “MeoVui123!”, “BongRo99*”, “HocGioi2023#”. Mỗi mật khẩu phải có chữ hoa, chữ thường, số, và ký tự đặc biệt. Thử nhập vào một trang kiểm tra độ mạnh (cùng bố mẹ, để an toàn).

- **Bước tiếp theo:** Chọn 1 mật khẩu, nhớ nó trong đầu (đừng viết ra nữa). Hỏi bố mẹ: “Con có nên dùng mật khẩu này cho Facebook không?” Nghe ý kiến của bố mẹ để hoàn thiện cài đặt.
- **Mẹo vui:** Biến mật khẩu thành câu chuyện, như “MeoVui123!” là “Meovuihay123lan!”. Nhớ dễ hơn mà vẫn bí mật!

Hoạt động 2: Săn “ninja lừa đảo”

- **Cách làm:** Cùng bố mẹ, xem 5 tin nhắn hoặc link giả lập (do bố mẹ chuẩn bị). Ví dụ: “Nhấp đây nhận quà miễn phí!” hoặc “Chào Minh, mai đi học nhé!” Đánh dấu cái nào là lừa đảo, giải thích: “Cái này có link lạ, nguy hiểm!”
- **Bước tiếp theo:** Viết ra 3 dấu hiệu của tin nhắn lừa đảo, như: “Yêu cầu nhấp link”, “Hứa quà miễn phí”, “Lỗi chính tả”. Cả nhà hãy cùng xem và bổ sung thông tin cho nhau.
- **Mẹo vui:** Vẽ một “ninja lừa đảo” với mặt cười thật gian, dán lên góc học tập. Nhìn là nhớ phải cẩn thận ngay!

Hoạt động 3: Lập “lich hacker”

- **Cách làm:** Lấy bút màu, vẽ lịch 1 ngày của bạn. Khoanh **giờ online** (như 3-4h chiều chơi game, 9-10h tối tìm kiếm thông tin học tập) bằng màu đỏ, **giờ offline** (như 7-8h học bài) bằng màu xanh.

Thêm 1 giờ đặc biệt (như 8-9h chơi với bố mẹ) bằng ngôi sao vàng.

- **Bước tiếp theo:** Dán lịch lên bàn học, làm theo 3 ngày. Sau đó hãy ghi lại kết quả và chia sẻ bạn cảm thấy thế nào: “Hôm nay mình học tập trung hơn!” Bạn có thể bổ sung thêm nhiều hoạt động khác để thời khóa biểu có thêm nhiều hoạt động ngoài trời và hạn chế thời gian online.

Mẹo vui: Trang trí lịch bằng hình game yêu thích hoặc siêu anh hùng. Nhìn là muốn làm theo ngay!

Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- *Như đặc vụ:* Bảo vệ thông tin cá nhân, đặt mật khẩu mạnh, và giữ “kho báu” an toàn như trong phim gián điệp.
- *Như thám tử:* Phát hiện tin nhắn lừa đảo, link giả mạo, và từ chối lời mời kỳ lạ nhanh như chớp.
- *Như ngôi sao:* Quản lý thời gian online, cân bằng giữa chơi mạng và học hành, để vừa vui vừa giỏi.

Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy thế giới mạng là một sân chơi tuyệt vời, nơi bạn tự tin khám phá mà không sợ ninja nào. Bố mẹ sẽ khen bạn, bạn bè sẽ học theo bạn, và bạn sẽ tự hào vì mình là hacker an toàn siêu “chất”!

Kết thúc Phần 2

Chúc mừng bạn đã chinh phục cả bốn địa điểm: nhà, đường phố, trường học, và thế giới mạng! Bạn giờ đây là một chiến binh an toàn, biết cách bảo vệ mình mọi lúc mọi nơi. Những kỹ năng bạn học được - từ tìm nguy cơ, ngăn tai nạn, đến xử lý tình huống - sẽ theo bạn trong quá trình trưởng thành, giúp bạn tự tin trong mọi cuộc phiêu lưu. Hãy tiếp tục luyện tập, chia sẻ với bạn bè, và làm cả thế giới an toàn hơn nhé!

PHẦN 3

ANTOÀN TỎA SÁNG

CHƯƠNG 7

TỰ TIN NÓI “KHÔNG”

Chào các bạn nhỏ, bạn đã từng cảm thấy khó xử khi ai đó rủ bạn làm gì đó mà bạn không muốn, như trốn học để chơi game hay thử một thứ lạ lẫm? Đừng lo, bạn không cần phải đồng ý mọi thứ để làm người khác vui! Chương này sẽ biến bạn thành “ngôi sao nói không”, với những kỹ năng siêu dễ. biết từ chối một cách tự tin, lịch sự, và vẫn giữ được nụ cười vui vẻ. Bạn sẽ học cách bảo vệ ý kiến của mình, xử lý áp lực từ bạn bè, và tìm người hỗ trợ khi cần - tất cả như một siêu anh hùng không cần áo choàng. Sẵn sàng để nói “không” thật ngẫu chưa? Bắt đầu nào!

Nói “không” - Siêu năng lực của bạn

Nói “không” không phải là làm người khác phật ý, buồn

phiên hay tỏ ra khó gần. Nó là cách giúp bạn là người có chính kiến, biết bảo vệ bản thân, giữ an toàn, và cho mọi người biết bạn tôn trọng chính mình. Hãy tưởng tượng nhé: Một người bạn rủ bạn trốn học để đi chơi, hoặc ai đó mời bạn nhấp vào một link lạ trên mạng hay rủ rê bạn hút thuốc, thử chất cấm... Nếu bạn nói “không” đúng cách, bạn vừa tránh được rắc rối, vừa khiến mọi người nể bạn vì sự tự tin. Ngẫu, đúng không?

Nhưng bạn có biết không, đôi khi nói “không” lại khó hơn mình nghĩ. Có bạn sợ bị chê là “nhát gan”, có bạn lo bạn bè sẽ không chơi cùng nữa, thậm chí là cô lập, tẩy chay và kêu gọi tẩy chay. Đừng lo, chương này sẽ giúp bạn nói “không” dễ như hát bài yêu thích, mà vẫn giữ được tình bạn và sự vui vẻ. Hơn nữa, khi bạn tự tin từ chối, bố mẹ và thầy cô sẽ siêu tự hào, vì bạn đang trưởng thành là một người mạnh mẽ, luôn có chính kiến và biết phản biện đúng sai. Vậy, bạn cần học gì để trở thành “ngôi sao nói không”? Cùng khám phá nhé!



Kỹ năng cần có

Để nói “không” thật chất, bạn cần ba bộ kỹ năng chính: **từ chối lời mời nguy hiểm, xử lý áp lực bạn bè, và tìm sự hỗ trợ.** Mỗi kỹ năng là một món đồ siêu anh hùng giúp bạn tự tin đứng vững trước mọi thử thách. Hãy học từng bước, vì chúng dễ như trò chơi xếp hình yêu thích của bạn!

1. Từ chối lời mời nguy hiểm - Ngẫu như siêu nhân

Lời mời nguy hiểm là khi ai đó rủ bạn làm gì đó không an toàn, như đi một mình đến chỗ lạ, thử thứ cấm, hay làm gì mà bạn thấy “hơi sai sai”. Bạn có thể từ chối mà vẫn rất “cool”:

- *Nói “không” rõ ràng:* Nếu ai đó rủ bạn đi đâu lạ, nói: “Không, mình không đi đâu!” Giọng to, rõ, nhìn thẳng vào mắt họ, như siêu nhân tuyên bố bảo vệ thế giới.
- *Đưa lý do đơn giản:* Không cần giải thích dài, cứ nói: “Mình bận rồi, cảm ơn!” hoặc “Mình không thích làm thế.” Ngắn gọn nhưng đủ mạnh!
- *Bỏ đi ngay:* Sau khi từ chối, bước đi tìm bạn bè hoặc người lớn. Đừng ở lại để nghe thêm lời thuyết phục vì càng nghe thuyết phục bạn càng dễ bị lung lạc, thao túng tâm lý.
- *Giữ thái độ vui vẻ:* Từ chối không có nghĩa là giận dữ. Cười nhẹ, nói: “Không nhé, mình đi đây!” để mọi chuyện nhẹ nhàng hơn.

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập trước gương*: Đứng trước gương, giả vờ ai đó rủ bạn đi chỗ nguy hiểm. Thử nói: “Không, mình không muốn!” 5 lần, mỗi lần to hơn, tự tin hơn.
- *Trò chơi đóng vai*: Nhờ bố mẹ hoặc bạn bè đóng vai người rủ rê. Ví dụ: “Đi với anh, anh cho kẹo!” Thử từ chối: “Không, em về nhà đây!” Càng tập, bạn càng “pro”.
- *Viết kịch bản*: Nghĩ ra 3 tình huống nguy hiểm (như rủ trèo cây cao). Viết cách bạn sẽ nói “không” trong mỗi tình huống, rồi đọc to cho cả nhà nghe.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Nói không siêu ngẫu”. Cùng bạn bè hoặc gia đình, một người rủ: “Đi xem phim cấm với tớ đi!” Người kia phải từ chối, như: “Không, tớ bận xem phim siêu anh hùng rồi!” Ai nói tự tin và hài hước nhất, được làm “vua nói không”.

2. Xử lý áp lực bạn bè - Giữ vững chính mình

Áp lực bạn bè (hay áp lực đồng trang lứa) là sự tác động, ảnh hưởng từ những người cùng độ tuổi hoặc cùng nhóm xã hội, khiến một người cảm thấy cần phải thay đổi hành vi, suy nghĩ hoặc hành động của mình để được chấp nhận hoặc hòa nhập. Áp lực này có thể tích cực hoặc tiêu cực, tùy thuộc vào tình huống và cách cá nhân đối diện.

- *Nhận diện áp lực*: Nếu bạn cảm thấy khó chịu hoặc bị ép làm gì, đó là áp lực tiêu cực. Ví dụ: Bạn bè rủ trốn học và nói với bạn: “Không đi là cậu chán lắm!” - đó là dấu hiệu.

- *Nói “không” kiểu bạn thân:* Từ chối nhẹ nhàng, như: “Tớ không thích thế, chơi cái khác đi!” hoặc “Cảm ơn, nhưng tớ thích ở lại học hơn.” Bạn vẫn là bạn tốt, nhưng không bị ép.
- *Đổi chủ đề:* Khi bị rủ làm gì sai, đổi sang chuyện khác: “Thay vì trốn học, đi đá bóng không?” Cách này giữ hòa khí mà bạn vẫn an toàn.
- *Chọn bạn tốt:* Chơi với những bạn tôn trọng ý kiến của bạn. Nếu ai cứ ép bạn, có lẽ họ chưa phải bạn thân thật sự!

Cách rèn kỹ năng:

- *Xác định giá trị bản thân:* Hiểu rõ những gì quan trọng với mình và không để bị ảnh hưởng bởi những hành động không phù hợp.
- *Thẳng thắn chia sẻ cảm xúc:* Hãy chuẩn bị sẵn cho mình những câu từ chối trong những tình huống không muốn, như: “Tớ không làm thế đâu, chơi cái khác đi!” Thẳng thắn chia sẻ sẽ dễ đạt được hiệu quả ngay.
- *Tìm bạn mà chơi:* Hãy tìm cho mình những người bạn ở lớp mà bạn thấy thoải mái khi chơi cùng. Rủ họ làm gì vui, như vẽ tranh, để xây “đội bạn tốt”.



