

# Lớp K: Những Kỹ năng Học tập Suốt đời

## Trách nhiệm

**Bày tỏ tính tự chủ và tự quản lý, xử lý sự thất vọng một cách thích hợp**

- Làm theo chỉ dẫn có một bước duy nhất
- Quản lý các vật dụng cá nhân như một phần của thói quen hàng ngày dưới sự dẫn dắt của giáo viên
- Bắt đầu chờ đến lượt mình
- Bắt đầu dung thứ cho sự bực bội

**Thể hiện tính công dân tốt**

- Tham gia vào các thông lệ hàng ngày trong lớp học
- Bắt đầu nhận biết hành vi của một người ảnh hưởng đến người khác như thế nào
- Bắt đầu đáp ứng một cách thích hợp với chuyển hướng từ người lớn

## Phản ánh/Tự nhận thức

**Biểu lộ một nhận thức về những suy nghĩ, cảm xúc, mong muốn và nhu cầu của riêng mình và thể hiện những điều này một cách thích hợp**

- Bắt đầu xây dựng một vốn từ vựng cảm giác (giận, buồn, vui, sợ hãi)
- Bắt đầu dùng các câu nói "Tôi cảm thấy" ("Tôi cảm thấy \_\_\_\_ khi bạn \_\_\_\_.")
- Quyết định mình có làm tốt nhất công việc và dùng hành vi thích hợp hay không

**Phản ánh và đánh giá việc học tập và hành vi cho mục đích cải thiện**

- Trả lời các câu hỏi: "Lần sau bạn có thể làm gì tốt hơn?" và "Bạn đã đưa ra lựa chọn tốt nhất chưa?"

**Đặt những mục tiêu**

## Hợp tác

**Lắng nghe người khác một cách chủ động**

- Bắt đầu học các kỹ năng lắng nghe tốt (ví dụ: để mắt đến người đang nói, không ngắt lời, suy nghĩ về những gì đang được nói, trả lời bằng lời nói, giữ cho cơ thể yên lặng)
- Chia sẻ ý tưởng với người khác khi thích hợp

**Đóng góp vào nỗ lực của nhóm**

- Bắt đầu chờ đến lượt mình (ví dụ: giơ tay lên để chia sẻ, xếp hàng chờ vòi phun nước uống)
- Bắt đầu phát triển các kỹ năng hợp tác trong nhóm (ví dụ: ở lại với nhóm)

**Chia sẻ tài liệu và trách nhiệm**

- Bắt đầu chia sẻ tài liệu với người khác

**Giúp đỡ người khác**

- Giúp đỡ người khác



## Tôn trọng

### Biểu lộ lòng tự trọng

- Bắt đầu phát triển nhận thức về bản thân bao gồm việc xác định các đặc điểm (ví dụ: có thể xác định một cái gì đó mình làm tốt)

### Thể hiện sự đồng cảm và nhân từ đối với người khác

- Bắt đầu phát triển nhận thức về cảm xúc
- Phát triển nhận thức đối với người khác và cách hành vi của một người ảnh hưởng đến người khác

### Trân trọng sự đa dạng

- Phát triển nhận thức về sự tương đồng và khác biệt

### Tuân thủ các luật lệ của lớp học và trường học

- Nhận thức được sự cần thiết của các hướng dẫn nhóm

### Chăm lo môi trường lớp học và trường học

- Chăm sóc vật liệu và tài sản của riêng mình

## Những Thói quen Làm việc Độc lập

### Hoạch định và sắp xếp thời gian và tài liệu

- Cùng làm hoạt động của nhóm

### Tìm thông tin và tài liệu để hoàn thành nhiệm vụ

- Biết nơi để tìm tài liệu học tập, làm thế nào để dùng chúng một cách thích hợp, và cất lại chúng

### Làm theo chỉ dẫn

- Làm theo chỉ dẫn với lời nhắc nhở
- Xem bạn học để tìm gợi ý về việc cần làm khi không chắc chắn

### Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

- Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

### Kiên trì khi bị thách thức

- Thử nhiệm vụ mới
- Tiếp tục nhiệm vụ với lời nhắc nhở

### Yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết

- Yêu cầu giáo viên giúp đỡ khi không chắc chắn

## Giải quyết Vấn đề/Quyết định

### Giải quyết vấn đề theo cách cho thấy sự cân nhắc về các quan điểm khác nhau

- Khi đối diện với nhiều tình huống cụ thể bắt đầu xác định rằng có một vấn đề tồn tại (ví dụ, hai học sinh cùng muốn một món đồ trong khi chơi)

