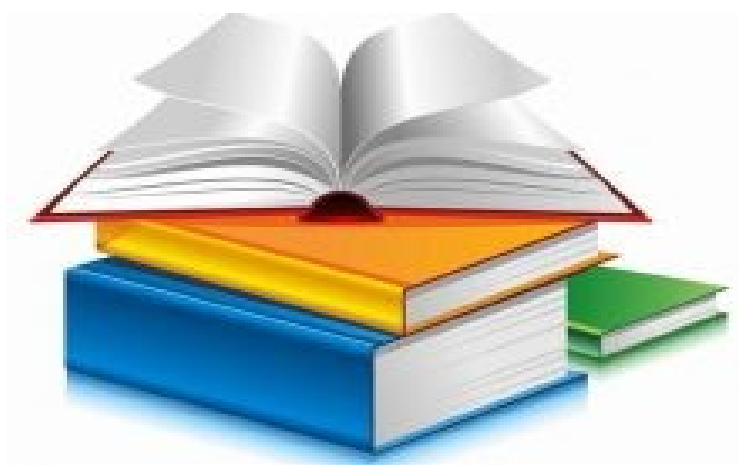


SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO NGHỆ AN
TRƯỜNG THPT THANH CHƯƠNG 3



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM
“MỘT SỐ BIỆN PHÁP CỦA GIÁO VIÊN CHỦ NHIỆM
TRONG VIỆC GIÁO DỤC HỌC SINH CẠI NGHIỆN HÚT”



NGƯỜI THỰC HIỆN: NGÔ VĂN HIẾU

TỔ: VĂN – NGOẠI NGỮ

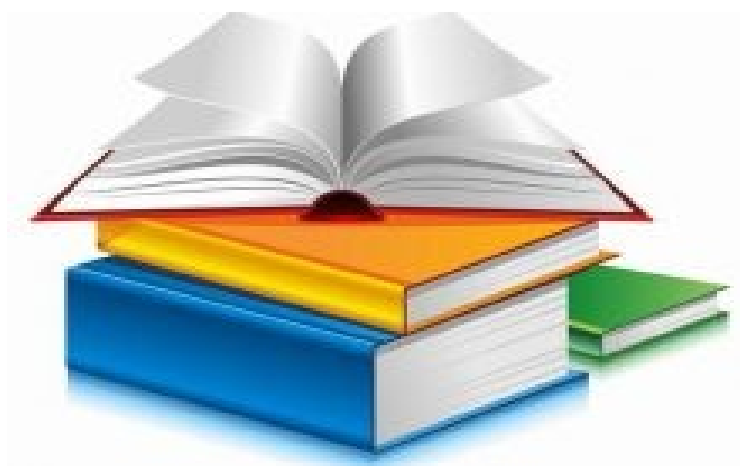
NĂM THỰC HIỆN: 2021 - 2022

LĨNH VỰC(MÔN): CHỦ NHIỆM

ĐIỆN THOẠI: 0363 966 256

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM
“MỘT SỐ BIỆN PHÁP CỦA GIÁO VIÊN CHỦ NHIỆM
TRONG VIỆC GIÁO DỤC HỌC SINH CẠI NGHIỆN HÚT”

LĨNH VỰC: KỸ NĂNG SỐNG



MỤC LỤC

A. MỞ ĐẦU.....	2
I. Lí do chọn đề tài.....	2
II. Đối tượng, phương pháp và phạm vi nghiên cứu.....	3
1. Đối tượng nghiên cứu.....	3
2. Phương pháp.....	3
3. Phạm vi nghiên cứu.....	4
III. Tính mới của đề tài.....	4
1. Tính mới trong giáo dục.....	4
2. Tính mới trong y học.....	4
B. NỘI DUNG.....	5
CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN.....	5
1. Cơ sở lý luận.....	5
1.1. Các văn bản chỉ đạo.....	5
1.2. Các khái niệm liên quan.....	5
1.3. Nguyên nhân gây nghiện và tác hại của thuốc lá.....	8
2. Cơ sở thực tiễn.....	10
2.1. Thực trạng chung.....	10
2.2. Thực trạng học sinh hút thuốc lá và học sinh nghiện thuốc lá trong nhà trường.....	10
2.3. Kết quả giáo dục học sinh nghiện thuốc lá của nhà trường và bản thân trong những năm gần đây.....	10
CHƯƠNG II: MỘT SỐ BIỆN PHÁP TRONG VIỆC GIÁO DỤC HỌC SINH CẢI NGHIỆN THUỐC LÁ.....	10
1. Xây dựng kế hoạch giáo dục.....	10
1.1. Nắm bắt đặc điểm tình hình lớp chủ nhiệm.....	11
1.2. Phân nhóm đối tượng học sinh theo năng lực, sở thích và hạn chế.....	11
1.3. Biện pháp thăm dò và phát hiện những học sinh nghiện thuốc lá.....	12
1.4. Tìm hiểu hoàn cảnh và đặc điểm của học sinh nghiện thuốc lá.....	12
2. Một số biện pháp trong việc giáo dục học sinh cai nghiện thuốc lá.....	15
2.1. Tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho học sinh.....	15
2.2. Xây dựng môi trường xanh trong lớp học.....	17
2.3. Giáo dục kĩ năng sống, tăng cường công tác tư vấn tâm lý.....	19
2.4. Tham gia các hoạt động trải nghiệm, nhân đạo.....	20
2.5. Tăng cường các hoạt động văn nghệ thể thao, kích lệ tối đa phẩm chất và năng lực của học sinh.....	24

2.6. Giáo dục kỉ luật tích cực.....	27
2.7. Đẩy mạnh các hoạt động phối hợp với GV bộ môn, Đoàn trường, gia đình, các bạn cùng lớp.....	30
2.8. Chương trình chống tái nghiện.....	32
2.9. Dự tính thời lượng thực hiện cai nghiện.....	33
CHƯƠNG III: KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC, BÀI HỌC KINH NGHIỆM.....	33
1. Kết quả đạt được.....	33
1.1. Kết quả qua phỏng vấn, điều tra, khảo sát.....	33
1.2. Kết quả qua học tập và rèn luyện của học sinh.....	40
1.3. Ảnh hưởng thành tích của lớp và nhà trường.....	41
1.4. Sự trở về của những học sinh trưởng thành.....	42
2. Bài học kinh nghiệm.....	43
2.1. Thầy cô giáo phải là tấm gương cho học sinh.....	43
2.2. Giáo viên phải luôn thấu hiểu học sinh để tạo nên môi trường giáo dục hướng thiện, giáo dục bằng tình yêu thương.....	45
2.3. Tìm hiểu hoàn cảnh và xây dựng kế hoạch giáo dục chi tiết.....	45
2.4. Luôn xem học sinh là trung tâm của các hoạt động giáo dục.....	45
2.5. Hướng đến phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh.....	45
C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ.....	46
I. Kết luận.....	46
1. Đối với bản thân.....	46
2. Đối với học sinh.....	46
3. Đối với nhà trường và ngành Giáo dục.....	46
3.1. Đối với nhà trường.....	46
3.2. Đối với ngành Giáo dục.....	46
II. Kiến nghị.....	47

A. MỞ ĐẦU

I. Lí do chọn đề tài

- “*Thuốc lá có hại cho sức khỏe*”, câu khuyến cáo này chúng ta đọc được ở mọi nơi, ngay cả trên các bao thuốc lá. Thuốc lá chẳng những có hại cho bản thân người sử dụng mà còn ảnh hưởng sức khỏe của những người xung quanh (hay còn gọi là hút thuốc thụ động), còn là nguyên nhân gây ô nhiễm môi trường, gây tổn hại sức khỏe cộng đồng.

- Những năm gần đây, khi nhận thức của con người về tác hại của thuốc lá càng ngày càng được nhận thức rõ ràng thì việc hút thuốc lá giảm mạnh. Tuy đã giảm nhưng lượng người sử dụng cũng đang rất lớn, theo kết quả điều tra năm 2019 của tổ chức Y tế thế giới (WHO) được trích dẫn trên Google thì số người hút thuốc lá trên thế giới là 1,1 tỉ người. Cũng theo WHO và tài liệu tập huấn về Phòng chống tác hại thuốc lá trong ngành Giáo dục, Việt Nam là 1 trong 15 quốc gia có số người hút thuốc lá cao nhất bao gồm cả nam và nữ. Cũng theo thống kê của WHO năm 2019, tỉ lệ học sinh ở Việt Nam hút thuốc lá từ độ tuổi 13-17 là 2,6%.

- Với tâm lý lứa tuổi đang ở giai đoạn chuyển tiếp phát triển giữa trẻ em và người lớn, thích thể hiện, thích khám phá, đua đòi với bạn bè, thích làm người lớn nên tập hút thuốc. Có một số gia đình hoặc là thiếu sự quan tâm, thiếu sự quản lý tài chính hoặc là không nhận thức được tác hại của thuốc lá nên để con hút thuốc. Có một số em thiếu bản lĩnh, không làm chủ được chính mình nên bị bạn bè rủ rê tập hút thuốc lá.

- Trong khi được giao làm công tác chủ nhiệm, gặp phải lớp có nhiều em chưa ngoan, ý thức kém, đầu vào thấp nên mức độ nhận thức về tác hại của thuốc còn kém, thường hay đua đòi, thích thể hiện.

- Với vai trò của người giáo viên chủ nhiệm, thay cha mẹ các em trong thời gian các em sinh hoạt ở trường, phải có trách nhiệm hướng dẫn các em tránh xa các tệ nạn xã hội trong đó bao gồm cả việc hút thuốc lá. Rất có thể ban đầu chỉ là điều thuốc lá, nghe có vẻ không nguy hại lắm nhưng từ điều thuốc lá dẫn đến các tệ nạn xã hội nguy hại hơn như khi không có tiền mua thuốc thì ăn cắp, hoặc buôn bán các hàng hóa bị cấm dẫn đến vi phạm pháp luật nếu chúng ta chủ quan.

- Bản thân tôi đã từng trải qua công tác chủ nhiệm ở những lớp có học sinh nghiện thuốc lá, bao gồm cả thuốc lá thường và thuốc lá điện tử, bản chính bản thân cũng đã từng nghiện nặng (thời gian hút thuốc gần 30 năm), qua công tác tập huấn về phòng chống tác hại thuốc lá, nhận thức được tác hại của việc hút thuốc, tôi đã tự cai nghiện thành công cho bản thân và cho các học sinh.

