

MỤC LỤC

I. MỞ ĐẦU.....	1
1. Lí do chọn đề tài.....	1
2. Mục đích nghiên cứu.....	1
3. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu.....	1
4. Phương pháp nghiên cứu.....	1
5. Những điểm mới của sáng kiến	2
II. NỘI DUNG.....	3
CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN	3
1. Cơ sở lý luận	3
2. Cơ sở thực tiễn	3
2.1. Thuận lợi	3
2.2. Khó khăn	3
2.3. Thực trạng trước khi thực hiện các giải pháp của sáng kiến.....	4
CHƯƠNG 2. MỘT SỐ GIẢI PHÁP ĐÃ THỰC HIỆN ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	5
1. Hướng dẫn học sinh tìm hiểu kiến thức liên quan đến thuốc lá điện tử thông qua đề tài nghiên cứu lĩnh vực Khoa học xã hội và hành vi: “ <i>Nghiên cứu thực trạng và đề xuất giải pháp khắc phục việc sử dụng thuốc lá điện tử của học sinh THPT - Huyện Mê Linh -Thành phố Hà Nội</i> ”	5
1.1. Tìm hiểu kiến thức về thuốc lá điện tử.....	5
1.1.1 <i>Thuốc lá điện tử là gì?</i>	5
1.1.2. <i>Cấu tạo và cơ chế hoạt động của thuốc lá điện tử.</i>	5
1.1.3 <i>Thành phần của thuốc lá điện tử.</i>	6
2. Hướng dẫn học sinh tiến hành nghiên cứu khảo sát số liệu cụ thể	6
2.1. Khảo sát về sự hiểu biết về tác hại của thuốc lá điện tử	6
2.2. Tìm hiểu nguyên nhân, lí do của việc hút thuốc lá điện tử ở học sinh:	7
2.3. Hướng dẫn học sinh tìm hiểu về tác động của thuốc lá điện tử đến sức khỏe học sinh.....	8
2.3.1. <i>Gây nghiện</i>	8

2.3.2. Gây ra một số bệnh nguy hiểm:	8
2.3.3. Thuốc lá điện tử khiến cho hơi thở có mùi.....	9
2.3.4. Dễ nghiện ma túy.....	9
3. Hướng dẫn học sinh đưa ra giải pháp	9
3.1. Đối với học sinh	9
3.2. Đối với nhà trường	10
III. KẾT LUẬN	11
1. Kết luận	11
2. Khuyến nghị	12
PHỤ LỤC	13
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	14

I. MỞ ĐẦU

1. Lí do chọn đề tài

Thuốc lá điện tử (TLĐT) được giới thiệu là một sản phẩm ít gây hại so với thuốc lá điếu thông thường. Tuy nhiên, theo các chuyên gia về sức khỏe, đây là quảng cáo dễ gây nhầm lẫn, tạo tâm lý chủ quan ở người dùng. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) đã nêu rõ, hiện nay chưa có bằng chứng nào khẳng định điều này. Các nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng một kén nhỏ chứa 5% muối nicotine có thể chứa 30 đến 50 miligam nicotine, tương đương với từ một đến ba bao thuốc lá điếu truyền thống. Không chỉ riêng nicotine, trong thuốc lá điện tử còn sử dụng chất Aerosol để làm giả khói thuốc khi hút. Đây là một chất độc hại và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm như ung thư, tim mạch... Những chất độc này không chỉ ảnh hưởng đến người sử dụng thuốc lá mà còn làm tăng nguy cơ mắc bệnh với những người hít phải khói thuốc lá điện tử thụ động. Nếu đem so sánh thuốc lá điện tử với thuốc lá điếu truyền thống thì nguy cơ bị ung thư do thuốc lá điện tử gây ra cao hơn gấp nhiều lần thuốc lá điếu.

Tác hại của thuốc lá điện tử rất lớn như vậy nhưng hiện nay loại thuốc lá điện tử rất dễ mua, được học sinh sử dụng nhiều mà không biết đến tác hại, thậm chí lên lút sử dụng cả trong trường học. Vì những lí do trên tôi đã lựa chọn đề tài **“Giáo dục nhận thức về tác hại của thuốc lá điện tử thông qua hướng dẫn học sinh nghiên cứu khoa học”** (Lĩnh vực khoa học xã hội và hành vi), để giáo dục cho học sinh nhận thức được tác hại của thuốc lá điện tử, biết bảo vệ tính mạng, sức khỏe, tạo ra một môi trường sống an toàn, lành mạnh cho bản thân.

2. Mục đích nghiên cứu

Hướng dẫn học sinh tìm hiểu nghiên cứu khoa học về đề tài tác hại của thuốc lá điện tử từ đó giáo dục nhận thức cho học sinh.