### Có thể không đồng ý một cách có suy nghĩ

- Với sự hướng dẫn, lắng nghe suy nghĩ và cảm xúc của người khác (ý kiến của họ về câu chuyện) mà không ngắt lời

### Tạo ra các lựa chọn thay thế cho các vấn đề cá nhân và giữa các cá nhân

- Khi có vấn đề xảy ra, nghĩ đến các lựa chọn thay thế khi được người lớn khuyến khích



# Lớp 1-2: Những Kỹ năng Học tập Suốt đời

## Trách nhiệm

**Bày tỏ tính tự chủ và tự quản lý, xử lý sự thất vọng một cách thích hợp**

- Làm theo chỉ dẫn có 2-3 bước
- Quản lý các vật dụng cá nhân như một phần của thông lệ hàng ngày dưới sự dẫn dắt của giáo viên
- Chờ đến lượt của mình
- Dung thứ cho sự thất vọng, tức giận và bối rối và yêu cầu giúp đỡ hay làm rõ

**Thể hiện tính công dân tốt**

- Tham gia vào các thông lệ trong lớp học hàng ngày như công việc trong lớp học
- Nhìn nhận, với sự dẫn dắt, rằng hành vi của chính mình ảnh hưởng đến người khác
- Xin lỗi khi được nhắc. Đáp ứng một cách thích hợp đối với chuyển hướng từ người lớn

## Phản ánh/Tự nhận thức

**Biểu lộ một nhận thức về những suy nghĩ, cảm xúc, mong muốn và nhu cầu của riêng mình và thể hiện những điều này một cách thích hợp**

- Tiếp tục xây dựng một vốn từ vựng cảm giác (tổn thương, lạc lõng, vui mừng, thất vọng)

**Phản ánh và đánh giá việc học tập và hành vi cho mục đích cải thiện**

- Đạt được sự thoải mái trong việc dùng các câu Tôi để thể hiện mong muốn và cảm xúc
- Dùng các hướng dẫn trong lớp học đã được thiết lập để đánh giá công việc và hành vi khi được yêu cầu

**Đặt những mục tiêu**

- Xác định một lĩnh vực để cải thiện trong học tập và/hay hành vi

## Hợp tác

**Lắng nghe người khác một cách chủ động**

- Bắt đầu thể hiện kỹ năng lắng nghe tốt với giáo viên và với các bạn học trong các bối cảnh có cấu trúc (ví dụ: các cuộc họp lớp)

**Đóng góp vào nỗ lực của nhóm**

- Chia sẻ ý tưởng với người khác khi thích hợp
- Thường có thể chờ đến lượt trong nhiều bối cảnh
- Làm việc với nhiều loại học sinh khác và tập trung vào nhiệm vụ

**Chia sẻ tài liệu và trách nhiệm**

- Cho thấy sự sẵn sàng chia sẻ tài liệu với người khác khi được nhắc

**Giúp đỡ người khác**

- Giúp đỡ và chấp nhận sự giúp đỡ từ giáo viên và bạn học khi được nhắc.

## Tôn trọng

### Biểu lộ lòng tự trọng

- Có thể bắt đầu nhận ra sự khác biệt về đặc điểm bên ngoài và bên trong (ví dụ: vẻ đẹp và quần áo đẹp so với tử tế chăm chỉ)

### Thể hiện sự đồng cảm và nhân từ đối với người khác

- Bắt đầu nhận ra cảm xúc ở người khác (ví dụ: giận, buồn, vui và sợ hãi)
- Biểu lộ quan tâm đến người khác
- Nhận ra các cách đối xử tốt với người khác

### Trân trọng sự đa dạng

- Nhận thức được sự khác biệt của người khác và bắt đầu chấp nhận những khác biệt đó

### Làm theo các luật lệ của lớp học và trường học

- Giúp đề ra các hướng dẫn cho nhóm
- Làm theo các hướng dẫn khi được nhắc nhở

### Chăm lo môi trường lớp học và trường học

- Chăm sóc vật liệu và tài sản trong lớp học của mình

## Những Thói quen Làm việc Độc lập

### Hoạch định và sắp xếp thời gian và tài liệu

- Dùng thời gian được cho để hoàn thành nhiệm vụ giao phó

### Tìm thông tin và tài liệu để hoàn thành nhiệm vụ

- Có thể tìm được bài tập (ví dụ: trong sổ hay nơi làm việc)
- Biết và dùng các vật liệu thích hợp

