

Số: 32 /KH NGLL-LVT

Tam Mỹ Tây, ngày 07 tháng 9 năm 2022

**KẾ HOẠCH**  
**TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC NGOÀI GIỜ LÊN LỚP VÀ HĐ TRẢI**  
**NGHIỆM – HƯỚNG NGHIỆP NĂM HỌC 2022- 2023**

*Căn cứ Quyết định số 2094/QĐ-UBND ngày 10/8/2022 của UBND tỉnh Quảng Nam về việc Ban hành kế hoạch thời gian năm học 2022-2023 đối với giáo dục mầm non, giáo dục phổ thông và giáo dục thường xuyên tỉnh Quảng Nam;*

*Căn cứ chỉ thị số 12/CT-UBND ngày 23/8/2022 của UBND tỉnh Quảng Nam về một số nhiệm vụ trọng tâm năm học 2022-2023;*

*Căn cứ Công văn số 1814/SGDDĐT-GDTrH ngày 30/8/2022 của Sở GDĐT về việc triển khai thực hiện nhiệm vụ giáo dục trung học năm học 2022-2023;*

*Căn cứ Công văn số 523/PGDDĐT-THCS ngày 07/9/2022 của Phòng GD&ĐT huyện Núi Thành về việc hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục THCS năm học 2022-2023;*

Căn cứ với tình hình thực tế của của địa phương, trường THCS Lê Văn Tâm xây dựng kế hoạch tổ chức Hoạt động NGLL năm học 2022-2023 như sau:

**A- MỤC TIÊU- YÊU CẦU:**

Củng cố, mở rộng, khắc sâu và nâng cao kiến thức của học sinh về môn học.

Rèn luyện cho HS các kỹ năng sống phù hợp với lứa tuổi THCS như: Kỹ năng giao tiếp ứng xử có văn hóa; Kỹ năng tổ chức quản lý và tham gia các hoạt động tập thể với tư cách là chủ thể hoạt động; Kỹ năng tự học tập, tự đánh giá kết quả học tập và rèn luyện...phát triển toàn diện về nhân cách của học sinh;

Nội dung hoạt động ngoài giờ lên lớp bám sát nhiệm vụ năm học, mục tiêu giáo dục ngoài giờ lên lớp và chương trình hoạt động đội;

Đồng bộ trong mọi hoạt động của nhà trường tạo thành quy trình khép kín cả năm học để các bộ phận chủ động và sáng tạo trong tổ chức hoạt động NGLL.

Nội dung hoạt động phải cụ thể, khả thi, phù hợp với hoàn cảnh của trường, của địa phương. Đề cao công tác quản lý, giám sát theo dõi, tự đánh giá, sơ kết tổng kết rút kinh nghiệm để điều chỉnh, tìm giải pháp hợp lý, tối ưu nhất, nâng cao hiệu quả các hoạt động.

**B- NỘI DUNG CỤ THỂ:**

**I. Chương trình bắt buộc:** (Phụ lục kèm theo chương trình bắt buộc của BGDDĐT và gợi ý nội dung hình thức hoạt động)

Căn cứ công văn số 3395/SGD&ĐT và tài liệu tập huấn dành cho cán bộ, giáo viên về hoạt động ngoài giờ lên lớp để hướng dẫn cụ thể việc lập kế hoạch, tổ chức thực hiện giáo dục NGLL bao gồm:

GVCN lớp đảm nhận tổ chức các hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp với thời lượng 2 tiết trên tháng (Tổ chức vào sáng Thứ 7, tuần thứ 3 hằng tháng).

Quy trình hoạt động, nội dung hoạt động GD, kế hoạch cụ thể (Giáo án GD NGLL) của từng tiết kết hợp giữa tài liệu GD NGLL dành cho các lớp và tài liệu tập huấn có điều chỉnh, bổ sung.

Kết hợp giữa kế hoạch chủ nhiệm lớp, nội dung hoạt động đội, nội dung GD NGLL để xây dựng quy trình sinh hoạt tiết chủ nhiệm khép kín cả năm học.

