

KẾ HOẠCH

Tổ chức hoạt động trải nghiệm cho học sinh khối 6,7,8,9 năm học 2025-2026

Căn cứ Công văn số 3559/SGDĐT-GDTrH ngày 08/9/2025 của Sở GD&ĐT thành phố Hà Nội v/v Hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ năm học 2025-2026 cấp THCS;

Căn cứ Kế hoạch số 297/KH-THCSMD1 ngày 28/08/2025 của trường THCS Mỹ Đình 1 về việc thực hiện nhiệm vụ năm học 2025 – 2026;

Thực hiện kế hoạch 272/KH - THCSMD1 ngày 25/08/2025 v/v tổ chức các hoạt động trải nghiệm cho học sinh năm học 2025 – 2026;

Căn cứ vào nguyện vọng của CMHS và HS, Trường THCS Mỹ Đình 1 xây dựng kế hoạch tổ chức HĐTN cho toàn thể học sinh nhà trường cụ thể như sau:

I. MỤC ĐÍCH – YÊU CẦU

1. Mục đích

Giúp các em học sinh có thêm hiểu biết về truyền thống lịch sử, sinh học, địa lý, văn hóa của đất nước và con người Việt Nam, rèn kỹ năng thực hành, hợp tác, khéo léo trong vận động, tự tin trong hội nhập... Trường THCS Mỹ Đình 1, kết hợp với Công ty Du lịch Phương Đông, tổ chức cho các em học sinh hoạt động trải nghiệm ngoại khóa tại Khu quần thể di sản Cố đô Hoa Lư – Công viên Khủng Long thuộc tỉnh Ninh Bình.

Thông qua hoạt động trải nghiệm, các em học sinh được tham quan khu quần thể di sản, tìm hiểu về di tích lịch sử qua nhiều thời đại khác nhau của dân tộc, điển hình là đền thờ vua Đinh Tiên Hoàng và vua Lê Đại Hành; với nhiều công trình kiến trúc có giá trị lịch sử, văn hóa cùng phong cảnh non nước hữu tình. Đây là một trong những địa điểm du lịch được yêu thích bậc nhất của Ninh Bình nói riêng và Việt Nam nói chung.

Giúp học sinh vận dụng những kiến thức môn học vào thực tiễn khi đến các địa danh lịch sử, khu du lịch. Làm sinh động thêm kiến thức lịch sử, địa lí, KHTN... cũng như cách thức tiếp cận kiến thức đầy lý thú và bổ ích.

Sau chương trình, các em học sinh sẽ nhận thức sâu sắc hơn về những kiến thức, kỹ năng mà bản thân còn thiếu. Từ đó, các em sẽ có định hướng học tập sát thực tế hơn, có nhiều động lực hơn và phát huy tình yêu quê hương, đất nước, con người Việt Nam.

2. Yêu cầu

Tổ chức phải đảm bảo đúng nội dung, chất lượng, thiết thực, hiệu quả và tạo ra một không khí vui tươi bổ ích.

Học sinh tham gia chương trình tuân thủ nghiêm ngặt quy định của chương trình. Thực hiện đúng sự hướng dẫn của Ban tổ chức chương trình, sự điều hành của GVCN.

GVCN bám sát lớp trong mọi hoạt động, kiểm đếm sĩ số đầy đủ trong suốt hành trình trải nghiệm.

HS thực hiện tốt các quy định sau:

- + Học sinh mặc đồng phục gọn gàng lịch sự, tự bảo quản hành lý tư trang đem theo;
 - + Đi xe nào về xe đó, không sang xe khác, để đảm bảo cho việc quản lý được chặt chẽ;
 - + Đeo đầy đủ phù hiệu được phát, không thò đầu, tay ra ngoài khi xe đang chạy trên đường;
 - + Nghiêm túc thực hiện những yêu cầu của GVCN và nội quy của nơi tham quan;
 - + Thực hiện theo lịch trình tham quan, không tự ý tách ra đi riêng lẻ;
 - + Tham gia mọi hoạt động, vui chơi dưới sự quản lý và hướng dẫn của GV, hướng dẫn viên;
 - + Có ý thức giữ gìn và bảo vệ môi trường cảnh quan của khu Du di tích và Công viên Rồng;
 - + Thể hiện văn hóa giao tiếp tốt; không đánh nhau, cãi nhau.
- CBGVNV: Mặc đồng phục phù hợp, quần tối màu.