### Làm theo chỉ dẫn

- Làm theo chỉ dẫn với đôi lần nhắc nhở
- Xem bạn học cho gợi ý về việc cần làm khi không chắc chắn

### Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

- Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

### Kiên trì khi bị thách thức

- Thử nhiệm vụ mới
- Tiếp tục làm nhiệm vụ với nhắc nhở tinh thoảng

### Yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết

- Yêu cầu giáo viên và/hay bạn học giúp đỡ khi không chắc

## Giải quyết Vấn đề/Quyết định

### Giải quyết vấn đề theo cách cho thấy sự cân nhắc về các quan điểm khác nhau

- Với người lớn chỉ dẫn bắt đầu nhận ra những gì gây ra xung đột
- Học hỏi một số phương pháp đối phó với xung đột (ví dụ: hòa đàm, họp lớp, nhắc nhở bằng hình ảnh, hòa giải viên bạn học, các bước để giải quyết vấn đề)

### Có thể không đồng ý một cách có suy nghĩ

- Với sự dẫn dắt, lắng nghe và xem xét những suy nghĩ và cảm xúc của người khác mà không ngắt lời

### Tạo ra các lựa chọn thay thế cho các vấn đề cá nhân và giữa các cá nhân

- Khi có vấn đề xảy ra, nghĩ đến nhiều giải pháp khác nhau

## Lớp 3-4: Những Kỹ năng Học tập Suốt đời

### Trách nhiệm

Bày tỏ tính tự chủ và tự quản lý, xử lý sự thất vọng một cách thích hợp

- Làm theo chỉ dẫn có nhiều bước
- Quản lý các vật dụng cá nhân với gợi ý của giáo viên
- Chờ đến lượt của mình
- Tìm hiểu nhiều chiến lược khác nhau để dùng khi tức giận, thất vọng hay bối rối (ví dụ: dùng câu nói Tôi, đi nơi khác, xin lỗi, yêu cầu giúp đỡ từ người lớn hay bạn bè)

Thể hiện tính công dân tốt

- Tham gia với tư cách là một thành viên có đóng góp của cộng đồng lớp học
- Có thể biết hành vi của bản thân ảnh hưởng đến người khác như thế nào khi giải quyết một vấn đề
- Sẵn sàng xin lỗi khi thích hợp
- Đáp ứng thích hợp khi nhận chuyển hướng từ người lớn
- Khuyến khích người khác làm hết sức mình

### Phản ánh/Tự nhận thức

Biểu lộ nhận thức về những suy nghĩ, cảm xúc, mong muốn và nhu cầu của riêng mình và thể hiện những điều này một cách thích hợp

- Dùng vốn từ vựng để thể hiện cảm xúc thoải mái và khó chịu cũng như suy nghĩ, mong muốn và nhu cầu trong các tình huống khác nhau (ví dụ: các cuộc họp lớp/thảo luận trong lớp)

Phản ánh và đánh giá việc học tập và hành vi cho mục đích cải thiện

- Dùng các câu nói Tôi một cách độc lập
- Chia sẻ những gì mình làm tốt và những gì cần sửa đổi trong cả nhu cầu học tập và hành vi
- Chấp nhận phản hồi cho mục đích tự cải thiện

Đặt những mục tiêu

- Viết các mục tiêu cá nhân (ví dụ: hàng tuần) và đánh giá sự tiến bộ

### Hợp tác

Lắng nghe người khác một cách chủ động

- Thể hiện kỹ năng lắng nghe tốt trong các bối cảnh có cấu trúc và áp dụng những kỹ năng đó vào các tình huống không có cấu trúc.
- Chia sẻ ý tưởng với người khác vì lợi ích chung
- Chờ đến lượt trong nhiều bối cảnh một cách thích hợp
- Học các kỹ năng hợp tác của nhóm (ví dụ: giao tiếp bằng mắt, dùng tên, đặt câu hỏi để làm rõ, kiểm tra thỏa thuận)

Đóng góp vào nỗ lực của nhóm

Chia sẻ tài liệu và trách nhiệm

- Có thể chia sẻ tài liệu
- Phát triển sự hiểu biết về các vai trò hay nhiệm vụ khác nhau trong một nhóm

Giúp đỡ người khác

- Đề nghị và yêu cầu giúp đỡ khi thích hợp





## Tôn trọng

### Biểu lộ lòng tự trọng

- Tiếp tục tự nhận thức bằng cách xác định và đặt tầm quan trọng lên các đặc điểm bên trong