## **II. Chương trình tự chọn:**

*(Phụ lục theo quy trình sinh hoạt ngoại khóa năm học 2022-2023)*

Phối hợp với công tác Đội để lập quy trình khép kín cả năm học về nội dung sinh hoạt tiết chào cờ theo hướng đồng bộ, đa dạng về hình thức tổ chức. Mỗi tháng, có một lần báo cáo chuyên đề về tuyên truyền, phổ biến pháp luật, rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh...

### **1. Nội dung cụ thể:**

Hình thức và phân công: (Kèm theo bảng quy trình hoạt động ngoại khóa).

- Tháng 8: Ôn định tổ chức, lao động vệ sinh (có KH riêng).
- Tháng 9: Tập huấn lễ khai giảng và tham gia dự lễ khai giảng năm học (có KH riêng).
- Thành lập và hoạt động các Câu lạc bộ Tiếng Anh, TĐTT.
- Cùng cố ban chỉ đạo HĐ NGLL, tổ tư vấn học đường; Xây dựng kế hoạch hoạt động (Có kế hoạch riêng).
- Tháng 10: Tổ chức Hội khỏe Phù Đổng. Thành lập CLB Tiếng Anh, TĐTT (Có kế hoạch riêng)
- Tháng 11: Tổ chức HĐ chào mừng ngày 20/11. Sinh hoạt CLB TĐTT.
- Tháng 12: Tổ chức sinh hoạt ngày 22/12. Sinh hoạt CLB Tiếng Anh.
- Tháng 02: Tổ chức sinh hoạt ngày 03/2. Sinh hoạt CLB Tiếng Anh.
- Tháng 03: Tổ chức sinh hoạt ngày 08/3, 26/3. Sinh hoạt CLB Tiếng Anh.
- Tháng 04: Tổ chức sinh hoạt ngày 30/4, 1/5. Sinh hoạt CLB TĐTT.
- Các tháng còn lại với quy mô toàn trường, hình thức báo cáo ngoại khóa đồ vui; thời lượng 30 phút vào tiết chào cờ đầu tuần.

### **C. KINH PHÍ: (Có bảng dự trừ kèm theo)**

- Hội khỏe Phù Đổng.
- Chi cho các lần báo cáo, tập huấn theo quy chế chi tiêu nội bộ (về bài viết và số tiết báo cáo).
- Các hoạt động tổ chức chương trình tư vấn học đường, câu lạc bộ “ Quyền trẻ em”, CLB Tiếng Anh kinh phí sẽ kèm theo kế hoạch riêng.
- Ban HĐ NGLL, Ban tư vấn, giáo viên phụ trách các câu lạc bộ, tổ chuyên môn phân công và được phép huy động mọi cán bộ công chức nhà trường tham gia xây dựng nội dung và tiến hành tổ chức ngoại khóa thông qua kế hoạch.

Trên đây là kế hoạch hoạt động NGLL của trường THCS Lê Văn Tâm năm học 2022-2023. Đề nghị CBGV CNV toàn trường phối hợp thực hiện nghiêm túc kế hoạch này ./.

**Nơi nhận:**  
- Phòng GD&ĐT (b/c)  
- HT, PHT (Chỉ đạo và thực hiện);  
- TTCM, TPT, GV (để thực hiện);  
- Lưu: VP, NGLL, gửi kênh NB trường.