Trò chơi nhỏ: Chơi “Đổi ý siêu tốc”. Một người rủ: “Trốn học đi chơi game đi, vui lắm!” Người kia phải từ chối và đổi chủ đề, như: “Không, bài giảng hôm nay rất thú vị!” hoặc “Tan học mình đi xem triển lãm đi, đang có buổi triển lãm tranh rất thú vị”... Ai đổi ý sáng tạo nhất, được làm “ngôi sao bạn thân”. Vừa học vừa cười đau bụng!

3. Tìm sự hỗ trợ - Đồng minh luôn bên bạn

Nếu bạn thấy khó nói “không” hoặc bị ép quá nhiều, đừng “solo” một mình. Hãy tìm “đồng minh” để hỗ trợ:

- *Kể với người lớn:* Chọn một người bạn tin - bố mẹ, thầy cô, anh chị và kể cho họ việc bạn bị rủ rê như “Bạn Nam cứ rủ con vào trang web lạ, con nói không mà bạn không nghe.” Họ sẽ giúp bạn xử lý.
- *Ghi nhật ký:* Nếu ngại nói ngay, viết ra giấy những lần bạn bị ép, như: “Hôm nay bạn An rủ con trốn học, con từ chối.” Đưa bố mẹ xem, họ sẽ hiểu bạn hơn.
- *Tìm bạn hỗ trợ:* Nếu bạn bè ép bạn, tìm một người bạn khác có cùng quan điểm, ý kiến với bạn. Ví dụ: “Tớ với Minh không muốn trốn học, các cậu có đi chơi bóng rổ cùng bọn tớ sau giờ học không?!” Hai người cùng ý kiến sẽ mạnh hơn một đấy.
- *Gọi số khẩn cấp (nếu nguy hiểm):* Nếu ai đó ép bạn làm gì rất sai (như thử thuốc cấm), gọi bố mẹ hoặc 113 (công an) nếu bạn thấy sợ. Bạn không phải là hèn nhát, yếu đuối mà bạn đang biết cách tự bảo vệ mình!

Cách rèn kỹ năng:

- *Lập danh sách đồng minh:* Viết tên 3 người lớn mà bạn tin tưởng (như mẹ, cô giáo, anh lớn), dán ở góc học tập, để bạn nhớ cần liên hệ khi cần trợ giúp.
- *Viết nhật ký vui:* Mỗi tuần, viết 1 câu về lần bạn nói “không”, như: “Tớ từ chối trốn học chơi game, cảm giác siêu ngầu!” Đọc lại, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ thế nào.
- *Xây dựng lòng tự trọng:* Hãy tin tưởng vào bản thân và không để áp lực từ người khác ảnh hưởng đến quyết định của mình.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Đội đồng minh”. Cùng gia đình, mỗi người kể 1 tình huống khó (như bị ép chơi trò nguy hiểm). Người kia đóng vai đồng minh, nói: “Đừng lo, cô sẽ giúp cháu!” hoặc “Mẹ ở đây nè!” Ai diễn hay nhất, được làm “đồng minh vàng”. Vui mà học được cách tìm người giúp!

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn tỏa sáng như ngôi sao nói không! Dưới đây là ba hoạt động vui để bạn luyện tập và khoe tài:

Hoạt động 1: Nói “không” trước gương

- *Cách làm:* Đứng trước gương, giả vờ ai đó rủ bạn làm gì nguy hiểm, như: “Chiều nay đi ra sông bơi đi!” Thử nói **3 câu từ chối** khác nhau, như: “Không, mình chưa biết bơi!” hoặc “Cảm ơn, mình bận rồi!” Nói to, nhìn vào mắt chính mình, cười thật tươi.

- *Bước tiếp theo:* Viết ra **1 tình huống** bạn có thể gặp (như rủ xem phim cấm). Ghi cách bạn sẽ từ chối, rồi đọc to cho bố mẹ nghe. Hỏi: “Con nói thế có ổn không?”
- *Mẹo vui:* Tưởng tượng bạn là diễn viên Hollywood, nói “không” như đang quay phim hành động. Càng ngẫu, càng tự tin!

Hoạt động 2: Đối ý như “pro”

- *Cách làm:* Cùng bạn bè hoặc gia đình, một người rủ: “Trốn học đi, vui lắm!” Bạn từ chối và đổi chủ đề, như: “Không, đi đá bóng với tớ không?” Thử **3 tình huống** khác nhau, như rủ trốn học chơi game, thử chất cấm, rủ rê hút thuốc lá, hay đi chỗ nguy hiểm...
- *Bước tiếp theo:* Viết ra **3 câu đối chủ đề** bạn thích, như: “Thôi, chơi bóng rổ vui hơn!” và dán ở bàn học, đọc mỗi ngày để nhớ.
- *Mẹo vui:* Biến nó thành sân khấu kịch, thêm chút hài hước. Ai đối ý sáng tạo nhất, cuối tuần được chọn thực đơn cho cả gia đình.

Hoạt động 3: Lập “bản đồ đồng minh”

- *Cách làm:* Lấy bút màu, vẽ một vòng tròn lớn, viết tên bạn ở giữa. Xung quanh, vẽ **3 ngôi sao**, ghi tên 3 người lớn bạn tin (như bố, cô giáo, chị lớn). Thêm **1 trái tim** cho một bạn tốt sẽ giúp bạn nói “không”.
- *Bước tiếp theo:* Khoe bản đồ với bố mẹ, kể: “Đây là người con sẽ gọi cứu trợ trong tình huống bị rủ rê, lời

kéo vào việc mà con không thích!” sau đó hỏi bố mẹ “Con có nên thêm ai nữa không?”.

- *Mẹo vui*: Trang trí bản đồ bằng hình siêu nhân hoặc thú cưng. Nhìn là nhớ bạn không bao giờ đơn độc!

Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- **Như siêu nhân**: Từ chối lời mời nguy hiểm dứt khoát, rõ ràng, và tự tin như tuyên bố bảo vệ thế giới.
- **Như bạn thân**: Xử lý áp lực bạn bè nhẹ nhàng, đổi chủ đề khéo léo, giữ tình bạn mà vẫn là chính mình.
- **Như thám tử**: Biết tìm người hỗ trợ, kể chuyện rõ ràng, và xây “đội đồng minh” để luôn an toàn.

Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy nói “không” là một siêu năng lực, giúp bạn mạnh mẽ, tự tin, và được mọi người tôn trọng. Bạn bè sẽ quý bạn, bố mẹ sẽ khen bạn, và bạn sẽ tự hào vì mình là ngôi sao sáng nhất!

Chuẩn bị cho chương tiếp theo

Chúc mừng bạn đã làm chủ nghệ thuật nói “không”! Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ học hỏi kỹ năng tự ra quyết định. Nghỉ một chút, ăn miếng bánh, rồi lật trang tiếp theo nhé!

CHƯƠNG 8

TỰ TIN RA QUYẾT ĐỊNH

Chào bạn, bạn đã bao giờ đứng trước một lựa chọn mà đầu óc cứ quay vòng vòng, như khi phải quyết định đi đường nào về nhà, làm gì khi bạn bè rủ rê, hay trả lời thế nào với một tin nhắn lạ? Đừng lo, chọn lựa không phải là bài toán khó! Chương này sẽ biến bạn thành “nhà quyết định siêu sao”, với những kỹ năng cực dễ để đưa ra lựa chọn an toàn, thông minh, và tự tin như một thủ lĩnh. Bạn sẽ học cách lắng nghe bản thân, cân nhắc rủi ro, và chọn con đường tốt nhất - tất cả như một nhà thám hiểm không sợ thử thách. Sẵn sàng bấm nút “quyết định” chưa? Khám phá nào!

Quyết định - Siêu năng lực của riêng bạn

Quyết định là khi bạn chọn một con đường trong số rất nhiều lối đi, như chọn đi bộ qua đường an toàn hay từ chối một lời mời kỳ lạ. Mỗi ngày, bạn đưa ra hàng tá quyết định: mặc áo gì, chơi trò nào, hay làm bài tập trước hay sau. Một số lựa chọn thì dễ dàng, nhưng một số lại làm bạn bối rối, đặc biệt khi liên quan đến sự an toàn của bản thân, như:

“Mình có nên đi lối tắt này để về nhà không?” hay “Mình có nên click vào link này không?” Tin vui là: Bạn hoàn toàn có thể trở thành bậc thầy quyết định, biết cách chọn điều đúng nếu bạn có kỹ năng. Những quyết định an toàn không chỉ giúp bạn tránh rắc rối, mà còn khiến bạn tự tin hơn về chính mình. Khi bạn chọn không đi theo bạn bè làm điều sai, hay quyết định gọi bố mẹ khi lạc đường, bạn lựa chọn và xử lý đúng có nghĩa là bạn đủ mạnh mẽ và biết mình muốn gì. Hài hước một chút, bạn sẽ như nhân vật chính trong trò chơi, luôn chọn đúng “start” để thắng trò chơi, không bị game over. Hơn nữa, bố mẹ và thầy cô sẽ siêu tự hào khi thấy bạn quyết định như một thủ lĩnh. Vậy, bạn cần học gì để trở thành “nhà quyết định siêu sao”? Cùng tìm hiểu nhé!



Kỹ năng cần có

Để đưa ra những lựa chọn tuyệt vời, bạn cần ba bộ kỹ năng chính: **lắng nghe bản thân**, **cân nhắc rủi ro**, và **học từ sai lầm**. Mỗi kỹ năng là một món đồ thần kỳ giúp bạn tự

tin bước đi trên con đường của mình. Hãy học từng bước, vì chúng dễ như chơi trò đoán hình!

1. Lắng nghe bản thân - Radar cảm xúc siêu nhạy

Bên trong bạn có một “radar cảm xúc” siêu đặc biệt, mách bảo khi nào bạn thấy thoải mái hay lo lắng. Lắng nghe nó sẽ giúp bạn chọn đúng!

- *Nhận diện cảm giác:* Khi đứng trước lựa chọn, hãy để ý cảm giác của bạn: Có thấy vui, bình thường, hay “hơi kỳ kỳ”, thấy chộn rộn lo lắng, bất an, kiểu “bỗng dưng thấy hồi hộp”? Ví dụ: Nếu ai đó rủ bạn đi chỗ lạ và bạn thấy tim đập nhanh, đó là radar báo: “Coi chừng!”
- *Hỏi “Mình muốn gì?”:* Trước khi quyết định, hãy tự hỏi bản thân: “Làm cái này có khiến mình vui và an toàn không?” Chẳng hạn: Đi lối tắt tối tăm có thể nhanh, nhưng bạn sẽ lo lắng bất an - vậy chọn đường sáng tốt hơn.
- *Tin vào radar:* Nếu cảm giác không ổn, đừng cố làm để “cho vui”. Hãy luôn tự nhắc nhở bản thân rằng: “Mình không thoải mái, mình chọn cách khác!” Bạn là người hiểu mình nhất mà!
- *Thử dừng lại:* Nếu bối rối, hãy đếm đến 5, hít thở sâu. Radar của bạn sẽ rõ hơn, giúp bạn chọn dễ dàng.