- Từ thực tế bản thân, đặc biệt là thành công trong việc giáo dục học sinh từ bỏ thuốc lá, tôi thực hiện đề tài: **“Một số biện pháp của giáo viên chủ nhiệm trong việc giáo dục học sinh cai nghiện thuốc lá”**. Hy vọng với một số kinh nghiệm của tôi sẽ giúp ích phần nào cho đồng nghiệp trong việc giáo dục học trò từ bỏ không chỉ thuốc lá mà các chất kích thích khác, hướng các

em đến các sân chơi lành mạnh, phấn đấu trở thành con ngoan trò giỏi và có ích cho xã hội.

II. Đối tượng, phương pháp và phạm vi nghiên cứu

1. Đối tượng nghiên cứu

- Gồm 2 em học sinh khoá 2011-2014 và 3 em học sinh khoá 2014-2017 trường THPT Thanh Chương 3 nghiện thuốc lá.

+ *Khoá 2011-2014 (lớp Q)*

1. Em Lê Tuấn Lương
2. Em Nguyễn Văn Tuấn Vũ

+ *Khoá 2014-2017 (lớp H)*

1. Em Trần Anh Pháp
2. Em Trần Công Sơn
3. Em Nguyễn Trọng Toàn

2. Phương pháp

- 2.1. Phương pháp điều tra, phỏng vấn
- 2.2. Phương pháp quan sát, thực nghiệm sư phạm
- 2.3. Phương pháp phân tích, tổng hợp

3. Phạm vi nghiên cứu

Thực hiện các biện pháp mềm, lấy các hoạt động vui chơi lành mạnh để giáo dục cai nghiện thuốc lá cho các em học sinh thuộc trường THPT Thanh Chương 3 trong giai đoạn 2011-2017 (lớp Q khoá 2011-2014, lớp H khoá 2014-2017).

III. Tính mới của đề tài

1. Tính mới trong giáo dục

Từ trước tới nay bản thân chưa thấy tài liệu giáo dục học sinh nghiện thuốc lá theo phương pháp mềm dành cho các trường phổ thông, có chăng thì chỉ dừng lại ở biện pháp mạnh bằng các hình phạt hoặc các hình thức chưa mang tính giáo dục cao. Ngành Giáo dục cũng đã tổ chức tập huấn đề tài Phòng chống tác hại của thuốc lá tại Đà Nẵng và TP Hồ chí minh ngày 13/8/2010 nhưng hình thức hoạt động chưa rõ ràng, còn mang tính chung chung. Những năm gần đây, Đoàn trường THPT Thanh Chương 3 đã và đang áp dụng đề tài cho học sinh nghiện thuốc lá. Với sự mới mẻ của đề tài, bản thân mong muốn góp phần đưa ra các giải pháp giáo dục cai nghiện thuốc lá trong các trường học. Mong muốn đề tài được nhân rộng và đạt hiệu quả cao.

2. Tính mới trong y học

Các chuyên gia y tế chỉ mới có các tài liệu khuyến cáo về tác hại của thuốc lá mà rất ít có tài liệu hướng dẫn biện pháp cai nghiện cho người đã nghiện thuốc lá. Cũng có vài loại sản phẩm được bán trôi nổi trên thị trường như kẹo Bì min hoặc nước súc miệng nhưng hiệu quả không cao, dễ tái nghiện sau cai và theo như tìm hiểu của bản thân cho thấy tái nghiện sau cai

thì lại nghiên nặng. Mong rằng đề tài này góp thêm phần cho người cai
nghiện có hiệu quả hơn.

B. NỘI DUNG

CHƯƠNG I: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận

1.1. Các văn bản chỉ đạo

- Quyết định 3323/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 13/8/2010 về công tác phòng chống tác hại thuốc lá.

- Chỉ thị 6036/CT – BGDDĐT ban hành ngày 17/12/2014 về việc tăng cường thực hiện phòng chống tác hại của thuốc lá và lạm dụng đồ uống có cồn trong ngành giáo dục.

- Công văn 1758/BGDĐT-GDTC ban hành ngày 20/05/2020 về việc tăng cường thực thi Luật phòng chống tác hại của thuốc lá và hưởng ứng Tuần lễ quốc gia không thuốc lá 25-31/5/2020

- Công văn Hưởng ứng ngày Thế giới không thuốc lá 31/5 BGDĐT-GDCT.

1.2. Các khái niệm liên quan

1.2.1. Khái niệm về thuốc lá

Thuốc lá là một sản phẩm được làm chủ yếu từ nguyên liệu lá cây thuốc lá đã thái sợi, được cuốn hay nhồi định hình bằng giấy, có dạng hình trụ (thường có độ dài dưới 120 mm, đường kính khoảng 10 mm). Thuốc lá điều thường được đốt cháy ở một đầu, để cháy âm ỉ nhằm mục đích tạo khói và khói này theo dòng khí vào miệng người hút từ đầu đối diện (thường có gắn đầu lọc). Thuật ngữ thuốc lá thường được dùng theo nghĩa chung liên quan đến thuốc lá trong khi thuốc lá điều nhằm chỉ cụ thể loại sản phẩm thuốc lá sợi đã cuốn thành điều. Tuy nhiên, đôi khi, thuật ngữ này cũng được sử dụng để chỉ loại thuốc hút khói nhưng được làm từ một số loại thực vật khác (cây gai dầu).

(Trích dẫn từ nguồn Bách khoa toàn thư- Internet)

1.2.2. Phân loại thuốc lá

a. Thuốc lá thường

Thuốc lá thường là sản phẩm được làm chủ yếu từ nguyên liệu lá cây thuốc lá đã thái sợi, được cuốn hay nhồi định hình bằng giấy, có dạng hình trụ (thường có độ dài dưới 120 mm, đường kính khoảng 10 mm). Thuốc lá điều thường được đốt cháy ở một đầu, để cháy âm ỉ nhằm mục đích tạo khói và khói này theo dòng khí vào miệng người hút từ đầu đối diện (thường có gắn đầu lọc).

Hình ảnh minh họa thuốc lá thường



b. Thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử (Electronic cigarettes) là thiết bị chạy bằng pin dùng để làm nóng dung dịch lỏng, biến dung dịch này thành hơi để người hút có thể hít vào phổi. Bề ngoài có hình dáng giống với thuốc lá thông thường, thanh USB hoặc những thiết kế hoàn toàn khác lạ. Hầu hết các thiết bị này đều sử dụng buồng chứa tinh dầu, thường có nicotine, hương liệu và các chất phụ gia khác. Chất nicotine trong thuốc lá điện tử và thuốc lá thông thường là chất gây nghiện. Thuốc lá điện tử được coi là sản phẩm thuốc lá vì hầu hết chúng đều chứa nicotine.

(Trích dẫn từ nguồn Bách khoa toàn thư- Internet)

Hình ảnh minh họa thuốc lá điện tử



1.2.3. Khái niệm về nghiện thuốc lá

Nghiện thuốc lá bao gồm lệ thuộc thực thể vào chất nicotine có trong thuốc lá; lệ thuộc tâm lý và hành vi đối với hành vi hút thuốc lá.

- **Nghiện thực thể:** Chất nicotine tác động lên quá trình hoạt động của hệ thống thần kinh làm người hút thuốc lá có cảm giác hưng phấn, giảm lo

lắng, tăng khả năng tập trung .v.v. Khi cai thuốc, người nghiện hút thuốc lá cảm thấy buồn bã, lo lắng, bứt rứt, mất ngủ, khó tập trung, vật vã vì hệ thần kinh của họ đã quen với nồng độ nicotine trong máu cao. Những triệu chứng xuất hiện khi cai thuốc lá được gọi là hội chứng cai thuốc lá, hội chứng cai thuốc này là một trong những nguyên nhân khiến tỷ lệ tự cai thuốc thành công thấp.

- **Nghiện tâm lý:** Người hút thuốc lá có những quan điểm lệch lạc về thuốc lá, họ không nhìn thuốc lá dưới khía cạnh gây hại cho sức khỏe, ngược lại nhìn nhận thuốc lá như là một biểu tượng của sự “trưởng thành”, “nam tính”, “sành điệu”.

- **Nghiện hành vi:** Hành vi hút thuốc lá đã trở nên một thói quen, một phản xạ có điều kiện được củng cố bằng hình thức lập đi lập lại qua nhiều năm tháng. Đối với một số người cứ mỗi khi uống cà phê, sau bữa ăn, khi gặp gỡ bạn bè là hút thuốc lá; đối với một số người khác, việc luôn cầm một điếu thuốc trên tay đã trở thành một thói quen khó bỏ, hành vi đốt điếu thuốc lá ở học đã trở nên hoàn toàn tự động, không đòi hỏi phải suy nghĩ cũng như là hành vi đi xe đạp đối với rất nhiều người biết đi xe đạp.

(Trích dẫn từ nguồn Phoiviet- Internet)

1.2.4. Dấu hiệu của nghiện thuốc lá

Người hút thuốc có ít nhất 3 trong 7 tiêu chuẩn dưới đây kéo dài trong ít nhất 12 tháng là người nghiện thuốc lá.

1. Số điếu thuốc hút mỗi ngày càng ngày càng tăng.
2. Khi thiếu thuốc hoặc cai thuốc cảm thấy bứt rứt, khó chịu, buồn bực, dễ cáu gắt, làm việc không tập trung... và các khó chịu này mất đi khi hút thuốc trở lại.
3. Hút lâu và nhiều hơn so với dự kiến. Cụ thể, người hút thuốc chỉ định hút trong thời gian công việc hoặc đời sống đang có nhiều căng thẳng, định khi giải quyết xong căng thẳng sẽ không hút nữa nhưng giải quyết xong rồi vẫn tiếp tục hút; hay chỉ định hút ở ngoài đường thôi không hút ở nhà trước mặt con cái nhưng về nhà có lúc thèm quá vẫn hút....
4. Muốn và từng thử cai thuốc lá nhiều lần nhưng chưa thành công.
5. Dành nhiều thời gian cho việc tìm kiếm và hút thuốc lá. Ở Việt Nam, có thể mua và hút thuốc lá ở bất cứ đâu, nên tiêu chí này ít được thấy rõ nhưng một biểu hiện của tiêu chí này là người nghiện lúc nào cũng mang theo thuốc lá bên mình.
6. Giảm hoặc từ bỏ các hoạt động xã hội khác vì hút thuốc lá. Do người Việt Nam hút thuốc lá ở mọi lúc, mọi nơi nên tiêu chí này cũng không biểu hiện rõ; biểu hiện cụ thể của tiêu chí này đó là khi hút thuốc ở những nơi bị cấm hút thuốc như: bệnh viện, công sở, sân bay...
7. Vẫn tiếp tục hút dù biết thuốc lá có hại hoặc đã bị những tác hại do thuốc lá gây ra như: bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, đau thắt ngực, đàn ông yếu sinh lý, phụ nữ bị sảy thai hay sinh non, hay trong nhà có người thân bị hen, khò khè khi ngửi thấy mùi thuốc lá...