II. KẾ HOẠCH TỔ CHỨC

1. Dự kiến thời gian: Từ 05h05 ⇒ 17h45, **thứ Ba ngày 16/12/2025.**

2. Địa điểm: Khu quần thể di sản Cố Đô Hoa Lư – Công viên Khủng Long tại tỉnh Ninh Bình.

3. Đối tượng tham gia

- 100% CBGVNV, học sinh khối 6,7,8,9.

4. Đơn vị phối hợp tổ chức

Công ty cổ phần thương mại và du lịch Phương Đông (PhuongDong travel) được thành lập từ tháng 12 năm 2001, giấy phép kinh doanh lữ hành quốc tế lần đầu, số 0712/TCDL-GP-LHQT do Tổng cục du lịch Việt Nam cấp. Trụ sở tại: Số 266 Đường Giáp Bát – Phường Giáp Bát – Quận Hoàng Mai – thành phố Hà Nội, nay chuyển về số 5/5 Ngõ 32A, đường Ngô Quyền, phường La Khê, quận Hà Đông, Hà Nội.

Điện thoại: 04.35729129/35729144/35334166/35334167, Fax: 04.35729144,

Mã số thuế: 0101198892, Email: dulichphuongdonghn@gmail.com,

website: phuongdongtravel.vn.

Công ty cổ phần thương mại và du lịch Phương Đông là doanh nghiệp chuyên hoạt động trong lĩnh vực lữ hành quốc tế và nội địa, với đội ngũ nhân viên có nhiều năm kinh nghiệm làm việc, nhiệt tình và có tính chuyên nghiệp cao chắc chắn đáp ứng được yêu cầu của Quý khách.

5. Về kinh phí tổ chức

- Mức giá cho 01 học sinh: 430.000đ

Bao gồm: Tiền xe ô tô điều hoà hiện đại, vé vào thắng cảnh 01 lần cổng đầu tiên – vé các trải nghiệm có trong chương trình, hướng dẫn viên (01 xe 01 HDV), loa đài, Bảo hiểm mức tối đa 30.000.000đ/vụ, y tế,....

Không bao gồm: 08% Thuế VAT, ăn trưa cho học sinh.

* **Lưu ý:** Với những HS có hoàn cảnh khó khăn, nhà trường cùng đơn vị tổ chức sẽ miễn phí cho các em để đảm bảo tính công bằng trong tiếp cận hoạt động trải nghiệm.

III. THÀNH LẬP BAN TỔ CHỨC

TT	Họ và tên	Chức vụ	Nhiệm vụ
1	Phí Thị Thu Hương	- Hiệu trưởng	- Trưởng ban
2	Bùi Thị Hương	- Phó Hiệu trưởng	- P.trưởng ban
3	Lê Hồng Lan	- TPT	- Ủy viên
4	Đinh Thị Huyền	- KTCN	- Ủy viên
5	Hoàng Thị Phương Thúy	- CT Công đoàn	- Ủy viên
6	Đặng Minh Nguyệt	- Bí thư Đoàn	- Ủy viên
7	Lê Thị Dung	- NV y tế	- Ủy viên
8	Dương Thị Thủy	- TT Tổ NN-NK	- Ủy viên
9	Nguyễn Thị Minh Tâm	- TT Tổ KHTN	- Ủy viên
10	Lê Thùy Tiên	- TT Tổ KHXXH	- Ủy viên
11	GVCN 34 lớp	- GVCN	- Ủy viên
12	Bác Lê Văn Yên	- Hội trưởng CMHS trường	- Ủy viên

IV. CÁC HOẠT ĐỘNG TRONG CHUYẾN TRẢI NGHIỆM

05h05: Xe và HDV **Phương Đông** Travel đến trường nhận lớp điểm danh quân số, HDV hướng dẫn các em học sinh ra xe khởi hành đi tham quan Cố Đô Hoa Lư- Ninh Bình

08h30: Đến Cố Đô – Hoa Lư đoàn làm lễ dâng hương để tưởng nhớ và tri ân công lao to lớn của các bậc Tiên Đế trong sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Đất Nước. Qua đó khơi dậy truyền thống yêu nước và tinh thần đại đoàn kết các dân tộc Việt Nam trong sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc.

