**LIÊN ĐỘI TRƯỜNG THCS TIỀN TIẾN**

KẾ HOẠCH TUYÊN TRUYỀN VĂN HÓA HỌC ĐƯỜNG

NĂM HỌC 2021-2022

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| THỨ TỰ | THÁNG TUYÊN TRUYỀN | NỘI DUNG TUYÊN TUYỀN | GHI CHÚ |
| 1 | 9 | **BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ AN TOÀN GIAO THÔNG.**  **TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG COVIT** |  |
| 2 | 10 | TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG HỌC SINH THCS. |  |
| 3 | 11 | TUYÊN TRUYỀN VỀ CÁCH PHÒNG CHỐNG XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA, TUYÊN TRUYỀN VỀ GIÁO DỤC SỨC KHỎE VỊ THÀNH NIÊN |  |
| 4 | 12 | - TUYÊN TRUYỀN TÁC HẠI CỦA HÚT THUỐC LÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE.  TUYÊN TRUYỀN VỀ VĂN HÓA SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI ĐỐI VỚI HỌC SINH THCS |  |
| 5 | 1 | TUYÊN TRUYỀN VỀTIẾT KIỆM ĐIỆN NĂNG |  |
| 6 | 2 | TUYÊN TRUYỀN VỀ**VĂN HÓA TRANG PHỤC** |  |
| 7 | 3 | TUYÊN TRUYỀN VỀ NÓI TỤC CHỬI THỀ |  |
| 8 | 4 | TUYÊN TRUYỀN VỀ PHÒNG CHỐNG BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG HỌC SINH THCS |  |
| 9 | 5 | TUYÊN TRUYỀN VỀ **CÁCH PHÒNG CHỐNG ĐUỐI NƯỚC** |  |

BGH duyệt Người lập kế hoạch

TPT : Quách Thị Nhài

**BÀI TUYÊN TRUYỀN VĂN HÓA HỌC ĐƯỜNG THÁNG 27 /9 /2021**

**Bài viết tuyên truyền về an toàn giao thông**

Đã từ lâu, an toàn giao thông luôn là vấn đề nhức nhối của toàn xã hội. Những năm gần đây, số tai nạn giao thông xảy ra ở nước ta ngày càng nhiều. Số người chết vì tai nạn giao thông theo từng giờ, từng ngày đã lên đến mức báo động.

Vậy chúng ta, nhất là những người trẻ, có suy nghĩ và hành động như thế nào để góp phần làm giảm thiểu tai nạn giao thông?

Trước hết, ta cần hiểu tai nạn giao thông là như thế nào? Khi tham gia giao thông trên đường, bất ngờ ta bị tai nạn do nguyên nhân chủ quan hoặc khách quan. Nhẹ thì chỉ thiệt hại về tài sản, nặng thì để lại thương tật suốt đời hoặc thậm chí là mất cả tính mạng, để lại biết bao đau thương, tiếc nuối cho những người thân. Từ khi con người sáng chế ra những phuơng tiện để di chuyển thì cũng đồng nghĩa với việc xuất hiện tai nạn giao thông, dù là ở nhiều hình thức khác nhau. Có thể nói, cứ mười lần bước ra đường phố thì đã nhìn thấy hết bảy lần xảy ra tai nạn giao thông. Vậy tại sao lại có được một con số thật khó tưởng tượng, vì đâu mà tai nạn giao thông lại xảy ra một cách quá phổ biến? Có nhiều lý do để giải thích, như đã nói ở trên là do khách quan và chủ quan mà nguyên nhân chủ quan lại chiếm đa số.

Nguyên nhân đầu tiên là do sự thiếu hiểu biết. Số đông dân chúng còn có quan niệm rằng tai nạn nói chung và tai nạn giao thông nói riêng là do số mệnh con người quyết định. Họ không thấy rằng phần lớn tai nạn giao thông là có thể phòng tránh được. Thứ hai là có hiểu biết về luật giao thông nhưng do ý thức kém nên đã không chấp hành: uống rượu bia vượt quá nồng độ cho phép khi lái xe, không đội mũ bảo hiểm ở phần đường bắt buộc phải đội mũ bảo hiểm, chở trên ba người phóng nhanh vượt ẩu… Đây cũng là nguyên nhân phổ biến nhất, làm đau đầu các nhà quản lí. Một phần nữa vì không có biện pháp kiểm soát, bắt nóng ngay khi phạm luật nên mọi người cứ vô tư phạm luật khi không thấy có cảnh sát giao thông. Xét về nguyên nhân khách quan, cơ sở hạ tầng của rất nhiều tuyến đường kém chất lượng  đã gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng cho người tham gia giao thông.

Tất cả những nguyên nhân gây ra tai nạn đều bắt nguồn từ ý thức của người dân. Nếu như họ biết quý bản thân mình, biết tuân thủ luật lệ giao thông, biết nghĩ đến sự an toàn cho người lưu thông thì sẽ chẳng có những điều thương tâm và đáng tiếc. Hồi chuông cảnh báo luôn rung lên, nhắc nhở mọi người hãy biết chấp hành giao thông, vì sự an toàn của bản thân và xã hội. Để góp phần giảm thiểu tai nạn giao thông thì mọi người đều phải chấp hành nghiêm luật giao thông, đi đúng tốc độ, đúng phần đường, không điều khiển xe khi đã uống rượu bia, đi trên đường không nên ganh đua với người khác…

Riêng về phần học sinh chúng ta, ngay bây giờ, khi còn ngồi trên ghế nhà trường, hãy tích cực tham gia các hoạt động thiết thực do Đoàn trường tổ chức để tuyên truyền luật giao thông cho mọi người và gia đình, chấp hành nghiêm luật giao thông, đội mũ bảo hiểm khi đi trên xe gắn máy, xe đạp điện, đặc biệt là sau khi các bạn đã kí cam kết thực hiện an toàn giao thông. Không phải thực hiện theo cách đối phó mà hãy thực hiện vì chính sự an toàn của bản thân mình. Ở trường ta, đa số các bạn học sinh thực hiện tốt luật an toàn giao thông đường bộ, tuy nhiên còn một số bộ phận không nhỏ các bạn học còn chưa thực hiện tốt, thiếu ý thức, thiếu văn hóa giao thông như khi tan học còn tụ tập trước khu vực cổng trường gây ùn tắc giao thông, đi xe đạp điện không đội mũ bảo hiểm, đội mũ không cài quai, đi dàn hàng ngang trên đường. Trên địa bàn huyện Thanh Hà chúng ta, toàn dân cũng đang hướng ứng tháng an toàn giao thông vào tháng 10 này, các lực lượng công an giao thông sẽ thường xuyên tuần tra kiểm soát, xử phạt người vi phạm. Nếu các bạn học sinh bị xử lí vi phạm khi tham gia giao thông nghĩa là bạn đã vi phạm pháp luật.

Bản thân tôi cũng sẽ có gắng chấp hành luật giao thông thật tốt, góp một phần nhỏ nào đó làm giảm thiểu tai nạn giao thông, đem lại an toàn cho chính bản thân và những người xung quanh.

Tóm lại, tai nạn giao thông là một vấn đề bức bách cần giải quyết. Vấn đề này cần sự ý thức trách nhiệm và hành động cụ thể của từng cá nhân trong xã hội này. Hy vọng là một ngày gần đây, tình trạng tai nạn giao thông sẽ giảm thiểu tối đa, đem lại nhiều niềm vui cho những ai tham gia giao thông.

PHƯƠNG TIỆN KHI THAM GIA GIAO THÔNG

**1. Đi xe đạp đúng luật**

Cũng như các phương tiện tham gia giao thông khác, người đi xe đạp cũng cần tuân thủ các luật lệ để đảm bảo an toàn cho mình cũng như những người khác như đi đúng làn dành riêng cho xe đạp, dừng lại ở đèn đỏ hay tuân thủ theo biển báo trên đường. Dưới đây là một số lưu ý:

Đi về phía bên phải của làn đường: Bạn nên đi xe đạp về sát làn đường bên phải và không nên đi dàn hàng hai, hàng ba. Nếu trong trường hợp có xe ô tô hoặc xe máy rẽ bạn có thể đi sang làn giữa và cần cẩn thận với những chiếc xe đỗ ven đường để tránh những chiếc xe đột ngột mở cửa xe.

Tránh xa các điểm mù của các lái xe, đặc biệt là đèn giao thông hoặc biển báo dừng.

**2. Chú ý quan sát và cảnh báo**

Thậm chí khi bạn tuân thủ luật giao thông, những mối nguy hiểm vẫn luôn rình rập bạn do một người lái xe đã không tuân thủ luật, hoặc chỉ đơn giản là những người khác không nhìn thấy bạn. Vì vậy, hãy đi xe cẩn thận, tuân thủ tín hiệu giao thông và đi đúng làn đường.

Mặt khác, cũng cần chuẩn bị để ngăn chặn hoặc tránh các tình huống kịp thời. Sử dụng tín hiệu tay trước khi chuyển làn đường hay dừng lại để cảnh báo cho những người xung quanh bạn. Để phát tín hiệu rẽ trái, hãy nhìn phía sau bạn, sau đó mở rộng cánh tay trái của bạn ra. Để phát tín hiệu rẽ phải, giơ cánh tay trái của bạn lên vuông góc với khuỷu tay hoặc bạn cũng có thể giữ cánh tay phải thẳng và hướng về bên phải. Để báo hiệu rằng bạn đang đi chậm hoặc dừng lại, hãy mở rộng cánh tay trái của bạn xuống.

Sử dụng đèn chiếu sáng và phản xạ vào ban đêm để người khác phát hiện ra bạn, đặc biệt là vào buổi tối. Bên cạnh đó, tăng khả năng giúp người khác nhận thấy bạn bằng cách mặc quần áo sáng màu hoặc phản quang, như màu vàng hoặc màu xanh lá cây chanh. Luôn luôn nhìn qua vai của bạn để đảm bảo làn đường thông thoáng trước khi chuyển hoặc thay đổi làn xe. Đồng thời bạn cũng cần chắc chắn rằng hệ thống phanh của bạn đang làm việc tốt.

**3. Duy trì bảo dưỡng xe đạp thường xuyên**

Thường xuyên kiểm tra bảo dưỡng xe đạp là điều cần thiết, đặc biệt là những chiếc xe đã được sử dụng một thời gian dài. Các bộ phận cần kiểm tra thường xuyên đó là hệ thống phanh (thắng ) xe, vỏ xe, sên (xích) xe. Việc kiểm tra xe thường xuyên giúp hạn chế tai nạn trong những trường hợp khẩn cấp hay trong khi đi trên địa hình dốc, khúc cua. Bạn có thể mang xe đến cửa hàng xe đạp hoặc tự mình trang bị các dụng cụ bảo dưỡng xe.