1.3. Nguyên nhân gây nghiện và tác hại của thuốc lá

1.3.1. Nguyên nhân gây nghiện

Dưới đây là những nguyên nhân phổ biến nhất khiến con người bị nghiện thuốc lá.

1. Thói quen

Hút thuốc có khi đơn giản đã trở thành một thói quen khó bỏ và thói quen đó cứ tiếp diễn ngày qua ngày dẫn đến nghiện thuốc.

2. Muốn chứng tỏ mình

Hút thuốc chỉ vì muốn thể hiện cá tính của mình. Hành động này thường xuất hiện ở tuổi dậy thì, khi bạn muốn chứng tỏ mình với cha mẹ, thầy cô, bạn bè, muốn tạo dáng như một người sành điệu.

3. Do thói quen giao tiếp

Bạn chỉ hút thuốc khi ở vào những hoàn cảnh nhất định như trong những bữa tiệc, chỗ bạn bè tụ tập, trong những buổi gặp gỡ khách hàng... Việc mời nhau một điếu thuốc trước khi bắt đầu câu chuyện rất thường thấy ở nhiều người. Thói quen xấu này đôi khi đẩy bạn đi quá đà, có thể hút cả một gói thuốc chỉ trong một ngày nhưng vẫn không nghĩ mình bị nghiện thuốc. Lúc này, có thể bạn không nghiện nicotine trong thuốc lá nhưng lại nghiện hành động hút thuốc. Việc nghiện trong vô thức này có thể dẫn đến nghiện nicotine thật sự.

4. Hút để giảm stress

Bạn hút thuốc để tìm cảm giác thoải mái? Nếu như thế, việc bỏ thuốc sẽ khiến gia tăng cảm giác stress mỗi khi bạn gặp khó khăn trong công việc, trong cuộc sống.

5. Do thất bại lặp lại

Mỗi lần hút thuốc, bạn luôn tự nhủ đây sẽ là lần cuối cùng? Thất bại trong việc từ bỏ thuốc lá cũng có thể tạo thành một thói quen xấu. Bạn đã từng thử qua nhiều cách như dùng kẹo cao su hoặc các loại thuốc điều trị khác và cuối cùng chán nản chào thua thói quen, nhận mình là người thất bại.

(Nguồn: trang thông tin điện tử Trung ương Đoàn TNCS HCM)

1.3.2. Tác hại của thuốc lá

a. Tác hại về sức khỏe

Hút thuốc lá có thể gây ung thư với mọi cơ quan trong cơ thể của bạn: phổi, bàng quang, máu, cổ tử cung, đại tràng, thực quản, thận, vòm họng, gan, tụy, dạ dày.

Hút thuốc cũng gây ra: Bệnh tim mạch, đột quỵ, bệnh phổi như khí phế thũng và viêm phế quản.

Người hút thuốc có nhiều nguy cơ:

- Mắc bệnh lao.

- Mắc bệnh cảm và cúm.
- Vàng răng, các bệnh về lợi (nướu) và sâu răng.
- Phát triển nhiều nếp nhăn.
- Mắc bệnh loãng xương.
- Khó thụ thai.
- Mắc bệnh đục thủy tinh thể.
- Mắc bệnh bất lực
- Mắc bệnh tiểu đường

Các loại hoá chất có trong mỗi điếu thuốc lá



b. Tác hại về kinh tế và đạo đức phẩm chất

- Về kinh tế: Người hút thuốc phải bỏ ra số tiền không nhỏ hàng ngày cho thuốc lá.
- Về phẩm chất đạo đức: Đối với lứa tuổi học sinh, kinh tế và tiền bạc còn phụ thuộc vào cha mẹ, các em không thể tự kiếm tiền để mua thuốc mà phải lừa dối cha mẹ để lấy tiền mua thuốc, hoặc phải trộm cắp để có tiền mua thuốc. Việc học sinh nghiện thuốc lá hệ lụy đến đạo đức, phẩm chất không hề nhẹ.

(Trích dẫn nguồn: trang thông tin sức khỏe-Internet)

2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Thực trạng chung

Theo kết quả điều tra năm 2019 của tổ chức Y tế thế giới (WHO) được trích dẫn trên Google thì số người hút thuốc lá trên thế giới là 1,1 tỉ người. Cũng theo WHO, Việt Nam là 1 trong 15 quốc gia có số người hút thuốc lá cao nhất bao gồm cả nam và nữ. Cũng theo thống kê của WHO năm 2019, tỉ lệ học sinh ở Việt Nam hút thuốc lá từ độ tuổi 13-17 là 2,6%. Một tỉ lệ đáng lo ngại trong lứa tuổi học sinh.

(Trích dẫn nguồn: Vnplus.vn-Internet)

2.2. Thực trạng học sinh hút thuốc lá và học sinh nghiện thuốc lá trong nhà trường

- Với tâm lý lứa tuổi đang ở giai đoạn chuyển tiếp phát triển giữa trẻ em và người lớn, thích thể hiện, thích khám phá, đua đòi với bạn bè, thích làm người lớn nên tập hút thuốc. Có một số gia đình hoặc là thiếu sự quan tâm, thiếu sự quản lý tài chính hoặc là không nhận thức được tác hại của thuốc lá nên để con hút thuốc. Có một số em thiếu bản lĩnh, không làm chủ được chính mình nên bị bạn bè rủ rê tập hút thuốc lá.

- Cũng theo thống kê của WHO năm 2019, tỉ lệ học sinh ở Việt Nam hút thuốc lá từ độ tuổi 13-17 là 2.6%.

- Trong khi được giao làm công tác chủ nhiệm, gặp phải lớp có nhiều em chưa ngoan, ý thức kém, đầu vào thấp nên mức độ nhận thức về tác hại của thuốc còn kém, thường hay đua đòi, thể hiện.

- Trong thực tế, tôi đã từng trải qua công tác chủ nhiệm ở những lớp có học sinh nghiện thuốc lá, bản thân cũng đã từng nghiện nặng (thời gian hút thuốc gần 30 năm), nhận thức được tác hại của việc hút thuốc và đã tự cai nghiện thành công cho bản thân, tôi lấy kinh nghiệm cai thuốc cho chính mình để áp dụng cho các em học sinh nghiện thuốc lá và đã có được những kết quả đáng để ghi nhận.

2.3. Kết quả giáo dục học sinh nghiện thuốc lá của nhà trường và bản thân trong những năm gần đây

Sau những nỗ lực của bản thân, sự góp sức của Ban chấp hành Đoàn trường, các thầy cô bộ môn cùng sự hợp tác của phụ huynh và các em nghiện thuốc lá, tôi đã thực hiện thành công đối với các em của hai khoá nói trên.

CHƯƠNG II: MỘT SỐ BIỆN PHÁP TRONG VIỆC GIÁO DỤC HỌC SINH CAI NGHIỆN THUỐC LÁ

1. Xây dựng kế hoạch giáo dục

- Thuận lợi:

- + Bản thân giáo viên chủ nhiệm đã từng là người nghiện thuốc lá nặng, đã hút thuốc gần 30 năm và đã cai thành công, hiểu rất rõ về tâm lý của người nghiện thuốc lá.

- + Các em tuổi đang trẻ, thời gian tiếp xúc với thuốc lá ít, dễ quên thuốc sau 1 thời gian ngắn cai nghiện.

- + Được sự hợp tác chặt chẽ của phụ huynh.

+ Được sự hợp tác nhiệt tình của Đoàn trường và các cộng sự.

+ Được sự hợp tác nhiệt tình của giáo viên bộ môn.

+ Được sự hợp tác nhiệt tình của bạn bè của các em.

- Khó khăn:

+ Các em là tuổi tiền dậy thì và dậy thì, thích thể hiện, muốn làm người lớn, thiếu bản lĩnh, kỹ năng sống chưa hoàn thiện nên dễ bị tác động do ngoại cảnh, các đối tượng tự do ngoài xã hội.

+ Sự quản lý lỏng lẻo của các phụ huynh

+ Giáo viên chủ nhiệm không thể quản lý các em 100% thời gian, thời gian ở nhà với bố mẹ chưa chắc bố mẹ đã quản lý được.

1.1. Năm bắt đặc điểm tình hình lớp chủ nhiệm

Ngay sau khi được giao nhiệm vụ chủ nhiệm lớp, giáo viên phải bắt tay ngay vào việc điều tra năm bắt tình hình lớp với các nội dung sau:

- Hoàn cảnh gia đình

- Học lực

- Hạnh kiểm

- Hạn chế, tích cực, năng khiếu

- Sở thích, sở trường

- Thói quen

1.2. Phân nhóm đối tượng học sinh theo năng lực, sở thích và hạn chế

Khi đã hoàn thành bước điều tra, năm bắt tình hình từng đối tượng học sinh, chúng ta tiến hành phân nhóm đối tượng, nhằm để áp dụng biện pháp giáo dục phù hợp, có hiệu quả nhất.

a. Xét theo hạnh kiểm

- Nhóm chăm ngoan.

- Nhóm nghiện games

- Nhóm nghiện hút thuốc lá

- Nhóm hay gây gổ

- Hoặc hạn chế khác

b. Xét theo sở thích, sở trường

- Nhóm yêu thích văn nghệ, ca nhạc, đàn hát

- Nhóm thích thể thao như bóng đá, bóng chuyền, bóng bàn, cầu lông....

- Nhóm thích lao động sáng tạo

Mỗi nhóm đối tượng sẽ có biện pháp giáo dục khác nhau nhưng ở đề tài này tôi chỉ hướng đến nhóm “*Nghiện thuốc lá*”.