10h00: Đoàn khởi hành tham quan công viên Khủng Long- Ninh Bình.

10h30: Đoàn đến Công viên Khủng Long- HDV hướng dẫn các em từng điểm tham quan trong công viên. **Nhà Ma,** Cùng khám phá căn hầm ma ám với nhiều điều bí ẩn bên trong **Rồng lửa,** Trò chơi cảm giác mạnh lên xuống bất ngờ mang lại cảm giác hồi hộp, **Thảm bay** Thử thách lên xuống cùng vòng quay tốc độ vừa phải, **Ếch nâng** Trò chơi lên xuống với tốc độ vừa phải **Vòng quay mặt trời** Cùng ngắm nhìn toàn cảnh công viên từ trên cao với vòng quay liên hoàn. **Tàu lượn cao** Cùng cảm nhận cảm giác nhanh chậm của đoàn tàu và cùng ngắm nhìn vườn kỉ juza

Tham quan triển lãm Điều Khắc Ánh Sáng "Hành trình xuyên không"

Tham quan các tác phẩm Điều Khắc Ánh Sáng vô cùng độc đáo và nghệ thuật. Thông qua nội dung các tác phẩm mọi người được cung cấp kiến thức đầy đủ về quá trình hình thành và tiến hóa loài người.

Tham quan trải nghiệm "Làng tiền sử"

Tham quan khu chợ thời tiền sử, được trải nghiệm mua sắm hàng hóa bằng cách trao đổi hàng hóa. Nơi mà đơn vị tiền tệ chưa xuất hiện.

11h30: Học sinh ăn trưa (chi phí tự túc).

12h30: Học sinh tự đi tham gia và khám phá các trò chơi ở Công Viên Khủng Long.

14h30 Thầy cô cùng các em học sinh tập trung tại bãi cỏ sân trung tâm kết hợp chơi TeamBuilding với nhiều trò chơi vui nhộn cùng nhiều phần quà hấp dẫn.

15h30: Quý đoàn lên xe khởi hành về lại Hà Nội. Trên đường về Quý đoàn dừng chân nghỉ dọc đường mua đặc sản Ninh Bình về làm quà cho bạn bè và người thân.

17h45: Xe đưa Quý đoàn về tới điểm đón ban đầu trong TP Hà Nội. Kết thúc chương trình tour du lịch Cổ đô Hoa Lư- Công viên Khủng Long 1 ngày. Hướng dẫn viên chia tay và Hẹn gặp lại quý đoàn trong các chương trình du lịch tiếp theo!

V. VỀ CÔNG TÁC ĐẢM BẢO AN TOÀN

1. Số lượng học sinh tham gia tối đa: 800 – 1000 hs.

2. Công tác an toàn cho học sinh: Nhà trường phân công nhiệm vụ cho GVCN, nhân viên, Đoàn thanh niên phối hợp cùng HDV của đơn vị du lịch quản lý học sinh trong việc di chuyển, sĩ số HS, việc ăn uống và quản lý HS tại điểm tham quan trải nghiệm.