Cung cấp cho học sinh kiến thức cơ bản về thuốc lá điện tử, từ đó học sinh tự nhận thức được tác hại của thuốc lá điện tử đối với bản thân và những người xung quanh và tự có biện pháp phòng tránh.

3. Đối tượng, phạm vi nghiên cứu

Hướng dẫn học sinh tìm hiểu về tác hại của thuốc lá điện tử thông qua làm nghiên cứu đề tài khoa học thuộc lĩnh vực KHXH và hành vi.

Đề tài chỉ tiến hành nghiên cứu đối với học sinh của trường THPT Quang Minh.

4. Phương pháp nghiên cứu

Các phương pháp nghiên cứu lí thuyết: Phương pháp phân tích tài liệu. Tìm hiểu các tài liệu trong và ngoài nước, phân tích, tổng hợp các vấn đề thuộc phạm vi nghiên cứu của đề tài.

Phương pháp nghiên cứu thực tiễn: Phương pháp điều tra, quan sát; Phương pháp tổng kết và đúc rút kinh nghiệm; Phương pháp đàm thoại; Phương pháp thực nghiệm.

5. Những điểm mới của sáng kiến

Trước khi áp dụng sáng kiến đa số học sinh trong trường chưa có nhận thức đúng và đầy đủ về tác hại của thuốc lá điện tử. Sáng kiến đã đưa ra được kiến thức cơ bản nhất về thuốc lá điện tử để các em có cái nhìn toàn diện và sâu sắc về tác hại của thuốc lá điện tử tới sức khỏe của bản thân và mọi người.

Sáng kiến có đóng góp to lớn trong việc lôi cuốn được các em học sinh quan tâm mong muốn được tham gia nghiên cứu khoa học có đề tài về thuốc lá điện tử thuộc lĩnh vực KHXH và hành vi. Học sinh đã hiểu, nắm được các nội dung cơ bản khi tham gia nghiên cứu, từ đó tự rút ra được kiến thức cơ bản cho bản thân trong cách phòng, chống hút thuốc lá điện tử. Biết vận dụng linh hoạt trong mọi hoàn cảnh của đời sống.

II. NỘI DUNG

CHƯƠNG 1: CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ CƠ SỞ THỰC TIỄN

1. Cơ sở lý luận

Theo số liệu của tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mỗi năm có hơn 8 triệu người chết do các bệnh liên quan đến hút thuốc lá và 1,2 triệu người chết vì hút thuốc thụ động. Năm 2020, trên toàn thế giới ước tính có 1,3 tỷ người hút thuốc, đã giảm 20 triệu người so với năm 2018, tuy nhiên đây vẫn là thành tựu mong manh vì trong tổng số người hút thuốc vẫn có đến 36,7% nam giới và 7,8% nữ giới. Tại Việt Nam, hàng năm có hơn 40.000 người chết do các bệnh có liên quan đến thuốc lá. Theo kết quả điều tra của Bộ Y tế tại 34 tỉnh thành phố năm 2020, cho thấy so với năm 2015 tỷ lệ hút thuốc chung ở người trưởng thành giảm từ 22,5% xuống 21,7%. Tuy nhiên Việt Nam vẫn trong nhóm 15 nước có tỷ lệ hút thuốc lá cao nhất thế giới. Đặc biệt, tỷ lệ người sử dụng thuốc lá kiểu mới như thuốc lá điện tử gia tăng mạnh trong thời gian gần đây. Năm 2015 tỷ lệ này mới ở mức 0,2%, đến năm 2020 tăng lên 3,6%. Đặc biệt tập trung ở nhóm tuổi 15 - 24 tuổi với tỷ lệ là 7,3%. Ở nhóm tuổi học sinh từ 13-15 tuổi, tỷ lệ sử dụng thuốc lá điện tử là 3,5%, trong đó học sinh nam là 4,3%, học sinh nữ là 2,8%.

Thuốc lá điện tử đang xâm nhập vào các trường học, ảnh hưởng xấu tới hành vi, lối sống, sức khỏe của học sinh, đồng thời gây ra các hậu quả trước mắt và lâu dài về sức khỏe, kinh tế, xã hội. Như vậy việc giáo dục nhận thức được tác hại của thuốc lá điện tử là vấn đề cần thiết và cấp bách. Qua việc giáo dục nhằm phân tích cho các em thấy được những tác hại nghiêm trọng của việc hút thuốc lá điện tử đối với sức khỏe.

2. Cơ sở thực tiễn

2.1. Thuận lợi

Vấn đề giáo dục nhận thức về phòng chống tác hại của thuốc lá hiện nay đang là vấn đề được cả xã hội quan tâm. Đặc biệt là công tác giáo dục nhận thức cho học sinh về tác hại của thuốc lá điện tử trong trường học đang là một trong những mục tiêu mà Bộ Giáo dục và Đào tạo hướng tới.