1.3. Biện pháp thăm dò và phát hiện những học sinh nghiện thuốc lá

Sau khi nhận nhiệm vụ chủ nhiệm, thầy bắt đầu tiến hành việc tìm hiểu tình hình lớp qua nhiều kênh thông tin nói trên, bên cạnh đó bản thân quan tâm và tìm hiểu nhóm học sinh nghiện thuốc lá bằng một số biện pháp phổ thông khác như sau:

- Theo dõi biểu hiện: Theo dõi những bạn nam thường xuyên xin đi vệ sinh trong giờ học, thấy khói, mùi thuốc, hoặc có biểu hiện khác thường.

- Thông qua bạn bè để phát hiện các em hút thuốc lá: Bạn bè là lực lượng gần gũi và chính xác nhất, nhanh nhất trong việc theo dõi bạn mình hút thuốc lá nhưng thông qua kênh bạn bè cũng gặp khó khăn do các bạn có thể dấu giếm cho bạn vì nể, vì sợ bạn vì vậy công tác giáo dục tư tưởng cho các bạn này cũng đòi hỏi mềm dẻo và phù hợp.

- Kết hợp với Ban chấp hành Đoàn trường để phát hiện: Đây là tổ chức quan trọng nhất, có hiệu quả nhất trong việc phát hiện cũng như phối hợp giáo dục sau này.

- Phối hợp với giáo viên bộ môn: Giáo viên bộ môn cũng là một kênh thông tin cần thiết, các thầy cô có thể phát hiện các em hút thuốc lá mọi lúc mọi nơi như trên đường về nhà, ở địa phương hoặc ở trường.

1.4. Tìm hiểu hoàn cảnh và đặc điểm của học sinh nghiện thuốc lá

Ngay sau khi thăm dò và phát hiện các đối tượng hút thuốc lá, giáo viên cần tìm hiểu hoàn cảnh gia đình về tình trạng hôn nhân cũng như kinh tế. Tìm hiểu đặc điểm, tính cách, thói quen của các em theo các bước sau.

1.4.1. Gặp gỡ đối tượng nghiện thuốc lá.

Giáo viên tiến hành gặp gỡ chính các em hút thuốc lá để trao đổi, thăm dò ý thức, tâm tư của các em bằng thái độ hòa nhã, nhẹ nhàng, thân tình, không gây áp lực và cùng chia sẻ, đồng cảm với phương châm “ *Thầy cũng đã từng nghiện thuốc gần 30 năm và nay đã cai thành công*”.

Sau đây là những câu hỏi đặt ra trong cuộc gặp gỡ trao đổi:

- Em thích làm nghề gì sau khi học xong?
- Em có dự định gì cho tương lai?
- Các lĩnh vực văn nghệ, thể thao em thích môn nào?
- Em hút thuốc lâu chưa?
- Mỗi ngày em hút bao nhiêu điếu?
- Nếu không có thuốc em có thèm không?
- Em hút thuốc vậy bố mẹ em có biết không?
- Các em có nhận thức được rằng thuốc lá có hại cho sức khỏe của bản thân và cộng đồng không?
- Em lấy tiền đâu để mua thuốc?
- Em có muốn bỏ thuốc không?

Cũng có thể là các em sẽ không nói thật 100% nhưng qua cách trả lời chúng ta có thể cảm nhận được những điều cần làm tiếp theo nhưng cũng phải có thái độ thông cảm và chia sẻ để giúp đỡ.

Khoảnh khắc gặp gỡ và trao đổi với các em nghiện thuốc lá



1.4.2. Gặp gỡ trao đổi với phụ huynh của các em nghiện thuốc lá.

Khi đã nắm được thông tin cụ thể và gặp gỡ trao đổi với các em, giáo viên trực tiếp đến nhà gặp gỡ bố mẹ của đối tượng để trao đổi cũng với những câu hỏi như sau:

- Em hút thuốc thế các bác có biết không? câu hỏi này có người trả lời có, có người nói không (có biết nhưng hoàn toàn bất lực trong việc giáo dục hoặc không quan tâm đến tác hại của thuốc lá, cũng có thể không biết)

- Nếu biết thì em nó hút bao lâu rồi? Tiền mua thuốc từ đâu?

- Các bác có nhận thức được rằng thuốc lá có hại cho sức khỏe không?

- Các bác (chú/anh/chị) mong muốn con mình làm nghề gì sau khi em hết học?

- Các bác (chú/anh/chị) có dự định gì cho em trong tương lai?

Qua gặp gỡ trao đổi để từ đó phân loại nhóm:

- Nhóm một: Phụ huynh đã biết nhưng bất lực

- Nhóm hai: phụ huynh chưa biết

Từ kênh thông tin trên, Giáo viên chủ nhiệm có kế hoạch cho từng đối tượng về phương pháp hợp tác và hướng dẫn phụ huynh cùng tiến hành phối hợp giáo dục học sinh một cách bài bản, hợp lý, có khoa học.

Gặp gỡ phụ huynh để trao đổi phương án giáo dục





2. Một số biện pháp trong việc giáo dục học sinh cai nghiện thuốc lá

2.1. Tăng cường công tác giáo dục chính trị tư tưởng cho học sinh

2.1.1. Mục đích

Nhằm để học sinh nâng cao nhận thức về tác hại của thuốc lá, quyết tâm bỏ thuốc lá một cách tự nguyện. Các em có thêm kiến thức và bản lĩnh trong cuộc sống nhờ sự tư vấn của giáo viên qua đề tài nghiên cứu.

2.1.2. Cách thức thực hiện

- Tổ chức các buổi gặp gỡ, trao đổi, tìm hiểu về tác hại của thuốc lá thông qua các kênh thông tin trên internet.

- Gặp gỡ một số thầy đã từng nghiện thuốc lá và đã cai nghiện thành công để học hỏi kinh nghiệm. Chia sẻ tâm tư tình cảm, phân tích, động viên các em hiểu rõ và quyết tâm từ bỏ thuốc lá.

- Phối hợp với Đoàn trường tổ chức hội thảo tuyên truyền tác hại của thuốc lá và biện pháp phòng chống nghiện thuốc lá.

- Phổ biến các văn bản chỉ đạo, các quyết định về phòng chống thuốc lá trong các trường học của Bộ GD&ĐT.

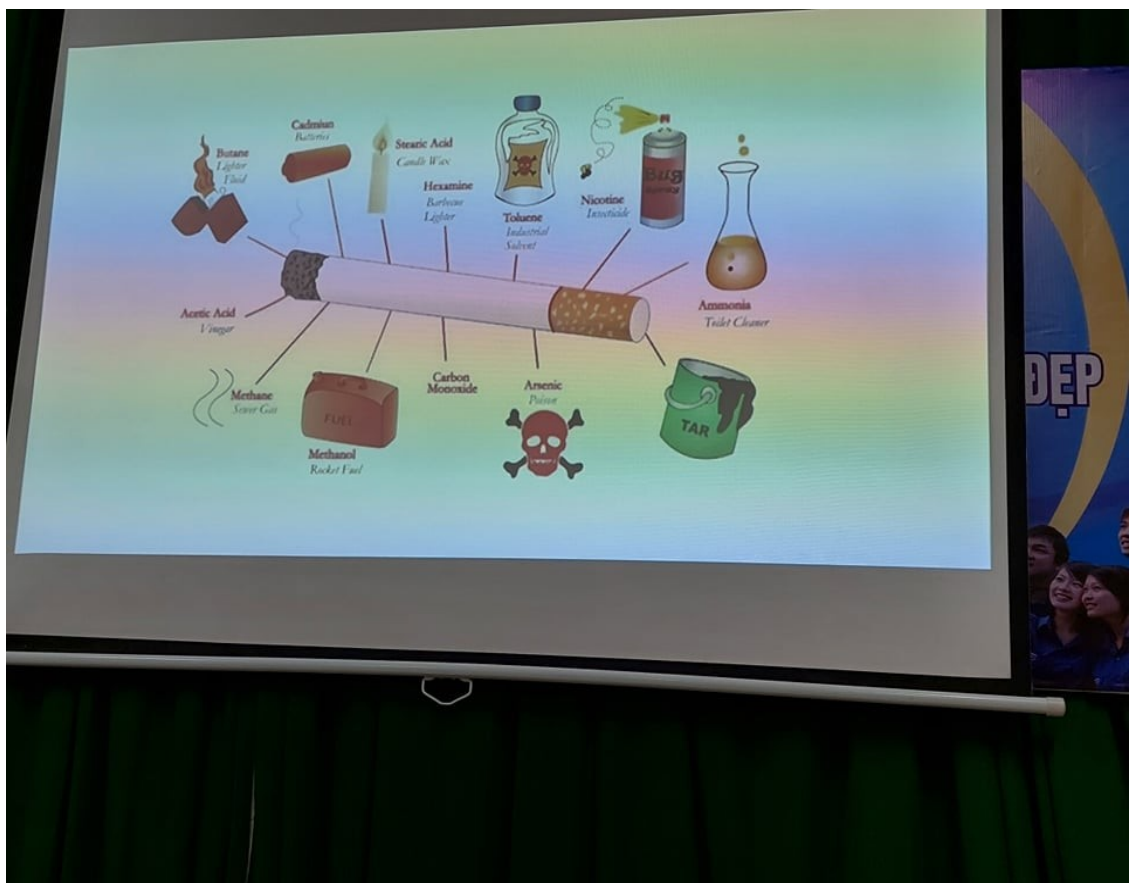
2.1.3. Kết quả đạt được

- Bản thân và Đoàn trường đã tổ chức thành công các hoạt động tuyên truyền về tác hại của thuốc lá. Các thầy đã từng cai nghiện thuốc lá cộng tác nhiệt tình trong các buổi giao lưu để đề tài được thành công.

- Các em đã nhận thức và hiểu rõ được tác hại của thuốc, hứa quyết tâm cai nghiện.

Tổ chức buổi tuyên truyền về tác hại của thuốc lá





2.2. Xây dựng môi trường xanh trong lớp học

2.2.1. Mục đích

Giáo dục các em nhận thức được tầm quan trọng của môi trường, có ý thức xây dựng và bảo vệ, tạo môi trường xanh xung quanh mình, có trách nhiệm và thân thiện với môi trường, tạo sự đam mê, mang tính giáo dục toàn diện, lấy việc xây dựng chăm sóc môi trường là niềm vui để quên thuốc lá.