3. Công tác y tế:

- Danh mục các loại thuốc tối thiểu mang theo:

TT	Tên thuốc	Định lượng	Cách dùng	Số lượng mang theo	Ghi chú
1	Paracetamol (Thuốc hạ sốt/ giảm đau)	Viên 500mg	Uống	1 hộp	
2	Điện giải (Oresol)	Gói	Pha uống	1 hộp	

3	Berberin	Viên 10mg	Uống	1 lọ	
4	Cồn iod	Dung dịch 2,5 %	Bôi ngoài	2 lọ	
5	Clanox (Thuốc dị ứng)	10mg	Uống	1 hộp	
6	Băng ego		Băng vết thương nhỏ	1 hộp	
7	Trà gừng		Pha uống	2 hộp	
8	Dầu gió		Bôi ngoài	2 lọ	
9	Bông tắm cồn		Xát khuẩn	1 hộp	
10	Gạc		Băng vết thương	1 gói (10 miếng)	

- Cách xử lý khi có tình huống khẩn cấp:

Ngã

+ Học sinh thường ngã do chạy nhảy, xô đẩy hoặc trèo cây, leo hàng rào, cầu thang, ban công,... Tai nạn này có thể gây tổn thương ngoài da như chảy máu, rách cơ, bầm tím... Nặng hơn, trẻ có thể bị tổn thương xương, khớp, bong gân, trật khớp, gãy xương...

+ Nếu học sinh bị sưng, bầm hoặc bong gân, nhân viên Y tế đắp khăn lạnh hoặc chườm đá khoảng 10-15 phút. Nếu học sinh có vết thương hở hoặc chảy máu cần dùng nước muối sinh lý hoặc nước sát trùng để rửa sạch sau đó băng ép để cầm máu. Khi học sinh có dấu hiệu gãy xương và chấn thương sọ não nên gọi cấp cứu 115 hoặc nhân viên y tế để điều trị sớm nhất.

+ Khi tai nạn xảy ra, người lớn nên gọi hỏi học sinh để xem còn tỉnh táo hay không. Trường hợp trẻ bị ngưng tim ngưng thở, mọi người hà hơi, thổi ngạt, ấn tim ngoài lồng ngực (CPR) để cấp cứu. Lưu ý để học sinh nằm bất động, chú ý vùng xương gãy để tránh tổn thương nặng hơn. Mọi người chú ý không di chuyển học sinh, đặc biệt những trường hợp gãy cột sống cổ, do khi di động sẽ ảnh hưởng trực tiếp tính mạng. Hãy đặt học sinh nằm thẳng, đầu hơi thấp hơn chân, nghiêng mặt về một bên để có thể nôn trớ, hoặc tránh chảy máu vào miệng, tránh ho sặc. Không cho học sinh ăn, uống,

Đuối nước

+ Khi không được sơ cứu kịp thời, đuối nước để lại nhiều biến chứng nghiêm trọng. Chỉ từ phút chìm dưới nước dưới 10 phút đã có nguy cơ chấn thương não ở mức độ từ trung bình đến nghiêm trọng. Đuối nước thường xảy ra

ở hồ bơi, sông suối, ao hồ,... tuy nhiên nguy cơ tai nạn này cũng xảy ra với những mực nước rất nhỏ chỉ vài cm.

*** Cách xử trí**

+ Kêu cứu tìm trợ giúp, thông báo cho nhân viên cứu hộ nếu có người ở đó
Nhanh chóng di chuyển người bị nạn ra khỏi nước một cách an toàn
Nếu người đuối nước không tỉnh táo (gọi không có phản hồi) thì đặt họ nằm ngửa và tiến hành hồi sức tim phổi với các bước: Ép ngực – Mở đường thở – Hô hấp nhân tạo.

Ngộ độc

+ Phần lớn các tai nạn ngộ độc liên quan đến thuốc, sản phẩm tẩy rửa, thực phẩm, mỹ phẩm, hóa chất thường có trong nhà. Người bị ngộ độc thường có triệu chứng nôn mửa, khó thở, đau bụng, buồn ngủ, mất ý thức, sưng đỏ vùng da bị tổn thương,...

*** Cách xử trí**

Nuốt phải chất độc: Loại bỏ hết chất độc có trong miệng bệnh nhân.

Chất độc vào mắt: Nhẹ nhàng rửa mắt bằng nước mát hoặc nước ấm trong khoảng 20 phút để loại bỏ chất độc.