Đảm bảo kích thước xe đạp phù hợp với cơ thể của bạn cũng là 1 trong những lưu ý quan trọng. Một chiếc xe phù hợp với chiều cao và hình thể giúp bạn thoải mái di chuyển và ứng biến 1 cách linh hoạt hơn. Bên cạnh đó, những chi tiết nhỏ nếu được lắp đặt phù hợp cũng giúp bạn dễ dàng hơn để kiểm soát, thoải mái, và ít gây mệt mỏi hơn như yên xe, tay nắm, pedal… Bạn có thể tới một cửa hàng xe đạp để nhờ họ lựa chọn một chiếc xe đúng kích thước cho mình. Đồng thời cũng cần đảm bảo xe đạp của bạn luôn làm việc tốt bằng cách kiểm tra nó thường xuyên

**4. Tự bảo vệ mình và luôn đội mũ bảo hiểm**

Nếu bạn muốn đảm bảo an toàn khi đi xe đạp, bạn luôn phải đội mũ bảo hiểm để giảm nguy cơ chấn thương đầu. Ngay cả những va chạm nhẹ cũng thể gây ra những mối đe dọa chấn thương đầu của bạn. Não là mong manh, thường không thể chữa lành và những chấn thương đó có thể ở lại với bạn tới suốt đời. Vì vậy, hãy đội mũ bảo hiểm đúng cách để bảo vệ bạn.

**5. Một vài lưu ý khi điều khiển xe đạp ở địa hình khó khăn**

Quan sát đoạn đường ngắn phía trước thay vì quan sát 1 đoạn dài là cách đi xe đạp an toàn nhất. Thực tế cho thấy việc điều khiển xe với hướng mắt nhìn xa rất khó xử lý những chướng ngại vật  nhỏ xuất hiện trong tầm ngắn. Nếu xuất hiện ổ gà nhỏ hoặc sỏi đá thì bạn sẽ dễ bị té ngã.

[Trang phục đạp xe](https://greenbike.com.vn/trang-phuc-xe-dap/) luôn luôn gọn gàng và thoải mái. Bạn không nên mặc quần ống rộng/dài để tránh vướn vào sên xe. Trang phục phải là chất liệu thoát mồ hôi tốt.

Đạp xe đúng kỹ thuật, điều quan trọng không phải ai cũng biết. Đạp xe đúng kỹ thuật giúp cơ thể khỏe mạnh và thon gọn nhất là thân dưới. Bạn nên tìm hiểu kỹ thuật đạp xe chuẩn để tránh bị trụt rút và đau bàn chân. Ngược lại đạp xe sai cách có thể gây tác động xấu đến phần thân trên đặc biệt là cơ tay, lưng và cả phần xương chậu.

Xe đạp là một phương tiện tuyệt vời giúp bạn luyện tập thể thao, di chuyển vừa tốt cho sức khỏe và thân thiện với môi trường. Tuy nhiên bạn hãy chú ý những cách đi xe đạp an toàn này để có những chuyến đi vừa vui vẻ mà vẫn luôn luôn an toàn nhé

II. CÁCH ĐI XE ĐẠP ĐIỆN, XE MÁY ĐIỆN

**Đi xe đạp điện an toàn là phải chấp hành luật giao thông**

Đầu tiên, khi nói đến cách đi xe đạp điện an toàn, chúng ta phải nhắc đến việc chấp hành luật lệ khi tham gia giao thông, không kể là xe đạp điện, hay xe máy hay xe đạp. Đó là việc đội mũ bảo hiểm khi ngồi trên xe điện nói chung, điều này cũng đã được quy định rõ trong bộ luật giao thông đường bộ Việt Nam năm 2008 và liên tục áp dụng cho đến thời điểm hiện tại. Bên cạnh đó, đội mũ bảo hiểm chính là để đảm bảo an toàn tính mạng cho chính bản thân mình, do vậy, các em học sinh cần phải nghiêm chỉnh thực hiện quy định này.

**Đi xe đạp điện an toàn là phải đi đúng vận tốc**

Thứ hai, nhắc đến cách đi xe đạp điện an toàn chính là việc tuân thủ vận tốc khi chạy xe. Thông thường, xe đạp điện sẽ có vận tốc tối đa là 25km/h, tuy nhiên, do đặc trưng của xe đạp điện bánh nhỏ, hầu hết là phanh cơ, do vậy, không nên chạy quá nhanh dễ gây ra tai nạn giao thông. Đó là còn chưa kể đến những bạn trẻ rất thích độ xe, thay đổi vận tốc khiến xe đạp điện có thể chạy nhanh hơn, điều đó là hoàn toàn nguy hiểm và gây mất an toàn.

**Đi xe đạp điện an toàn là đảm bảo an toàn trước khi ngồi lên xe**

Thêm nữa, để đi xe đạp điện an toàn chúng ta luôn phải chắc chắn về mọi vấn đề của xe như lốp xe, hệ thống phanh, chân chống, pin và động cơ có đảm bảo không. Đương nhiên, sau khi kiểm tra thấy tất cả mọi thứ đều ổn thì bạn hoàn toàn có thể an tâm để lượn lờ cùng với ngựa sắt của mình.

**Đi xe đạp điện an toàn là phải bảo trì bảo dưỡng thường xuyên**

Cuối cùng, khi nói đến đi xe đạp điện an toàn, chúng ta cần phải thực hiện thật tốt việc bảo trì bảo dưỡng xe đạp điện. Nhất là công tác bảo quản pin và động cơ xe đạp điện. Và để làm tốt những việc đó, chúng ta cần phải thường xuyên kiểm tra một cách định kỳ pin hoặc ăc quy xe đạp điện để đảm bảo rằng chúng vẫn ổn. Đặc biệt cẩn trọng mỗi khi sử dụng xe đạp điện khi trời mưa để chắc chắn rằng xe không bị ngấm nước hoặc không bị chập điện, và nhất định không được đi xe đạp điện hay xe máy điện trong những đoạn đường ngập nước dễ gây hư hỏng xe.

Trên đây là một vài những lưu ý nhỏ để giúp các bạn học sinh có được cách đi xe đạp điện an toàn nhất. Hiện nay có quá nhiều những xe đạp điện kém chất lượng đang được bày bán và lưu thông trên đường do vậy việc cẩn trọng để sử dụng xe đạp điện an toàn là vấn đề mà không chỉ các bạn học sinh mà bất kỳ ai đang sở hữu xe đạp điện đều phải chú ý.

Và thông điệp tôi muốn gửi tới các bạn sau bài viết này là**“ Bạn và tôi hãy cùng nhau thực hiện tốt luật an toàn giao thông như chúng ta đã cam kết”**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN AN TOÀN GIAO THÔNG**  
**CHO HỌC SINH KHI  ĐẾN TRƯỜNG**

Hình thức tuyên truyền: ĐĐ tuyên truyền vào giờ chào cờ đầu tuần.

Ngày tuyên truyền: 27/9/2021

**I. Thực trạng về vấn đề ATGT .**

An toàn giao thông (ATGT) hiện nay là một trong những vấn đề được xã hội quan tâm sâu sắc. Đó là vì tình hình tai nạn giao thông (TNGT) trên thế giới đã và đang ngày càng trở nên nghiêm trọng với việc gia tăng các ca tử vong và thương tích do mất an toàn giao thông. Ở Việt Nam, cùng với sự phát triển của kinh tế, mức sống của người dân được nâng cao đã thúc đẩy số lượng phương tiện cơ giới đường bộ, đặc biệt là mô tô, xe gắn máy gia tăng một cách nhanh chóng. Trong khi đó, kết cấu hạ tầng giao thông vận tải trong những năm qua đã phát triển nhưng vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu, ý thức chấp hành Luật Giao thông đường bộ của mọi người chưa nghiêm, tình hình tai nạn giao thông trên địa bàn của địa phương còn xảy ra nhiều, mà nguyên nhân gây ra tai nạn giao thông là do ý thức chấp hành luật Giao thông đường bộ của mọi người còn hạn chế. Các em học sinh có thể là nạn nhân hoặc bản thân các em gây tai nạn cho người khác.Vì vậy,  “ Tai nạn giao thông đã trở thành mối hiểm họa của mọi người”. Từ đó dẫn đến gia tăng những vấn đề giao thông phức tạp như TNGT và ùn tắc giao thông, Mặt khác, mức độ hiểu biết và ý thức chấp hành các yêu cầu về ATGT của người tham gia giao thông và của cộng đồng còn thấp. Công tác quản lý về ATGT tuy đã được cải thiện rõ rệt nhưng vẫn còn những bất cập, chưa đáp ứng nhu cầu.

**II. Ý nghĩa, mục đích và tầm quan trọng của việc giáo dục ATGT trong trường THCS.**

Từ thực trạng trên cho thấy An toàn giao thông hiện nay đang là một vấn đề đang được toàn cầu quan tâm, mỗi quốc gia đều có một chương trình hành động cụ thể, có thể thấy thiệt hại về an toàn giao thông do mô tô, xe máy luôn chiếm tỷ lệ cao. Đối với trường học thì việc được học an toàn giao thông đã được phổ biến nhưng việc thực hiện thì chưa được cao. Tai nạn do giao thông gây ra là rất lớn, làm thiệt hại đến tiền, của của gia đình, xã hội gây cho con người cuộc sống khó khăn, vất vả cơ cực. Đứng trước tình hình nghiêm trọng và đang vượt ngoài tầm kiểm soát như hiện nay. Đảng và Nhà nước ta đã có nhiều chủ trương, biện pháp nhằm kiềm chế, giảm thiểu tai nạn giao thông trên địa bàn cả nước.

Và chúng tôi mong rằng qua buổi tuyên truyền ngày hôm nay, cùng với sự tuyên truyền của các em HS tới PHHS sau buổi ngoại khoá này sự hiểu biết và ý thức văn hóa giao thông của các bậc PHHS sẽ được nâng lên rất nhiều, và tai nạn giao thông giảm rõ rệt.

**III.** **Mục đích của buổi tuyên truyền:**

Tập trung nâng cao kiến thức pháp luật về An toàn giao thông cho mọi người đặc biệt là các em HS và PHHS khi tham gia giao thông,  giúp nâng cao nhận thức và ý thức trách nhiệm trong việc đảm bảo TTATGT trên địa bàn.  
          Xây dựng cho người tham gia giao thông thói quen cư xử có văn hóa, đúng pháp luật, xóa bỏ những thói quen tùy tiện vi phạm qui tắc giao thông, hình thành ý thức tự giác tuân thủ pháp luật khi tham gia giao thông, tao môi trường giao thông trật tự an toàn, văn minh thân thiện.