2.2.2. Cách thức thực hiện

Tổ chức, hướng dẫn và phân công các em trồng, chăm sóc bồn hoa trước lớp học, tự tạo và chăm sóc các chậu cây cảnh đặt trên các khung cửa sổ lớp học. Tạo môi trường xanh ngay trong lớp, giáo dục kỹ năng chăm sóc cây cho các em, hướng dẫn, chỉ đạo các em làm vệ sinh phòng học, xây dựng môi trường sạch sẽ lý tưởng ngay ở lớp mình.

2.2.3. Kết quả đạt được

Lớp đã có bồn hoa đẹp, có các giỏ cây cảnh trên các khung cửa sổ để tạo môi trường thân thiện, lớp học luôn gọn gàng sạch đẹp. Quan trọng là các em học được cách chăm sóc cây xanh, hiểu được tầm quan trọng của môi trường, ý thức được trách nhiệm của tuổi trẻ đối với môi trường. Công trình này do nhóm cai thuốc lá đảm nhiệm.

Các giỏ hoa trên khung cửa sổ được tạo bởi nhóm cai thuốc lá chăm sóc.





Thầy và trò chăm sóc hoa trước lớp



2.3. Giáo dục kỹ năng sống, tăng cường công tác tư vấn tâm lý

2.3.1. Mục đích

Giúp các em tự tin cai nghiện, có kinh nghiệm trong việc cai nghiện cũng như sau khi cai nghiện không lo bị tái nghiện do thiếu bản lĩnh, thiếu tự tin để bạn xấu có cơ hội rủ rê lôi kéo.

2.3.2. Cách thức thực hiện

- Tổ chức các buổi gặp gỡ nói chuyện với những thầy đã từng nghiện thuốc lá để được chia sẻ kinh nghiệm cai nghiện, nhờ các thầy tư vấn, chia sẻ sự trải nghiệm của từng giai đoạn cai nghiện (*sau bao nhiêu ngày thì cảm giác như thế nào và cách vượt qua*). Nhờ các thầy tâm sự, chia sẻ, động viên các em, giúp các em vượt qua giai đoạn khó khăn.

- Kể chuyện về những tấm gương kiên trì, kiên định để các em học tập.

- Tâm sự, động viên và chia sẻ với các em những khó khăn. Hướng dẫn chỉ bảo cho các em vượt qua các tình huống khó xử mà các em thường gặp phải khi ra ngoài xã hội bị bạn xấu lôi kéo rủ rê.

2.3.3. Kết quả đạt được

Các thầy (những người đã từng hút thuốc lá và đã cai nghiện) cộng tác rất nhiệt tình trong đề tài, đã chia sẻ cho các em những kinh nghiệm cai thuốc và chống tái nghiện sau khi cai. Các em rất vui, cảm thấy mình đã có người thấu hiểu và đồng hành, các em rất tự tin sau khi được chia sẻ. Hầu hết các em đã lĩnh hội được ý chí và bản lĩnh sống từ sự chia sẻ trong các buổi nói chuyện của các thầy.

Thầy Nguyễn Văn Minh đang gặp gỡ động viên và chia sẻ kinh nghiệm cai nghiện cho các em (Một trong những thầy giáo đã cai nghiện thành công)



2.4. Tham gia các hoạt động trải nghiệm, nhân đạo

2.4.1. Mục đích

Giáo dục cho các em tình thương yêu đồng loại, biết lắng nghe, biết yêu thương, biết chia sẻ những khó khăn với những người thiếu may mắn. Giúp các em hiểu được việc làm, cách làm để trở thành người có ích cho xã hội, cho cộng đồng. Nhờ những hoạt động trải nghiệm xã hội làm cho các em có ý chí và có cơ hội phấn đấu, lấy các hoạt động bổ ích để quên thuốc lá.

2.4.2. Cách thức thực hiện

- Tổ chức các buổi vận động thiện nguyện giúp đỡ những người khó khăn trong chương trình “Bát cháo tình thương” do huyện Đoàn và hội Chữ thập đỏ Thanh Chương phát động.

- Tổ chức các buổi hoạt động xã hội trong chương trình “Uống nước nhớ nguồn” như phát quang, quét dọn vệ sinh nghĩa trang liệt sĩ ở địa phương, dâng hương tưởng niệm các liệt sĩ nhân ngày 27/7.

- Tổ chức cho các em tham gia chương trình “Áo ấm mùa đông cho em” được tổ chức ngay tại trường trao áo ấm cho các bạn nghèo vào dịp đầu mùa đông.

2.4.3. Kết quả đạt được

- Đã tổ chức thành công cho các em hoàn thành công tác vệ sinh, phát quang và dâng hương tại nghĩa trang liệt sĩ xã Phong Thịnh.

- Tổ chức trao áo ấm cho các bạn có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn tại trường vào dịp đầu mùa đông.

- Đã tổ chức thành công chương trình “Bát cháo tình thương” tại Trung tâm Y tế huyện Thanh Chương.

Các em đã nhận thức được những việc làm có ích cho xã hội thay vì chơi bời hút thuốc, chơi games. Các em tham gia hăng say với sự nhiệt tình hào hứng. Các em có thêm cơ hội để thể hiện mình, có kinh nghiệm cho các hoạt động trải nghiệm sau này.

Một buổi tham gia chương trình Bát cháo tình thương



Dâng hương tưởng niệm và làm vệ sinh nghĩa trang liệt sĩ xã Phong



Thịnh



Trao quà cho các bạn nghèo tại trường THPT Thanh Chương 3



2.5. Tăng cường các hoạt động văn nghệ thể thao, kích lệ tối đa phẩm chất và năng lực của học sinh

2.5.1. Mục đích

Dành cho các em nhiều thời tham gia các hoạt động bổ ích theo sở thích sở trường có sự hướng dẫn, giám sát. Nhờ các hoạt động văn nghệ, thể thao sau các buổi học và các hoạt động khác để các em quên đi thuốc lá, các em có cơ hội phát huy sở trường và sở thích của mình.

2.5.2. Cách thức thực hiện

- Kết hợp với Đoàn trường tạo sân chơi như bóng chuyền, bóng bàn, cầu lông, thành lập câu lạc bộ văn nghệ, mua sắm các dụng cụ cần thiết như bóng chuyền vợt bóng bàn, tôn tạo, sửa chữa sân chơi. Nhờ Đoàn trường quán xuyến, theo dõi các hoạt động cũng như theo dõi sự tiến bộ của các em.

- Kết hợp với Đoàn trường tổ chức các giải đấu như bóng chuyền đôi, bóng chuyền 3 người, giải bóng bàn mở rộng, thi văn nghệ, câu lạc bộ tiếng Anh.

2.5.3. Kết quả đạt được

- Các em tham gia tích cực, vui vẻ, nhiệt tình, thể hiện được năng khiếu sẵn có của mình trong các hoạt động phong trào.

- Trong một khoảng thời gian ngắn, chủ nhiệm và Đoàn trường đã tổ chức được câu lạc bộ bóng bàn, tổ chức thành công giải đấu bóng chuyền, tổ chức câu lạc bộ nói tiếng Anh sôi động, hiệu quả.

Các em hăng say, vui chơi một cách lành mạnh. Các em có cơ hội thể hiện năng khiếu, sở thích, sở trường của mình. Quan trọng nhất là tạo cảm hứng cho các em trong các trò chơi này để các em quên thuốc lá.

Một trận thi đấu bóng chuyền



Câu lạc bộ bóng bàn



Đây là một hoạt động rất quan trọng, là chìa khoá của thành công. Để thực hiện được hoạt động này, thầy phải biết các kĩ năng làm việc để cùng tham gia lao động với các em.

2.6.1. Mục đích

Để các em nhận thấy lỗi lầm của mình, các em nhận thức được trách nhiệm phải làm chứ không phải là hình phạt. Các em không cảm thấy tự ti, nặng nề, không xấu hổ với bạn bè mà ngược lại các em nghĩ mình đang làm việc có ích và với sự tự tin.

2.6.2. Cách thức thực hiện

Phối hợp với Đoàn trường để tạo việc làm như sơn sửa phòng học, trồng rau, trồng hoa, chăm sóc cây cối trong khu vực trường sau các buổi học. Thầy cùng tham gia lao động với các em để chỉ dẫn cách thức. Trong lúc cùng làm việc, thầy tâm sự chuyện trò với các em vừa tạo tình cảm gần gũi, vừa nắm bắt được hoàn cảnh gia đình, biết được những hoài bão, ước mơ của các em.

2.6.3. Kết quả đạt được

Thầy và trò đã thực hiện được những dự án đầy ý nghĩa như sơn sửa các khung cửa sổ cũ, bàn ghế cũ của nhà trường, trồng hoa trong vườn trường. Quan trọng nhất là các em học được các kĩ năng lao động và nhận thức được giá trị của lao động mà không nghĩ là mình bị phạt, các em làm việc với tinh thần trách nhiệm cao, với ý thức làm chủ chứ không với ý thức bị kỉ luật.

Tham gia chăm sóc vườn hoa





Lao động tu sửa phòng học





2.7. Đẩy mạnh các hoạt động phối hợp với GV bộ môn, Đoàn trường, gia đình, các bạn cùng lớp

2.7.1. Mục đích

Nhờ các lực lượng này theo dõi, bám sát để phát hiện các em hút thuốc hay tái hút thuốc trong và sau khi cai. Đặc biệt, phối hợp với Đoàn trường vừa theo dõi phát hiện, vừa phối hợp các hoạt động giáo dục, vừa tạo điều kiện về cơ sở vật chất cho đề tài.

2.7.2. Cách thức thực hiện

- Nhiệm vụ của giáo viên chủ nhiệm:

+ Theo dõi, quản lý các em ngay khi các em đến trường cho đến lúc giao lại cho phụ huynh.

+ Xây dựng phong trào thi đua trong lớp dựa trên điểm mạnh của đối tượng nhằm để đối tượng có cơ hội thể hiện tài năng của mình, tạo cho em vượt qua mặc cảm ban đầu của người chưa ngoan.

+ Theo dõi, ghi chép sự tiến bộ, động viên, khen thưởng kịp thời.