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập để ý cảm giác:* Mỗi ngày, khi chọn gì đó (như ăn món gì), để ý bạn thấy thế nào: Vui mừng phấn khởi

hay Lo lắng, bất an? Viết ra 3 lần bạn nghe radar, như: “Tớ chọn bánh vì thấy ngon hơn kẹo.”

- *Tập xử lý tình huống trước gương*: Đứng trước gương, giả vờ phải chọn: “Đi đường tối hay đường sáng?” Hỏi to: “Mình muốn gì?” rồi trả lời: “Đường sáng, vì an toàn!” Làm 3 lần, bạn sẽ quen.
- *Chia sẻ vui*: Hãy kể cho bố mẹ cảm giác và linh cảm đã giúp bạn như thế nào, ví dụ như: “Con đã không đi với bạn lạ vì con cảm giác bạn đang làm điều gì đó lén lút, không đáng hoàng. Mẹ thấy cảm giác của con cũng nhạy bén đúng không?” Họ sẽ khen bạn đấy!

Trò chơi nhỏ: Chơi “Radar siêu nhạy”. Cùng bạn bè, một người kể tình huống (như “Tớ được rủ đi công viên lạ”). Người kia nói cảm giác của mình: “Thấy lo, không đi!” Ai đoán cảm giác nhanh và đúng nhất, được làm “vua radar”. Cười nhiều mà học siêu hiệu quả!

2. Cân nhắc rủi ro - Nhà chiến lược thông minh

Mỗi lựa chọn đều có “được” và “mất”. Cân nhắc rủi ro là khi bạn nghĩ: “Nếu làm thế này, chuyện gì có thể xảy ra?” để chọn cách an toàn nhất.

- *Hãy luôn tự đặt câu hỏi trước mỗi quyết định*: “Nếu mình làm điều này, việc xấu nhất sẽ xảy ra là gì?": Ví dụ: Nếu nhấp link lạ, bạn có thể mất tài khoản game. Nếu đi đường vắng, bạn có thể lạc. Biết điều xấu giúp bạn tránh nó!

- *So sánh các lựa chọn:* Trước khi quyết định, hãy cân nhắc các lựa chọn, ít nhất lựa ra hai lựa chọn để so sánh được - mất như thế nào. Chẳng hạn: Chơi game cả đêm thì vui, nhưng sáng mai chắc chắn sẽ mệt - vậy chơi 1 giờ thôi, rồi ngủ ngon.
- *Nghĩ về hậu quả sau này:* Trước khi ra quyết định, tự xem xét kết quả “Quyết định này có làm mình hối hận không?” Việc từ chối lời rủ rê trốn học của bạn bè có thể làm người bạn kia “kém vui” lúc đó, nhưng sau này bạn sẽ tự hào vì kết quả học tập luôn tốt.
- *Nhờ trợ giúp từ người thân nếu cần:* Nếu không chắc chắn về lựa chọn hay quyết định của mình, hãy hỏi bố mẹ hoặc bạn bè tốt: “Tớ nên làm gì đây?” Họ như “la bàn” giúp bạn chọn đường đúng.



Cách rèn kỹ năng:

- *Tập cân nhắc:* Mỗi ngày, chọn 1 quyết định nhỏ (như chơi game hay học trước). Viết ra “được” (vui) và “mất” (mệt). Chọn cách có ít “mất” hơn.
- *Đóng vai chiến lược:* Nhờ bố mẹ đưa tình huống, như: “Đi lối tắt hay đường chính?” Trả lời: “Đường chính, vì lối tắt dễ lạc.” Làm 3 lần, bạn sẽ nhanh như chớp!

- *Hỏi ý kiến vui:* Kể bố mẹ 1 lựa chọn bạn đang nghĩ, như: “Con muốn đi xe đạp với bạn.” Hỏi: “Có rủi ro gì không ạ?” Nghe xong, bạn sẽ sáng tỏ hơn.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Nhà chiến lược”. Cùng gia đình, một người đưa tình huống (như “Chơi game hay làm bài?”). Người kia liệt kê “được” và “mất”, rồi chọn. Ví dụ: “Làm bài, vì được điểm cao!” Ai chọn thông minh nhất, được làm “chiến lược gia số 1”. Vui mà học được cách nghĩ xa, phản biện nhanh nhạy trước mỗi tình huống của cuộc sống.

3. Học từ sai lầm - Trưởng thành như thủ lĩnh

Không ai quyết định đúng 100% mọi lúc, kể cả siêu anh hùng! Sai lầm là thầy dạy bạn cách làm tốt hơn lần sau. Chính vì vậy học cách khắc phục từ quyết định sai cũng là một kỹ năng “sống còn” giúp bạn an toàn hơn trong cuộc sống.

- *Nhìn lại sai lầm:* Nếu chọn sai (như đi đường vắng và sợ), nghĩ: “Lần sau tớ sẽ làm gì khác?” Ví dụ: “Tớ sẽ đi đường đông người hơn, sáng sửa hơn.”
- *Không tự trách mình:* Sai không có nghĩa bạn dở, bạn kém và thất bại. Hãy tự nhắc nhở mình: “Mình học được rồi, lần sau sẽ giỏi hơn!” Bạn đang lớn lên qua mỗi lựa chọn đấy!
- *Hãy luôn hỏi “Tại sao?”:* Nếu quyết định không ổn, hãy tự hỏi: “Tớ sai ở đâu?” Chẳng hạn: Bạn nhấp link lạ vì tò mò - lần sau, hãy kiểm tra thật kỹ trước khi quyết định click vào bất cứ đường link nào.

- *Chia sẻ để học*: Hãy chủ động kể cho bố mẹ hoặc bạn tốt về những lần bạn chọn sai, quyết định dở như: “Tớ đi gần xe tải, sợ lắm.” Họ sẽ gợi ý cách chọn an toàn hơn.

Cách rèn kỹ năng:

- *Viết “bài học”*: Mỗi tuần, ghi 1 lần bạn chọn sai, như: “Tớ chơi game quá giờ, mệt cả ngày.” Viết cách làm khác: “Chơi 1 giờ thôi.” Đọc lại, bạn sẽ thấy mình khôn ngoan hơn trong mỗi lựa chọn!
- *Kể chuyện vui*: Kể bố mẹ 1 sai lầm nhỏ, như: “Con quên kiểm tra cặp nên đã mất bút!” và rút ra bài học “Lần sau con nên cẩn thận kiểm tra cặp sách trước khi tan học”. Cả nhà sẽ cười vui và học cùng bạn.
- *Tập sửa sai*: Giả vờ bạn chọn sai (như đi đường tối). Nghĩ 3 cách làm khác, như: “Đi đường sáng, rủ bạn đi cùng hoặc là gọi người thân đến giúp.” Làm vài lần, bạn sẽ thành thục ngay.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Thủ lĩnh trưởng thành”. Cùng bạn bè, mỗi người kể 1 sai lầm giả định như “Tớ nhận được một link lạ”. Các bạn sẽ cùng nhau đưa ra các lựa chọn hay nhất, được làm “thủ lĩnh thông thái”. Cùng chơi sẽ nhớ lâu hơn.

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn tỏa sáng như nhà quyết định siêu sao! Dưới đây là ba hoạt động vui để bạn luyện tập và khoe tài:

Hoạt động 1: Lắng nghe radar cảm xúc

- **Cách làm:** Lấy giấy, viết ra **3 tình huống** bạn phải chọn như “Đi ra công viên gặp bạn online hay ở nhà?”, “ấn vào link này hay bỏ qua nó”.... Với mỗi tình huống hãy ghi lại cảm giác: “Vui”, “Lo”, hay “Thấy không ổn”. Hãy chọn cách làm bạn thấy thoải mái nhất, như: “Ở nhà, vì an toàn hơn.”
- **Bước tiếp theo:** Chia sẻ với bố mẹ về lựa chọn của bản thân: “Con chọn thế vì thấy vui!” và khẳng định “Radar cảm giác của con cũng nhạy đúng không ạ?” Nếu muốn, dán giấy ở bàn học để nhớ radar siêu nhạy.
- **Mẹo vui:** Tưởng tượng radar cảm giác là chú mèo trong bụng, meo meo khi bạn chọn đúng. Càng lắng nghe được cảm giác đúng, bạn sẽ càng tự tin hơn!

Hoạt động 2: Cân nhắc trước mỗi lựa chọn

- **Cách làm:** Cùng gia đình, hãy viết ra các kết quả của các lựa chọn mà bạn đang phải cân nhắc như “Lướt mạng hay học bài?”.

Việc liệt kê ra cái được (vui) và cái mất (bị mệt, bài không xong cô phê bình). Sau khi liệt kê ra được các hậu quả thì bạn sẽ quyết định được rằng: “Học trước, lướt mạng xã



hội sau vì việc học là việc ưu tiên, kết quả học tập tốt sẽ có nhiều điểm thưởng hơn!” Hãy đặt ra nhiều **tình huống** khác để cân nhắc các lựa chọn, bạn sẽ thấy việc quyết định cũng không khó khi nhìn thấy kết quả.

- *Bước tiếp theo:* Viết ra **3 câu hỏi** bạn sẽ hỏi khi quyết định lựa chọn một điều gì đó, ví dụ như: “Lựa chọn này có rủi ro gì không?; Click vào link này liệu có bị khóa máy không?...” Việc luôn đặt câu hỏi và phân biện trước mỗi tình huống giúp các bạn sẽ có lựa chọn sáng suốt.
- *Mẹo vui:* Hãy biến những quyết định giống như trò chơi cờ vua, mỗi lựa chọn là một nước đi. Chọn nước “thắng” để trải nghiệm niềm vui khi chọn đúng.

Hoạt động 3: Học từ sai lầm

- *Cách làm:* Lấy bút màu, vẽ một “cây trưởng thành”. Mỗi cành là 1 sai lầm nhỏ (như “Tớ đi đường vắng”). Ghi bên cạnh cách làm khác: “Đi đường sáng.” Vẽ **3 cành**, thêm hình bạn cười tươi ở gốc cây.
- *Bước tiếp theo:* Khoe cây với bố mẹ và kể: “Đây là cách con lựa chọn đúng hơn!” Từ cây trưởng thành, tự rút ra bài học đúng sai qua mỗi hành động. Dán cây ở phòng để nhắc bạn luôn tiến lên.
- *Mẹo vui:* Trang trí cây bằng ngôi sao hoặc trái tim. Nhìn là thấy mình lớn lên mỗi ngày!

Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- **Như nhà thám hiểm:** Lắng nghe radar cảm xúc, chọn cách làm bạn vui và an toàn, như tìm kho báu đúng đường.
- **Như chiến lược gia:** Cân nhắc rủi ro, so sánh lựa chọn, và nghĩ xa để luôn đi đúng hướng.
- **Như thủ lĩnh:** Học từ sai lầm, không sợ thử lại, và trưởng thành qua mỗi quyết định như một ngôi sao.

Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy quyết định không đáng sợ mà là cơ hội để tỏa sáng, là cơ hội học hỏi và phản biện trước mỗi tình huống xảy ra mỗi ngày. Bạn bè sẽ nể bạn, bố mẹ sẽ khen bạn, và bạn sẽ tự hào vì mình là nhà quyết định siêu “chất”!

Chuẩn bị cho chương cuối

Chúc mừng bạn đã làm chủ nghệ thuật quyết định! Ở chương cuối, chúng ta sẽ học cách giúp bạn bè và gia đình an toàn, để bạn trở thành một **người hùng cộng đồng** thực thụ. Nghỉ một chút, uống miếng nước, rồi lật trang tiếp theo nhé!

CHƯƠNG 9

XỬ LÝ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Vậy là các bạn đã được “bỏ túi” một số kỹ năng cần thiết để an toàn, bạn đã sẵn sàng đối mặt với mọi tình huống bất ngờ chưa? Từ đám cháy trong bếp, rung lắc vì động đất, nước ngập do bão, hay có ai đó đuối nước - những khoảnh khắc này có thể làm bạn giật mình, lo lắng và mất bình tĩnh nhưng đừng lo! Chương này sẽ biến bạn thành “đặc vụ an toàn”, với bí kíp xử lý tình huống khẩn cấp bình tĩnh, thông minh, và tự tin như ngôi sao. Bạn sẽ học cách gọi cứu hộ, sơ cứu, và giữ được sự bình tĩnh dù mọi thứ rối tung. Sẵn sàng mặc áo đặc vụ chưa? Lên đường nào!

Tình huống khẩn cấp là gì?

Tình huống khẩn cấp như “cảnh báo đỏ” trong phim hành động: đó là khi có điều gì đó xảy ra đột ngột, có thể nguy hiểm nếu bạn không hành động nhanh. Ví dụ:

- *Hỏa hoạn*: Bếp bốc khói, hoặc bạn thấy lửa nhỏ trong nhà.
- *Động đất*: Mặt đất rung lắc, đồ vật rơi lạch cạch.

- *Bão lụt*: Nước ngập sâu, đường phố, hoặc mưa lớn kèm gió mạnh.
- *Đuối nước*: Bạn rơi vào tình huống ngã xuống nước hoặc thấy ai đó vùng vẫy dưới sông, hồ, ...

Khi đối diện với tình huống khẩn cấp, tim bạn có thể đập thình thịch, đổ mồ hôi tay, nhưng với vài kỹ năng, bạn sẽ xử lý mọi chuyện như đặc vụ thực thụ! Bình tĩnh và tự tin, nhiều bạn nhỏ không chỉ giữ được an toàn cho bản thân khi có tình huống khẩn cấp mà còn giúp gia đình, bạn bè vượt qua nguy hiểm chỉ vì biết hành động đúng. Không cần siêu năng lực, chỉ cần bình tĩnh và làm theo những gì bạn học, bạn có thể giữ được an toàn cho mọi người. Hải hươc chút, bạn sẽ như siêu anh hùng, khiến bố mẹ, thầy cô, và bạn bè trầm trồ. Bạn đã sẵn sàng khám phá chưa?

Kỹ năng cần có

Để xử lý tình huống khẩn cấp chuyên nghiệp như nhân viên cứu hộ, bạn cần ba bộ kỹ năng: **gọi cứu hộ thần tốc**, **sơ cứu đơn giản**, và **bình tĩnh xử lý tình huống**. Mỗi kỹ năng là một công cụ đặc vụ, giúp bạn vượt qua thử thách. Cùng học từng bước, dễ như chơi xếp hình!

1. Gọi cứu hộ thần tốc - Liên lạc như đặc vụ

Khi gặp tình huống khẩn cấp, gọi cứu hộ là bước đầu tiên để mọi thứ ổn hơn. Dù bạn còn nhỏ, bạn hoàn toàn làm được!

- *Nhớ số cứu hộ*: Ở Việt Nam, hãy ghi nhớ các số điện thoại khẩn cấp: 113 (công an), 114 (cứu hỏa), 115 (cấp cứu). Bạn cũng có thể gọi 111-112 là các số hỗ trợ trẻ em.

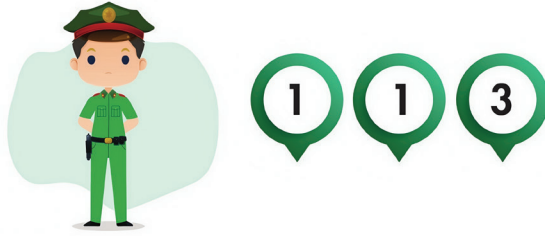


- *Truyền tải thông tin rõ ràng:* Gọi cứu hộ, nói tên, địa chỉ, và truyền đạt rõ thông tin đến người nghe. Nói chậm, rõ để được hỗ trợ một cách chính xác.
- *Ở yên chỗ an toàn:* Sau khi gọi điện cứu hộ, chạy ra chỗ không nguy hiểm (sân trước, góc lớp, bãi đất cao) để chờ cứu hộ đến, đừng quay lại chỗ cháy, rung lắc, hay nước ngập...
- *Nhờ người lớn nếu có:* Nếu bố mẹ, cô chú ở gần, báo họ trước, rồi gọi cứu hộ. Trong trường hợp chỉ có mình bạn thì đừng ngại, bạn đủ giỏi để xử lý tình huống gọi cứu hộ khẩn cấp.

Cách rèn kỹ năng:

- *Học số cứu hộ:* Viết 113, 114, 115 lên giấy, đọc to mỗi ngày. Biến thành bài hát: “Một-một-bốn, cứu hỏa đây!” để ghi nhớ lúc khẩn cấp có thể dùng được ngay.





- **Tập gọi giả lập:** Nhờ bố mẹ đóng vai chú cứu hộ. Thử gọi cho 4 tình huống: báo cháy, động đất, bão lụt, đuối nước. Ví dụ: “Cháu ở 45 đường Cây, có bạn đuối nước ở hồ!” Làm 3 lần, bạn sẽ tự tin như đặc vụ!
- **Nhớ địa chỉ:** Hãy ghi nhớ địa chỉ, số điện thoại của người liên hệ khẩn cấp là bố mẹ hoặc anh chị để trong tình huống khẩn cấp có thể gọi, như: “Nhà cháu ở số 10 ngõ 2 phố Lá.” Việc cung cấp thông tin chính xác giúp cứu hộ nhanh chóng hơn.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Cứu hộ siêu tốc”. Cùng bạn bè hoặc gia đình, một người đóng vai chú cứu hộ, người kia giả vờ gọi: “Cháu ở đường Hoa, có cháy!” hoặc “Cháu ở hồ Sen, bạn cháu đuối nước!” Phải nói đúng địa chỉ và tình huống trong 10 giây. Ai nhanh, rõ nhất là “Đặc vụ cứu hộ”!.

2. Sơ cứu đơn giản - Bác sĩ nhí tài ba

Nếu bạn hoặc bạn bè bị thương nhẹ, bạn có thể giúp trước khi người lớn đến. Còn trong trường hợp gặp người đuối nước, bạn không nên vội nhảy xuống cứu vì có thể nguy hiểm cho cả hai. Với những tình huống khác, các bạn nhỏ có thể chủ động hỗ trợ các bạn sơ cứu và chờ nhân viên y tế.

- *Bỏng nhẹ* (do hỏa hoạn): Nếu chạm vật nóng, rửa chỗ bỏng dưới vòi nước mát (không lạnh) 10 phút. Không bôi kem đánh răng, dầu... vì có thể làm tình trạng vết thương tệ hơn! Làm mát xong hãy che bằng gạc sạch để tránh nhiễm trùng.
- *Vết cắt nhỏ* (do động đất, vỡ kính hoặc đứt tay do sử dụng dao): Nếu bị mảnh vỡ kính hoặc vết thương do dùng dao, hãy rửa vết thương bằng nước sạch, ép khăn sạch để cầm máu. Không đung vào vết cắt vì có thể làm rộng miệng vết thương hơn. Hãy báo người lớn để hỗ trợ băng lại.
- *Ngã trầy xước* (do chạy lúc bão lụt): Rửa vết xước bằng nước sạch, lau khô nhẹ. Nếu có đất cát dính vào vết thương thì cần rửa kỹ và nhờ bố mẹ bôi thuốc sát trùng.
- *Đuối nước* (hỗ trợ an toàn): Nếu thấy bạn đuối nước, tuyệt đối không vội vàng nhảy xuống cứu (nguy hiểm cho bạn!). Hãy ném phao, dây thừng, hoặc cành cây dài cho bạn bám, lưu ý đảm bảo bản thân người cứu đứng vững không bị kéo xuống nước khi cứu hộ. Hãy gọi 115 và hét to để người lớn gần đó giúp.
- *Lưu ý quan trọng*: Nếu vết thương sâu, chảy máu nhiều, hoặc người ngất sau đuối nước, không nên tự xử lý. Hãy nhanh chóng gọi 115 ngay và báo người lớn để có sự hỗ trợ kịp thời.

Cách rèn kỹ năng:

- *Tập rửa vết thương*: Lấy gấu bông, giả vờ nó “bỏng” do

cháy. Rửa “vết thương” bằng nước (cẩn thận đừng ướt gấu!), bằng bằng khăn sạch.

- *Học ném phao*: Ở nhà, lấy chai nhựa buộc dây, ném vào “hồ” (góc sân). Tưởng tượng bạn đang cứu bạn đuối nước, luyện ném chính xác.
- *Xem video vui*: Cùng bố mẹ, xem video sơ cứu (rửa bỏng, ném phao). Kể lại 3 bước bạn nhớ nhất cho cả nhà nghe.

Trò chơi nhỏ: Hãy thực hiện trò chơi “Bác sĩ nhí cứu nguy”, cùng bạn bè chơi trò đóng vai bệnh nhân và người cứu hộ với tình huống giả: “bỏng tay” (do cháy), “xước chân” (do bã), hoặc “đuối nước” (ném chai nhựa làm phao) và diễn tập các bước sơ cứu một cách đúng và kịp thời: rửa nước mát, ép khăn, hoặc ném phao và gọi 115. Ai làm đúng nhất là “Bác sĩ siêu nhí”! Hoạt động này sẽ vui mà nhớ lâu!

3. Bình tĩnh như tập thiền

Khi gặp tình huống khẩn cấp, các bạn có thể hoảng loạn, không biết nên làm việc gì cho phù hợp, nhưng đặc vụ giỏi luôn giữ bình tĩnh và ứng phó kịp thời. Dưới đây là cách xử lý từng tình huống:

- *Hỏa hoạn*: Hít thở sâu (hít vào đếm 4, thở ra đếm 4) rồi chạy ra cửa thoát hiểm, lưu ý cúi thấp hoặc bò men theo nhà để tránh khói. Tuyệt đối không quay lại để lấy đồ!
- *Động đất*: Hít thở, chui ngay xuống gầm bàn hoặc đứng sát tường, che đầu bằng tay hoặc sách, bìa cứng,

tránh để đồ vật rơi vào đầu.
Đừng chạy ra ngoài khi cảm thấy nhà đang rung và cũng không đứng cạnh các vị trí cửa kính.