**IV. Nội dung tuyên truyền:**

1. Tuyên truyền Luật giao thông đường bộ và các chuyên đề về giáo dục ATGT. Có ý chấp hành các quy định về trật tự an toàn giao thông khi tham gia giao thông và thực hiện tốt “ Văn hoá giao thông”: không phóng nhanh vượt ẩu, không đi từ hàng 2 trở lên, cẩn thận khi rẽ phải, rẽ trái, không đùa giởn… không chở quá 2 người. Khi đi bộ không dàn hàng ngang 3, 4 người,  đi đúng phần đường quy định, khi băng qua đường phải nhìn trước nhìn sau… đội mũ bảo hiểm khi đi xe gắn máy,xe đạp điện, ngồi trên xe máy.Thực hiện tốt hành vi: hiểu biết đầy đủ pháp luật về an toàn giao thông; Có ý thức trách nhiệm đối với bản thân và cộng đồng khi tham gia giao thông đường bộ; Có hành vi ứng xử văn hóa, thân thiện với người đồng hành, tận tình giúp đỡ người bị tai nạn; Không điều khiển xe máy khi không có giấy phép lái xe. Không có thói hư tật xấu khi ứng xử với mọi người cùng tham gia giao thông cũng như khi  xảy ra tai nạn giao thông; Không để xảy ra tai nạn giao thông khi tham gia giao thông.

2. Phối hợp với gia đình học sinh, không cho học sinh chưa đủ tuổi quy định, chưa có giấy phép lái xe điều khiển xe máy. Kịp thời biểu dương, khen thưởng những tập thể, cá nhân có thành tích trong công tác bảo đảm trật tự an toàn giao thông.  
 3. Thông qua 6 chủ đề tuyên truyền giáo dục ATGT cho HS, nhà trường mong rằng các  em HS truyền tải các nội dung của chuyên đề tới phụ huynh học sinh, đồng thời mong muốn các bậc PHHS tiếp tục giáo dục con em mình thực hiện tốt

**3.1 Chủ đề 1: Đi bộ an toàn**

***Những điều cần biết khi đi bộ trên đường - đi bộ an toàn***

+ Tuân thủ quy tắc giao thông đường bộ: Đi trên hè phố, đi sát mép đường về phía tay phải, đi đúng phần đường, làn đường dành cho người đi bộ  
 + Nắm vững cách qua đường an toàn ở nơi không có điều kiện an toàn (không có vạch kẻ đường, không có đèn tín hiệu, nơi có đoạn đường bộ giao nhau với đường sắt  ...)

+ Nhận thức được những hành vi đi bộ qua đường không an toàn (vượt qua dải phân cách, đu bám vào phương tiện giao thông đang chạy, qua đường ở gần phía trước hoặc sau xe ô tô đang đỗ)

+ Nguyên tắc đi bộ an toàn vào ban đêm (tuân thủ các quy tắc giao thông đường bộ đối với người đi bộ nêu tại Điều 32 Luật Giao thông đường bộ năm 2008; nên mặc đồ phản quang hoặc trang phục sáng màu)  
**+ Đi bộ qua đường an toàn**

Cách phòng tránh:

Dừng lại bên đường, quan sát hai bên đường, lắng nghe tiếng động cơ ô tô, xe máy cẩn thận.

Giơ tay ra hiệu xin qua đường và chọn thời điểm thích hợp ( có ít xe qua lại), nhìn bên trái tránh phương tiện cơ giới từ chiều bên trái tới, đi thẳng, đến giữa đường quay sang nhìn bên phải tránh phương tiện cơ giới từ bên phải tới.  
 - Không được qua đường nơi tầm nhìn bị che khuất.

- Không được qua đường ở gần phía trước và phía sau ô tô đang đỗ.

**3.2 Chủ đề 2: Đi xe đạp an toàn**

- Những điều cần biết khi đi xe đạp trên đường - đi xe đạp an toàn  
 - Tuân thủ các quy tắc giao thông đường bộ đối với người đi xe đạp  
 - Nhận thức được những hành vi đi xe đạp không an toàn.  
 - Nắm rõ các nguyên lí và kĩ năng đi xe an toàn: Kiểm tra xe trước khi đi: độ cao, phanh, chuông...

- Điều khiển xe: trên làn đường bên phải trong cùng, tuân thủ chỉ dẫn của đèn tín hiệu và người điều khiển giao thông, quan sát trước khi di chuyển hướng.  
 + Nguyên tắc đi xe đạp an toàn vào ban đêm ( xe phải có đèn hậu, mặc đồ phản quang hoặc trang phục màu sáng).

+ Lưu ý: Trẻ dưới 16 tuổi không được điều khiển xe đạp máy, xe máy  
**3.3** **Chủ đề 3: Đi xe đạp điện, xe máy điện, xe gắn máy an toàn.**  
 + Tuân thủ các quy tắc giao thông đường bộ.

+ Nắm rõ những điều cấm khi đi xe mô tô, xe gắn máy

+ Cách chọn mũ bảo hiểm: Phải chọn mũ bảo hiểm đạt tiêu chuẩn: mũ phải có tem kiểm định, lớp xốp cứng, dây đeo và khóa chắc chắn...

+ Cách đội mũ bảo hiểm đúng qui cách

+ Giữ khoảng cách an toàn với xe phía trước

+ Chuyển hướng an toàn tại giao lộ

+ Vượt xe an toàn

+ An toàn đối với người ngồi sau xe mô tô, xe gắn máy (Khi lên xe phải quan sát phía sau và trèo lên xe từ phía tay trái; Ngồi ngay ngắn trên xe phía sau người lái, hai tay bám chặt người ngồi phía trước; Không vung vẩy chân tay, không nghiêng ngả hoặc đứng trên yên xe máy, không ngồi phía trước người lái; Ngồi sau xe máy phải đội mũ bảo hiểm và nên đi giày, dép có cài khóa.)

**+**Các nguyên tắc lái xe ô tô, xe gắn máy vào ban đêm.

**3.4 Chủ đề 4: Đội mũ bảo hiểm khi ngồi trên xe mô tô, xe gắn máy, xe máy điện, xe đạp điện.**

- Người điều khiển, người ngồi trên xe mô tô hai bánh, xe mô tô ba bánh, xe gắn máy, xe đạp điện, xe máy điện phải đội mũ bảo hiểm có cài quai đúng quy cách.  
 - Trẻ em từ 6 tuổi trở lên khi ngồi trên xe mô tô hai bánh, xe mô tô ba bánh, xe gắn máy, xe đạp điện, xe máy điện phải đội mũ bảo hiểm.          
**3.5** **Chủ đề 5: Một số cam kết ATGT cho học sinh.**

- Không điều khiển phương tiện cơ giới đường bộ khi chưa đủ tuổi**.**  
 - Không điều khiển phương tiện cơ giới đường bộ khi chưa có giấy phép lái xe.  
 - Không phóng nhanh vượt ẩu, lạng lách, đánh võng.

- Không rẽ bất ngờ.

- Không chở quá 2 người trên xe.

- Không tham gia đua xe, cổ vũ đua xe trái phép.

- Không uống rượu bia trước khi điều khiển phương tiện tham gia giao thông.  
 - Đội mũ bảo hiểm khi tham gia giao thông bằng xe mô tô, xe gắn máy, xe máy điện, xe đạp điện.

- Lựa chọn tuyến xe buýt công cộng phù hợp để đi lại an toàn.

**3.6 Một số nội dung tuyên truyền khác lồng ghép trong các chủ đề trên**

- Nhận biết một số loại biển báo hiệu đường bộ, đường sắt thông dụng: Có 5 nhóm biển báo hiệu đường bộ: Biển báo cấm, biển báo nguy hiểm, biển hiệu lệnh, biển chỉ dẫn, biển phụ. Nhận dạng được từng loại biển báo về hình dạng, màu sắc, hình vẽ, ý nghĩa của 5 nhóm biển báo này.

- Qui định sử phạt và vi phạm hành chính trong một số tình huống đi bộ, điều khiển xe đạp và ngồi trên xe máy vi phạm luật giao thông đường bộ. (Đi sai làn đường, đi xe bỏ cả 2 tay...)

- Tôn trọng các qui định về ATGT. Cam kết thực hiện và chia sẻ với những người thân trong gia đình về các kiến thức và kỹ năng được giáo dục.  
**V. Đề xuất các giải pháp phối hợp giữa nhà trường - gia đình trong việc giáo dục ATGT cho học sinh THCS.**

Để thực hiện mục tiêu “ An toàn giao thông cho học sinh khi đến trường”, toàn thể cán bộ, giáo viên, nhân viên và PHHS trong toàn trường, hãy thực hiện nghiêm chỉnh Luật Giao thông đường bộ với mục đích giữ vững trật tự ATGT, nâng cao chất lượng cuộc sống và vận động thực hiện nếp sống văn minh, góp phần giảm thiểu TNGT, đồng thời thông qua chương trình này tăng cường công tác tuyên truyền vận động, phổ biến sâu rộng Luật Giao thông đường bộ tới toàn thể cán bộ, giáo viên và học sinh toàn trường, nhằm nâng cao nhận thức, ý thức chấp hành Luật Giao thông đường bộ trong nhà trường.

1. Đề nghị các bậc cha mẹ học sinh cùng tìm hiểu, nắm bắt kịp thời các thông tin tuyên truyền về thực trạng tham gia giao thông an toàn để phối hợp với nhà trường thường xuyên giáo dục ATGT cho con em mình. Chú ý đến nội dung “ Phòng tránh các tình huống giao thông nguy hiểm”.

2. Nhà trường đã tổ chức cho học sinh kí cam kết ATGT, thực hiện nghiêm túc các nội dung của bản cam kết. Và coi đó là khẩu hiệu hành động thiết thực để đảm bảo ATGT cho chính mình và toàn xã hội. Đề nghị các bậc cha mẹ học sinh cùng kí cam kết về việc chịu trách nhiệm giáo dục con em mình thực hiện tốt các chủ đề về ATGT đã nêu trong Bản cam kết.

3. Trong quá trình thực hiện, nếu học sinh có những vi phạm về quy tắc giao giao thông đường bộ, đề nghị các bậc cha mẹ học sinh cần thông báo ngay cho giáo viên chủ nhiệm được biết để kịp thời phối hợp giáo dục.

4. Trong chương trình giáo dục ngoại khóa về ATGT, mỗi năm học nhà trường tổ chức các cuộc thi với nội dung “ Tìm hiểu về giao thông đường bộ”, “ An toàn giao thông học đường”, “ An toàn giao thông cho bạn, cho tôi”…. đề nghị các bậc cha mẹ học sinh quan tâm, tạo điều kiện và phối hợp cùng nhà trường tổ chức đạt hiệu quả các buổi sinh hoạt ngoại khóa.

Để hưởng ứng một cách có hiệu quả, tôi kêu gọi các bậc PHHS, cán bộ, giáo viên cùng các em học sinh hãy thực hiện tốt khẩu hiệu “Ba có, bốn không” như sau:

**Khẩu hiệu “Ba có”:**

1. Có hiểu biết đầy đủ và nghiêm chỉnh chấp hành Luật giao thông đường bộ. Người đi bộ: Phải đi trên hè phố, lề đường, đi sát mép đường; Chỉ qua đường ở những nơi có tín hiệu vạch kẻ đường và phải tuân thủ tín hiệu chỉ dẫn.  
 2. Có ý thức trách nhiệm cao đối với bản thân và cộng đồng khi tham gia giao thông. Phải đảm bảo an toàn cho mình và những người khác. Hợp tác, giúp đỡ người bị nạn khi xảy ra tai nạn giao thông.