Hít phải chất độc: Nhanh chóng đưa nạn nhân ra nơi thoáng khí càng sớm càng tốt

Ngộ độc thức ăn: Bù dịch/ nước và chất điện giải để cơ thể không bị mất nước. Có thể dùng thêm men vi sinh để bổ sung lợi khuẩn cho hệ tiêu hóa. Trong trường hợp nặng hơn thì người bệnh nên gặp bác sĩ để xem xét việc dùng kháng sinh hoặc thuốc chống ký sinh trùng.

+ Nếu nạn nhân nôn ói, nghiêng đầu người đó sang một bên tránh bị nghẹn. Nếu nạn nhân không có dấu hiệu sống như thở, ho hay cử động; cần tiến hành hô hấp nhân tạo ngay.

V. PHÂN CÔNG NHIỆM VỤ CỤ THỂ

A. NHÀ TRƯỜNG

1. Ban giám hiệu

Xây dựng kế hoạch tổ chức chương trình trải nghiệm; phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng giáo viên - nhân viên.

Giám sát chung tất cả các hoạt động của giáo viên và học sinh trong toàn bộ chuyến đi trải nghiệm.

2. Tổng phụ trách

Hỗ trợ giám sát khối 6,7: Về sĩ số, an toàn học sinh, truyền thông tới học sinh về chương trình trải nghiệm.

3. Bí thư chi đoàn

Hỗ trợ giám sát khối 8,9: Về sĩ số, an toàn học sinh, cử đoàn viên giáo viên tham gia chương trình, quản lý học sinh theo danh sách đã phân công.

4. Nhân viên y tế

Hỗ trợ chăm sóc sức khỏe cho giáo viên và học sinh. Chuẩn bị đầy đủ thuốc, thiết bị y tế sơ cấp cứu ban đầu.

5. Giáo viên chủ nhiệm 34 lớp và giáo viên tham gia hỗ trợ

Thông báo danh sách học sinh đăng ký tham gia, nộp đầy đủ bản thông báo có ý kiến của phụ huynh học sinh đồng ý cho con tham gia.

Triển khai đầy đủ các hoạt động trải nghiệm của chương trình đến học sinh.

Thường trực bám sát lớp chủ nhiệm trong mọi hoạt động, bao quát đảm bảo sĩ số, an toàn của học sinh trong suốt hành trình.

Chủ động tổ chức bữa ăn trưa cho học sinh, tham gia các hoạt động cùng hs.

Đón và trả học sinh an toàn sau khi kết thúc chuyến trải nghiệm.

Khi có tình huống phát sinh liên quan đến học sinh GVCN lớp, GV phụ trách thông báo ngay cho đồng chí Hiệu Trưởng hoặc đồng chí Phó Hiệu trưởng.

8. Giáo viên dạy bộ môn sử

Xây dựng bộ câu hỏi nội dung tìm hiểu về: Khu du quần thể di sản Cố Đô Hoa Lư – Công viên Khủng Long tại tỉnh Ninh Bình, nộp ngày 5/12/2025.

B. CÔNG TY DU LỊCH PHƯƠNG ĐÔNG

Xây dựng chương trình trải nghiệm.

Chuẩn bị phương tiện xe ô tô 45 chỗ.

Có đủ hướng dẫn viên theo yêu cầu của nhà trường, chuẩn bị đầy đủ các phương tiện, cơ sở vật chất để tổ chức các trò chơi, hoạt động trải nghiệm.

Giám sát học sinh, đảm bảo an toàn cho học sinh trong suốt thời gian học sinh tham gia trải nghiệm.

VI. HOẠT ĐỘNG BÁO CÁO KẾT QUẢ SAU KHI TRẢI NGHIỆM

* Học sinh các lớp báo cáo kết quả trải nghiệm theo nội dung:

1. Trả lời các câu hỏi trắc nghiệm liên quan đến các hoạt động trải nghiệm (đề cương đã phát).

2. Thiết kế một sản phẩm trên khổ A4 nêu cảm nhận về chuyến đi.

Nội dung: Nêu cảm nhận sau chuyến đi học tập trải nghiệm.

Hình thức: tùy theo lựa chọn của HS (viết văn, vẽ, sử dụng hình ảnh...)