### Thể hiện sự đồng cảm và nhân từ đối với người khác

- Biểu lộ tính lịch sự (ví dụ: xin vui lòng, cảm ơn bạn)
- Biểu lộ sự quan tâm đến người khác bằng cách khen ngợi/giải thích, giúp đỡ và xin lỗi

### Trân trọng sự đa dạng

- Chấp nhận người khác

### Làm theo các luật lệ của lớp học và trường học

- Giúp đỡ ra các hướng dẫn cho nhóm và hiểu tầm quan trọng của chúng
- Làm theo các hướng dẫn

### Chăm lo môi trường lớp học và trường học

- Chăm sóc cho lớp học riêng và tài liệu và tài sản trường học

## Những Thói quen Làm việc Độc lập

### Hoạch định và sắp xếp thời gian và tài liệu

- Tận dụng thời gian làm việc bằng cách bỏ qua những phân tâm và tập trung vào công việc được giao
- Dùng thời gian riêng để hoàn thành bài tập khi được chỉ dẫn

### Tìm thông tin và tài liệu để hoàn thành nhiệm vụ

- Theo sát công việc được giao (ví dụ: dùng công cụ lập kế hoạch, sổ ghi chép hay tờ phân cách) với chỉ dẫn
- Có thể tìm được bài tập (ví dụ: trong sổ hay nơi làm việc)
- Biết và dùng một vật liệu thích hợp

### Làm theo chỉ dẫn

- Làm theo chỉ dẫn với với đôi lần nhắc nhở
- Đặt câu hỏi làm rõ nếu cần thiết khi có được chỉ dẫn

### Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

- Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

### Kiên trì khi bị thách thức

- Thử nhiệm vụ ngay cả khi không chắc về khả năng thành công
- Chấp nhận rằng làm lỗi là một phần của việc học
- Tiếp tục làm nhiệm vụ với thỉnh thoảng nhắc nhở

### Yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết

- Tự trả lời câu hỏi của mình bất cứ khi nào có thể
- Yêu cầu giáo viên và/hay bạn học giúp đỡ khi không chắc chắn

## Giải quyết Vấn đề/Quyết định

### Giải quyết vấn đề theo cách cho thấy sự cân nhắc về các quan điểm khác nhau

- Với chỉ dẫn của người lớn, có thể diễn tả những gì gây ra xung đột
- Với hướng dẫn, dùng các phương pháp khác nhau để đối phó với xung đột

### Có thể không đồng ý một cách có suy nghĩ

- Với sự hướng dẫn, lắng nghe, xem xét và bắt đầu hiểu quan điểm của người khác

Tạo ra các lựa chọn thay thế cho các vấn đề cá nhân và giữa các cá nhân

- Khi có vấn đề xảy ra, nghĩ đến nhiều giải pháp và sinh vật để suy nghĩ về hậu quả của chúng

## Lớp 5-6: Những Kỹ năng Học tập Suốt đời

### Trách nhiệm

Bày tỏ tính tự chủ và tự quản lý, xử lý sự thất vọng một cách thích hợp

- Làm theo hướng dẫn có nhiều bước
- Quản lý vật dụng cá nhân một cách độc lập
- Chờ đến lượt mình
- Dùng nhiều chiến lược để xử lý sự tức giận, thất vọng, bối rối

Thể hiện tính công dân tốt

- Tham gia với tư cách là thành viên có đóng góp của cộng đồng trường học và lớp học
- Sở hữu chủ hành vi (ví dụ: thừa nhận sai lầm, xin lỗi và chấp nhận hậu quả)
- Chấp nhận sự chuyển hướng từ người lớn
- Khuyến khích người khác làm hết sức mình

### Phản ánh/Tự nhận thức

Biểu lộ nhận thức về những suy nghĩ, cảm xúc, mong muốn và nhu cầu của riêng mình và thể hiện những điều này một cách thích hợp

- Dùng một vốn từ vựng được phát triển rộng rãi để thể hiện cảm xúc một cách tự nhiên trong nhiều tình huống (ví dụ: các cuộc họp thảo luận/lớp học, tạp chí và viết sáng tạo, nghệ thuật, kịch và âm nhạc)

Phản ánh và đánh giá việc học tập và hành vi cho mục đích cải thiện

- Dùng câu nói Tôi khi thích hợp một cách độc lập
- Xác định và đặt tên cho điểm mạnh và điểm yếu cá nhân trong cả học tập và hành vi
- Chấp nhận phản hồi cho mục đích tự cải thiện một cách chủ động