Được sự ủng hộ và tạo điều kiện của Ban giám hiệu nhà trường, các tổ chức đoàn thể đặc biệt là sự đồng tình ủng hộ của đa số học sinh trong toàn trường.

Các em học sinh trong nhà trường phần lớn là chưa hút thuốc lá điện tử hoặc chỉ mới bắt đầu tập hút và dùng thử nên việc giáo dục dễ dàng.

2.2. Khó khăn

Học sinh cấp THPT đa số đi học xa nhà nên việc tiếp xúc với những người xung quanh hút thuốc lá điện tử là không tránh khỏi. Từ đó dễ bị cám dỗ tạo cho các em thói quen bắt chước, tò mò muốn thử dùng.

Hiện nay việc mua, bán thuốc lá điện tử rất dễ dàng, học sinh có thể mua ở các hàng quán, trên mạng, nhờ mua hộ... Trong khi việc giáo dục nhận thức và tuyên truyền về tác hại của thuốc lá điện tử còn hạn chế.

2.3. Thực trạng trước khi thực hiện các giải pháp của sáng kiến

Bảng khảo sát số lượng học sinh hút thuốc lá điện tử và nhận thức được tác hại ở các khối lớp

Khối lớp điều tra	Tổng số HS từng khối lớp	HS không hút thuốc		HS hút thuốc		HS nhận thức được tác hại của TLĐT	
		SL	%	SL	%	SL	%
<i>Khối 10</i>	<i>460</i>	<i>453</i>	<i>98,5</i>	<i>7</i>	<i>1,5</i>	<i>445</i>	<i>96,7</i>
<i>Khối 11</i>	<i>450</i>	<i>438</i>	<i>97,3</i>	<i>12</i>	<i>2,7</i>	<i>438</i>	<i>97,3</i>
<i>Khối 12</i>	<i>415</i>	<i>400</i>	<i>96,4</i>	<i>15</i>	<i>3,6</i>	<i>393</i>	<i>94,6</i>

CHƯƠNG 2

MỘT SỐ GIẢI PHÁP ĐÃ THỰC HIỆN ĐỂ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Hướng dẫn học sinh tìm hiểu kiến thức liên quan đến thuốc lá điện tử thông qua đề tài nghiên cứu lĩnh vực Khoa học xã hội và hành vi: “Nghiên cứu thực trạng và đề xuất giải pháp khắc phục việc sử dụng thuốc lá điện tử của học sinh THPT - Huyện Mê Linh - Thành phố Hà Nội”.

1.1. Tìm hiểu kiến thức về thuốc lá điện tử

1.1.1 Thuốc lá điện tử là gì?

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.

1.1.2. Cấu tạo và cơ chế hoạt động của thuốc lá điện tử.

Cấu tạo của thuốc lá điện tử thường có 3 phần chính, bao gồm:



Phần đầu tank: có tên gọi khác là RDA hoặc RTA. Đầu tank này là nơi để đốt cháy tinh dầu từ dạng lỏng sang dạng hơi.

Phần thân máy: bao gồm các bộ phận chính như pin và nút điều khiển pin. Thân máy của thuốc lá điện tử được thiết kế với rất nhiều mẫu mã đa dạng khác nhau, tùy theo sở thích và mục đích của người sử dụng.

Ống đựng tinh dầu: ống đựng tinh dầu của thuốc lá điện tử còn được gọi với nhiều cái tên khác nhau như E-Liquid hoặc E-Juice. Nó thường có dạng lỏng và khi ở nhiệt độ cao sẽ chuyển thành dạng khí.

Trong thuốc lá điện tử có chứa một viên pin lithium nhỏ được tích hợp bên trong một mô đun có thể tùy biến (hay còn gọi là mod), sẽ cung cấp năng

lượng cho một bộ vòi phun. Thành phần này sẽ làm nóng tinh dầu- thường là nicotine hòa tan trong propylene glycol, có thêm hương liệu và chất tạo màu.

Tinh dầu sau khi nóng lên sẽ chuyển thành hơi, người hút có thể hút luồng hơi này và thở ra như điều thuốc lá thật. Người bán thường gọi chất lỏng này là “juices” hoặc “tinh dầu thuốc lá điện tử” vì nó có nhiều hương vị trái cây khác nhau, nồng độ nicotine trong đó dao động từ 0-26 mg.

1.1.3 Thành phần của thuốc lá điện tử

Nicotine: Là thành phần gây nghiện trong thuốc lá điện tử và thuốc lá thường. Nicotine có thể kích thích hệ thần kinh trung ương, làm tăng huyết áp, hô hấp và nhịp tim.