3. Có hành vi ứng xử hợp lý và đúng mực, có tình người trong các tình huống xảy ra trên đường, cư xử có văn hóa như: tham gia giao thông từ tốn, bình tĩnh, ưu tiên cho người già, trẻ nhỏ, biết xin lỗi khi có va quệt.  
**Khẩu hiệu “Bốn không”:**

1. Không uống rượu bia, phóng nhanh vượt ẩu, vượt đèn đỏ, điều khiển phương tiện chưa đủ giấy tờ quy định.

2. Không lấn chiếm: Lòng đường, vỉa hè, hành lang bảo vệ ATGT.

3. Không có thói hư, tật xấu trong ứng xử với mọi người cùng tham gia giao thông cũng như khi xảy ra TNGT.

4. Không để xảy ra TNGT khi tham gia giao thông.

Các bậc PHHS, cán bộ, giáo viên, học sinh THCS Tiền Tiến hãy gương mẫu, nhiệt tình thực hiện nghiêm chỉnh Luật Giao thông đường bộ là đã góp phần làm giảm thiểu tai nạn giao thông trên địa bàn. Cuộc sống của chúng ta ở phía trước có rất nhiều điều tốt đẹp, tương lai đang rộng mở và chờ đón chúng ta. Chúng ta hãy là người biết sống văn minh, lịch sự và xây dựng xã hội tốt đẹp! “ **Thanh, thiếu niên, PHHS trường THCS Tiền Tiến hãy cùng cộng đồng làm giảm tai nạn giao thông"**

**Tôi xin trân trọng cảm ơn./.**

**-------------------**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 10/2021**

**"PHÒNG CHỐNG BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG"**

Hình thức tuyên truyền: Ban ĐĐ tuyên truyền vào giờ chào cờ đầu tuần

Ngày tuyên truyền: 19/10/2020

Ở Việt Nam, bạo lực học đường đang trở thành mối lo của phụ huynh, ngành giáo dục và toàn xã hội. Nó không chỉ diễn ra ở thành thị mà còn ở nông thôn, không chỉ có học sinh nam, mà cả học sinh nữ. Nó không những gây ra những tác động xấu đến mối quan hệ giữa trò với trò, thầy với trò mà còn gây hại trực tiếp đến tính mạng, sức khỏe, tinh thần, thái độ học tập của học sinh, sự giảng dạy của thầy cô giáo và các hoạt động giáo dục của nhà trường.

          Hiện nay, các phương tiện thông tin đại chúng đã và đang đưa tin rất nhiều về tình trạng bạo lực học đường. Trước đây, chúng ta thường nghĩ rằng bạo lực học đường là một vấn đề hết sức xa xôi và không xảy ra phổ biến. Vì vậy mà đã không thể lường trước được hậu quả của nó đối với giới trẻ và sự phát triển của xã hội. Hiện tượng học sinh (HS) đánh nhau là một thực tế không mới nhưng những hiện tượng đánh nhau của HS ở một số nơi trong thời gian gần đây đã bộc bộ những tính chất nguy hiểm và nghiêm trọng. Rõ ràng bạo lực học đường đang là một vấn đề nóng bỏng, gây nhức nhối lòng người. Nó không chỉ ảnh hưởng đến những người trong cuộc mà còn ảnh hưởng tới cả một thế hệ trẻ, ảnh hưởng trưc tiếp tới tương lai của dân tộc. Chính vì vậy, việc tuyên truyền về thực trạng đáng báo động của bạo lực học đường, là hết sức cần thiết và thiết thực.

*1. Khái niệm*

          Bạo lực học đường: Khái niệm bạo lực học đường: là một dạng thức của bạo lực trong xã hội. Nó là những hành vi thô bạo, ngang ngược, bất chấp công lý, đạo lý, xúc phạm, trấn áp người khác (có thể dùng lời nói, hành động có hoặc không có vũ khí…) gây nên những tổn thương tinh thần và thể xác ở phạm vi các mối quan hệ trong trường học ( giữa giáo viên-học sinh, học sinh-học sinh).

*2. Thực trạng*

          Tình trạng bạo lực trong trường học đã và đang diễn ra nóng bỏng trên khắp thế giới ở tất cả những cấp học, lớp học khác nhau. Bạo lực học đường không chỉ xảy ra ở các trường học khác mà ngay trong trường chúng ta đã xảy ra rồi, không chỉ xảy ra ở học sinh nam mà còn cả ở học sinh nữ; không chỉ giữa học sinh với học sinh trong trường mà còn xảy ra giữa học sinh trong trường và học sinh đã tốt nghiệp ra trường; học sinh trong trường với học sinh của trường khác trên địa bàn thành phố.

*3. Hậu quả*

          \* Ảnh hưởng đến bản thân học sinh

* Gây ra những hậu quả nghiêm trọng về mặt thể xác.
* Tồi tệ hơn khi không ít vụ bạo lực đã cướp đi sinh mạng của những học sinh vô tội để lại sự thiệt thòi, đau đớn không chỉ về mặt thể xác mà cả tinh thần cho học sinh và gia đình.

  Những HS bị bạo lực, nhất là bạo lực về tinh thần, bạo lực ngôn ngữ thường cảm thấy bị tổn thương, chán nản, lo âu, cô đơn, suy sụp… gây nên sự sợ hãi hoặc nỗi ám ảnh. Thậm chí, tình trạng này có thể kéo dài suốt cuộc đời. Các em không dám ra ngoài chơi, không gặp người thân hoặc không muốn đến trường, dẫn đến không thể tập trung vào học hành.

          Cá biệt những em chỉ chứng kiến chứ không tham gia hành vi bạo lực cũng bị ảnh hưởng. Chứng kiến những hành vi bạo lực khiến các em cảm thấy sợ hãi, và nếu thấy những kẻ gây ra bạo lực không bị trừng trị thì những em chứng kiến cũng có thể hùa theo số đông, ủng hộ hành vi này, và có nhiều khả năng trở thành kẻ có hành vi bạo lực trong tương lai.

          Những hậu quả mà bạo lực học đường gây ra kể cả thể xác hay tinh thần cũng đều trực tiếp ảnh hưởng đến việc học tập cũng như tương lai của học sinh nếu không được can thiệp kịp thời.

Với những ảnh hưởng về mặt sức khỏe cùng với tâm lý lo lắng, căng thẳng, sợ hãi, học sinh không thể học tập với kết quả tốt nhất có thể. Thậm chí, sự căng thẳng quá mức về mặt tâm lý có thể buộc học sinh kết thúc việc học của mình, hoặc cũng có thể vì gây ra hành vi bạo lực mà học sinh phải nhận kỷ luật đuổi học. Từ đó, tương lai của các em rẽ sang một bước ngoặt khác không mấy khả quan.

Đặc biệt, những đứa trẻ có hành vi bạo lực, lạm dụng quyền hành từ khi còn nhỏ, khi lớn lên có thể mắc phải những hành vi gây ra tội ác nhiều hơn những đứa trẻ khác. Trẻ em liên lụy vào hành vi bạo lực dù ở bất cứ vai trò nào (cầm đầu, chủ mưu, giúp sức, …) cũng đều có nguy cơ lạm dụng rượu, thuốc lá, và các loại ma túy.

          \* Ảnh hưởng đến gia đình

          Không khí và cuộc sống gia đình bị xáo trộn, căng thẳng, lo lắng.

Người thân không chăm sóc, lo lắng đúng mực, bố mẹ hay vắng nhà hoặc có nhà thì thường cáu gắt, mắng chửi, ….

          \* Ảnh hưởng đến nhà trường

         Hành vi bạo lực không chỉ tác động xấu đến nạn nhân mà còn khiến không khí trường học trở nên nặng nề, căng thẳng với nỗi sợ hãi, bất an luôn bao trùm.

          Ngoài ra, những hành vi bạo lực học đường của học sinh sẽ làm ảnh hưởng đến thành tích thi đua của lớp, của trường và ảnh hưởng đến danh tiếng của nhà trường cũng như các thầy cô.

         \* Ảnh hưởng đến xã hội

Ảnh hưởng đến những nét văn hóa truyền thống, những chuẩn mực đạo đức quý giá: Giờ đây có những học trò ngang nhiên cãi lại thầy, cô giáo. Con cái cãi lại bố mẹ.

Bạn bè đánh đấm, xảy ra khá thường xuyên. Chính những hành động ấy đã càng làm lu mờ những nét văn hóa truyền thống của xã hội, thể hiện một sự suy đồi về mặt đạo đức và sự sai lệch về mặt hành vi một cách đáng báo động, làm mất trật tự xã hội.

Trên thế giới đã có rất nhiều quốc gia áp dụng các điều luật về vấn đề mạng xã hội. Việt Nam hiện nay luật an ninh mạng đã có hiệu lực và đi vào thực thi trên lãnh thổ Việt Nam. Tuy nhiên, các mạng xã hội khổng lồ như YouTube, Facebook nhận biết nội dung video chủ yếu bằng các thuật toán (tự động hóa). Trên thế giới lại có nhiều ngôn ngữ khác nhau. Các thuật toán của Google, Facebook dù có tốt đến đâu, "thông minh" đến đâu vẫn không nhận biết được hết những video nào gọi là "xấu".

"Vả lại, người đăng video cũng ngày càng hết sức tinh quái, họ có thể nghĩ ra nhiều kế để đánh lừa các thuật toán. Chẳng hạn có thể tiêu đề video là tích cực nhưng nội dung bên trong lại là phản cảm..."

**4. Cách phòng tránh bạo lực học đường:**

*\* Đối với các em học sinh:*

- Tích cực rèn luyện kĩ năng sống, ngoan ngoãn lễ phép với ông bà, bố mẹ, với thày cô giáo.

          - Chấp hành tốt nội quy trường lớp.

          - Tránh xa bạo lực, nói không với bạo lực.

- Nếu thấy hiện tượng bạo lực phải kịp thời báo ngay cho nhà trường, thầy cô giáo hoặc cơ quan có thẩm quyền để kịp thời can thiệp và xử lí.

*\* Đối với các thầy giáo, cô giáo:*

- Giúp trẻ hiểu rằng không nên trở thành bạn bè với bất cứ ai trên Internet mà chúng không biết ngoài đời thực. Những người trên mạng không phải lúc nào cũng trung thực về bản thân và những gì họ muốn.

- Hướng dẫn các em học sinh:

- Cài đặt an chế độ toàn như: tắt chế độ tự động phát và có thể cài đặt các ứng dụng kiểm soát để ngăn trẻ em xem nội dung không phù hợp; Sử dụng các tính năng tắt tiếng, chặn và báo cáo, điều này sẽ bảo vệ trẻ khỏi nhiều nội dung nguy hại.