- **Bão lụt:** Hít thở, quan sát xung quanh sau đó chạy lên chỗ cao (tầng trên, đồi). Tuyệt đối không đi qua chỗ nước ngập sâu và hãy quan sát để tránh dây điện.
- **Đuối nước:** Hít thở, đứng trên bờ quan sát chỗ nạn nhân và tìm phao hoặc cành cây để ném. Không nhảy xuống nước để cứu bạn mà phải gọi người lớn hỗ trợ.
- **Mẹo chung:** Hãy liên tục nhắc bản thân “Mình làm được, cứ bình tĩnh!” sau đó quan sát tìm chỗ an toàn (sân, gầm bàn, chỗ cao), suy nghĩ: “Mình cần làm gì trước? nên gọi ai hỗ trợ”. Nếu không chắc, chạy ra chỗ an toàn và gọi người lớn.

Cách rèn kỹ năng:

- **Tập thở:** Mỗi tối, hít thở sâu 5 lần, tưởng tượng bạn dập tắt cơn hoảng loạn như dập lửa.
- **Luyện tự nói:** Khi giả vờ gặp tình huống (cháy, động đất), nói to: “Bình tĩnh, mình sẽ làm được!” Làm 3 lần, bạn sẽ mạnh mẽ hơn.
- **Tìm chỗ an toàn:** Ở nhà hoặc lớp, chọn góc an toàn (sân, gầm bàn, ban công). Giả vờ có động đất, chạy đến đó, đếm đến 10.

Trò chơi nhỏ: Chơi “Thiên sư đặc vụ”. Cùng gia đình, một người hô: “Động đất!” hoặc “Có chuông báo cháy”. Sau đó mọi người nhắc nhau dừng lại 5-10 giây để tự nhủ: “Hãy bình tĩnh!” sau đó mới chạy đến chỗ an toàn (gầm bàn, góc sân). Ai nhanh và “cool” nhất là “Thiên sư số 1”. Cười đau bụng mà học siêu hiệu quả!

Hoạt động thực hành

Giờ là lúc bạn tỏa sáng như đặc vụ an toàn! Dưới đây là bốn hoạt động vui để luyện tập xử lý hỏa hoạn, động đất, bão lụt, và đuối nước:

Hoạt động 1: Xử lý hỏa hoạn như đặc vụ cứu hỏa

Cách làm: Ở nhà, nhờ bố mẹ đóng vai chú cứu hỏa. Giả vờ bạn thấy khói ở bếp, nhanh chóng gọi 114 và truyền đạt thông tin một cách rõ ràng: “Cháu là [tên], nhà ở [địa chỉ], bếp bốc khói lớn!” Nếu vẫn chưa rõ ràng, dứt khoát khi gọi điện thì có thể nhờ bố mẹ hỗ trợ luyện tập. Sau đó, chạy ra “sân trước” (góc phòng), cúi thấp như tránh khói.

Bước tiếp theo: Viết ra tình huống giả, như: “Con thấy khói từ ổ điện.” Ghi cách xử lý: “Con gọi 114, nói địa chỉ, chạy ra sân, báo bố mẹ.” Đọc to cho cả nhà nghe, hỏi: “Con làm đúng không?”

Mẹo vui: Tưởng tượng bạn là siêu anh hùng “Fire Fighter”! Khi gọi cứu hỏa, nói giọng ngầu như MC. Làm xong, nhờ cả nhà vỗ tay khen bạn là “Đặc vụ dập lửa”!

Hoạt động 2: Thoát động đất như thiên sư

Cách làm: Ở lớp hoặc nhà, nhờ cô giáo hoặc bố mẹ đóng vai người hướng dẫn. Giả vờ có động đất, nói với người hướng dẫn: “Con sẽ chui xuống gầm bàn, dùng sách bìa cứng để che đầu!”. Sau đó, chui xuống gầm bàn (hoặc ghế), che đầu bằng sách và đếm đến 10.

Bước tiếp theo: Viết tình huống sẽ xảy ra như: “Động đất làm rung lắc nhà cửa và làm đồ đạc trong nhà rơi.” Cách xử lý trong tình huống này là “Chạy ra khỏi nhà” hay là “Chui xuống gầm bàn, che đầu, chờ qua đợt rung lắc và dùng khăn rồi báo người lớn.” Đọc to đáp án cho bạn bè nghe, và nhắc các bạn trong tình huống động đất, nhà có rung lắc thì bình tĩnh tìm chỗ có mái che như gầm bàn để tránh cho an toàn, sau đó nhờ hỗ trợ từ người lớn.

Mẹo vui: Tưởng tượng bạn là “Siêu nhân chống rung”! Khi chui xuống bàn, làm động tác “siêu nhân che đầu”. Nếu làm đúng, bạn bè có thể gọi bạn là “Người hùng động đất”!

Hoạt động 3: Đối phó bão lụt như đặc vụ sinh tồn

Cách làm: Ở nhà, nhờ anh chị đóng vai cứu hộ. Giả vờ nước ngập sân, nhanh chóng gọi 113: “Cháu là [tên], nhà ở [địa chỉ], nước ngập sâu!”. Sau đó, chạy lên “chỗ cao” (giường, bàn), tránh “dây điện” (dây đồ chơi).

Bước tiếp theo: Viết tình huống giả, như: “Bão làm nước ngập cổng.” Ghi cách xử lý: “Con gọi 115, chạy lên tầng, báo bố mẹ.” Đọc to cho cả nhà, hỏi: “Con làm đúng chưa?”

Mẹo vui: Tưởng tượng bạn là “Thuyền trưởng sinh tồn”! Khi gọi cứu hộ, làm giọng như đang chỉ huy tàu. Cả nhà sẽ cười, khen bạn là “Đặc vụ vượt lũ”!

Hoạt động 4: Hỗ trợ đuối nước an toàn

Cách làm: Ở nhà, nhờ bố mẹ đóng vai cứu hộ. Giả vờ thấy bạn đuối nước ở hồ, gọi 115: “Cháu là [tên], ở hồ Sen, bạn cháu đang chìm!” Thử 3 cách: nhẹ nhàng, dứt khoát, hoặc nhờ hỗ trợ. Sau đó, ném “phao” (chai nhựa buộc dây) vào “hồ” (góc sân), hét to: “Bố mẹ ơi, cứu bạn!”

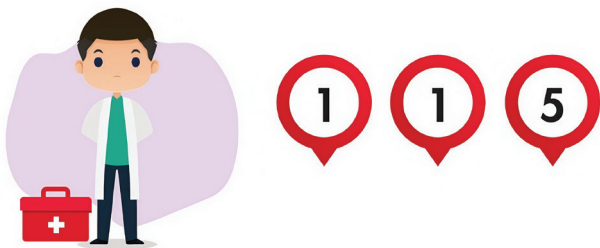
Bước tiếp theo: Viết tình huống giả, như: “Bạn rơi xuống ao.” Ghi cách xử lý: “Con gọi 115, ném dây, hét gọi người lớn.” Đọc to cho cả nhà, hỏi: “Con làm tốt không?”

Mẹo vui: Tưởng tượng bạn là “Người hùng ven hồ”! Khi ném phao, làm động tác như siêu nhân ném lưới. Cả nhà vỗ tay, gọi bạn là “Đặc vụ cứu hồ”!

Kết quả mong đợi

Sau chương này, bạn sẽ:

- *Như đặc vụ:* Gọi 113, 114, 115 nhanh, nói rõ địa chỉ và tình huống (cháy, động đất, bão, đuối nước), dẫn đội cứu hộ đến đúng nơi.
- *Như bác sĩ nhí:* Sơ cứu bỏng, xước, cắt nhỏ, hoặc hỗ trợ đuối nước (ném phao, gọi 115) trước khi người lớn đến.



- *Như thiên sư*: Giữ bình tĩnh, chạy đến chỗ an toàn (sân, gầm bàn, chỗ cao), chờ cứu hộ đến. Quan trọng nhất, bạn sẽ thấy mình mạnh mẽ, sẵn sàng đối mặt với mọi tình huống khẩn cấp. Bố mẹ sẽ nhìn bạn như siêu sao, bạn bè sẽ học theo, và bạn sẽ tự hào là đặc vụ an toàn siêu chất!

Kết thúc Phần 3

Chúc mừng bạn đã hoàn thành hành trình qua 3 chương của **Phần 3: An toàn tỏa sáng** - bạn đã “tự tin nói không”, “tự tin ra quyết định” và biết cách xử lý các tình huống khẩn cấp, trở thành một chiến binh toàn diện, biết cách bảo vệ mình và giúp đỡ mọi người. Những kỹ năng này sẽ cùng bạn trưởng thành và giúp bạn tự tin khám phá cuộc sống. Hãy tiếp tục luyện tập, chia sẻ với bạn bè, và làm thế giới an toàn hơn nhé!

PHỤ LỤC

HỘP CÔNG CỤ AN TOÀN

Chào các bạn nhỏ, bố mẹ, và thầy cô! Hành trình qua các nội dung cuốn sách đã biến bạn thành những chiến binh an toàn siêu “chất”! Từ bảo vệ ngôi nhà, tung hoành đường phố, làm chủ sân trường, lướt mạng, nói “không” tự tin, xử lý tình huống khẩn cấp, ra quyết định thông minh, đến giúp cả cộng đồng an toàn - bạn đã học được cả một kho báu bí kíp! Phụ lục này là “**Hộp công cụ an toàn**” của bạn, chứa những thứ siêu tiện: danh sách kiểm tra, mẹo nhanh, mẫu kế hoạch, và sổ liên lạc khẩn cấp. Dù bạn cần ôn lại hay chia sẻ cùng bạn bè, hộp công cụ này sẽ luôn sẵn sàng. Mở ra và dùng ngay nào!

Dưới đây là những danh sách kiểm tra để bạn chắc chắn mình đã sẵn sàng ở mọi nơi. In ra, dán ở bàn học, hoặc mang theo như một đặc vụ!

An toàn tại nhà

- *Kiểm tra nguy cơ*: Thường xuyên có thói quen kiểm tra an toàn xung quanh nhà để phát hiện sớm những nguy cơ.

- *Cắt đồ đúng chỗ*: Dao, hóa chất để ở tủ cao, khóa lại. Dây điện cuốn gọn, không để trên sàn.
- *Lối thoát hiểm*: Kiểm tra cửa chính, cửa sổ, ban công có thông thoáng không. Vẽ sơ đồ nhà, đánh dấu lối ra.
- *Số cứu hộ*: Ghi nhớ **113 (công an)**, **114 (cứu hỏa)** và **115 (cấp cứu)**. Trong tình huống khẩn cấp cũng có thể gọi 111 và 112 là các số hỗ trợ dành cho trẻ em. Hãy ghi nhớ hoặc ghi vào sổ tay hoặc nếu có điện thoại thì lưu vào danh bạ điện thoại.
- *Tập sơ cứu*: Biết sơ cứu một số tình huống đơn giản như vết thương bỏng, vết đứt tay...