Đặt những mục tiêu

- Đặt các mục tiêu cá nhân để tự cải thiện và đánh giá sự tiến bộ

### Hợp tác

Lắng nghe người khác một cách chủ động

- Thể hiện kỹ năng lắng nghe một cách chủ động trong các tình huống có cấu trúc và không cấu trúc

Đóng góp vào nỗ lực của nhóm

- Trao đổi ý tưởng với những người khác vì lợi ích chung và vì mục đích học tập
- Biểu lộ sự kiên nhẫn với người khác
- Dùng kỹ năng hợp tác trong nhóm (ví dụ: giao tiếp bằng mắt, dùng tên, đặt câu hỏi để làm rõ, kiểm tra thỏa thuận)

Chia sẻ tài liệu và trách nhiệm

- Có thể chia sẻ tài liệu

## Giúp đỡ người khác

- Thực hiện các vai trò hay nhiệm vụ được giao khác nhau trong một nhóm
- Đề nghị và yêu cầu giúp đỡ khi thích hợp

## Tôn trọng

### Biểu lộ lòng tự trọng

- Biểu lộ sự tự định hướng (ví dụ: theo đuổi sở thích và niềm tin riêng)

### Thể hiện sự đồng cảm và nhân từ đối với người khác

- Biểu lộ sự quan tâm và cân nhắc đối với bạn bè và người lớn
- Hỗ trợ người khác mà không cần yêu cầu

### Trân trọng sự đa dạng

- Biểu lộ sự khoan dung; chấp nhận và trân trọng các khác biệt

### Làm theo các luật lệ của lớp học và trường học

- Giúp đề ra hướng dẫn cho nhóm và hiểu tầm quan trọng của chúng
- Làm theo hướng dẫn và đưa ra lời nhắc cho người khác làm theo hướng dẫn

### Chăm lo môi trường lớp học và trường học

- Chăm sóc cho lớp học của mình và tài liệu và tài sản trường học
- Hỗ trợ để giữ cho một môi trường lớp học và học đường sạch sẽ

## Những Thói quen Làm việc Độc lập

### Hoạch định và sắp xếp thời gian và tài liệu

- Tận dụng thời gian làm việc bằng cách bỏ qua những phân tâm và tập trung vào công việc được giao
- Dùng thời gian riêng để hoàn thành bài tập nếu cần thiết
- Dùng các chiến lược để tập trung sự chú ý vào nhu cầu học tập cá nhân (ví dụ: nhắc nhở bạn học, đi đến một nơi yên tĩnh để làm việc)
- Theo sát công việc được giao (ví dụ: dùng công cụ lập kế hoạch, sổ ghi chép hay tờ phân cách) với chỉ dẫn

### Tìm thông tin và tài liệu để hoàn thành nhiệm vụ

- Có thể tìm được bài tập (ví dụ: trong sổ hay nơi làm việc)
- Biết và dùng các vật liệu thích hợp

### Làm theo chỉ dẫn

- Làm theo chỉ dẫn với ít lời nhắc nhở
- Đặt câu hỏi làm rõ nếu cần thiết khi có chỉ dẫn

### Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

- Hoàn thành dự án và bài tập đúng hạn

### Kiên trì khi bị thách thức

- Thử nhiệm vụ ngay cả khi không chắc chắn về khả năng thành công
- Dùng những lầm lỗi để học tập
- Tiếp tục làm nhiệm vụ với ít lời nhắc nhở

### Yêu cầu giúp đỡ khi cần thiết

- Tự trả lời câu hỏi của mình bất cứ khi nào có thể
- Xác định một nguồn lực có khả năng (không chỉ là giáo viên) khi không chắc chắn

## Giải quyết Vấn đề/Quyết định

### Giải quyết vấn đề theo cách cho thấy sự cân nhắc về các quan điểm khác nhau

- Có thể mô tả những gì gây ra xung đột
- Dùng nhiều phương pháp khác nhau để đối phó với xung đột một cách độc lập

### Có thể không đồng ý một cách có suy nghĩ

- Lắng nghe, xem xét và đồng cảm với quan điểm của người khác

**Tạo ra các lựa chọn thay thế cho các vấn đề cá nhân và giữa các cá nhân**

- Khi một vấn đề xảy ra, tạo ra nhiều giải pháp, suy nghĩ về hậu quả của chúng, và chọn một giải pháp mà tất cả mọi người tham gia có thể chấp nhận được