**TỔNG PHỤ TRÁCH**

**HIỆU TRƯỞNG**

**TRƯỞNG  
BAN HĐNGLL**

*(Đã ký)*

*(Đã ký và đóng dấu)*

*(Đã ký)*

**Nguyễn Thị Ngọc Yến**

**Nguyễn Văn Tuấn**

**Trần Minh Tú**

**QUY TRÌNH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG NGOẠI KHÓA**  
**SINH HOẠT TIẾT CHÀO CỜ ĐẦU TUẦN – Năm học 2022-2023**

TT	Chủ điểm	Tháng	Tuần	Ngày đầu tuần	Ngày cuối tuần	Tổ chức/ Cá nhân	Nội dung	Hình thức	Ghi chú
1	Truyền thống nhà trường	9		30-08-2022		GVCN, BGH	Ôn định lớp, học tập nội quy...	Tại lớp, GVCN t/chức	Tập trung
				31-08-2022		GVCN+ HS+TPT	Tập đội hình khai giảng	Ngoài trời	Tập trung
				03-09-2022		GVCN+ HS+TPT	Lao động vệ sinh lần 1		Tập trung
			1	05-09-2022	11-09-2022	Ban HĐ NGLL	Khai giảng, Vui tết trung thu	Tập trung, sinh hoạt	Dưới cờ, theo KH
			2	12-09-2022	18-09-2022	Ban HĐ NGLL	BC truyền thống nhà trường	B/C	Dưới cờ
			3	19-09-2022	25-09-2022	GVCN+N GLL	An toàn giao thông, Phòng chống đuối nước	Sinh hoạt	Dưới cờ
			4	26-09-2022	02-10-2022	Tổ XH	Báo cáo về quyền trẻ em	Sinh hoạt	Dưới cờ
2	Chăm ngoan học giỏi	10	5	03-10-2022	09-10-2022	Ban HĐ NGLL	Phát động tuần lễ học tập suốt đời	B/C	Theo KH
			6	10-10-2022	16-10-2022	Tổ XH, Tổ TN	Tuyên truyền tiêu sử AHLS Nguyễn Văn Trỗi, Triển khai nội dung HKPD cấp trường	Tập trung	Theo KH
			7	17-10-2022	23-10-2022	Tổ TN	Phụ nữ VN 20/10	Sinh hoạt	Theo KH
			8	24-10-2022	30-10-2022	CBTV	Tuyên truyền Văn hóa đọc	B/C	Dưới cờ
3	Tôn sư trọng đạo	11	9	31-10-2022	06-11-2022	Tư vấn	Tuyên truyền XD trường học hạnh phúc	Tập trung	Theo KH
			10	07-11-2022	13-11-2022	Hội đồng thi	<b>Kiểm tra giữa kì I</b>	Tập trung	Toàn trường
			11	14-11-2022	20-11-2022	Tổ XH	Truyền thống Ngày nhà giáo VN 20/11	Sinh hoạt	Theo KH
			12	21-11-2022	27-11-2022	TPT	Tập huấn	B/C	Dưới cờ
4	Uống nước nhớ nguồn	12	13	28-11-2022	04-12-2022	CBTV	Tuyên truyền Văn hóa đọc	B/C	Dưới cờ
			14	05-12-2022	11-12-2022	Ban HĐ NGLL	Phòng tránh HIV/AIDS	B/C	Dưới cờ
			15	12-12-2022	18-12-2022	Tổ TN	Tuyên truyền phòng chống sốt xuất huyết	B/C	Dưới cờ

