



Sổ tay

RÈN LUYỆN

5s

- SẠCH SẼ
- SẮP XẾP
- SÀNG LỘC
- SĂN SÓC
- SẪN SÀNG

Giới thiệu về 5S

5S là nền tảng cơ bản để có được môi trường học tập lành mạnh, sạch đẹp, thoáng đãng, tiện lợi qua đó giúp tinh thần thoải mái hơn, năng suất học tập cao hơn. 5S là chữ cái đầu của các từ: **S**ạch sẽ; **S**ắp xếp; **S**àng lọc; **S**ăn sóc và **S**ẵn sàng.

- **Sạch sẽ:** Là giữ gìn vệ sinh thân thể, góc học tập, trường, lớp, đồ dùng học tập luôn sạch sẽ, không khắc nhổ, xả rác bừa bãi, đi vệ sinh đúng nơi quy định, chủ động ngăn ngừa các nguồn gây bẩn và lau chùi có “ý thức”.

- **Sắp xếp:** Là bố trí, sắp đặt mọi thứ ngăn nắp theo trật tự hợp lý để dễ dàng, nhanh chóng sử dụng khi cần thiết. Thực hiện theo phương châm “Dễ nhìn – Dễ thấy – Dễ lấy – Dễ sử dụng”.

- **Sàng lọc:** Là xem xét, phân loại, chọn lựa và loại bỏ những thứ không cần thiết tại nơi học tập. Biết cách phân loại rác thải tại nguồn.

- **Săn sóc:** Biết các kỹ năng cơ bản tự bảo vệ và chăm sóc bản thân; Giữ gìn, bảo vệ và chăm sóc cây xanh; Thực hiện tốt nội quy nhà trường.

- **Sẵn sàng:** Là khẩu hiệu hành động của Đội TNTP Hồ Chí Minh, nhắc nhở đội viên, thiếu nhi sẵn sàng lao động và rèn luyện tốt, tích cực học tập và tham gia tốt các hoạt động Đội để xứng đáng là con ngoan, trò giỏi, đội viên tốt, cháu ngoan Bác Hồ.

Sạch sẽ



*Quần áo luôn sạch sẽ,
không nhăn nheo;
Móng tay, móng chân
luôn cắt ngắn;
Đầu tóc gọn gàng...*

*Tập vở sạch sẽ,
bao bì dán nhãn,
không cuốn góc.*



*Góc học tập sạch sẽ,
khu vực quanh chỗ ngồi
không có rác, giấy vụn...*



*Lau chùi có “Ý thức”
và chủ động ngăn ngừa
các nguồn gây bẩn.*



*Có ý thức trách nhiệm
trong việc giữ gìn vệ sinh
lớp học, sân trường.*

***KHÔNG** khạc nhổ, xả rác bừa bãi
trong lớp, hành lang, sân trường.*



*Đi vệ sinh đúng nơi quy định
và xả nước sau khi đi vệ sinh.*

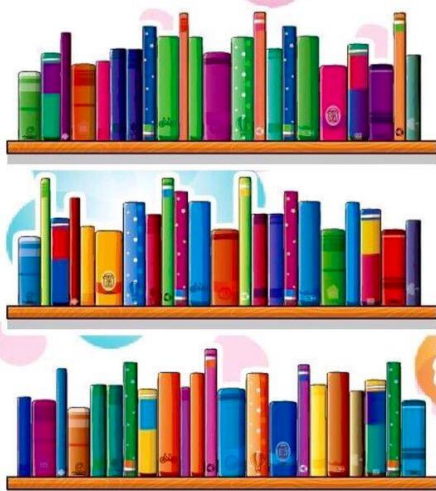


Sắp xếp



*Tập vở tại góc học tập,
trong cặp được sắp xếp
ngăn nắp.*

*Đồ dùng học tập được đặt đúng chỗ,
cặp sách, các đồ dùng cá nhân
(bình nước, áo khoác...)
phải được sắp xếp gọn gàng.*



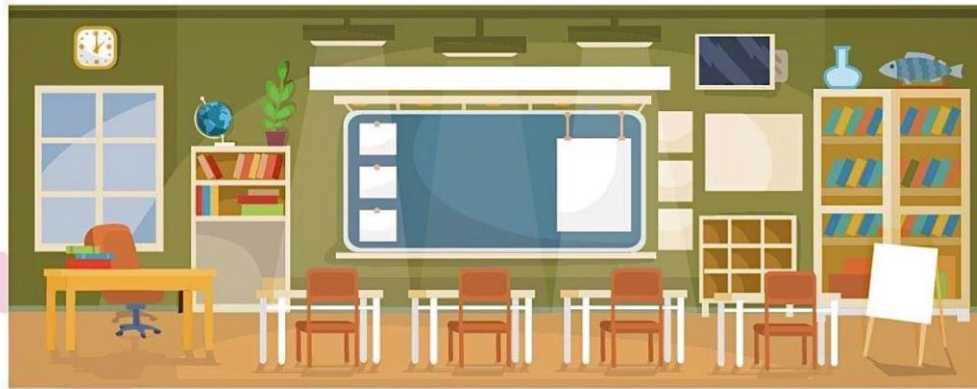
*Sách, truyện tại khu vực
thư viện của lớp
được sắp xếp ngăn nắp,
gọn gàng.*