+ Cùng chơi các môn chơi sở thích của các em và cùng tham gia các hoạt động khác, trò chuyện, chia sẻ thân tình để các em mạnh dạn chia sẻ cảm nghĩ của bản thân.

+ Cùng phối hợp với Đoàn trường, tạo môi trường lao động và cùng làm với các em để tạo sự gần gũi.

+ Hướng dẫn các em lao động khoa học, có hiệu quả.

- *Đối với giáo viên bộ môn:*

+ Quan tâm theo dõi biểu hiện của các em trong các tiết dạy của mình và những nơi khác.

+ Động viên, khích lệ kịp thời mỗi khi các em có tiến bộ trong bộ môn cũng như các biểu hiện khác.

+ Báo lại cho giáo viên chủ nhiệm kịp thời khi phát hiện biểu hiện bất thường của các em.

- *Đối với bạn bè:*

Bạn bè là lực lượng phát hiện bạn mình hút thuốc lá chính xác nhất, nhanh nhất và cũng dễ dàng nhất trong các lực lượng cùng hợp tác giáo dục. Vấn đề quan trọng là phải làm công tác tư tưởng sao cho các em này hợp tác một cách tự nguyện, có trách nhiệm mà không bao che.

+ Gần gũi, động viên bạn mình cần cố gắng để vượt qua sự cám dỗ của thuốc lá.

+ Theo dõi các biểu hiện của bạn mình trong sinh hoạt hàng ngày (nhất là thời gian từ trường tới nhà và ngược lại).

+ Kịp thời báo cho giáo viên chủ nhiệm khi phát hiện bạn mình có biểu hiện bất thường.

- *Đoàn trường:*

Đoàn trường là lực lượng quan trọng nhất trong các lực lượng mà chủ nhiệm cần hợp tác để giáo dục, nếu không có sự hợp tác của Đoàn trường thì không thể thành công.

+ Tạo sân chơi cho các em theo sở thích, thành lập các câu lạc bộ như bóng bàn, cầu lông, cờ vua, âm nhạc hay câu lạc bộ tiếng Anh vv....để cho các em vui chơi theo sở thích, sở trường.

+ Mua sắm các thiết bị cần thiết và cơ bản cho các câu lạc bộ.

+ Cùng với giáo viên chủ nhiệm quản lý các em trong thời gian hoạt động ở trường.

+ Đánh giá, động viên khen thưởng kịp thời khi các em có tiến bộ.

+ Tạo môi trường lao động phù hợp để giáo viên chủ nhiệm và các em cùng lao động.

- *Đối với gia đình học sinh:*

+ Trong thời gian thực hiện cai nghiện thì phụ huynh phải kèm, theo dõi từ ngoài cổng trường về nhà.

+ Chỉ nhắc nhở các cháu nhẹ nhàng, tuyệt đối không được đánh đập, nếu gây ức chế dễ bị tác dụng ngược.

+ Luôn luôn động viên, khích lệ các cháu cố gắng.

+ Tạo điều kiện dành thời gian cho các cháu vui chơi lành mạnh theo sở thích tại trường sau giờ học (có quy định của Ban chấp hành Đoàn trường và giáo viên chủ nhiệm).

+ Đến đón các cháu đúng giờ theo quy định sinh hoạt ở trường theo khung thời gian quy định của giáo viên (*Đã thống nhất và có khung thời gian cụ thể*).

+ Quản lý nguồn tài chính của gia đình chặt chẽ, không để xảy ra tình trạng các em lấy cắp tiền của gia đình mua thuốc lá.

2.7.3. Kết quả đạt được

Tất cả các lực lượng nói trên phối hợp chặt chẽ, nhịp nhàng có hiệu quả và đã giúp GVCN hoàn thành đề tài đạt hiệu quả cao. Khung kế hoạch và thời gian hợp lý để các bộ phận hoàn thành tốt nhiệm vụ.

2.8. *Chương trình chống tái nghiện*

Đây là một hoạt động rất quan trọng, nếu cai nghiện thành công rồi mà không chú ý đến vấn đề chống tái nghiện, để các em tiếp tục hút thuốc thì xem như đề tài bị thất bại.

2.8.1. Mục đích

Giúp các em sau khi cai nghiện thành công thì còn có thời gian và kinh nghiệm để tránh việc hút thuốc lại. Các em đủ bản lĩnh để không bị rủ rê, không cảm thấy thèm thuốc lá nữa.

2.8.2. Cách thức thực hiện

- Vận duy trì các câu lạc bộ đã thành lập được một cách đều đặn để các em tiếp tục có sân chơi.

- Trong thời gian cai nghiện, có những môn chơi, hoạt động mà các em đã luyện thành kỹ năng thì tiếp tục duy trì và tổ chức giải thi đấu để khích lệ và tạo sự đam mê.

- Các hoạt động khác nếu là niềm đam mê của các em, chúng ta tiếp tục duy trì.

- Các lực lượng được giao nhiệm vụ vẫn tiếp tục theo dõi, quan sát biểu hiện của các em mặc dù không cần phải bám sát 24/24 như trong thời gian thực hiện cai nghiện.

2.8.3. Kết quả đạt được

Theo khảo sát điều tra trong thời gian các em đang học ở trường sau khi cai nghiện thì 100% không tái nghiện, đặc biệt có một số em sau khi ra trường còn nhắn tin báo cáo thành tích và cảm ơn.

2.9. *Dự tính thời lượng thực hiện cai nghiện.*

Dự tính từ ngày bắt đầu chương trình đến lúc hoàn thành là khoảng 30-45 ngày, vì các em thời gian tiếp xúc với thuốc lá chưa lâu nên chỉ cần ngừng hút một thời gian ngắn là có thể quên.

Dưới đây là khung kế hoạch thực hiện, các lực lượng được giao nhiệm vụ bám sát kế hoạch để thực hiện từ ngày thứ nhất cho đến kết thúc.

- Khung kế hoạch thực hiện từ ngày thứ 1- 45

Ngày thứ...	Thời gian	Địa điểm	Người quản lý chính
1	- Từ 6h45- 11h30	- Ở trường	- Đoàn trưởng, chủ nhiệm, giáo viên bộ môn
	- Từ 11h30- 13h45	- Ở nhà	- Phụ huynh, bạn bè
	- Từ 11h30- 13h45	- Ở nhà	- Phụ huynh, bạn bè
	- Từ 13h45- 18h00	- Ở trường	- Đoàn trưởng, chủ nhiệm, giáo viên bộ môn
	- Từ 18h00 - 6h45 hôm sau	- Ở nhà	- Phụ huynh, bạn bè
2	- Từ 6h45- 11h30	- Ở trường	- Đoàn trưởng, chủ nhiệm, giáo viên bộ môn
	- Từ 11h30- 13h45	- Ở nhà	- Phụ huynh, bạn bè
	- Từ 13h45- 18h00	- Ở trường	- Đoàn trưởng, chủ nhiệm, giáo viên bộ môn
	- Từ 18h00- 6h45 hôm sau	- Ở nhà	- Phụ huynh, bạn bè
....			

* Ghi chú:

- Kế hoạch trên bao gồm cả ngày nghỉ

CHƯƠNG III: KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC, BÀI HỌC KINH NGHIỆM

1. Kết quả đạt được

1.1. Kết quả qua phỏng vấn, điều tra, khảo sát

- Kết quả khảo sát.

+ Mẫu khảo sát 1: Nhận biết các căn bệnh do thuốc lá gây ra

PHIẾU KHẢO SÁT 1

Họ và tên: Ngô Văn Tuấn.....lớp: 12A.....

Các em hãy chọn các căn bệnh do thuốc lá gây ra bằng cách đánh dấu x vào ô đúng hoặc sai

TT	Nội dung	Đúng	Sai
1	Bệnh lao	☒	
2	Cảm cúm		☒
3	Tiểu đường	☒	
4	Truyền nhiễm		☒
5	Ung thư	☒	
6	Vàng răng	☒	
7	Tim mạch	☒	
8	Đục thủy tinh thể		☒

Ý kiến đóng góp:

Còn nhiều căn bệnh khác nữa do thuốc
lá gây ra mà thầy chưa liệt kê ra

PHIẾU KHẢO SÁT 1

Họ và tên: Lê Tuấn Lương.....lớp: 12D.....

Các em hãy chọn các căn bệnh do thuốc lá gây ra bằng cách đánh dấu x vào ô đúng hoặc sai

TT	Nội dung	Đúng	Sai
1	Bệnh lao	☒	
2	Cảm cúm		☒
3	Tiểu đường		☒
4	Truyền nhiễm		☒
5	Ung thư	☒	
6	Vàng răng	☒	
7	Tim mạch	☒	
8	Đục thủy tinh thể		☒

Ý kiến đóng góp:

Em rất vui được thầy giúp đỡ đang việc sai
nguyên thuốc lá

PHIẾU KHẢO SÁT 1

Họ và tên: ...Nguyễn...Bà...Lê...lớp: 10.4...

Các em hãy chọn các căn bệnh do thuốc lá gây ra bằng cách đánh dấu x vào ô đúng hoặc sai

TT	Nội dung	Đúng	Sai
1	Bệnh lao	X	
2	Cảm cúm		X
3	Tiểu đường		X
4	Truyền nhiễm		X
5	Ung thư	X	
6	Vàng răng	X	
7	Tim mạch		X
8	Đục thủy tinh thể		X

Ý kiến đóng góp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHIẾU KHẢO SÁT 1

Họ và tên: ...Trần...Anh...Pháp...lớp: 10.4...

Các em hãy chọn các căn bệnh do thuốc lá gây ra bằng cách đánh dấu x vào ô đúng hoặc sai

TT	Nội dung	Đúng	Sai
1	Bệnh lao	X	
2	Cảm cúm		X
3	Tiểu đường	X	
4	Truyền nhiễm	X	
5	Ung thư	X	
6	Vàng răng	X	
7	Tim mạch	X	
8	Đục thủy tinh thể		X

Ý kiến đóng góp:

.....Cố...mặt...dầu...màu...lên...dầu...thuốc...lá...gây...ra...mà...em...biết.....

.....những...thầy...chưa...biết...kể...ra...đây.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHIẾU KHẢO SÁT 1

Họ và tên: Trần Công Sơn.....lớp: 12H.....