			<b>16</b>	19-12-2022	25-12-2022	Tổ XH	Truyền thông QĐNDVN 22/12	B/C	Dưới cờ
			<b>17</b>	26-12-2022	01-01-2023	Ban HĐ NGLL	Phổ biến quy chế kiểm tra học kì	B/C	Dưới cờ
<b>5</b>	<b>Mừng Đảng, mừng xuân</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	02-01-2023	08-01-2023	Hội đồng thi	<b>K tra cuối kì I</b>	Tập trung	Theo KH
			<b>18b</b>	09-01-2023	15-01-2023	CBCCVC	Sơ kết HK I		Theo KH
			<b>19</b>	16-01-2023	22-01-2023	Tổ TN	Tuyên truyền an toàn thực phẩm, NGHỈ TẾT	B/C	Dưới cờ
			<b>19</b>	23-01-2023	29-01-2023	CBTV	NGHỈ TẾT, VN Mừng Đảng Mừng Xuân	B/C	Dưới cờ
			<b>20</b>	30-01-2023	05-02-2023	Tổ XH	Truyền thông Đảng CSVN 3/2	B/C	Dưới cờ
<b>6</b>		<b>2</b>	<b>21</b>	06-02-2023	12-02-2023	Tổ TN	Tuyên truyền về HIV/AIDS	B/C	Dưới cờ
			<b>22</b>	13-02-2023	19-02-2023	Toàn trường	Tập huấn	Sinh hoạt	Dưới cờ
			<b>23</b>	20-02-2023	26-02-2023	Ban HĐ NGLL	Tuyên truyền các bệnh về mắt	Sinh hoạt	Dưới cờ
			<b>24</b>	27-02-2023	05-03-2023	Ban HĐ NGLL	Tuyên truyền phòng chống ma tuý.	Sinh hoạt	Dưới cờ
<b>7</b>	<b>Tiến bước lên đoàn</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	06-03-2023	12-03-2023	Tổ XH	Quốc tế PN 8/3	B/C	Dưới cờ
			<b>26</b>	13-03-2023	19-03-2023	Hội đồng thi	<b>Kiểm tra giữa kì II</b>	Tập trung	Theo KH
			<b>27</b>	20-03-2023	26-03-2023	Trưởng, NGLL	Sinh hoạt 26/3	Sinh hoạt	Theo KH
			<b>28</b>	27-03-2023	02-04-2023	Ban HĐ NGLL	Tổ chức ngày hội trải nghiệm	Sinh hoạt	Tập trung
<b>8</b>	<b>Hòa bình- Hữu nghị</b>	<b>4</b>	<b>29</b>	03-04-2023	09-04-2023	Ban HĐ NGLL	Phòng tránh các bệnh mùa hè	B/C	Dưới cờ
			<b>30</b>	10-04-2023	16-04-2023	Ban HĐ NGLL	Cách Phòng tránh và sơ cứu cho người bị giật điện	B/C	Dưới cờ
			<b>31</b>	17-04-2023	23-04-2023	CBTV	Tuyên truyền ngày sách Việt Nam, giới thiệu sách hay.	B/C	Dưới cờ
			<b>32</b>	24-04-2023	30-04-2023	Ban HĐ NGLL	Tuyên truyền về Đại thắng mùa xuân 1975	B/C	Dưới cờ
<b>9</b>	<b>Bác Hồ kính yêu</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	01-05-2023	07-05-2023	Tổ TN	Đại thắng mùa xuân 1975	B/C	Dưới cờ
			<b>34</b>	08-05-2023	14-05-2023	TPT	SH Thành lập đội và sinh nhật Bác	Sinh hoạt	Theo KH
			<b>35</b>	15-05-2023	21-05-2023	Hội đồng thi	<b>K Tra cuối kì II</b>	Tập trung	Theo KH

**CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG NGOÀI GIỜ LÊN LỚP VÀ HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM  
NĂM HỌC (2022-2023)  
PHẦN BẮT BUỘC**