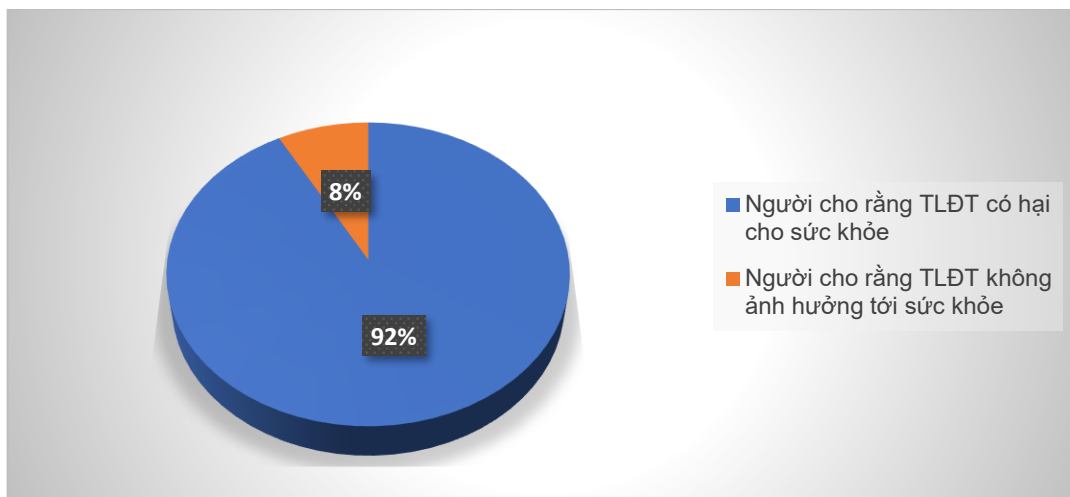
Nước: Trong nhiều loại tinh dầu thuốc lá điện tử có chứa nước, chúng sẽ được làm nóng lên nhờ một cuộn dây kim loại, sau đó hóa thành các hạt nước nhỏ hơn lẫn trong khói để người hút hít vào.

Chất tạo mùi: Trên thị trường hiện nay có đến hàng trăm loại mùi tinh dầu thuốc lá điện tử khác nhau, bao gồm những loại được dán mác với cái tên nghe có vẻ rất “thiên nhiên” như táo, cherry, cam hoặc “ngọt ngào” như chocolate, bánh kem...thậm chí là giống với mùi thuốc lá thật.

2. Hướng dẫn học sinh tiến hành nghiên cứu khảo sát số liệu cụ thể

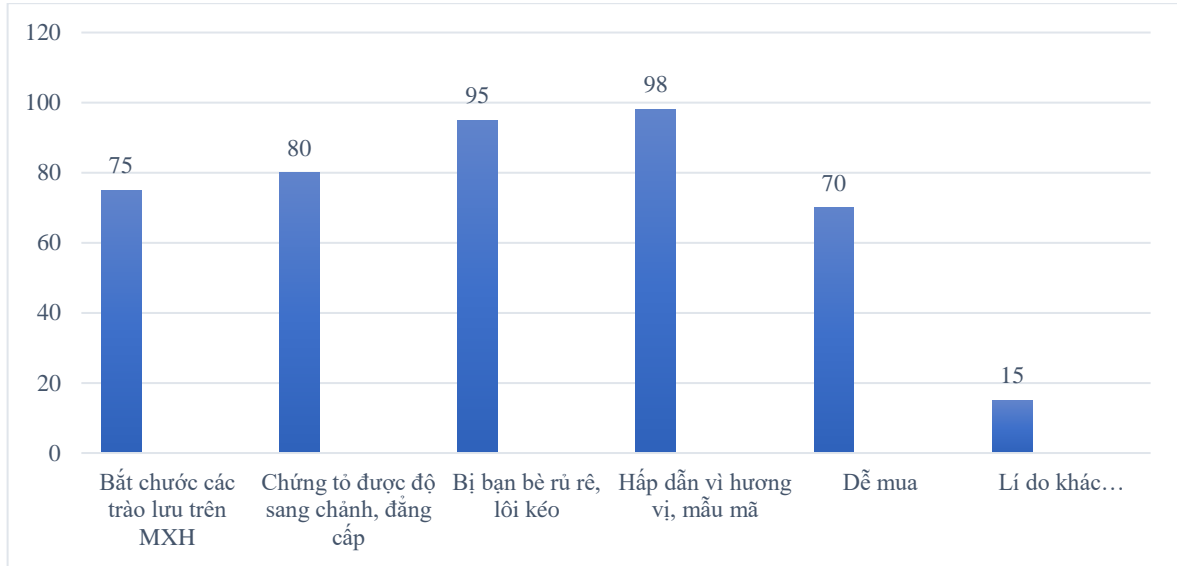
2.1. Khảo sát về sự hiểu biết về tác hại của thuốc lá điện tử

Khi HS hút thuốc lá điện tử bên cạnh nhiều bạn biết được tác hại của nó đối với sức khỏe nhưng vẫn sử dụng vì nhiều lí do, thì vẫn còn nhiều học sinh cho rằng loại thuốc lá này không có tác hại tới sức khỏe (chiếm 8%). Đây quả là con số cũng đáng lo ngại về nhận thức của học sinh.