Các em hãy chọn các căn bệnh do thuốc lá gây ra bằng cách đánh dấu x vào ô đúng hoặc sai

TT	Nội dung	Đúng	Sai
1	Bệnh lao	☒	
2	Cảm cúm	☒	
3	Tiểu đường		☒
4	Truyền nhiễm		☒
5	Ung thư	☒	
6	Vàng răng	☒	
7	Tim mạch	☒	
8	Đục thủy tinh thể		☒

Ý kiến đóng góp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

+ Mẫu khảo sát 2: Trắc nghiệm chính bản thân các em cai nghiện

PHIẾU KHẢO SÁT 2

Họ và tên: Nguyễn Văn Tuấn.....lớp: 12D.....

Các em hãy cho biết về chính mình bằng cách x vào ô có hoặc không

TT	Nội dung	Có	Không
1	Có thèm thuốc lá nữa không?		☒
2	Chuyên tâm vào việc học tập	☒	
3	Có muốn duy trì hoạt động VHVN – TTĐ, hoạt động tập thể?	☒	
4	Từ chối mọi sự rủ rê, lôi kéo, kích động	☒	
5	Muốn hút thuốc lại		☒
6	Có cảm thấy bị áp lực khi cai nghiện?		☒
7	Có mặc cảm khi tham gia nhóm cai nghiện?		☒

Ý kiến đóng góp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHIẾU KHỎA SẮT 2

Họ và tên: Lê Tuấn Lương lớp: 12B

Các em hãy cho biết về chính mình bằng cách x vào ô có hoặc không

TT	Nội dung	Có	Không
1	Có thêm thuốc lá nữa không?		☒
2	Chuyên tâm vào việc học tập	☒	
3	Có muốn duy trì hoạt động VHVN – TTĐD, hoạt động tập thể?	☒	
4	Từ chối mọi sự rủ rờ, lôi kéo, kích động	☒	
5	Muốn hút thuốc lại		☒
6	Có cảm thấy bị áp lực khi cai nghiện?		☒
7	Có mặc cảm khi tham gia nhóm cai nghiện?		☒

Ý kiến đóng góp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHIẾU KHỎA SẮT 2

Họ và tên: Nguyễn Bảo Lâm lớp: 12H

Các em hãy cho biết về chính mình bằng cách x vào ô có hoặc không

TT	Nội dung	Có	Không
1	Có thêm thuốc lá nữa không?		☒
2	Chuyên tâm vào việc học tập	☒	
3	Có muốn duy trì hoạt động VHVN – TTĐD, hoạt động tập thể?	☒	
4	Từ chối mọi sự rủ rờ, lôi kéo, kích động	☒	
5	Muốn hút thuốc lại		☒
6	Có cảm thấy bị áp lực khi cai nghiện?	☒	
7	Có mặc cảm khi tham gia nhóm cai nghiện?	☒	

Ý kiến đóng góp:

Em muốn được duy trì các hoạt động TTĐD, đại diện

chủ trì các hoạt động

.....

.....

.....

.....

.....

PHIẾU KHỎA SÁT 2

Họ và tên: Trần Văn Phép lớp: 10H.....

Các em hãy cho biết về chính mình bằng cách x vào ô có hoặc không

TT	Nội dung	Có	Không
1	Có thêm thuốc lá nữa không?		☒
2	Chuyên tâm vào việc học tập	☒	
3	Có muốn duy trì hoạt động VHVN – TTTD, hoạt động tập thể?	☒	
4	Từ chối mọi sự rủ rê, lôi kéo, kích động	☒	
5	Muốn hút thuốc lại		☒
6	Có cảm thấy bị áp lực khi cai nghiện?	☒	
7	Có mặc cảm khi tham gia nhóm cai nghiện?		☒

Ý kiến đóng góp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PHIẾU KHỎA SÁT 2

Họ và tên: Trần Công Sơn lớp: 10H.....

Các em hãy cho biết về chính mình bằng cách x vào ô có hoặc không

TT	Nội dung	Có	Không
1	Có thêm thuốc lá nữa không?		☒
2	Chuyên tâm vào việc học tập	☒	
3	Có muốn duy trì hoạt động VHVN – TTTD, hoạt động tập thể?	☒	
4	Từ chối mọi sự rủ rê, lôi kéo, kích động	☒	
5	Muốn hút thuốc lại		☒
6	Có cảm thấy bị áp lực khi cai nghiện?	☒	
7	Có mặc cảm khi tham gia nhóm cai nghiện?	☒	

Ý kiến đóng góp:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qua 2 mẫu phiếu khảo sát trên, kết quả mẫu 1 chúng ta thấy các em đã nhận biết 90% các căn bệnh do thuốc lá gây ra, có một số em còn biết đến

các bệnh thầy chưa liệt kê ra trên phiếu. Kết quả mẫu 2 cho thấy 100% các em quyết tâm từ bỏ thuốc lá, có thể có em vẫn thèm hút thuốc nhưng ở mục 5 thì hoàn toàn không muốn hút thuốc lại.

- Kết quả phỏng vấn, điều tra

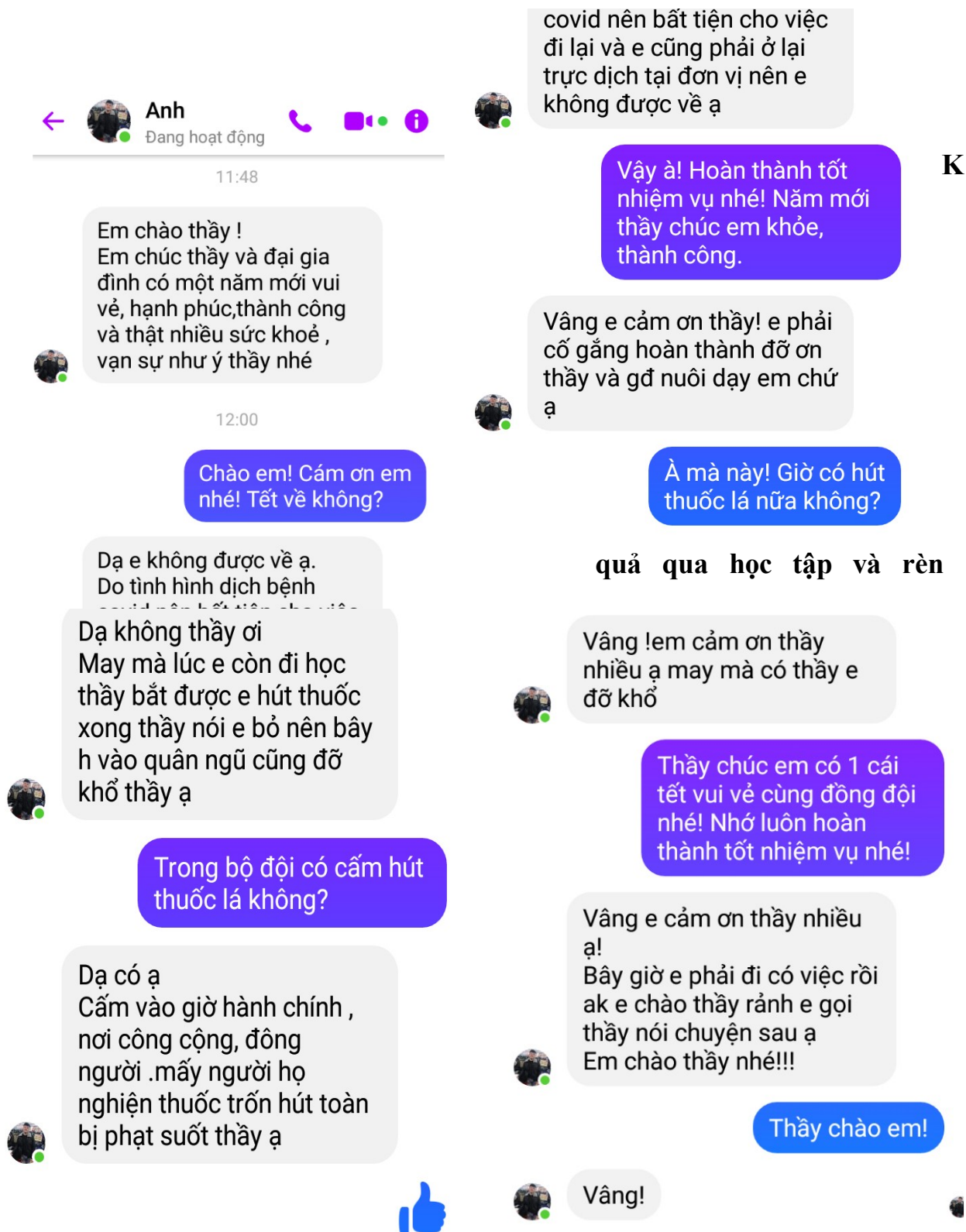
Qua quá trình theo dõi, liên lạc với phụ huynh và các em thì hầu hết các em đã tiến bộ và bỏ hẳn thuốc lá. Sau khi các em đã ra trường và trưởng thành, các em đã liên lạc với thầy và cảm ơn về những nỗ lực để các em trưởng thành cụ thể như em **Trần Anh Pháp** dưới đây.

-Em Trần Anh Pháp chụp ảnh lưu niệm với thầy chủ nhiệm và cô giáo Ngữ Văn trong buổi học cuối cùng của khóa học.

Em Trần Anh Pháp ở đơn vị bộ đội



- Đoạn hội thoại giữa thầy và trò chúc tết trong dịp đầu năm Tân Sửu



luyện của học sinh

Kết quả năm học 2013- 2014:

- Năm học 2013 - 2014 đã phát hiện 2 em học sinh nghiện thuốc lá và đã cai nghiện thành công cả 2 sau 28 ngày thực hiện.
- Cá nhân: cả 2 em đạt học sinh tiên tiến và đậu tốt nghiệp THPT
- Tập thể lớp: Đạt lớp tiên tiến xuất sắc

1. Em Lê Tuấn Lương (Hiện đang kinh doanh cà phê giải khát tại ngã 3 Thanh Liên)

2. Nguyễn Văn Tuấn Vũ (Hiện đang làm công nhân ở miền nam)

Kết quả khóa học 2014- 2017:

- Năm học 2014-2015 đã phát hiện 3 em học sinh nghiện thuốc lá từ năm lớp 8 và đã cai nghiện thành công cả 3 sau 31 ngày thực hiện. Lớp này tôi được phân công chủ nhiệm từ lớp 10 nên thực hiện đề tài cai nghiện thuốc lá ở lớp 10.