Trình bày trên 01 tờ A4.

Tiêu chí đánh giá		Điểm
Nhan đề	Đặt được nhan đề ngắn gọn, phù hợp, độc đáo.	2,0
Hình ảnh	Có được 2 đến 3 bức ảnh có bố cục hợp lí, sắc nét thể hiện được những hoạt động trải nghiệm thú vị của lớp.	4,0

Cảm nhận	Viết được 1 đoạn hoặc 1 bài văn ngắn nêu được những cảm nhận chân thực, tích cực, có nét riêng về chuyến đi.	4,0
-----------------	--	-----

* Học sinh hoàn thành bài trải nghiệm, nộp cho GVCN vào thứ sáu (19/12/2025).

Trên đây là Kế hoạch hoạt động trải nghiệm tháng 12 năm học 2025-2026 của Trường THCS Mỹ Đình 1, đề nghị các bộ phận và cá nhân có liên quan nghiêm túc thực hiện.

Trong quá trình thực hiện nếu có khó khăn, vướng mắc kịp thời phản ánh về ban tổ chức để được hướng dẫn./.

Nơi nhận:

- Phòng VH-XH (để b/c);
- GVCN (để t/hiện);
- Ban ĐĐ (để TH)
- Lưu VT

HIỆU TRƯỞNG

Phí Thị Thu Hương

PHÊ DUYỆT CỦA UBND PHƯỜNG TỪ LIÊM

TRƯỜNG THCS MỸ ĐÌNH 1**PHÂN CÔNG NHIỆM VỤ CỤ THỂ CHO CB-GV-NV**

TT	Nội dung công việc	P/c người thực hiện	Thời gian hoàn thành	Ghi chú
1	Xây dựng kế hoạch tổ chức hoạt động trải nghiệm.	Bùi Thị Hương	25/11	
2	Triển khai hoạt động TN tới phụ huynh và học sinh.	GVCN 34 lớp	28/11	
3	Gửi thông báo tới phụ huynh và học sinh 34 lớp.	GVCN 34 lớp	28/11	
4	Lập danh sách hs tham gia của lớp + phát và thu phiếu học sinh ĐK tham gia.	GVCN 34 lớp	1/12	
5	Nhận danh sách hs 34 lớp	Đ/c Nguyệt vp	3/12	
6	Xếp xe cho hs 34 lớp	Đ/c Nguyệt vp	5/12	
7	Xây dựng bộ câu hỏi nội dung tìm hiểu về: Khu quần thể di sản Cố Đô Hoa Lư – Công viên Khủng Long tại tỉnh Ninh Bình.	Hải sử, Hương sử, Long sử; Phương sử.	5/12/2025	
8	Đăng ký suất ăn cho hs tại nhà hàng ở Ninh Bình và tổ chức ăn trưa cho hs.	GVCN 34 lớp	3/12 – 5/12	
9	Quản lý giám sát hs trong suốt quá trình hoạt động TN	GVCN 34 lớp+ Đoàn viên +TPT + Công ty DLPĐ	16/12	
10	Nhắc nhở hs chuẩn bị tư trang cá nhân: ba lô, nước uống, đồ ăn, điện thoại, máy ảnh, trang phục	GVCN 34 lớp	15/12 Tư trang cá nhân phải tự quản, mất nhà trường không chịu trách nhiệm.	
11	Tập trung hs tại sân trường, sắp xe cho hs	Đ/c GVCN 34 lớp + CT DL PD+ GV phụ trách xe	16/12	
12	Cập nhật sức khỏe hs từng xe- báo cho ban tổ chức	GVCN – nhân viên được p/c phụ trách các xe.	16/12	
13	Chuẩn bị thuốc, sơ cấp cứu ban đầu	Đ/c Dung y tế	16/12	
14	Điểm danh và cho HS lên xe về Hà Nội	GVCN 34 lớp + GV phụ trách xe+ CT DLPĐ	16/12	
15	Bàn giao hs cho phụ huynh kết thúc chuyến đi – nhắn tin.	GVCN 34 lớp phụ trách các xe, các lớp.	16/12	