THÁNG	CHỦ ĐIỂM	MỤC TIÊU GD	GỢI Ý NỘI DUNG VÀ HÌNH THỨC HOẠT ĐỘNG Ở TỪNG LỚP			
			LỚP 6	LỚP 7	LỚP 8	LỚP 9
9	<b>Truyền thống nhà trường</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu được truyền thống tốt đẹp của trường.</li> <li>- Tự hào và yêu mến trường lớp.</li> <li>- Biết giữ gìn và phát huy truyền thống tốt đẹp đó.</li> </ul>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thảo luận Nội quy</li> <li>- Tổ chức lớp.</li> <li>- X/dụng KH phát huy tr/ thống trường</li> <li>- Thi hát ca ngợi truyền thống</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thảo luận Nội quy</li> <li>- Tổ chức lớp.</li> <li>- Thi viết về truyền thống nhà trường</li> <li>- Đăng ký chăm sóc cây, bồn hoa ...</li> </ul>
10	<b>Chăm ngoan học giỏi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu ý nghĩa bức thư của Bác, năm 1968, bức thư cuối cùng Bác gửi cho ngành GD.</li> <li>- Hiểu ý nghĩa lời dạy của Bác, xây dựng ý thức trách nhiệm trong học tập.</li> <li>- Rèn kỹ năng, PP học tập đúng đắn</li> <li>- Biết giúp đỡ nhau trong học tập.</li> </ul>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thi tìm hiểu về thư Bác (bức thư cuối cùng cho ngành GD, 1968)</li> <li>- Giao ước thi đua giữa các tổ, cá nhân</li> <li>- Tìm hiểu các tấm gương học tốt</li> <li>- Thi V/ nghệ theo chủ đề tự chọn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thi tìm hiểu về thư Bác (bức thư cuối cùng cho ngành GD, 1968)</li> <li>- Giao ước thi đua giữa các tổ, cá nhân</li> <li>- Tìm hiểu các tấm gương học tốt</li> <li>- Thi V/ nghệ theo chủ đề tự chọn.</li> </ul>
11	<b>Tôn Sư trọng đạo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu công lao to lớn của thầy cô giáo, xác định bổn phận và trách nhiệm của HS đối với thầy cô.</li> <li>- Có thái độ biết ơn và kính trọng thầy cô.</li> <li>- Rèn luyện hành vi, kỹ năng ứng xử có văn hóa trong giao tiếp với thầy cô.</li> </ul>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thảo luận chủ đề: “Tình nghĩa thầy-trò”</li> <li>- Thi viết/ vẽ về thầy cô giáo</li> <li>- Đăng ký tuần học tốt</li> <li>- Sinh hoạt V/nghệ mừng 20/11</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thảo luận chủ đề: “Tôn sư trọng đạo”</li> <li>- Đăng ký tuần học tốt.</li> <li>- Biểu diễn V/nghệ mừng 20/11.</li> </ul>
12	<b>Uống nước nhớ nguồn</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu biết về truyền thống dân tộc, anh bộ đội Cụ Hồ.</li> <li>- Tự hào, tôn trọng truyền thống dân tộc.</li> <li>- Biết giữ gìn và phát huy truyền thống.</li> </ul>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghe nói chuyện về ngày QĐNDVN</li> <li>- Thảo luận về truyền thống cách mạng – Xã Tam Mỹ anh hùng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nghe nói chuyện về ngày QĐNDVN</li> <li>- Thảo luận về truyền thống cách mạng – Xã Tam Mỹ anh hùng</li> </ul>