- Cá nhân: cả 3 em đậu tốt nghiệp THPT

- Tập thể lớp: Đạt lớp tiên tiến xuất sắc HK2 lớp 10 và cả năm lớp 11 và 12

1. Em Trần Anh Pháp (Hiện là sĩ quan chuyên nghiệp của công nhân quốc phòng công tác ở Quảng Trị).

2. Em Trần Công Sơn (Cựu sinh viên ngành cơ khí của trường ĐH Kỹ Thuật Vinh và hiện đang làm việc ở TP Bắc Ninh).

3. Em Nguyễn Trọng Toàn (hiện đang sửa chữa+ kinh doanh điện thoại tại thị trấn Dừng).

1.3. Ảnh hưởng thành tích của lớp và nhà trường

+ Đối với lớp 12Q khóa 2011 – 2014

- Năm học 2013 - 2014 đã phát hiện 2 em học sinh nghiện thuốc lá và đã cai nghiện thành công cả 2 sau 28 ngày thực hiện.

Lớp này tôi được giao chủ nhiệm bắt đầu từ năm học lớp 12

Năm học	Lớp	Sĩ số	Số nghiện thuốc	Hạnh kiểm				
2013 - 2014	12Q	37	2	HKI	T=32	K=3	TB=2	Y=0
			0	HKII	T=35	K=2	TB=0	Y=0
			0	CN	T=35	K=2	TB=0	Y=0

- Đạt lớp tiên tiến xuất sắc

+ Đối với lớp H khóa học 2014-2017

- Năm học 2014-2015 tôi đã phát hiện 3 em học sinh nghiện thuốc lá từ năm lớp 8 và đã cai nghiện thành công cả 3 sau 31 ngày thực hiện. Lớp này tôi được phân công chủ nhiệm từ lớp 10 nên thực hiện đề tài cai nghiện thuốc lá ở lớp 10

Năm học	Lớp	Sĩ số	Số nghiện thuốc	Hạnh kiểm				
		34	3	HKI	T=28	K=3	TB=3	Y=0

20014-2015	10H	34	0	HKII	T=31	K=3	TB=0	Y=0
		34	0	CN	T=31	K=3	TB=0	Y=0
2015-2016	11H	34	0	HKI	T=33	K=1	TB=0	Y=0
		34	0	HKII	T=33	K=1	TB=0	Y=0
		34	0	CN	T=33	K=1	TB=0	Y=0
2016-2017	12H	34	0	HKI	T=34	K=0	TB=0	Y=0
		34	0	HKII	T=34	K=0	TB=0	Y=0
		34	0	CN	T=34	K=0	TB=0	Y=0

- Đạt lớp tiên tiến xuất sắc cả 3 năm

1.4. Sự trở về của những học sinh trưởng thành

- Ngày 21/11/2021 em Nguyễn Trọng Toàn đại diện cho nhóm bạn cai thuốc lá của lớp H về tặng quà cho quỹ bếp ăn nhà trường.



- Ngày 26/1/2022 em Nguyễn Văn Tuấn Vũ đại diện cho tập thể lớp Q trao quà cho các em học sinh nghèo tại trường.



- Ngày 10/2/2022, em Lê Tuấn Lương đại diện tập thể lớp Q về tặng nhà trường bộ máy tính trị giá 9.000.000đ (chín triệu đồng)



2. Bài học kinh nghiệm

2.1. Thầy cô giáo phải là tấm gương cho học sinh

Trước khi thực hiện đề tài thì trước hết thầy phải là người không hút thuốc lá. Phải chuẩn mực từ cử chỉ, lời nói việc làm, tất cả đều phải là gương mẫu cho các em noi theo, phải đóng vai người cha, người anh của các em. Cùng làm, cùng chơi, cùng chia sẻ những vấn đề thường ngày trong cuộc sống. Gần gũi, động viên các em cố gắng vượt qua sự cám dỗ của thuốc lá.

Cùng các em chăm sóc bồn hoa trước lớp



Tình cảm thầy và trò, thể hiện sự quyết tâm



2.2. Giáo viên phải luôn thấu hiểu học sinh để tạo nên môi trường giáo dục hướng thiện, giáo dục bằng tình yêu thương.

Luôn quan tâm, theo dõi và động viên kịp thời khi các em gặp vấn đề ở gia đình hay ngoài xã hội. Nhắc nhở, chỉ dạy cho các em hơn là dùng hình phạt. Nếu các em phạm lỗi, trước hết hãy dùng tình thương chỉ dẫn, bày vẽ thân tình hơn là quát nạt và dùng hình phạt.

2.3. Tìm hiểu hoàn cảnh và xây dựng kế hoạch giáo dục chi tiết

Trước khi nghiên cứu đề tài, bản thân đã tìm hiểu kỹ về tính cách, sở thích, thói quen của từng em học sinh và tìm hiểu hoàn cảnh từng gia đình cụ thể như hoàn cảnh kinh tế, tình trạng gia đình về bố mẹ..., từ đó, lập kế hoạch giáo dục chi tiết cho đề tài. Nhờ sự chuẩn bị chu đáo nói trên mà đề tài đã rất thành công.

2.4. Luôn xem học sinh là trung tâm của các hoạt động giáo dục

Thầy luôn lấy ý kiến và lắng nghe ý kiến từ các em, thầy chỉ mang tính theo dõi, kiểm soát và hướng dẫn trong các hoạt động, để các em cơ bản tự

phát huy năng khiếu, năng lực của chính mình mà không phải luôn luôn theo ý thầy, nhằm tạo cho các em tính tự nhiên, tự lập, tự sáng tạo trong hoạt động mà không bị hạn chế bởi ý tưởng của thầy.

2.5. Hướng đến phát triển phẩm chất và năng lực cho học sinh

Mọi hoạt động của đề tài đều hướng đến việc giáo dục phẩm chất đạo đức đi song song với giáo dục và phát triển năng lực cho học sinh. Đích đến là các em cai nghiện được thuốc lá, bên cạnh đó, thông qua các hoạt động nêu trên, giúp các em có cơ hội phát triển các kỹ năng trong các hoạt động nhằm đưa đề tài đến hoạt động giáo dục toàn diện.

C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

I. Kết luận

Sau khi hoàn thành đề tài, bản thân tôi rút ra được những bài học bổ ích như sau:

1. Đối với bản thân

Qua đề tài này, bản thân rút ra được nhiều kinh nghiệm hơn nữa trong giáo dục học sinh chưa ngoan.

- Lấy tình thương yêu để giáo dục sẽ hiệu quả hơn so với việc sử dụng các hình thức kỉ luật mạnh.

- Lấy hoạt động bổ ích để khoả lấp thời gian suy nghĩ đến thuốc lá là cách chữa bệnh bằng phương pháp tâm lý có hiệu quả cao.

Đề tài này rất có thể là nền tảng cho bản thân để tiếp tục nghiên cứu giáo dục học sinh chưa ngoan trong các lĩnh vực khác như nghiện games, chơi cờ bạc, gây gổ vv... trong tương lai.

2. Đối với học sinh

Điều quan trọng nhất là các em đã nhận thức được tác hại của thuốc lá và đã cai nghiện thành công. Qua đề tài này các em đã trưởng thành hơn sau khoảng thời gian hơn 30 ngày cùng sinh hoạt, cùng trải nghiệm qua các hoạt động nói trên. Các em đã học thêm được nhiều điều mà trước đây các em chưa từng được bày vẽ. Các em đã tham gia các hoạt động xã hội bổ ích mà trước đây các em không có cơ hội hoặc có nhưng các em chưa chú trọng. Các em học thêm được bản lĩnh sống sau khi ra trường để đủ tự tin bước vào đời.

3. Đối với nhà trường và ngành Giáo dục

3.1. Đối với nhà trường

Thông qua đề tài nghiên cứu của chủ nhiệm, nhà trường phần nào giảm được gánh nặng trong việc giáo dục học sinh chưa ngoan, tập thể nhà trường dựa trên cơ sở đề tài này để có hướng đi mới trong việc giáo dục học sinh trong tương lai, là cơ sở để các đoàn thể trong nhà trường tiếp tục nghiên cứu để giáo dục học sinh có hiệu quả. Những năm gần đây, Đoàn trường THPT Thanh Chương 3 đã áp dụng đề tài này cho những em nghiện thuốc lá khóa 2018-2021 rất hiệu quả.

3.2. Đối với ngành Giáo dục

Qua sự thành công của đề tài này, bản thân mong được chia sẻ và đề tài được nhân rộng trong nhiều trường học trên cả nước.

II. Kiến nghị

Qua quá trình áp dụng đề tài vào thực tiễn, tôi thấy hiệu quả của việc thực nghiệm đã mang lại. Nhưng để áp dụng có hiệu quả hơn tôi xin kiến nghị, đề xuất:

- Nhà trường cần thường xuyên cập nhật thông tin, số liệu thực, nhiều hình ảnh minh họa về tác hại của thuốc lá.

- Cần phối hợp chặt chẽ hơn giữa nhà trường với gia đình để theo dõi tệ nạn thuốc lá.

- Nhà trường cần tạo điều kiện khi giáo viên áp dụng các phương pháp dạy học mới để nâng cao hiệu quả trong việc giáo dục học sinh cai nghiện.

- Nhà nước cần ban hành luật cấm bán thuốc lá cho độ tuổi vị thành niên.

Trên đây là các hoạt động mà bản thân áp dụng cho việc cai nghiện thuốc lá đối với học sinh tại trường THPT Thanh Chương 3, huyện Thanh Chương, tỉnh Nghệ An. Mặc dù bước đầu đã đem lại hiệu quả tích cực nhưng vẫn còn nhiều vấn đề cần bổ sung để phương pháp đạt hiệu quả cao nhất. Vậy bản thân rất mong muốn được các đồng nghiệp góp ý cho đề tài được hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

XÁC NHẬN CỦA ĐƠN VỊ

Thanh chương, ngày 15 tháng 4 năm 2022

NGƯỜI VIẾT

Ngô Văn Hiếu

Tài liệu tham khảo

1. Các nguồn tài liệu liên quan đến thuốc lá từ internet.
2. Tài liệu tập huấn về “Công tác Phòng chống tác hại của thuốc lá trong ngành Giáo dục” ngày 13/8/2010 tại TP Hồ Chí Minh.