Mẹo vui: Làm danh sách thành trò chơi! Mỗi lần kiểm tra xong 1 mục, vẽ 1 ngôi sao. Đủ 5 ngôi sao, bạn là “người hùng pháo đài”!

An toàn trên đường

- *Đội mũ bảo hiểm*: Đi xe đạp hoặc xe máy, đội mũ, cài dây chặt. Kiểm tra mũ có vừa đầu không.
- *Qua đường đúng cách*: Nhìn trái, nhìn phải, chờ đèn xanh, đi trên vạch trắng. Không chạy vội băng qua đường hoặc đùa chơi trên đường phố!
- *Từ chối người lạ*: Nếu ai đó đi theo và mời kẹo, đồ uống gì đó thì phải nói: “Không, cháu về nhà đây!” rồi tìm người lớn.
- *Số điện thoại bố mẹ*: Thuộc lòng số điện thoại của bố mẹ để có thể sử dụng trong các tình huống khẩn cấp.

- *Chỗ an toàn*: Ghi nhớ và nắm chắc được các tiệm tạp hóa, đồn công an gần nhà để có thể nhờ hỗ trợ khi cần. Nếu đi lạc, lưu ý nên đứng yên chỗ bị lạc và nhờ sự trợ giúp từ người đi đường, gọi bố mẹ đến đón.

Mẹo vui: Biến danh sách thành bản đồ! Vẽ đường bạn hay đi, đánh dấu chỗ an toàn bằng ngôi sao, chỗ nguy hiểm bằng dấu X.

An toàn ở trường

- *Phòng tránh bắt nạt*: Nếu bị trêu ghẹo ở trường hãy kể cô giáo để có sự trợ giúp: “Bạn Nam trêu con, cô giúp con nhé!” Ở trường hãy hòa đồng với các bạn, nếu có dấu hiệu bị bắt nạt phải báo cha mẹ và thầy cô để được hỗ trợ ngay.
- *Chơi thể thao*: Trước khi tham gia các hoạt động thể thao, lưu ý khởi động 3 phút (xoay các khớp cổ tay, chân, nhảy nhẹ tại chỗ). Khi chơi không đẩy bạn, lưu ý chơi ở sân rộng, không nô đùa ở những nơi nguy hiểm như cạnh bàn, cầu thang, góc cửa...
- *Giữ đồ*: Với đồ dùng cá nhân, hãy lưu ý dán tên lên để tránh bị nhầm lẫn. Hãy kiểm tra balo trước khi về, không để đồ lung tung.
- *Sân chơi an toàn*: Hãy đảm bảo những khu vui chơi an toàn, không trơn trượt, có vật sắc nhọn. Nếu có phát sinh phải báo thầy cô ngay.

- *Thí nghiệm an toàn:* Luôn nhớ phòng thí nghiệm là nơi để học và thực hành dưới sự hướng dẫn của thầy cô, không đem các hóa chất ra làm thí nghiệm nguy hiểm gây cháy nổ hoặc bị bỏng do hóa chất.
- *Bạn tốt:* Hãy tìm cho mình những người bạn tốt để hỗ trợ nhau trong học tập cũng như chia sẻ những niềm vui ở trường. Không kết bè phái hoặc bắt nạt bạn bè ở trường.

Mẹo vui: Tạo “huy hiệu an toàn”! Mỗi lần xong 1 mục, dán sticker vào sổ. Đủ sticker, bạn là “ngôi sao sân trường”!

An toàn trên mạng

- *Mật khẩu mạnh:* Hãy luôn ghi nhớ mật khẩu, tạo mật khẩu an toàn, tránh sử dụng ngày sinh làm mật khẩu vì mọi người dễ đoán ra.
- *Không chia sẻ:* Không gửi tên, địa chỉ, ảnh đồng phục cho ai trên mạng.
- *Kiểm tra link:* Không nhấp link lạ, không gửi link lạ cho người quen. Chỉ đăng nhập những trang web an toàn, lành mạnh.
- *Thời gian online:* Có kế hoạch sử dụng mạng xã hội và chủ động dành thời gian chơi game, xem video 1-2 giờ/ngày. Hãy tắt thông báo đối với những nhóm chat không cần thiết để không mất tập trung trong học tập.
- *Chủ động chia sẻ với bố mẹ:* Nếu thấy tin nhắn lạ, người quen gửi link lạ thì hãy chụp màn hình, gửi thông tin cho bố mẹ để được tư vấn, hỗ trợ khi sử dụng Mạng xã hội.

Mẹo vui: Vẽ “lá chắn mạng”! Mỗi lần làm đúng 1 mục, tô màu 1 phần lá chắn. Xong hết, bạn là “hacker an toàn”!

Nói “không” tự tin

- *Học cách từ chối:* Hãy mạnh dạn nói “Không, mình không muốn!” trước mỗi đề nghị hay lựa chọn không mong muốn.
- *Đổi chủ đề:* Nếu bị bạn bè rủ rê làm điều gì đó không đúng, hãy nhanh chóng đổi chủ đề như: “Thôi, đi đá bóng không?” Viết 3 câu đổi chủ đề bạn thích.
- *Đồng minh:* Hãy luôn ghi nhớ những người bạn hoặc người lớn bạn tin (bố, cô giáo) để bạn có thể nhờ trợ giúp trong tình huống khẩn cấp.
- *Nhật ký nói “không”:* Hãy ghi lại những lần bạn từ chối một việc gì đó và đưa ra bài học cho mình. Bạn cũng có thể thay đổi cách lựa chọn để có một kết quả tốt hơn nữa.
- *Luôn mỉm cười khi từ chối:* Hãy luyện cho mình thói quen luôn mỉm cười dù bạn đang từ chối một vấn đề gì đó, với ai đó. “Không nhé, mình bận vui rồi!”

Mẹo vui: Chơi “hiệp sĩ nói không”! Mỗi lần xong mục, vẽ 1 thanh kiếm. Đủ 5 kiếm, bạn là hiệp sĩ siêu tự tin!

Tình huống khẩn cấp

- *Ghi nhớ số khẩn cấp:* Ghi nhớ số **113 (công an)**, **114 (cứu hỏa)**, **115 (cấp cứu)**.

- *Sơ cứu bỏng*: Rửa nước mát 10 phút, che gạc sạch. Tuyệt đối không bôi kem đánh răng vào vết bỏng, nhất là vết phỏng rộp đã vỡ.
- *Sơ cứu vết xước*: Rửa sạch vết thương hở, ép khăn, báo người lớn.
- *Bình tĩnh*: Hít thở sâu 5 lần (hít 4 giây, thở 4 giây) khi gặp tình huống khẩn cấp.
- *Chỗ an toàn*: Biết góc sân, cửa ra vào để chạy đến nếu có cháy, tai nạn, nếu động đất thì chui xuống gầm bàn, góc tường, tránh chỗ có cửa kính...

Mẹo vui: Vẽ “ba lô đặc vụ”! Mỗi mục xong, thêm 1 món vào ba lô (như số 115, gạc sạch). Xong hết, bạn là “đặc vụ an toàn”!

Ra quyết định thông minh

- *Nghe radar cảm xúc*: Khi chọn, để ý bạn thấy vui hay phấp phỏng lo âu. Hãy viết ra 3-5 tình huống bạn có cảm giác lo lắng, bồn chồn.
- *Cân nhắc rủi ro*: Trước khi quyết định, hãy cân nhắc và tự hỏi bản thân “Điều xấu nhất là gì?” trước khi quyết định lựa chọn. Hãy đặt tình huống và ra quyết định với 3 lựa chọn nhỏ.
- *Học từ sai lầm*: Hãy ghi lại 1 lần bạn lựa chọn sai, và kèm kết quả như: “Tớ đi vội, suýt ngã.” Sau đó đưa ra một lựa chọn khác với kết quả khác.

- *Chủ động xin ý kiến:* Trước khi quyết định một việc gì đó, hãy chủ động xin ý kiến bố mẹ như: “Con tự đi xe đạp, như vậy có ổn không?” Sau đó hãy nghe bố mẹ phân tích tình huống và đưa ra quyết định.
- *Tự tin lựa chọn:* Trong một số tình huống, hãy mạnh dạn đưa ra lựa chọn: “Tớ chọn thế này, vì an toàn!”. Quyết đoán trong tình huống khẩn cấp là cần thiết.

Mẹo vui: Tạo “la bàn quyết định”! Mỗi mục xong, tô 1 hướng trên la bàn. Xong hết, bạn là “thủ lĩnh lựa chọn”!

Giúp người khác an toàn

- *Dạy kỹ năng:* Dạy bạn/em 1 bí kíp, như qua đường. Chủ động hướng dẫn làm mẫu để các bạn nhỏ làm theo.
- *Hỗ trợ bạn:* Nếu bạn bè chia sẻ rắc rối và xin hỗ trợ thì hãy nghe hết và cho bạn lời khuyên. Nếu không thể xử lý được tình huống thì hãy gợi ý bạn chia sẻ với thầy cô để được giúp đỡ: “Kể với cô đi, tớ sẽ đi cùng bạn!”
- *Áp phích an toàn:* Hãy cùng nhau vẽ áp phích cho một tình huống khẩn cấp: “Gọi 114 nếu có báo cháy!” Treo ở lớp hoặc tặng bạn.
- *Kể chuyện:* Hãy kể cho cả nhà nghe một lần bạn giúp đỡ ai đó, như: “Tớ nhắc bạn đội mũ bảo hiểm!”; “Tớ nhắc các em nhỏ không chạy đùa nghịch dưới lòng đường”.
- *Truyền cảm hứng:* Khích lệ bạn bè vui chơi an toàn: “An toàn dễ lắm, thử đi!”.

Mẹo vui: Vẽ “ngọn đuốc người hùng”! Mỗi mục xong, thêm 1 tia sáng. Xong hết, bạn là “ngọn đuốc cộng đồng”!

2. Mẫu kế hoạch an toàn - Tự làm, siêu ngẫu

Dùng những mẫu này để lập kế hoạch cho bạn và cả nhà. Chỉ cần điền vào, bạn sẽ thành “nhà chiến lược”!

Kế hoạch an toàn tại nhà

- **Tên bạn:** _____
- **Ngày lập:** _____
- **3 nguy cơ trong nhà:** (Ví dụ: Dao trên bàn, dây điện lỏng, sàn ướt)
 1.
 2.
 3.
- **Cách xử lý:**
 1.
 2.
 3.
- **Lối thoát hiểm:** (Ví dụ: Cửa chính, ban công)
 -
- **Số cứu hộ: 113 (công an), 114 (cứu hỏa), 115 (cấp cứu)**

Mẹo vui: Vẽ kế hoạch thành bản đồ kho báu! Nguy cơ là “quái vật”, lối thoát là “kho báu”. Bạn sẽ thấy thú vị với trò khám phá và cũng ghi nhớ tốt hơn.