- Nhắc nhở các em học sinh: Không bao giờ chia sẻ thông tin cá nhân như số điện thoại, địa chỉ... với những người mà trẻ không biết.

**Hãy để nhiều người biết đến tổng đài 111**

Cần có biện pháp tuyên truyền để nhiều học sinh, cha mẹ học sinh biết đến tổng đài 111 - không chỉ là đường dây nóng thông báo sự việc mà còn là nơi tư vấn, hỗ trợ kịp thời khi xảy ra tình trạng mất an toàn, bạo lực với học sinh.

**---------------------**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 11/2020**

**TUYÊN TRUYỀN VỀ CÁCH PHÒNG CHỐNG XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM VÀ MỘT SỐ BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA, TUYÊN TRUYỀN VỀ GIÁO DỤC SỨC KHỎE VỊ THÀNH NIÊN**

Với sự cần thiết trong nhiệm vụ giáo dục và bảo vệ trẻ em, trước những sự việc rất đáng lên án và ngày càng manh động hiện nay về vấn đề xâm hại tình dục trẻ em. Trường THCS Tiền Tiến luôn quan tâm, giáo dục các em học sinh các biện pháp cũng như kĩ năng để bảo vệ trẻ em trước các hành vi xâm hại tình dục qua các phương tiện truyền thông , tuyên truyền trong các giờ chào cờ, HĐNGLL, môn GDCD và thể dục...

Thời gian qua, tình trạng xâm hại tình dục trẻ em diễn ra có chiều hướng gia tăng và ngày càng phức tạp, nhiều vụ án xâm hại tình dục trẻ em xảy ra gây hậu quả nghiêm trọng về mặt tâm, sinh lý cho nạn nhân , gây bức xúc trong nhân dân. Vì vậy nên hôm nay Liên đội dành thời lượng đặc biệt của chương trình để tuyên truyền về vấn đề này cho các bạn học sinh trường THCS Tiền Tiến.

            Qua nghiên cứu cho thấy, mọi trẻ em trong cộng đồng đều có nguy cơ bị xâm hại tình dục, kể cả những trẻ sống trong gia đình nghèo hay gia đình khá giả. Không những trẻ em gái mà trẻ em là nam giới cũng có thể trở thành nạn nhân bị xâm hại tình dục. Đáng nói, sau khi bị xâm hại nạn nhân thường không hoặc không dám kể về những gì đã diễn ra với mình. Hầu hết những người xâm hại tình dục là nam giới và hầu hết các trẻ bị xâm hại bởi người quen biết  như họ hàng, bạn của gia đình, hoặc hàng xóm… Đôi khi việc xâm hại này diễn ra trong một thời gian dài, thậm chí kéo dài nhiều năm. Thủ đoạn phổ biến của các đối tượng là lợi dụng sự tin tưởng hay sức ảnh hưởng của mình hoặc dùng “lòng tốt” (cho quà, bao ăn uống…) nhằm dụ dỗ, đe dọa để thực hiện hành vi xâm hại tình dục đối với trẻ.

Trẻ có thể bị xâm hại tình dục dưới nhiều hình thức khác nhau trong đó phổ biến là xâm hại bằng cách đụng chạm hoặc không đụng chạm . Xâm hại tình dục trẻ em bằng cách đụng chạm bộc lộ qua một số hành vi như hôn hít hoặc ôm trẻ theo kiểu tình dục, sờ mó vào bộ phận sinh dục của trẻ, hoặc bắt trẻ sờ mó vào bộ phận sinh dục của người lớn hoặc của một đứa trẻ lớn hơn, ép trẻ thực hiện hành vi mại dâm… Xâm hại tình dục trẻ em bằng cách không đụng chạm là những hành vi như dùng lời nói hoặc tranh ảnh khiêu dâm để làm cho trẻ sốc, làm cho trẻ hưng phấn tình dục hoặc làm cho trẻ quen với tình dục, cho trẻ nghe hoặc nhìn những cảnh tình dục, bắt trẻ đứng ngồi theo tư thế gợi dục để chụp ảnh (khiêu dâm), hoặc cho trẻ xem sách báo khiêu dâm…

            Để phòng tránh bị xâm hại tình dục các bạn cần nắm vững một số kĩ năng như sau:

            - Tránh xa khi bị người khác: ép uống rượu, bia, hút thuốc, sờ mó, vuốt ve bộ phận sinh dục, chỗ nhạy cảm.

            - Tuyệt đối không được nói dối cha, mẹ, bỏ học để theo người lạ, bạn bè nhất là những người quen biết trên mạng rủ đi du lịch, đi ăn uống. Khi ấy các em có thể bị lôi cuốn vào nạn buôn người hay xâm hại tình dục, có thể bị bóc lột tình dục.

            - Không nói chuyện với người lạ, nên giả vờ như không nghe thấy và đi nhanh sang nơi khác khi người lạ bắt chuyện. Có thể nói dối để thoát sự nguy hiểm.

            - Khi người lạ đến gần và có hành vi đồi bại thì cần phải kiên quyết phản đối, la hét, kêu khóc, cắn và kêu cứu hoặc tìm cách để chạy tới chỗ đông người.

            - Trường hợp đặc biệt: khi bị xâm hại tình dục không được giấu diếm, hay có tâm lý tự mình giải quyết mà cần nói ra với cha, mẹ hay người lớn để có cách xử lý tránh gây những tổn thương về mặt sức khỏe, tâm lý cho bản thân và trừng trị kẻ gọi là “yêu râu xanh”.

            Trên đây là một số những kĩ năng giúp các bạn phòng tránh bạo lực và xâm hại tình dục trẻ em, mong các em tiếp thu và chú ý để biết tự bảo vệ bản thân mình mọi lúc, mọi nơi.

            Hãy nhớ rằng bạn không phải là người có lỗi khi bị xâm hại tình dục.

            Hãy nhớ rằng bạn có quyền được bảo vệ và có quyền được giúp đỡ để được an toàn.

            Chúng ta tuyên truyền những kiến thức này rộng rãi hơn nữa để bảo vệ trẻ em khỏi bị xâm hại các bạn nhé!

------------------

|  |  |
| --- | --- |
| **UBND TP. HẢI DƯƠNG**  **LIÊN ĐỘI TRƯỜNG THCS TIỀN TIẾN** |  |

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**TÁC HẠI CỦA HÚT THUỐC LÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE**

Hình thức tuyên truyền: Ban ĐĐ tuyên truyền vào giờ chào cờ đầu tuần

Ngày tuyên truyền: 7/12/2020

***Kính thưa các thầy cô giáo và các em học sinh thân mến!***

Ai cũng biết hút thuốc lá có hại cho sức khoẻ. Tuy nhiên, tỷ lệ người hút thuốc lá đang có xu hướng tăng lên, đặc biệt ở các nước đang phát triển. Có nhiều nguyên nhân khác nhau, nhưng đa số là do người hút chưa nhận thức được tác hại mà thuốc lá gây ra đối với học và những người xung quanh. Điều đó xuất phát từ việc thiếu các biện pháp tuyên truyền giáo dục về thuốc lá và tác hại của thuốc lá đối với sức khoẻ con người.

Hút thuốc lá là nguyên nhân gây ra rất nhiều bệnh. Cứ hút mỗi điếu thuốc là tự mình làm mất đi 5,5 giây cuộc sống. Tuổi thọ trung bình của người hút thuốc lá ngắn hơn so với người không hút thuốc từ 5-8 năm. Hút thuốc lá còn làm tăng tỷ lệ tử vong từ 30-80%.

Qua phân tích cho thấy, khói thuốc lá chứa trên 4000 hoá chất, trong đó có 43 hoá chất là nguyên nhân gây ung thư, nguy hiểm nhất là chất hắc ín, Nicotin, chất gây nghiện... Ngoài ra, trong khói thuốc lá còn có nhiều chất kích thích khối u, kích thích gây viêm nhiễm đường hô hấp, gây tổn thương trong lòng mạch máu và một số bệnh ung thư phổ biến. Khói thuốc lá không chỉ ảnh hưởng đến người hút, người trực tiếp hút mà còn ảnh hưởng đến những người xung quanh. Hút thuốc lá bên cạnh phụ nữ có thai là một tội ác vì khói thuốc lá có thể gây dị tật bẩm sinh, sinh non...

Khi hút thuốc lá, khói thuốc qua phổi ngấm vào máu, tích luỹ lâu ngày trở thành điều kiện và nguyên nhân gây nên các bệnh sau:

1. Bệnh tim mạch:  chiếm hàng đầu trong các bệnh do khói thuốc: tạo ra mảng xơ vữa, tổn thương lòng mạch, gây viêm tắc mạch máu, gây đau nhức chân tay, nhồi máu cơ tim, xuất huyết não, giảm trí nhớ, giảm trí thông minh và khả năng học tập...

2. Bệnh ung thư: Chủ yếu là ung thư phế quản phổi (chiếm 90%), ung thư vòm họng, miệng, thực quản (hút thuốc kèm theo uống rượu, nguy cơ ung thư vòm họng rất cao), ung thư ruột... Ở người hút thuốc, bệnh ung thư dễ phát triển hơn so với người không hút thuốc.

3. Bệnh hô hấp: Bệnh phổi mãn tính, tắc nghẽn thông khí, viêm phế quản mãn tính. Đặc biệt ở người hút thuốc còn gây ô nhiễm không khí và ảnh hưởng tới môi trường, những người xung quanh hít phải cũng bị nhiễm độc, nguy hiểm nhất là đối với các em nhỏ.

4. Bệnh răng và lợi: Viêm loét, cao răng, các mảng bám vào răng làm cho răng dễ bị lung mủ, dễ rụng tự nhiên hơn.

5. Các bệnh khác: Tăng nguy cơ loãng xương gây đau nhức thân thể, khó ngủ và giảm thể lực cơ thể do thiếu ôxy mãn tính.

6. Đối với nam giới: Giảm số lượng và chất lượng tinh trùng, dễ dẫn đến vô sinh.

7. Đối với phụ nữ và bào thai: Tăng nguy cơ ung thư tử cung, rối loạn kinh nguyệt, ung thư vú, dị dạng thai nhi. Nguy cơ bị thiếu cân sẽ cao gấp 2 lần so với người không hút thuốc.

8. Đối với trẻ em: Dễ bị còi xương, trí tuệ chậm phát triển, suy dinh dưỡng do bị giảm tiết sữa ở người mẹ.

Lợi ích đối với sức khoẻ khi bỏ thuốc lá: Cơ thể sẽ không còn tích luỹ chất độc, loại trừ nguyên nhân và điều kiện gây các bệnh đã nêu trên. Nếu bỏ thuốc trước tuổi 50 sẽ giảm được 50% nguy cơ chết trước 65 tuổi, giảm 50% nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch sau khi bỏ thuốc được 1 năm, giảm 50% nguy cơ mắc bệnh ung thư phổi sau khi bỏ thuốc 10 năm.