Hình 1: Số liệu hiểu biết về tác hại của thuốc lá điện tử đối với sức khỏe

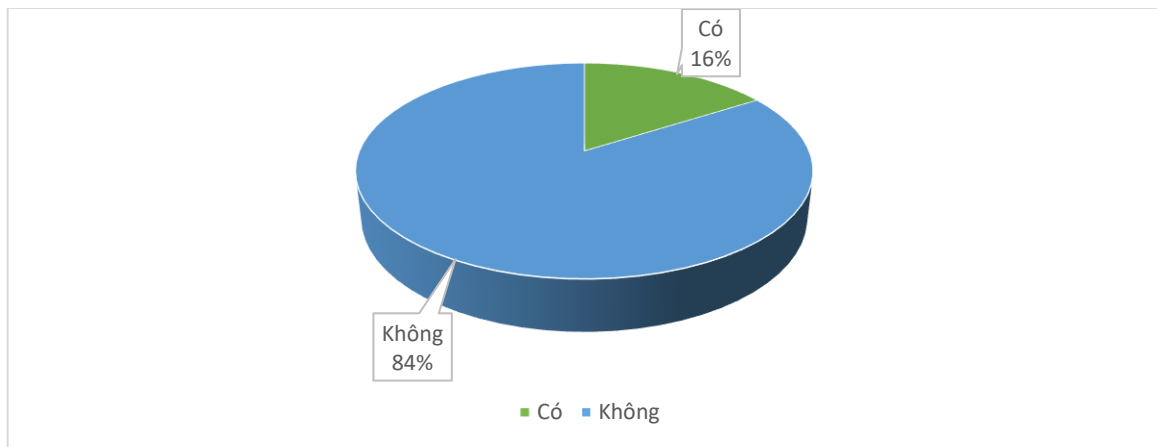
2.2. Tìm hiểu nguyên nhân, lí do của việc hút thuốc lá điện tử ở học sinh:



Hình 2: Những lí do học sinh sử dụng thuốc lá điện tử

HS biết hay không biết tác hại của thuốc lá điện tử nhưng khi đã sử dụng đều có những lí do chung đó là: bắt chước các trào lưu trên không gian mạng; chứng tỏ độ sang chảnh, đẳng cấp; bị bạn bè rủ rê; vì thuốc lá điện tử hấp dẫn về hương vị, mẫu mã; vì bạn bè xung quanh hút... Trong các nguyên nhân HS sử dụng thuốc lá điện tử, một trong các nguyên nhân đó là thuốc lá điện tử rất dễ mua, chủ yếu các bạn mua qua mạng, qua bạn bè, một số mua tại các cửa hàng...

Thuốc lá điện tử rất độc hại nhưng nhiều HS nói chung và HS THPT Quang Minh - Mê Linh nói riêng đã sử dụng và không nhiều HS có ý định sẽ từ bỏ. Có đến 84% học sinh đã hút TLĐT không có ý định bỏ thuốc. Qua điều tra, chúng tôi đã thu được kết quả qua biểu đồ sau:



Hình 3: Số liệu học sinh có ý định từ bỏ không hút thuốc lá điện tử

Để củng cố cho kết quả điều tra bằng phiếu, tôi cho học sinh làm nghiên cứu trực tiếp gặp gỡ, phỏng vấn 17 bạn sử dụng thuốc lá điện tử đang học tại

trường mình với câu hỏi: Vì sao bạn không từ bỏ thuốc lá điện tử? kết quả thu được như sau:

Lý do không bỏ thuốc lá điện tử	Số lượng ý kiến
- Vì nó không có hại (chỉ có hại nếu sử dụng cần sa).	14
- Có hương vị hấp dẫn.	17
- Giá rẻ, dễ mua.	14
- Vì bạn bè xung quanh không bỏ.	17
- Để thể hiện đẳng cấp, phong cách, độ sang chảnh.	17
- Đã nghiện nên khó bỏ.	17
- Bạn bè chê cười	13

Bảng: Lý do học sinh không bỏ hút thuốc lá điện tử

Qua số liệu điều tra chúng ta thấy, nếu chúng ta không tìm hiểu thực trạng để đưa ra các giải pháp kịp thời thì giới trẻ, đặc biệt là học sinh THPT Quang Minh - huyện Mê Linh sẽ tiếp tục hút thuốc lá điện tử và tỉ lệ này dự báo sẽ vẫn còn gia tăng trong thời gian tới. Vì vậy, đưa ra các giải pháp giúp học sinh đang hút từ bỏ, học sinh đã bỏ không sử dụng lại, học sinh chưa hút không có ý định hút là một vấn đề cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