Kế hoạch an toàn trên đường

- **Tên bạn:** _____
- **Đường hay đi:** (Ví dụ: Từ nhà đến trường)
 -
- **3 chỗ an toàn:** (Ví dụ: Tiệm bánh, đồn công an)
 1.
 2.
 3.
- **Số điện thoại của bố mẹ:** _____
- **Cách qua đường:** Nhìn trái-phải, chờ đèn xanh, đi trên vạch kẻ trắng.
- **Câu từ chối người lạ:** (Ví dụ: “Không, cháu về nhà đây!”)
 -

Mẹo vui: Biến kế hoạch thành “nhật ký hiệp sĩ”! Vẽ bạn đội mũ bảo hiểm, đứng ở chỗ an toàn. Dán ở cặp, nhìn là nhớ!

Kế hoạch an toàn mạng

- **Tên bạn:** _____
- **Mật khẩu mẫu:** (Ví dụ: MèoVui123! - không dùng thật)
 -
- **3 điều không chia sẻ:** (Ví dụ: Tên, địa chỉ, ảnh đồng phục)
 1.
 2.
 3.

- **Thời gian online:** ____ giờ/ngày (Ví dụ: 1 giờ game, 30 phút video)
- **Người cứu net an toàn:** (Ví dụ: Bố, chị lớn)
 -
- **Câu từ chối link lạ:** (Ví dụ: “Không, tớ không nhấp!”)
 -

Mẹo vui: Tạo “lá chắn mạng” từ kế hoạch! Vẽ lá chắn, những cảnh báo quan trọng. Treo ở bàn, bạn sẽ là hacker siêu an toàn!

4. Số liên lạc khẩn cấp - Luôn trong túi

Ghi những số này vào sổ tay, điện thoại, hoặc dán ở nhà. Chúng là “đồng minh” của bạn mọi lúc!

- **Cứu hỏa: 114**
- **Cấp cứu: 115**
- **Công an: 113**
- **Bố:** _____
- **Mẹ:** _____
- **Người thân khác:** _____
- **Cô giáo chủ nhiệm:** _____
- **Địa chỉ nhà:** _____ (Ví dụ: Số 10 đường Hoa, quận 7)

Mẹo vui: Biến số điện thoại thành “đội cứu hộ siêu nhân”! Vẽ mỗi số là một nhân vật, như 114 là “Siêu nhân dập lửa”. Nhớ dễ mà vui lắm!

5. Tài liệu tham khảo cho bố mẹ và thầy cô

Phụ lục này không chỉ cho bạn nhỏ, mà còn giúp bố mẹ, thầy cô hỗ trợ bạn tốt hơn. Dưới đây là vài gợi ý:

- **Sách và video:** Tìm video dạy sơ cứu, an toàn giao thông trên YouTube (chọn kênh uy tín, như Bộ Y tế Việt Nam). Sách như “An toàn cho trẻ” (NXB Giáo dục) cũng rất hay.
- **Tổ chức:** Liên hệ Trung tâm An toàn Giao thông Việt Nam hoặc Hội Chữ thập đỏ để học thêm khóa sơ cứu, an toàn miễn phí.
- **Ứng dụng:** Tải app “Cấp cứu 115” hoặc “Báo cháy 114” (kiểm tra trên CH Play/App Store) để gọi nhanh khi cần.
- **Hoạt động gia đình:** Cùng bạn nhỏ làm áp phích an toàn, chơi trò gọi cứu hộ, hoặc vẽ bản đồ nhà. Vừa học vừa gắn kết cả nhà!

Mẹo vui: Bố mẹ có thể tổ chức “Ngày an toàn”! Cả nhà thi qua đường, sơ cứu gấu bông, hoặc vẽ áp phích. Ai sáng tạo nhất, được chọn món ăn tối!

Hộp công cụ an toàn này là bạn đồng hành của bạn, từ nhà ra phố, từ trường đến mạng, từ những lúc bình thường đến tình huống khẩn cấp. Mỗi danh sách, kế hoạch là một bí kíp, giúp bạn tỏa sáng như chiến binh an toàn. Hãy dùng chúng thường xuyên, chia sẻ với bạn bè, và biến mọi nơi thành “pháo đài bất khả xâm phạm”! Cảm ơn bạn đã mở hộp công cụ, và đừng quên: **Bạn là người hùng, hôm nay và mãi mãi!**

PHỤ LỤC

CẨM NANG XỬ LÝ TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP CHO ĐẶC VỤ TEEN

Chào các đặc vụ teen! Cẩm nang này là “vũ khí bí mật” giúp bạn xử lý mọi tình huống khẩn cấp như một siêu anh hùng, từ **hỏa hoạn**, **động đất**, đến **ngã xuống nước** hay **bị lừa trên mạng**. Mỗi tình huống có **nhận biết**, **xử lý**, và **kỹ năng an toàn**, như bản đồ kho báu để bạn tra cứu nhanh. Dán cẩm nang ở góc học tập hoặc ghi vào sổ - đặc vụ teen luôn sẵn sàng, đúng không nào?

1. Hỏa hoạn - Chiến thắng “rồng lửa”

Nhận biết tình huống: Ngửi mùi khói, nghe tiếng tí tách, thấy ánh lửa ở ổ điện, bếp, hoặc góc phòng. Da nóng, mắt cay - đó là hỏa hoạn! Hành động ngay, đừng nghĩ “chắc không sao”.

Cách xử lý tình huống:

1. Hít thở sâu, lẩm bẩm: “Mình là đặc vụ, mình làm được!”
2. Cúi thấp, bò sát sàn, che mũi bằng khăn ướt (nếu có), chạy ra sân hoặc ban công. Không mở cửa nóng!

3. Gọi 114: “Cháu là [tên], nhà ở [địa chỉ], ổ điện bốc lửa!” Gọi điện báo bố mẹ nếu ở gần.
4. Đứng ở chỗ trống, hướng dẫn chú cứu hỏa: “Lửa ở phòng khách!”
5. Nếu cảm thấy bị ngạt thở, ho/cay mắt, hãy báo bố mẹ để kiểm tra sức khỏe và có hướng dẫn kịp thời.

Kỹ năng an toàn:

- Không để giấy, quần áo gần bếp, ổ điện. Tắt quạt, đèn khi ra ngoài.
- Học 2 lối thoát hiểm ở nhà/trường. Tập bò sát sàn như ninja, 3 lần/tuần.
- Ghi nhớ số 114, địa chỉ nhà vào sổ. Giả vờ gọi 114, chạy ra sân trong 30 giây.

2. Động đất - “Lướt sóng” rung lắc an toàn

Nhận biết tình huống: Sàn rung, đồ vật lắc, sách rơi, đèn đu đưa, hoặc nghe tiếng âm âm. Đó là động đất - đừng chạy lung tung!

Cách xử lý tình huống:

1. Hít thở, nói: “Mình ổn, rung lắc sẽ qua!” Không chạy ra ngoài.
2. Chui xuống gầm bàn, che đầu bằng tay, sách. Nếu không có bàn, đứng sát tường, tránh kính rơi vỡ.
3. Khi rung dừng, đi ra sân trống, tránh nhà, cây, dây điện.
4. Gọi 113 nếu có người bị mắc kẹt: “Cháu ở trường Hoa, có bạn kẹt dưới bàn!”

5. Báo cô giáo/bố mẹ: “Con ở sân, con ổn!” Nếu có các vết trầy xước thì hãy nhờ kiểm tra.

Kỹ năng an toàn:

- Không để đồ nặng trên kệ cao, cố định kệ sách (nhờ bố mẹ).
- Tập chui gầm bàn, che đầu trong 10 giây, 2 lần/tuần.
- Nhớ số 113, biết sân trống gần nhà. Giả vờ động đất, chạy ra sân cùng bạn.

3. Bão lụt - Vượt “biển nước” như thuyền trưởng

Nhận biết tình huống: Mưa to, sân ngập, đường thành sông, hoặc nghe tin bão. Gió rít, cây đổ, nước tràn nhà - đó là bão lụt!

Cách xử lý tình huống:

1. Hít thở, nói: “Mình là thuyền trưởng, mình sẽ ổn!”
2. Chạy lên tầng trên, gác lửng, hoặc vị trí đất cao như trên đồi, nhớ mang theo điện thoại, sạc dự phòng, đèn pin.
3. Tránh chỗ nước ngập quá đầu gối, chú ý dây điện phía dưới. Trong tình huống khẩn cấp hãy gọi 113/115: “Cháu ở [địa chỉ], nước ngập, cần cứu!”
4. Ở chỗ cao, nghe radio/tin nhắn của bố mẹ, thầy cô để được hỗ trợ kịp thời.
5. Nếu bị ướt lạnh, kiểm đồ khô để thay và báo bố mẹ để được giữ ấm.

Kỹ năng an toàn:

- Không chơi ngoài trời khi có tin báo bão.
- Tập chạy lên tầng trong 20 giây, 2 lần/tuần. Mang balo có nước, bánh và đồ dùng cần thiết.
- Nhớ số 113/115. Giả vờ bão, chạy lên tầng, gọi 113 giả lập.

4. Đuối nước (cứu người) - Người hùng ven hồ

Nhận biết tình huống: Thấy bạn vùng vẫy, chìm nổi, kêu cứu yếu, hoặc không ngoi lên ở sông, hồ. Đó là đuối nước - tuyệt đối không vội vàng nhảy xuống cứu mà phải quan sát để có cách xử lý phù hợp.

Cách xử lý tình huống:

1. Hít thở, nói: “Mình sẽ cứu bạn!” rồi đứng yên trên bờ sau đó ném phao, dây, cành cây, hoặc chai nhựa buộc dây cho bạn bám.
2. Gọi cứu hộ 115: “Cháu ở hồ Sen, bạn đuối nước!”
“Bác ơi, cứu bạn!”
3. Nếu bạn được kéo lên, đặt bạn nằm nghiêng, gọi 115 kiểm tra.

Kỹ năng an toàn:

- Không bơi ở sông sâu, luôn mặc áo phao khi đi thuyền.
- Tập ném chai nhựa buộc dây vào “hồ” (góc sân), 3 lần/tuần.
- Nhớ số 115. Giả vờ cứu bạn, ném phao, gọi 115 giả lập.

5. Tụ cứu khi ngã xuống nước - “Bơi” như cá đặc vụ

Nhận biết tình huống: Khi bị trượt chân, rơi xuống sông, hồ, hoặc ao. Lúc này bạn sẽ cảm thấy hoảng, khó thở - Tuy nhiên lúc này cần bình tĩnh để tự cứu mình. Dấu hiệu: không bám được bờ, nước sâu quá đầu, hoặc tay chân mỏi.

Cách xử lý tình huống:

- 1. Giữ bình tĩnh:** Hít thở sâu, lắm bắm: “Mình là đặc vụ, mình sẽ nổi!” Đứng vững vẫy - bạn sẽ mệt và chìm nhanh.
- 2. Nổi trên mặt nước:**
 - Ngửa mặt lên trời, hít thở chậm, để cơ thể thả lỏng như “ngôi sao” (tay chân dang nhẹ).
 - Đạp chân nhẹ nhàng như đạp xe, giữ đầu trên nước.
 - Nếu lạnh, co người thành “quả bóng” (ôm gối, cảm sát ngực) để giữ ấm.
- 3. Tìm chỗ bám:**
 - Nhìn quanh, tìm cành cây, phao, hoặc bờ gần nhất.
 - Bơi chậm bằng tay (như bơi ếch), không dùng sức quá nhiều.
 - Nếu có người gần, hét to: “Cứu cháu với!” nhưng không ngừng đạp chân.
- 4. Gọi cứu hộ:** Khi lên được bờ, gọi 115: “Cháu là [tên], ở hồ Sen, cháu vừa rơi xuống nước, cháu cần cứu!”

