



# STOP & THINK

## DỪNG LẠI & SUY NGHĨ



Kỹ năng an toàn và tự bảo vệ bản thân cho bé  
tuổi mẫu giáo và tuổi tiểu học

### VÌ SAO CẦN CHO BÉ THAM GIA?

Theo thống kê, Việt Nam là quốc gia có tỉ lệ tai nạn thương tích trẻ em cao nhất Đông Nam Á và cao gấp 8 lần các nước phát triển. Bên cạnh đó, vấn nạn xâm hại tình dục cũng đang nổi lên như một vấn đề nhức nhối. Nguyên nhân là bởi vì môi trường sống và môi trường xã hội xung quanh các em còn tiềm ẩn nhiều nguy cơ, mà việc dạy cho trẻ em ý thức an toàn, chủ động phòng ngừa và tự bảo vệ bản thân vẫn chưa được xem trọng.

Tuổi mẫu giáo và tiểu học là hai nhóm tuổi có tỉ lệ tai nạn, thương tật cao nhất. Tuổi mẫu giáo là tuổi các em bắt đầu đi đến trường, xa rời vòng tay của cha mẹ. Còn tuổi tiểu học lại là độ tuổi tò mò, ham khám phá, dễ bị lôi kéo. Nhưng cha mẹ không thể nào đi theo bảo vệ con 24/7 hoặc triệt tiêu mọi nguy cơ quanh con. Vì thế, chương trình Stop & Think - Dừng lại & Suy nghĩ của TOMATO ra đời, để giúp con biết cách tự bảo vệ mình và cha mẹ yên tâm hơn.

### NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH

**Về ý thức:** Chương trình giúp bé có ý thức "Dừng lại & Suy nghĩ", biết cân nhắc về các nguy cơ mất an toàn trước khi hành động hay phản ứng lại trong một tình huống nào đó.

**Về kiến thức:** Chương trình trang bị cho bé sự hiểu biết về các bộ phận quan trọng, khu vực nhạy cảm trên cơ thể mà bé cần lưu tâm bảo vệ, như: não bộ, tủy sống, "khu vực bikini".

**Về kỹ năng:** Chương trình trang bị cho bé các kỹ năng an toàn trong các bối cảnh khác nhau khi tham gia giao thông, khi chơi đùa cùng các bạn, khi tập luyện trên sân thể thao, dưới nước, khi ra nơi công cộng, khi gặp người lạ...



## Chương trình gồm 16 buổi học, mỗi buổi 90 phút:

CHỦ ĐỀ	MỤC ĐÍCH	TÊN BÀI HỌC
Hiểu về não bộ cột sống	Những chấn thương liên quan đến não bộ và cột sống là loại chấn thương nghiêm trọng nhất. Hiểu về tầm quan trọng của hai bộ phận này sẽ giúp bé có ý thức tự phòng tránh tai nạn cho mình tốt hơn.	Bài 1: Não bộ, cột sống và tủy sống. Bài 2: Bộ não và cột sống khiến cơ thể chúng ta hoạt động ra sao. Bài 3: Chấn thương cột sống và tác động lên cơ thể. Bài 4: Chấn thương cột sống và tác động lên cơ thể (tt).
An toàn trong mọi hoàn cảnh	Các nguy cơ mất an toàn luôn tiềm ẩn trong mọi môi trường khác nhau. Các bài học trong chủ đề này giúp bé biết "Dùng & Suy nghĩ", và có các kỹ năng cụ thể để phòng tránh nguy cơ mất an toàn cho mình trong từng tình huống đó.	Bài 5: An toàn khi đi bộ và đi trên các phương tiện vận chuyển. Bài 6: An toàn khi chơi xe đạp, ván trượt và giày trượt. Bài 7: An toàn khi chơi trong sân, chơi thể thao và dưới nước. Bài 8: Tránh nguy cơ bị nghẹt thở và siết ngạt cổ.
	Ôn tập & củng cố	Bài 9: Ôn tập
Ứng phó với tình huống nguy hiểm	Trang bị cho bé nguyên tắc ứng xử khi gặp một tình huống tiềm ẩn nguy cơ mất an toàn.	Bài 10: Giải quyết vấn đề an toàn & sáng tạo khi gặp vũ khí nguy hiểm. Bài 11: Giải quyết vấn đề an toàn & sáng tạo khi gặp vũ khí nguy hiểm.
Phòng tránh xâm hại tình dục	Trang bị cho bé nhận thức về quyền làm chủ cơ thể, kiến thức về cùng nhạy cảm và các kỹ năng cần thiết để bảo vệ mình trước vấn nạn ấu dâm.	Bài 12: Cơ thể của con là của con. bài 13: Đụng chạm tốt, đụng chạm xấu. Bài 14: Tin cậy - không tin cậy. Bài 15: Kỹ năng tự bảo vệ khi đến nơi đông người.

## THÔNG TIN LIÊN HỆ

### Cơ sở 1:

329/5 -7 Nguyễn Trọng Tuyển,  
P.10, Quận Phú Nhuận, TP.HCM  
Tel: 028 3997 3585

### Cơ sở 2:

Tầng 4 - The Edu house, số 8 đường số 5, khu đô thị  
SALA, P. An Lợi Đông, Tp. Thủ Đức, Tp. HCM  
Tel: 028 7300 9390

### Cơ sở 3:

Số 6 Đường số 1, KDC CityLand,  
99 Nguyễn Thị Thập, P.Tân Phú, Q.7, TP. HCM  
(gần BigC Nguyễn Thị Thập) Tel: 028 7300 9391