*Để sách, truyện về vị trí cũ
sau khi đọc xong.*





*Bàn ghế
luôn ngay ngắn,
thẳng hàng.*



*Các vật dụng của lớp
được sắp xếp ngăn nắp, đúng vị trí
với phương châm
“Dễ nhìn - Dễ thấy - Dễ lấy - Dễ sử dụng”.*

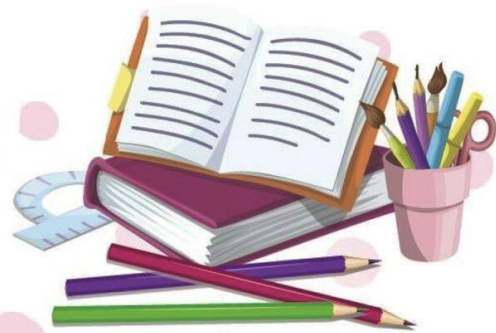


Sàng lọc

THỜI KHÓA BIỂU				
THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
SHOC TOÁN MÔ THUYẾT THỂ DỤC	Tiếng Việt TIẾNG VIỆT KHOA HỌC VI TÍNH	TOÁN LỊCH SỬ MÔ THUYẾT CHÍNH TẢ	ITVC KẾ CHUYỀN ANH VĂN ANH VĂN	HỒNGQL ĐỊA LỘ TOÁN TOÁN
ANH VĂN ANH VĂN VI TÍNH	ĐỊA LỘ TOÁN TOÁN	ĐẠO ĐỨC KỸ THUẬT ÔN TẬP	KHOA HỌC LỊCH SỬ ÔN TẬP	ANH VĂN ANH VĂN SHL

*Mang tập, sách
theo đúng thời khóa biểu.*

*Xác định đúng số lượng
dụng cụ học tập cần thiết
mang theo khi đi học.*



*Không để quên tập, sách
và dụng cụ học tập
khi đi học.*





KHÔNG mang theo điện thoại di động, đồ trang sức (nhẫn, dây chuyền...), đồ chơi và số tiền lớn khi đi học.

HIỂU VỀ 3T VÀ BIẾT PHÂN LOẠI RÁC THẢI TẠI NGUỒN

3T là chữ viết tắt của: **T**iết giảm, **T**ái sử dụng và **T**ái chế

Tiết giảm: Cân nhắc khi mua sắm và thải bỏ để giảm phát sinh chất thải.

Tái sử dụng: Cân nhắc tận dụng các vật dụng cũ vào mục đích khác trước khi thải bỏ.

Tái chế: Sử dụng chất thải làm nguyên liệu sản xuất sản phẩm mới.

CHẤT THẢI CHỈ ĐƯỢC TÁI CHẾ KHI ĐƯỢC PHÂN LOẠI ĐÚNG

CHẤT THẢI HỮU CƠ DỄ PHÂN HỦY

Thức ăn thừa, lá cây, vỏ rau củ quả, xác động vật



Được tái chế thành thức ăn cho gia súc hoặc phân bón cho cây trồng

CHẤT THẢI CÓ THỂ TÁI CHẾ, TÁI SỬ DỤNG

Giấy, túi ni-lông, vỏ chai nhựa, hộp sữa, lon nhôm, chai thủy tinh...



Được tái sử dụng hoặc làm nguyên liệu để sản xuất sản phẩm mới

CHẤT THẢI CÒN LẠI



Được thu gom, vận chuyển đến nơi xử lý

CHẤT THẢI NGUY HẠI

Đồ điện tử, pin, bóng đèn, bình xịt...

ĐIỂM THU HỒI

HOẶC ĐIỂM TIẾP NHẬN CHẤT THẢI NGUY HẠI



Săn sóc



*Chuẩn bị bài vở đầy đủ
khi đến trường.*

*Thực hiện tốt
nguyên tắc 3 KHÔNG
“không có vật vô chủ,
không bừa bãi,
không dơ bẩn”.*

NGUYÊN TẮC
3 KHÔNG



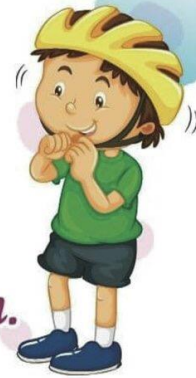
*Thực hiện tốt
nội quy Nhà trường.
Đặc biệt, KHÔNG đi học trễ.*





*Trồng, chăm sóc cây xanh
và có ý thức bảo vệ môi trường.*

*Đội mũ bảo hiểm
khi ngồi trên xe mô tô,
xe gắn máy, xe đạp điện
để đảm bảo an toàn cho bản thân.*



*Biết và thường xuyên rửa tay theo 6 bước.
Rửa tay trước và sau khi ăn,
sau khi đi vệ sinh...*



Sẵn sàng



*Luôn chủ động trong học tập,
tự nghiên cứu và bổ sung
thêm các kiến thức
về khoa học, lịch sử...*

*Biết giúp đỡ mọi người,
đoàn kết và chia sẻ
những khó khăn với bạn bè
trong cuộc sống, học tập...*



*Đăng ký, rèn luyện
và hoàn thành
từ 3 chuyên hiệu
“Rèn luyện đội viên” trở lên.*





*Thường xuyên rèn luyện
thể dục thể thao
để nâng cao sức khỏe.*

*Chủ động, tích cực
tham gia các hoạt động,
phong trào Đội
do Nhà trường
và Hội đồng Đội các cấp
tổ chức.*



*Học và làm theo
5 điều Bác Hồ dạy.
Phấn đấu trở thành
con ngoan, trò giỏi,
đội viên tốt,
cháu ngoan Bác Hồ.*