**Vì một cộng đồng không khói thuốc! Vì sức khỏe của mỗi người. Vì tương lai con em chúng ta. Chúng ta cùng thực hiện tốt các thông điệp sau:**

- Không hút thuốc lá trong nhà, phòng làm việc.

- Không hút thuốc lá nơi công cộng.

- Không hút thuốc lá trước mặt trẻ em.

- Không mời hoặc nhận thuốc lá từ bạn bè, đồng nghiệp.

Và Hãy:

- Hãy giảm hút thuốc lá.

- Hãy cai nghiện thuốc lá.

- Hãy kiên quyết nói không với thuốc lá khi chưa từng hút.

- Hãy để môi trường xung quanh không khói thuốc lá.

Phong trào “Toàn dân đoàn kết xây dựng đời sống văn hoá”, xây dựng “Trường học không thuốc lá” là một nhu cầu rất quan trọng, nằm trong Chiến lược Chăm sóc và Bảo vệ sức khoẻ nhân dân đang được các cấp, các ngành, đặc biệt là ngành Giáo Dục rất quan tâm và nhân dân nhiệt tình ủng hộ. Phòng chống tác hại của thuốc lá, vì sức khoẻ cộng đồng và vì tương lai con em chúng ta: Hãy nói không với thuốc lá!

Qua buổi tuyên truyền tôi hi vọng các thầy cô giáo và các em học sinh hiểu rõ hơn về những tác hại của khói thuốc lá gây ra đối với sức khỏe con người. Từ đó làm thay đổi hành vi và nhận thức của những người đang hút thuốc lá, đảm bảo cho mỗi chúng ta đều được hít thở trong một bầu không khí trong lành.

***Xin cảm ơn sự chú ý lắng nghe của các thầy cô và các em!***

------------------

**BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 1/2021**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN:**

**TIẾT KIỆM ĐIỆN NƯỚC TRONG TRƯỜNG HỌC**

  Điệnnăng không phải là nguồn năng lượng vô tận, do đó cần sử dụng nguồn năng lượng này một cách thông minh, hiệu quả và tiết kiệm.

         Hiện nay, nắng nóng gay gắt đang diễn ra trên diện rộng, kéo dài liên tục ở mức 39-40 độ C dẫn đến nhu cầu sử dụng điện tăng cao đột biến. Theo thông tin dự báo, thời tiết năm nay sẽ còn có diễn biến phức tạp, nắng nóng có xu hướng tăng cao bất thường. Vì vậy, tình hình tiêu thụ điện dự báo sẽ tiếp tục ở mức rất cao làm tăng nguy cơ quá tải, sự cố mất điện, thậm chí khả năng cháy nổ, gây mất an toàn và nguy hiểm đến tính mạng con người.

Với mong muốn góp phần giải quyết vấn đề thiếu điện ngày càng trầm trọng, trường THCS Trịnh Phong gửi đến quý thầy cô giáo cùng các em học sinh một số nội dung tuyên truyền về tiết kiệm điện như sau:

Trước tiên, cần biết *Tại sao phải tiết kiệm điện?* Tiết kiệm điện chính là tiết kiệm tiền cho bản thân, gia đình, nhà trường, xã hội; góp phần tiết kiệm lượng điện không cần thiết và hạn chế phần nào sự thiếu điện tại khu vực sinh sống. Bên cạnh đó, tiết kiệm điện còn góp phần gìn giữ tài nguyên, môi trường cho thế hệ tương lai,…

Vậy *Cần làm gì để tiết kiệm điện?* Muốn tiết kiện điện, mỗi cá nhân phải hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc tiết kiệm điện đối với cuộc sống và sự phát triển của xã hội bởi thực tế vẫn còn rất nhiều người chưa có ý thức tiết kiệm điện thậm chí còn lãng phí điện. Đặc biệt trong tình hình đất nước đang gặp khó khăn vì phải gồng mình chống dịch (COVID-19) như hiện nay thì mỗi người chúng ta lại càng phải có ý thức và trách nhiệm hơn bao giờ hết trong việc thực hiện tiết kiệm điện.

Để tiết kiệm điện, hãy tận dụng ánh sáng tự nhiên nhiều hơn vì ánh sáng mặt trời tự nhiên sẽ tạo ra một môi trường học tập thoải mái hơn so với ánh sáng của bóng đèn điện thường có trong các lớp học, giúp tập trung, tỉnh táo và cải thiện hớn tâm trạng người học. Nếu như ánh sáng mặt trời đủ chiếu sáng phòng học, hãy tận dụng tối đa nguồn năng lượng thiên nhiên này bằng cách tắt các bóng đèn để tiết kiệm điện. Ngoài ra, việc tắt đèn còn giúp phòng học mát hơn trong thời tiết nắng nóng đỉnh điểm mùa hè như hiện nay. Và đừng quên tắt đèn, tắt quạt  khi ra khỏi phòng học.

Trong các phòng học, không nên để quạt chạy ở tốc độ quá cao, như vậy sẽ rất tốn điện. Bật quạt chạy ở chế độ vừa phải. Bên cạnh sử dụng quạt trần, ta có thể mở thêm các cửa sổ để đón gió tự nhiên.

Tắt đèn và các thiết bị điện trong canteen, phòng giáo viên, các phòng học khi không thật sự cần thiết. Chỉ cần mỗi lớp học tắt bớt một bóng đèn hay một máy quạt vào giờ cao điểm (từ 9h - 11h) là đã tiết kiệm được rất nhiều chi phí cho nhà trường.

Không để các thiết bị điện ở trạng thái chờ vì điều đó vẫn làm tiêu hao năng lượng điện. Chính vì thế, khi không có nhu cầu sử dụng nên tắt nguồn các thiết bị điện (đặc biệt là vào cuối ngày thứ Sáu và trước ngày lễ) để có thể giảm bớt việc sử dụng năng lượng.

Tại trường THCS Tiền Tiến, tuyên truyền tiết kiệm điện được thực hiện hàng năm góp phần nâng cao ý thức sử dụng điện tiết kiệm cho học sinh ngay từ khi các em còn ngồi trên ghế nhà trường. Với những nội dung tuyên truyền trên, nhà trường hi vọng các em không chỉ vận dụng tiết kiệm điện trong sinh hoạt hàng ngày mà các em còn trở thành những tuyên truyền viên tích cực trong việc vận động người thân, cộng đồng xã hội, lan tỏa đến mọi người ý thức thực hiện sử dụng điện tiết kiệm, an toàn và hiệu quả. Đó cũng cách các em thể hiện tinh thần trách nhiệm trong việc bảo vệ nguồn tài nguyên quốc gia, bảo vệ môi trường và an ninh năng lượng. Cuối cùng, mong các em hưởng ứng và thực hiện thật tốt chủ trương tiết kiệm điện của nhà nước.

**BÀI TUYÊN TRUYỀN THÁNG 2/2021**

**TUYÊN TRUYỀN VỀ VĂN HÓA TRANG PHỤC**

**(Nghỉ dịch covid-19)**

Nhằm đẩy mạnh hơn nữa phong trào thi đua xây dựng “Trường học thân thiện, học sinh tích cực” do Bộ Giáo dục và Đào tạo phát động; định hướng, xây dựng văn hóa học đường; giáo dục hành vi văn hóa cho học sinh trong trường học đồng thời tạo điều kiện cho học sinh có một diễn đàn để có thể bày tỏ ý kiến của mình, dùng dư luận tập thể để tác động đến những học sinh có nhận thức sai lệch về các chuẩn mực của cái đẹp trong cách mặc quần áo, cách đi giày dép, cách đội nón mũ, cách tạo kiểu tóc … sao cho đẹp trong mắt mọi người, phù hợp với lứa tuổi học sinh, phù hợp với thuần phong mĩ tục và chuẩn mực văn hóa của xã hội giúp các em học sinh thay đổi thái độ và hành vi của mình trong cuộc sống theo chiều hướng tốt hơn, trường THCS Tiền Tiến tổ chức tuyên truyền cho hs hiểu về “Nét đẹp văn hóa học đường trong trang phục của học sinh”

Học sinh là lứa tuổi cắp sách đến trường để được cung cấp kiến thức và tôi rèn những phẩm chất đạo đức tốt đẹp. Bàn về "nét đẹp văn hóa học đường trong trang phục của học sinh" là cách để chúng ta tìm hiểu và có những nhận thức đúng đắn về cách ăn mặc sao cho đẹp mà vẫn giữ được nét hồn nhiên, tinh nghịch của lứa tuổi thần tiên này.

Như bao trường THCS trên cả nước, đồng phục của trường chúng ta quy định đối với HS là áo sơ mi trắng, quần tây đen hoặc xanh đen. Màu áo trắng thuần khiết, tinh khôi giống như sự trong trắng, hồn nhiên của lứa tuổi học trò - một bầu trời quang đãng không gợn chút mây.

Nhưng trong những năm gần đây, nét đẹp ấy dường như đã có sự thay đổi: càng lúc chiếc áo dài trắng truyền thống càng có sự cách , thay đổi cho "hợp với thời đại". Đó là hình ảnh quần áo dài bó sát, đáy ngắn, áo bên ngoài mỏng mà áo trong lại ngắn hoặc có màu tương phản nổi bật như đỏ, đen... Thật! Chẳng còn đâu nét dịu dàng, kín đáo . Một số bạn (cả nam lẫn nữ) có xu hướng nhuộm tóc màu, đơn giản vì nghĩ rằng nó đẹp, hợp thời trang. Một vài nữ sinh khi đi học lại thích trang điểm phấn son, sơn móng tay, móng chân. Có lẽ xét trên phương diện nào đó, các bạn sẽ trở nên đẹp hơn nếu có những việc làm chăm lo cho vẻ bề ngoài như vậy, nhưng với môi trường học đường, nơi rèn luyện nhân phẩm trao đổi kỹ năng cho học sinh thì liệu nó có phù hợp và mang lại hiệu quả như mong muốn?

Phần lớn khi các bạn đến trường đều mặc đồng phục đúng qui định, duy chỉ có số ít học sinh có cách ăn mặc "khác lạ" đó, vậy nguyên nhân do đâu? Có lẽ đó là do ý thích muốn thể hiện cái tôi cá nhân của mình, một cá tính ưa sự nổi bật và muốn được chú ý, các bạn không muốn bị lẫn trong đám đông, các bạn muốn có "điểm nhấn" riêng cho mình hay muốn khoe khoang về một vẻ đẹp nào đó trên cơ thể các bạn. "Tốt khoe xấu che", với quan niệm ấy một số bạn cho rằng ăn mặc như thế là đẹp, hợp thời, bất kể cái nhìn ái ngại của những người xung quanh. Vấn đề nhuộm tóc hay để những kiểu tóc khác lạ, thường được giải thích bằng việc bắt chước hoặc "học hỏi" theo các ca sĩ, diễn viên được cho là thần tượng, cách ăn mặc của họ ảnh hưởng rất lớn đến lứa tuổi học sinh, vốn non nớt và lạ lẫm với uộc đời rộng mở. Nguyên nhân khách quan dẫn đến hiện tượng này là do sự thiếu quan tâm đến việc ăn mặc của con cái đối với các bậc cha mẹ. Không được hướng dẫn về cách ăn mặc phù hợp lứa tuổi, không có những lời khuyên đúng lúc, các bạn càng thêm ý muốn tự quyết định "xì-tai ăn mặc" riêng cho mình.