2.3. Hướng dẫn học sinh tìm hiểu về tác động của thuốc lá điện tử đến sức khỏe học sinh

Tổ chức y tế thế giới (WHO) khuyến cáo các quốc gia tốt nhất là cấm lưu hành thuốc lá điện tử, thuốc lá kiểu mới, còn nếu cho phép thì cần quản lý chặt chẽ để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khỏe cộng đồng. Điều đó chứng tỏ mức độ tác hại rất lớn lên sức khỏe của con người. Cụ thể, theo Liên minh Kiểm soát thuốc lá Đông Nam Á (SEATCA) đa phần thuốc lá điện tử có chứa hóa chất hương liệu và Nicotine vì thế chúng gây ra các tác hại sau:

2.3.1. Gây nghiện

Người nghiện thuốc lá trước hết là do nghiện nicotin. Nicotin chính là chất gây nghiện, nó gây cho người sử dụng phải lệ thuộc vào nó và bắt buộc phải dùng tiếp, nếu không sẽ vật vã khó chịu. Nicotine có thể khiến người trẻ tuổi gặp nguy cơ bị rối loạn tâm trạng, giảm kiểm soát và tác động tiêu cực đến các phần của não chịu trách nhiệm về ghi nhớ và học tập. Người nghiện thuốc lá không chỉ nghiện nicotin mà còn nghiện cung cách hút thuốc, tức cách rít hơi thuốc lá, nhả khói, tay kẹp điều thuốc.

2.3.2. Gây ra một số bệnh nguy hiểm:

** Viêm phổi*

Các loại dầu được dùng để hút TLĐT chứa những hóa chất và kim loại có thể gây tổn hại phổi như thiếc, chì, kẽm, chất tạo mùi hương và những hạt siêu

mịn khác. Người hút có thể cảm thấy khó thở, ho nhiều, đau ngực, buồn nôn, mệt mỏi, ói mửa; thậm chí bị sốt nếu hút thuốc lá điện tử nhiều.

** Gây ảnh hưởng não và thận*

Chất lỏng trong thuốc lá điện tử khi được bay hơi bị nhiễm với kim loại nặng từ cuộn dây trong thiết bị điện tử sẽ tạo ra các hợp chất hóa học gây nguy hại cho cơ thể của bạn. Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Sức khỏe Môi trường vào tháng 2 năm 2018 đã phát hiện khoảng một nửa số mẫu thuốc lá được phân tích có hàm lượng chì cao hơn tiêu chuẩn an toàn do Cơ quan Bảo vệ Môi trường đưa ra. Các kim loại độc hại như chì rất khó để cơ thể bạn xử lý nên sẽ dễ dàng tích tụ trong cơ thể khi bạn thường xuyên tiếp xúc với kim loại này. Chính vì vậy, tác hại của thuốc lá điện tử có thể gây tổn thương cho não, thận, ngộ độc, tác động xấu tới hệ miễn dịch và các cơ quan quan trọng khác.

** Gây ảnh hưởng đến tim, mạch*

** Thuốc lá làm bạn tăng nguy cơ chấn thương*

Thuốc lá điện tử sử dụng pin lithium-ion để làm nóng cuộn dây và tạo ra hơi khói. Nếu pin bị hỏng sẽ làm cho thiết bị thuốc lá trở nên quá nóng, dễ bắt lửa hoặc thậm chí phát nổ.

** Gây ung thư*

- Các chất có trong thuốc lá điện tử nếu hít phải lâu dài cả người hút và những người xung quanh rất dễ mắc phải các căn bệnh ung thư như ung thư vòm họng, phổi, mũi, tuyến tụy, cổ tử cung, vú...

2.3.3. Thuốc lá điện tử khiến cho hơi thở có mùi

Hơi được tạo ra bởi thuốc lá điện tử có chứa các hạt nhỏ có thể gây kích ứng hoặc làm hỏng mô phổi khiến bạn dễ bị đau ngực hoặc gặp các vấn đề về hơi thở. Nếu bạn là người sử dụng cả thuốc lá điện tử và thuốc lá điều thì hơi thở của bạn còn nặng mùi trầm trọng hơn nữa.

2.3.4. Dễ nghiện ma túy

Sở dĩ hút thuốc lá dễ dẫn đến nghiện ma túy, là do hiện nay trên thị trường có nhiều loại tinh dầu sử dụng hút thuốc lá điện tử ngoài các hương vị sô cô la, trái cây... còn có loại tinh dầu mà người ta châm vào đó vị của cần sa ở dạng lỏng, gọi tắt là CBD, khi sử dụng gây nặng đầu, ảo giác ...