					- Tổ chức V/nghệ, vui học. - Giao lưu với cựu chiến binh	- Tổ chức V/nghệ, vui học. - XD KH giúp đỡ các gia đình ch.sách
1-2	<b>Mừng Đảng Mừng xuân</b>	- Hiểu được vai trò và công ơn của Đảng cộng sản Việt Nam đối với quê hương đất nước. - Nâng cao lòng yêu nước, yêu quê hương. - Thực hiện lối sống có văn hóa, tích cực giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc.	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	- Tìm hiểu gương sáng Đảng viên ở quê hương và đường lối đổi mới của Đảng. - Thi viết, vẽ ca ngợi Đảng và vẻ đẹp của quê hương. - Sinh hoạt văn nghệ mừng Đảng, mừng xuân. - Giao lưu với đảng viên ưu tú của trường.	- Tìm hiểu gương sáng Đảng viên ở quê hương và đường lối đổi mới của Đảng. - Chăm sóc cây xanh, bồn hoa - Sinh hoạt văn nghệ mừng Đảng, mừng xuân. - Giao lưu với đảng viên ưu tú của trường.
3	<b>Tiến bước lên Đoàn</b>	- Hiểu mục đích, nhiệm vụ, truyền thống vẻ vang của Đoàn. - Tự hào, tin tưởng và phấn khởi về Đoàn TNCS Hồ Chí Minh. - Biết tổ chức các hoạt động kỷ niệm ngày thành lập Đoàn, các hoạt động tập thể. (Tổ chức Trại 26/3)	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	- Tìm hiểu về truyền thống của Đoàn. - Sinh hoạt V/nghệ mừng 8-3, 26-3 - Trao đổi kế hoạch r/luyện theo gương sáng đoàn viên. - Thi viết, vẽ về Đoàn	- Tìm hiểu về truyền thống của Đoàn. - Sinh hoạt V/ nghệ mừng 8-3, 26-3 - Trao đổi kế hoạch r/luyện theo gương sáng đoàn viên.
4	<b>Hòa bình và hữu nghị</b>	- Mở rộng hiểu biết về những vấn đề toàn cầu như: Hòa bình, sự phát triển của nhân loại, những di sản thế giới... - Rèn luyện các kỹ năng hành động và ứng xử cơ bản. - Rèn luyện thái độ tôn trọng, lịch sự khi giao tiếp với mọi người	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	<i>Theo kế hoạch HDTN riêng CT 2018</i>	- Tìm hiểu về các vấn đề toàn cầu hiện nay. - Thi tìm hiểu về tổ chức Liên hợp quốc. - Sinh hoạt văn nghệ mừng 30-4. - Tổ chức hội vui học tập.	- Tổ chức tọa đàm theo chủ đề: “Thanh niên với hòa bình thế giới” - Sinh hoạt văn nghệ mừng 30-4.  - Tổ chức hội vui học tập.
5	<b>Bác Hồ</b>	- Hiểu biết về thân thế và sự	<i>Theo kế hoạch</i>	<i>Theo kế hoạch</i>	- Thi tìm hiểu theo	- Thảo luận chủ đề:

	<b>kính yêu</b>	nghiệp của Bác Hồ trong công cuộc cách mạng của dân tộc, về tình cảm của Bác đối với thiếu nhi. - Kính trọng và biết ơn công lao của Bác - Tích cực học tập và rèn luyện lập thành tích dâng lên Bác.	<i>HĐTN riêng CT 2018</i>	<i>HĐTN riêng CT 2018</i>	<i>chủ đề "Bác Hồ với thiếu nhi"</i> - Thảo luận chủ đề: "Bác Hồ với thiếu nhi, thiếu nhi với Bác Hồ" - <i>Sinh hoạt văn nghệ chào mừng ngày 19-5.</i>	<i>"Bác Hồ với thiếu nhi, thiếu nhi với Bác Hồ"</i> - <i>Sinh hoạt văn nghệ chào mừng ngày 19-5.</i>
--	-----------------	---	---------------------------	---------------------------	--	---

**\*Lưu Ý:** Các nội dung in nghiêng là ND bắt buộc GVCN các lớp soạn và hướng dẫn HS sinh hoạt trong 2 tiết SH NGLL vào Sáng thứ 7, tuần 3 hằng tháng

**KHUNG PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH THCS** ( Trong năm học: 18 tiết, trong thời gian hè: 6 tiết)

Trong năm học		
Chủ điểm tháng 9	Truyền thống nhà trường	2 tiết
Chủ điểm tháng 10	Chăm ngoan học giỏi	2 tiết
Chủ điểm tháng 11	Tôn sư trọng đạo	2 tiết
Chủ điểm tháng 12	Uống nước nhớ nguồn	2 tiết
Chủ điểm tháng 1 và 2	Mừng Đảng, mừng xuân	4 tiết
Chủ điểm tháng 3	Tiến bước lên Đoàn	2 tiết
Chủ điểm tháng 4	Hòa bình hữu nghị	2 tiết
Chủ điểm tháng 5	Bác Hồ kính yêu	2 tiết
Trong thời gian hè		
Chủ điểm hoạt động hè	Hè vui, khoẻ và bổ ích	6 tiết