Thế thì đâu mới là nét đẹp văn hóa học đường thật sự trong trang phục của học sinh? Nét đẹp không ở đâu xa mà ở ngay trong chính con người các bạn, đó là vẻ đẹp của tâm hồn, của tri thức. Nét đẹp tồn tại khi người học sinh đó hoàn thành tốt bổn phận học tập của mình, có chí cầu tiến, lễ phép với cha mẹ, thầy cô, người lớn tuổi, chan hòa giúp đỡ bạn bè, đó là nét đẹp thật sự của mỗi người học sinh khi cắp sách đến trường. Hãy rèn luyện những phẩm chất tốt đẹp và bạn sẽ thấy mình ngày càng đẹp hơn trong mắt mọi người. Riêng đối với các bạn nữ nếu muốn đẹp hơn, các bạn chỉ cần ăn mặc đúng quy định, gọn gàng, sạch sẽ, có thể cài thêm một chiếc nơ xinh xắn là đã rất duyên rồi, hãy yên tâm vì mỗi người đều có nét duyên ngầm không lẫn vào đâu được, đó là nét đẹp dịu dàng, đằm thắm của người phụ nữ Việt Nam từ xưa đến nay và khó có thể mai một theo năm tháng.

Nếu lỡ có cách ăn mặc không đúng thì phải làm sao đây? Cần trang bị ngay cho mình nhận thức đúng về nét đẹp thật sự trong học đường. Tăng cường trau dồi về kiến thức, kĩ năng sống, chỉnh sửa dần về cách ăn mặc cho phù hợp với hoàn cảnh để thể hiện sự tôn trọng của mình đối với người khác. Cha mẹ nên quan tâm nhiều hơn đối với việc hướng dẫn cách ăn mặc cho con. Các bạn phải tiếp thu có chọn lọc phong cách ăn mặc của các ca sĩ, có thể họ trông thật lộng lẫy trong một sự kiện nào đó nhưng những "xì-tai" ăn mặc đó thật khó mà ứng dụng trong đời sống.

Giống như chũ viết, cách ăn mặc cũng phản ánh phần nào tính cách người mặc. Vì thế muốn ăn mặc đẹp không gì tốt bằng trang bị cho mình những đức tính đẹp. Có thể nói "nét đẹp văn hóa học đường trong trang phục của học sinh" là nét đẹp của tri thức, của tâm hồn trong trắng, đầy hoài bão và nhiệt huyết.

Trang phục đẹp là trang phục phù hợp với lứa tuổi, vóc dáng, làn da, môi trường và thời đại. Xu thế ăn mặc hiện nay là tiết kiệm vải gần như tối đa (nhất là ở phái nữ), áo thì hở ngực, hở bụng hở lưng, ngắn cũn cỡn, chất liệu vải thì càng mỏng càng tốt; quần thì đáy ngắn,lưng xệ nếu khi mặc mà không để ý lúc ngồi hay với tay cao thì thật đáng xấu hổ. “Nhìn trang phục biết tư cách”, pháp luật không can thiệp vào cách ăn mặc của mỗi người nhưng bản thân của mỗi người sẽ tự hạ thấp chính bản thân mình khi ăn mặc phản cảm như vậy, ăn mặc phản cảm như vậy không còn đâu là tính thẩm mĩ nữa. Cách ăn mặc như vậy sẽ làm cho người khác giới dù đứng đắn cũng có thể có những suy nghĩ không lành mạnh về mình và chẳng còn gì là hình ảnh của một người học sinh hồn nhiên trong sáng. Để có thể thực sự tự tin khi hoạt động, giao tiếp thì các bạn hoc sinh không nên mặc trang phục đó. Đồng phục trong học đường hiện nay rất đa dạng, các nam sinh thường là áo trắng, quần xanh; còn các bạn nữ sinh thì áo váy đủ kiểu nhưng chiếc áo dài trắng vẫn là trang phục đẹp nhất của các nữ sinh. Trong những trang phục truyền thống của phụ nữ thế giới, có thể nói trang phục truyền thống của người con gái Việt Nam “chiếc áo dài” là đẹp nhất vì nó vừa kín đáo, vừa duyên dáng, vừa tôn lên vẻ đẹp của người phụ nữ nhưng lại không thiếu vẻ gợi cảm cần có trong một cô gái, nó góp phần tôn lên vẻ đẹp quyến rũ của người phụ nữ Việt Nam trong chiếc áo dài. Điều này cho thấy học sinh nữ mặc chiếc áo dài trắng đến trường sẽ thấy mình kín đáo, hồn nhiên và đẹp hẳn lên. Giờ tan trường tà áo dài trắng bay phất phới như những cánh bướm lung linh dưới nắng thật tuyệt, và đã đi vào thơ ca nhu tác giả Đinh Vũ Ngọc đã viết:

Chiếc áo quê hương dáng thướt tha

Non sông gấm vóc mở đôi tà

Tà bên Đông Hải lung linh sóng

Tà phía Trường Sơn rực rỡ hoa

Vạt rộng Nam phần chao cánh gió

Vòng eo Trung bộ thắt lưng ngà

Nhịp tim Hà Nội nhô gò ngực

Hương lúa ba miền thơm thịt da.

Chúng ta đã và đang bước vào thập niên thứ II của thế kỉ XXI, thời điểm mà thế giới đang phát triển như cơn lốc ăn mặc vì thế mà cũng phóng khoáng, hiện đại và gọn gàng hơn, nhưng các bạn học sinh vẫn phải nhớ và xác định rằng mình đang là học sinh thì phải ăn mặc trang phục học đường cho lịch sự, kín đáo, đúng đắn và phù hợp với thuần phong mĩ tục của người Việt Nam, làm thế nào để trong mắt mọi người ta vẫn luôn đẹp, cái đẹp trong sáng giản dị của tuổi học trò không chỉ ở phái nữ mà các bạn phái nam cũng vậy nếu quá trau chuốt về hình thức thì vô tình đã đánh mất đi vẻ đẹp mạnh mẽ của giới tính mình. Các bạn nam cần chú ý cách ăn mặc của mình, không nên bắt chước các ca sĩ vì các bạn đang mặc trang phục học đường, mặc áo sơ mi thì gỡ bớt một hay hai nút ra khoe bộ ngực lép xẹp, các bạn đừng chạy theo, bắt chước người khác trong cách ăn mặc mà hãy tiếp thu cái mới và biết chọn lọc cái đẹp phù hợp với môi trường, hoàn cảnh của mình. Các bạn là học sinh nên ăn mặc gọn gang, sạch sẽ đúng nội quy của nhà trường không nên cách điệu quá mức để trở nên khác người. Việc mặc áo khoác trong lớp tạo cảm giác nóng nực cho không gian chung quanh, nó còn làm mất đi thẩm mĩ của lớp học bởi vì nó không đẹp, lộn xộn, đủ kiểu, đủ màu, nó còn che mất đi bộ áo dài trắng xinh đẹp. Các bạn học sinh nữ ngày nay rất chuộng những chiếc áo trắng đồng phục được cách điệu quá mức có thể nói càng độc càng tốt, quần thì đủ kiểu, hết ống loe, ống bó, ống đứng, lưng cao, lưng xệ, đáy ngắn. Khi các bạn chạy theo những kiểu thời trang như vậy thì vô tình làm cho mình xấu đi. Bất kì thời đại nào, giới tinh nào cũng phải làm đẹp cho mình bằng ăn mặt hợp thời trang nhưng cần có lịch sự, có như vậy thì cuộc sống mới thật sự văn minh, có văn hóa, có thẩm mĩ và đặc biệt trong nhà trường quy định học sinh mặc đồng phục như các bạn học sinh đang mặc là rất đẹp, có văn hóa và nhất là hợp với thời đại hiện nay.

Chúng ta nên suy nghĩ xem: làm đẹp như thế nào mới được công nhận là đẹp? nhất là làm đẹp đối với lứa tuổi học sinh trong một môi trường thân thiện và tích cực!

**------------------**

UBND THÀNH PHỐ HẢI DƯƠNG

**TRƯỜNG THCS TIỀN TIẾN**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**CÁC BỆNH THƯỜNG GẶP PHẢI VỀ MẮT**

**I. Mục đích và yêu cầu thêi gian, địa điểm .**

**1. Mục đích.**

Thực hiện Kế hoạch của BGD và ĐT về dự án chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa. Để tuyên truyền tới các em học sinh trong trường cách phòng chống tật Cận thị học đường. Trong tiết chào cờ hôm nay, Đoàn Đội tiến hành tuyên truyền các bệnh về mắt cho HS toàn trường. Với nội dung bài tuyên truyền gúp HS hiểu được:

- Khái niệm các tật khúc xạ của mắt.

- Phát hiện sớm các dấu hiệu chính của từng tật khúc xạ của mắt và ảnh hưởng của tật khúc xạ.

- Biết được yếu tố nguy cơ gây cận thị học đường.

- Có ý thức và thực hiện được cách phòng tránh tật cận thị.

**2. Yêu cầu thời gian.**

- Tuyên truyền vào giờ chào cờ.

- Thành phần. Tất cả CBGV và HS toàn trường.

**3. Địa điểm.**

S©n tr­­êng.

**II. Nội dung.**

1. Tuyên truyền tật khúc xạ về mắt.

2. Các bệnh mắt lây nhiễm.

3. Câu hỏi giải đáp nhanh

***Kính thưa các thầy cô giáo và các em HS thân mến.***

Người xưa có câu *Giàu 2 con mắt, khó đôi bàn tay.* Đôi mắt vừa giúp chúng ta có thể thu nhận muôn triệu hình ảnh từ cuộc sống xung quanh, vừa là cửa sổ tâm hồn, để qua đó, mỗi người bộc lộ tâm tư, tình cảm của mình. Thế nhưng theo thời gian, sức khỏe cùng những bộn bề công việc, học tập và việc sử dụng một số thiết bị như ti vi, điện thoại không đúng cách nên… đã có những tác động không tốt đến đôi mắt của chúng ta. Để bảo vệ mắt được tốt hơn, ta cần tìm hiểu về những bệnh,tật mà mắt có thể gặp phải để có cách phòng và điều trị kịp thời, hiệu quả. Các bệnh về mắt thường gặp như sau:

**PHẦN I.** **Tật khúc xạ**

Tật khúc xạ là một rối loạn mắt rất phổ biến, xảy ra khi mắt không thể tập trung rõ ràng các hình ảnh từ thế giới bên ngoài. Hệ quả của các tật khúc xạ là mờ tầm nhìn, đôi khi làm thị lực suy yếu.