3. Hướng dẫn học sinh đưa ra giải pháp

3.1. Đối với học sinh

Để phòng, chống tác hại của thuốc lá, đặc biệt là thuốc lá điện tử đối với học sinh, cần phát huy vai trò, trách nhiệm của cá nhân trong việc nhận thức và ngăn chặn hành vi hút thuốc lá điện tử.

Ngoài ra, để tiếp tục đẩy lùi tình trạng hút thuốc lá trong lứa tuổi học đường học sinh cần được nâng cao nhận thức về Luật và các văn bản quy phạm pháp luật hướng dẫn thực thi Luật phòng, chống tác hại của thuốc lá. Thực hiện

nghiêm Điều 11, Luật phòng chống tác hại của thuốc lá, triển khai thực hiện môi trường không khói thuốc và có chế tài xử lý các trường hợp vi phạm quy định.

3.2. Đối với nhà trường

- Các trường nên tổ chức tuyên truyền cho các bạn biết tác hại của thuốc lá điện tử và cách phòng tránh. Đặc biệt sử dụng công nghệ thông tin trong quá trình tuyên truyền như tuyên truyền qua các trang mạng có nhiều lượt HS theo dõi như trang web nhà trường, Đoàn trường, confession, đặc biệt là trên các công cụ dạy học trực tuyến...hay trong các cuộc thi dành cho Đoàn viên, thanh niên do nhà trường phát động. Qua pano, áp phích do học sinh tự thiết kế để tại các vị trí tất cả học sinh nhìn thấy... Đưa chủ đề này vào trong các tiết sinh hoạt ngoại khóa, sinh hoạt câu lạc bộ...tuyên truyền trong phụ huynh học sinh.

- Thành lập đội thanh thiếu niên chống tệ nạn xã hội trong nhà trường, đặc biệt xây dựng đội ngũ công tác viên giấu mặt trong việc tố giác các hành vi hút thuốc lá điện tử, đặc biệt trong nhà trường, có thể thành lập các đường dây nóng phản ánh tình trạng hút thuốc lá trong nhà trường.

- Nhà trường, GVCN, GVBM, phụ huynh học sinh thường xuyên quan tâm, theo dõi, giám sát con em mình ở trường cũng như ở nhà. Hướng dẫn học sinh kỹ năng từ chối sử dụng thuốc lá điện tử

- Xây dựng nội quy chặt chẽ, sẵn sàng có các chế tài nghiêm khắc nhất đối với các học sinh hút thuốc lá trong đó có hút thuốc lá điện tử trong nhà trường. Xem xét trách nhiệm của người có liên quan nếu để học sinh hút thuốc lá, thuốc lá điện tử trong nhà trường.

- Xây dựng các nhóm phụ huynh cùng hợp tác trong việc giáo dục con cái, mô hình này được xây dựng dựa trên các phụ huynh có con cùng chơi với nhau tại lớp học, chúng em tạm gọi là mô hình “hoa hướng dương”. Ngoài việc chia sẻ thông tin trong việc chăm sóc giáo dục nắm vững tâm sinh lý con cái...để cùng nhau giám sát, định hướng nhiều vấn đề khác nhau trong cuộc sống. Đặc biệt là huy động sự đóng góp, tư vấn từ những phụ huynh có chuyên môn liên quan đến các vấn đề về sức khỏe tâm lí, các biện pháp cai nghiện thuốc lá, thuốc lá điện tử...

III. KẾT LUẬN

1. Kết luận

Đề tài này đã góp phần nâng cao nhận thức của học sinh về thuốc lá điện tử. Thông qua đề tài học sinh trực tiếp tìm hiểu được tác hại của thuốc lá điện tử qua phần tiếp nhận nghiên cứu khảo sát số liệu mà nhóm học sinh nghiên cứu đưa ra. Từ đó các em đã tự nguyện bỏ thuốc lá điện tử đối với những học sinh đang hút thuốc trong trường. Những học sinh khác đã trang bị cho mình kiến thức cơ bản về thuốc lá điện tử, từ đó có cách phòng chống cho bản thân và mọi người xung quanh.

Bảng khảo sát số lượng học sinh hút thuốc lá điện tử và nhận thức được tác hại ở các khối lớp trước khi áp dụng sáng kiến

Khối lớp điều tra	Tổng số HS từng khối lớp	HS không hút thuốc		HS hút thuốc		HS nhận thức được tác hại của TLĐT	
	SL	SL	%	SL	%	SL	%
Khối 10	460	453	98,5	7	1,5	445	96,7
Khối 11	450	438	97,3	12	2,7	438	97,3
Khối 12	415	400	96,4	15	3,6	393	94,6

Bảng khảo sát số lượng học sinh hút thuốc lá điện tử và nhận thức được tác hại ở các khối lớp sau khi áp dụng sáng kiến