Kỹ năng an toàn:

- **Phòng tránh:** Không chơi gần sông, hồ sâu, đặc biệt

khi trời mưa (bờ trơn). Luôn có bạn hoặc người lớn khi gần nước.

- **Luyện tập:** Ở nhà, nằm ngửa trên giường, giả vờ “nổi” (đang tay chân, hít thở chậm), tập 3 lần/tuần. Nếu biết bơi, luyện bơi ngửa ở hồ bơi có cứu hộ.
- **Chuẩn bị:** Nhớ số 115, học bơi để có kỹ năng chống đuối nước. Lưu ý mang giày chống trượt khi đi gần ao, hồ.

6. Bị bắt cóc - Thoát hiểm như ninja đặc vụ

Nhận biết tình huống: Một người lạ tiếp cận, mời bạn đi đâu đó (như “Đi ăn kem với chú!”), cố lôi bạn lên xe, hoặc khiến bạn thấy sợ (họ biết tên bạn, nói “Mẹ cháu nhờ chú đón”). Bạn thấy bất an, tim đập nhanh - đó là dấu hiệu nguy hiểm!

Cách xử lý tình huống:

1. **Bình tĩnh:** Hít thở sâu, nói: “Mình là ninja, mình sẽ an toàn!” Không tin lời người lạ, dù họ nói gì.
2. **Từ chối và chạy:**
 - Nói to, dứt khoát: “Cháu không đi! Cháu không quen chú!” Lùi lại, giữ khoảng cách.
 - Chạy ngay đến chỗ đông người (cửa hàng, trường học, nhà hàng xóm). Không chạy vào ngõ vắng!
 - Nếu bị nắm tay, giật mạnh, hét to: “Cứu cháu! Cháu không quen người này!”

3. Gọi cứu hộ: Chạy đến chỗ an toàn, gọi 113: “Cháu là [tên], ở đường Hoa, có người lạ lôi cháu!” Báo bố mẹ hoặc cô giáo ngay.

4. Che giấu thông tin:

- Không nói tên, địa chỉ, hoặc số điện thoại cho người lạ.
- Nếu bị ép lên xe, cố nhớ đặc điểm (màu xe, biển số), kể lại cho công an.

Kỹ năng an toàn:

- **Phòng tránh:** Không đi một mình ở chỗ vắng, đặc biệt buổi tối. Luôn nói với bố mẹ bạn đi đâu, với ai.
- **Luyện tập:** Tập hét to: “Cứu cháu!” ở nhà và tập chạy nhanh 20 mét đến “chỗ an toàn” (cửa nhà, sân).
- **Chuẩn bị:** Nhớ số 113, học cách nói “Không!” dứt khoát. Ghi nhớ số điện thoại bố mẹ để gọi khi cần thiết.

7. Bị lừa trên mạng - “Lướt net” thông minh

Nhận biết tình huống: Bạn nhận tin nhắn lạ trên mạng (Zalo, TikTok) yêu cầu gửi tiền, nhập mật khẩu, hoặc click link “nhận quà”. Ai đó giả vờ là bạn bè, xin số điện thoại bố mẹ, hoặc gửi ảnh nhạy cảm. Bạn thấy nghi ngờ, lo lắng - đó là dấu hiệu bị lừa!

Cách xử lý tình huống:

1. **Bình tĩnh kiểm tra:** Hít thở sâu, nói: “Mình là đặc vụ mạng, mình không dễ bị lừa!” Không click link, không trả lời ngay.

2. Xác minh danh tính:

- Nếu là “bạn bè”, gọi điện hỏi trực tiếp: “Cậu vừa nhắn tớ à?”
- Không gửi tiền, mật khẩu, hoặc thông tin cá nhân (tên, địa chỉ, số chứng minh).
- Kiểm tra link: Luôn cẩn trọng với bất cứ đường link nào được gửi đến.

3. Chặn và báo cáo:

- Chặn số/tài khoản lạ trên ứng dụng. Báo cáo tin nhắn lừa đảo cho nền tảng (nhấn “báo cáo”).
- Chụp màn hình tin nhắn, lưu lại làm bằng chứng.

4. **Báo người lớn:** Kể cho bố mẹ/cô giáo: “Có người nhắn cháu gửi tiền, cháu chặn rồi!” Nếu mất tiền hoặc thông tin, gọi 113 hoặc báo công an.

5. **Kiểm tra an toàn:** Đổi mật khẩu tài khoản (dùng chữ, số, ký tự đặc biệt). Kiểm tra máy tính/điện thoại có virus (nhờ bố mẹ).

Kỹ năng an toàn:

- **Phòng tránh:** Không chia sẻ ảnh cá nhân, mật khẩu, hoặc thông tin trên mạng. Đặt tài khoản ở chế độ riêng tư.
- **Luyện tập:** Tập nói “Không!” với tin nhắn lạ, như từ chối lời mời chơi game, tặng quà. Học cách chụp màn hình (nhấn nút nguồn + giảm âm lượng).
- **Chuẩn bị:** Nhớ số 113, ghi số bố mẹ vào sổ. Cài ứng dụng chống virus. Biết cách báo cáo trên Zalo, TikTok.

8. Thiên tai (Lốc xoáy/Sạt lở đất) - Sinh tồn như nhà thám hiểm

Nhận biết tình huống: Bạn nghe tiếng gió rít như máy bay, thấy cây đổ, mái nhà bay (lốc xoáy), hoặc đất đá lăn xuống, đường nứt, nước đục ngầu (sạt lở đất). Trời tối sầm, đồ vật bay, hoặc đất rung nhẹ - đó là thiên tai nguy hiểm!

Cách xử lý tình huống:

- 1. Giữ bình tĩnh:** Hít thở sâu, nói: “Mình là nhà thám hiểm, mình sẽ an toàn!” Không đứng ngoài trời nhìn lốc xoáy.
- 2. Tìm chỗ trú ẩn:**
 - **Lốc xoáy:** Chạy vào phòng kín (không cửa sổ), chui xuống gầm giường, che đầu bằng chăn, gối. Tránh đứng ở chỗ không kiên cố, nhà kính hoặc không chắn gió.
 - **Sạt lở đất:** Chạy ra chỗ trống, xa sườn núi, xa sông đục. Không đứng dưới cây, nhà yếu.
- 3. Gọi cứu hộ:** Nếu kẹt hoặc thấy người gặp nguy hiểm, gọi 113: “Cháu ở [địa chỉ], lốc xoáy làm cây đổ!” hoặc “Đất lở ở đồi Hoa!”...
- 4. Chờ an toàn:** Ở chỗ trú, nghe radio/tin nhắn bố mẹ. Không đi ra ngoài cho đến khi dừng lốc xoáy, sạt lở.
- 5. Sau thiên tai:** Nếu trầy xước, rửa vết thương, báo bố mẹ. Kiểm tra nhà có hư hỏng, không sờ dây điện đứt.

Kỹ năng an toàn:

- **Phòng tránh:** Không chơi ngoài trời khi trời tối sầm, gió lớn. Tránh đi gần sườn đồi, sông sau mưa to (dễ sạt lở).

- **Luyện tập:** Tập chui gầm giường, che đầu bằng gối trong 15 giây, như chơi “trốn lốc xoáy”, 2 lần/tuần. Chạy ra sân trống trong 20 giây.
- **Chuẩn bị:** Nhớ số 113, mang balo có nước, bánh, đèn pin. Biết chỗ chắc chắn (phòng kín, sân trống) ở nhà/trường.

Mẹo đặc vụ để luôn sẵn sàng

- **Thuộc checklist:** Mỗi tuần, đọc to checklist một tình huống, tưởng tượng bạn đang xử lý. Thuộc lòng, bạn sẽ nhanh như siêu nhân!
- **Tập vui:** Ở nhà, luyện bò sát sàn (hỏa hoạn), ném chai nhựa (đuối nước), hét “Không!” (bắt cóc), hoặc chặn tin nhắn giả (lừa mạng). Biến thành trò chơi, vừa học vừa cười!
- **Cắm nang mini:** Viết số 113, 114, 115, địa chỉ nhà, và 3 bước xử lý mỗi tình huống lên giấy nhỏ, dán ở bàn học. Nhìn là nhớ!
- **Chia sẻ bí kíp:** Kể cho bạn bè cách thoát lốc xoáy hoặc từ chối người lạ, như truyền “ninja bí thuật”. Cả nhóm sẽ siêu mạnh mẽ!

Cuối cùng, an toàn là món quà quý giá mà mỗi đứa trẻ xứng đáng được nhận. Với những kỹ năng đã học, các con sẽ tự tin bước đi, biết cách bảo vệ bản thân và lan tỏa sự an toàn đến mọi người xung quanh. Hãy luôn cẩn trọng, yêu thương và đồng hành cùng con trên hành trình lớn khôn!

MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	5
------------------	---

PHẦN 1. HIỂU VỀ AN TOÀN

<i>Chương 1.</i> An toàn là gì?	9
<i>Chương 2.</i> Nhận biết nguy cơ	15

PHẦN 2. KỸ NĂNG AN TOÀN TRONG CUỘC SỐNG

<i>Chương 3.</i> An toàn tại nhà.....	22
<i>Chương 4.</i> An toàn trên đường.....	33
<i>Chương 5.</i> An toàn ở trường.....	44
<i>Chương 6.</i> An toàn trên mạng.....	57

PHẦN 3. AN TOÀN TỎA SÁNG

<i>Chương 7.</i> Tự tin nói “không”	68
<i>Chương 8.</i> Tự tin ra quyết định.....	77
<i>Chương 9.</i> Xử lý tình huống khẩn cấp	87
<i>Phụ lục.</i> Hộp công cụ an toàn.....	98
<i>Phụ lục.</i> Cẩm nang xử lý tình huống khẩn cấp cho đặc vụ teen	109

KỸ NĂNG SỐNG AN TOÀN CHO TRẺ

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc - Tổng biên tập
KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Nguyễn Thị Hòa Bình
Bìa: KhanhHung
Trình bày: Chu Hương
Sửa bản in: Anh Đào

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ VIỆT NAM

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: (024) 39717979 - 39717980 - 39710717 - 39716727 - 39712832.

FAX: (024) 39712830

E-mail: nxbphunu@vnn.vn

Website: www.nxbphunu.com.vn

Chi nhánh:

16 Alexandre de Rhodes - P. Sài Gòn - TP Hồ Chí Minh. ĐT: (028) 38234806

In 2.200 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Nhà in Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, Phú Thị, Gia Lâm, Hà Nội. Giấy xác nhận ĐKXB số: 2584-2025/CXBIPH/8-56/PN ký ngày 10/7/2025. Giấy QĐXB số: 1393/QĐ-NXBPNVN ký ngày 21/8/2025. In xong và nộp lưu chiểu năm 2025. Mã ISBN: 978-632-623-109-0.