Có ba bệnh tật khúc xạ phổ biến nhất là:

- [Cận thị](https://hellobacsi.com/benh/can-thi/): khó nhìn thấy rõ các vật ở xa;

- [Viễn thị](https://hellobacsi.com/benh/vien-thi/): khó nhìn thấy rõ các vật ở gần;

- [Loạn thị](https://hellobacsi.com/benh/loan-thi/): có thể làm méo mó thị lực do một giác mạc cong không đều, lớp vỏ bọc rõ ràng của nhãn cầu.

Bạn có thể ngăn ngừa các tật khúc xạ, có thể chẩn đoán bệnh bằng việc khám mắt và điều trị bằng kính chỉnh hình, kính áp tròng hoặc phẫu thuật khúc xạ. Nếu điều trị đúng thời gian và đúng với các chuyên gia chăm sóc mắt, bệnh không cản trở chức năng thị giác tốt của bạn.

**\* Những dấu hiệu và triệu chứng của tật khúc xạ là gì?**

Mờ mắt là triệu chứng phổ biến nhất của tật khúc xạ. Một số dấu hiệu và triệu chứng thông thường khác có thể bao gồm:

+ Nhìn đôi;

+ Tầm nhìn bị mờ;

+ Tầm nhìn bị chói hoặc bị quầng sáng;

+ [Nhức đầu](https://hellobacsi.com/benh/dau-dau-tung-cum-dau-dau-cum-nhuc-dau-cum/);

+ Mỏi mắt.

**\* Nguyên nhân nào gây ra tật khúc xạ?**

Có nhiều nguyên nhân gây ra tật khúc xạ như: Di truyền; Tư thế đọc sách; Ánh sáng; Sử dụng các thiết bị điện tử không đúng cách.

**\* Những thói quen sinh hoạt nào giúp bạn hạn chế diễn tiến của tật khúc xạ?**

Bạn sẽ có thể kiểm soát bệnh này nếu áp dụng các biện pháp sau:

+ Kiểm tra mắt thường xuyên.

+ Kiểm soát các bệnh sức khỏe mạn tính. Một số bệnh như tiểu đường và huyết áp cao, có thể ảnh hưởng đến thị lực nếu bạn không điều trị đúng cách;

+ Bảo vệ mắt khỏi ánh nắng mặt trời. Bạn nên mang kính râm ngăn chặn ánh tia cực tím (UV).

+ Ngăn ngừa thương tích mắt. Bạn nên đeo kính bảo hộ khi làm những việc nhất định, chẳng hạn như chơi thể thao, cắt cỏ, sơn hoặc sử dụng các sản phẩm khác có khói độc.

+ Chế độ an uống lành mạnh. Cố gắng ăn nhiều hoa quả, rau lá xanh và các loại rau có chứa hàm lượng cao chất chống oxy hóa cũng như vitamin A và [beta carotene](https://hellobacsi.com/thao-duoc/beta-carotene/). Chúng cũng quan trọng để duy trì thị lực khỏe mạnh.

+ Sử dụng kính đúng độ. Dùng kính đúng độ sẽ tối ưu tầm nhìn của bạn. Bạn nên kiểm tra mắt thường xuyên để đảm bảo đeo kính đúng độ.

**PHẦN II. Các bệnh mắt lây nhiễm**

**\* Bệnh viêm kết mạc**

Bệnh viêm kết mạc thường được biết đến với tên gọi đau mắt đỏ. Những triệu chứng của bệnh gồm ngứa, chảy nước mắt, rỉ mắt, mờ mắt nhẹ. Mặc dù đau mắt đỏ gây cảm giác vô cùng khó chịu, nó lại không gây đau đớn hoặc khiến bạn nhạy cảm với ánh sáng.

**Điều trị:** Các dạng khác nhau của đau mắt đỏ như viêm kết mạc theo mùa (thường gây ra bởi phấn hoa) có thể được xử lý bằng rửa mắt, chườm lạnh, thuốc kháng histamin hoặc dùng thuốc nhỏ mắt steroid. Với viêm kết mạc do virus, dùng thuốc kháng sinh không có tác dụng trị bệnh. Đây là loại viêm kết mạc thường mất 7-10 ngày để chữa lành.

Viêm kết mạc do vi khuẩn cần dùng thuốc nhỏ mắt kháng sinh. Theo các chuyên gia y tế, nếu không điều trị viêm kết mạc nhiễm trùng có thể khiến tình trạng viêm nhiễm lây lan sang các phần khác của cơ thể, thậm chí cũng có thể dẫn tới mất thị lực (dù rất hiếm xảy ra).

Với bệnh đau mắt đỏ, cách phòng ngừa chủ yếu liên quan tới bệnh do nhiễm trùng (virus hoặc vi khuẩn gây ra) quan trọng nhất vẫn là rửa tay và không dùng chung đồ với người bị bệnh.

**\* Bệnh viêm bờ mi, chắp, lẹo**

\* Nguyên nhân: do các tác nhân như vi khuẩn, nấm, chất lạ như khói bụi…xâm nhập vào mắt thông qua các thói quen vệ sinh mắt không sạch sẽ như tay bẩn quệt vào mắt, dung nước bẩn, khăn mặt bẩn lau mắt

\* Cách phòng bệnh:

Giữ vệ sinh sạch sẽ cho mắt,chỉ dung nước sạch,đeo kính để bảo vệ mắt và không dung chung khăn mặt, khăn tắm với người khác nhất là người bị bệnh đau mắt.

**3**. **Các chấn thương về mắt**

**\* Nguyên nhân:**

Do đá nhau, chơi những đồ chơi nguy hiểm như bắn ná,vbắn bi, đánh kiếm, bắn sung bi, các vật chọc vào mắt, bụi, côn trùng bay vào mắt…cũng có thể xảy ra do nấu ăn dầu mỡ bắn vào mắt, hoặc tiếp xúc với chất tẩy rửa, hóa chất.

\* **Hậu quả:** nhẹ có thể là bỏng da mi, rách da mi hay kết mạc, nặng có thể thủng kết mạc, vỡ nhãn cầu, nhiễm trùng mắt…có thể dẫn đến mù lòa, mất thị lực vĩnh viễn.

**\* Phòng ngừa:**

- Không đùa nghịch ở những nơi có nhiều cát bụi.

- Không sử dụng những đò chơi và trò chơi nguy hiểm, có nguy cơ gây tổn thương mắt.

- Cẩn trọng khi sử dụng các loại hóa chất, không để bắn vào mắt.

**\* Xử lý chấn thương:**

+ Khi bị dị vật: không dụi mắt, chớp mắt để nước mắt đẩy dị vật ra rồi nhỏ nước muối sinh lý, nếu dị vật vẫn không ra cần đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

+ Khi bị tổn thương nặng, khẩn trương đưa nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

**4.** **Một số bệnh khác về mắt**

**\* Đục thủy tinh thể**

Bệnh xảy ra khi thủy tinh thể bị mờ đục. Triệu chứng bệnh thường biểu hiện dần dần. Hãy chú ý nếu bạn thấy mình bị mờ mắt, chói mắt hoặc quáng mắt. Bạn cũng có thể cảm thấy bị giảm độ nhạy tương phản hay thậm chí nhìn thấy hình đôi ở một bên mắt.

**Điều trị:**Bệnh đục thủy tinh thể được điều trị qua phẫu thuật thay thủy tinh thể, nếu không thị lực của bạn có thể suy yếu dần theo thời gian, khi đó, phẫu thuật sẽ trở nên khó khăn hơn

**\* Bong võng mạc**

Bệnh xảy ra khi võng mạc, phần mô nhạy sáng gửi thông điệp thị giác tới não, bị kéo chệch ra khỏi vị trí ban đầu. Một số nghiên cứu cho thấy, khoảng 1% dân số bị bong võng mạc tại một thời điểm nào đó trong đời. Nếu không được điều trị, bệnh có thể dẫn đến mù lòa.

**Điều trị:**Đây là một căn bệnh cần điều trị khẩn cấp. Nếu tình trạng bong rách xảy ra ở phạm vi nhỏ, có thể dùng tia laser hoặc liệu pháp đông lạnh để điều trị. Nếu tình trạng bong rách nghiêm trọng, có thể bác sĩ sẽ chỉ định phẫu thuật. Cận thị là yếu tố nguy cơ chủ yếu gây bệnh bong võng mạc.

Trên đây là bài tuyên truyền các bệnh về mắt của trường THCS Tiền Tiến. Bài tuyên truyền này sẽ giúp các em có được nhiều những kiến thức bổ ích để bảo vệ đôi mắt của chúng ta.

**PHẦN III. Câu hỏi đáp nhanh**

1. Khi có chỉ định đeo kính của bác sỹ, các bạn mắc tật khúc xạ không nên đeo kính thường xuyên vì kính sẽ gây hại cho mắt, đúng hay sai:

1. Đúng
2. Sai

**Đáp án đúng: b**.

***(giải thích và nhấn mạnh rằng)***

* ***Đeo kính giúp bảo vệ mắt tốt hơn,***
* ***Kính không gây hại cho mắt.***

***Nếu không đeo kính thường xuyên, những bạn học sinh mắc tật khúc xạ sẽ không nhìn rõ mọi vật xung quanh, không nhìn rõ chữ khi học bài. Dần dần, mắt của những bạn này sẽ ngày càng kém đi rất nhanh, thậm chí có thể dẫn đến những bệnh nặng hơn như lác/lé, thậm chí có thể gây nhược thị (là một bệnh khiến mắt không nhìn được).***

2. Khoảng cách để đứng tự kiểm tra thị lực so với bảng thị lực treo ở sân trường là bao nhiêu mét?

1. 3m
2. 4m
3. 5m

**Đáp án đúng: b**

3. Khi phát hiện ít nhất một mắt của mình không đọc được đúng bao nhiêu chữ cái trên bảng thị lực thì bạn đến phòng y tế để kiểm tra lại?

1. 7 chữ
2. 5 chữ
3. 3 chữ

**Đáp án đúng: b**

4. Em nên tự kiểm tra thị lực với bảng thị lực treo ở sân trường bao lâu một lần?

1. Thường xuyên tự kiểm tra
2. 6 tháng/lần
3. 1 năm /lần

**Đáp án đúng: a.**

**(Nhấn mạnh ý nghĩa quan trọng nhất của bảng tự kiểm tra thị lực là mỗi bạn học sinh có thể tự kiểm tra thị lực của mình một cách *đơn giản và thường xuyên*, hàng tuần).**

**==========**