Khối lớp điều tra	Tổng số HS từng khối lớp	HS không hút thuốc		HS hút thuốc		HS nhận thức được tác hại của TLĐT	
	SL	SL	%	SL	%	SL	%
Khối 10	460	460	100	0	0,0	460	100
Khối 11	450	449	99,8	1	0,2	450	100
Khối 12	415	413	99,5	2	0,5	415	100

Như vậy có thể thấy sau khi áp dụng sáng kiến bản thân học sinh tham gia nghiên cứu cũng đã có sự nhìn nhận hiểu một cách toàn diện về thuốc lá điện tử. Hơn nữa thông qua việc nghiên cứu, khảo sát số liệu, giải pháp đưa ra của nhóm nghiên cứu đã giúp 100% học sinh trong trường nhận thức được tác hại của

thuốc lá điện tử, biết cách phòng, chống, tự nguyện từ bỏ thuốc vì sức khỏe của bản thân. Không còn một học sinh nào không có kiến thức hiểu biết về thuốc lá điện tử. Số học sinh hút thuốc đã giảm rất nhiều so với ban đầu, thậm chí có khối lớp 100% học sinh không còn hút thuốc lá điện tử. Thông qua bài nghiên cứu học sinh đã mạnh dạn bày tỏ được suy nghĩ của bản thân từ đó các thầy cô, các bậc phụ huynh có thể thấu hiểu con em mình để có cách giáo dục phù hợp.

Những kinh nghiệm tôi nêu trong đề tài nhằm mục đích bồi dưỡng và phát triển kiến thức, kỹ năng cho học sinh vừa bền vững, vừa sâu sắc; phát huy tối đa sự tham gia tích cực của học sinh. Học sinh có khả năng tự tìm ra kiến thức, tự mình tham gia các hoạt động để vừa làm vững chắc kiến thức, vừa rèn luyện cho mình kỹ năng sống và làm nghiên cứu khoa học. Đề tài này còn có tác động rất lớn đến việc phát triển tiềm lực trí tuệ, nâng cao năng lực tư duy độc lập và khả năng tìm tòi sáng tạo cho học sinh. Trong khi viết đề tài này, chắc chắn tôi chưa thấy hết được những ưu điểm và tồn tại trong tiến trình áp dụng, tôi rất mong muốn được sự góp ý của các đồng nghiệp để đề tài ngày càng hoàn thiện hơn.

2. Khuyến nghị

Đối với nhà trường: thường xuyên có những buổi chuyên đề trao đổi chuyên môn về sự lồng ghép giáo dục nhận thức cho học sinh thông qua hoạt động nghiên cứu khoa học, khuyến khích giáo viên tham gia hướng dẫn học sinh bằng cách đầu tư các vật dụng, trang thiết bị cần thiết phục vụ cho việc nghiên cứu.

Đối với giáo viên: thường xuyên trau dồi chuyên môn, phát hiện những vấn đề liên quan đến nhận thức của học sinh để từ đó có giải pháp giáo dục phù hợp và hiệu quả.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

PHỤ LỤC CÁC MINH CHỨNG

Một số hình ảnh học sinh tham gia nghiên cứu khoa học và đạt giải



CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

GIẤY CHỨNG NHẬN

CỤM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG SÓC SƠN - MÊ LINH

Chứng nhận em: 1. *Nguyễn Phương Anh* Lớp: 12A1
2. *Phạm Minh Hiếu* Lớp: 12A10

Học sinh trường: THPT Quang Minh

Đề tài: *Nghiên cứu thực trạng và đề xuất giải pháp khắc phục việc sử dụng thuốc lá điện tử của học sinh THPT trên địa bàn huyện Mê Linh thành phố Hà Nội*

ĐẠT GIẢI: *Nhì*

CUỘC THI KHOA HỌC KỸ THUẬT NĂM HỌC 2022-2023

Hà Nội, ngày 26 tháng 11 năm 2022

HIỆU TRƯỞNG TRƯỜNG THPT MINH PHÚ
Trần Thị Lực

Quyết định số: *44/QĐ* - CSSML
Ngày 26 tháng 11 năm 2022

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Vũ Cao Đàm, Phương pháp luận nghiên cứu khoa học, Tái bản lần thứ tư, NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội, 2012.
- [2]. Hoàng Mộc Lan, Giáo trình phương pháp nghiên cứu tâm lý học, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội, 2017.
- [3]. Phạm Viết Vượng, Phương pháp luận nghiên cứu khoa học, NXB Đại học Quốc gia, Hà Nội, 2001.
- [4]. Ngô Đình Qua, Phương pháp nghiên cứu khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm, TP.HCM, 2005.
- [5]. Jonathan Hoàng Lâm, Những điều cần biết về thuốc lá điện tử, Tạp chí y học cộng đồng
- [6]. Viện nghiên cứu lập pháp Ủy ban thường vụ Quốc hội, Nguyễn Hạnh Nguyên, Phòng chống tác hại thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng.