

MỤC LỤC

TT	NỘI DUNG	TRANG
I	ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1	Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến	1
2	Mục tiêu nghiên cứu của đề tài, sáng kiến	2
3	Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu	2
II	NỘI DUNG CỦA SÁNG KIẾN	3
1	Hiện trạng vấn đề	3
2	Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề	4
3	Kết quả sau khi áp dụng biện pháp sáng kiến tại đơn vị	15
4	Hiệu quả của sáng kiến	15
4.1	<i>Hiệu quả về khoa học</i>	15
4.2	<i>Hiệu quả về kinh tế</i>	16
4.3	<i>Hiệu quả về xã hội</i>	16
5	Tính khả thi của đề tài	16
6	Thời gian thực hiện đề tài sáng kiến	17
7	Kinh phí thực hiện đề tài sáng kiến.	17
III	KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT	17

PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến

Nước ta có hơn 90 triệu dân đặc điểm địa hình nằm sát biển có nhiều sông ngòi ao hồ kênh rạch, tai nạn sông nước thường xảy ra. Đuối nước là nguyên nhân thứ 2 gây ra tử vong do tai nạn thương tích cho trẻ.

Hàng năm những tổn hại về người do tai nạn và đặc biệt là do tai nạn đuối nước là rất lớn chiếm tỉ lệ lớn trong các nạn nhân là học sinh các cấp.

Nghỉ hè luôn là thời điểm được các bạn học sinh, sinh viên háo hức chờ đợi, bởi đây là thời gian các bạn tạm gác lại chuyện đèn sách để vui chơi thỏa thích, tự thưởng cho mình bằng những chuyến du lịch khám phá thiên nhiên, học hỏi cuộc sống thực tế qua các chuyến tham quan dã ngoại... sau một năm nỗ lực phấn đấu học tập. Còn gì sáng khoái cho bằng khi được tắm và ngâm mình trong dòng nước mát lạnh vào những buổi trưa hè nóng nực để quên đi những lo toan muôn phiền trong cuộc sống. Tuy vậy, đôi lúc vì quá mải mê vui chơi hoặc thiếu trang bị kiến thức về đuối nước đã dẫn đến một số tai nạn đáng tiếc. Đợt nghỉ lễ 30 tháng tư năm 2024, trên địa bàn Thành phố Hà Nội đã có 4 trường hợp bị đuối nước, trong đó huyện Ba Vì có 1.

Tình trạng đuối nước trong những năm gần đây đang ngày trở thành nỗi trăn trở không chỉ của mỗi người, mỗi gia đình mà của toàn xã hội. Theo báo cáo năm 2023 của Bộ Lao động Thương binh và Xã hội, trung bình mỗi năm ở Việt Nam có khoảng 2.000 trẻ em tử vong do đuối nước. Trong đó có 50% là trẻ em và trẻ vị thành niên. Việt Nam là nước có tỉ lệ trẻ em đuối nước cao thứ 2 trên thế giới và cao gấp 10 lần các nước phát triển. Một tình trạng chung đối với thành phố Hà Nội nói chung, và huyện Ba Vì nói riêng, là do tình hình thiếu sân chơi trong mùa hè.

Trước thực trạng đó, tất cả các cấp, các ngành đã và đang hết sức chú trọng đến công tác phòng tránh đuối nước cho trẻ em, trong đó ngành giáo dục đặt biệt quan tâm đến vấn đề này vì hầu hết trẻ em là học sinh, đang được sự giáo dục, đào tạo của ngành.

Là một giáo viên Tổng phụ trách Đội và cũng là một giáo viên dạy bơi lội bản thân tôi rất trăn trở trước những tai nạn đuối nước đau thương đặc biệt là tai nạn của những học sinh của huyện nhà, của những người thân. Tôi muốn được góp một phần nhỏ bé những sáng kiến của mình trong sự nghiệp để cung cấp những hiểu biết, kỹ năng cần thiết cho trẻ em, cho gia đình và cộng đồng về việc phòng, chống trẻ em bị tai nạn đuối nước góp phần giảm thiểu những tai nạn tử vong do đuối nước gây ra. Xuất phát từ những vấn đề cấp bách trên, dựa vào cơ sở thực tế và căn cứ vào khả năng của bản thân, tôi mạnh dạn đưa bài "**Một số biện pháp phòng tránh đuối nước cho học sinh Tiểu học**".

2. Mục tiêu nghiên cứu của đề tài, sáng kiến

Nguyên nhân dẫn đến tình trạng trẻ em bị đuối nước thì nhiều, nhưng chủ yếu vẫn do công tác tuyên truyền phòng ngừa ở các địa phương còn chưa được quan tâm đúng mức. Bên cạnh đó là do các em không biết bơi, hay bơi không an toàn nên khi gặp sự cố không biết cách xử lý nên dẫn đến những tai nạn thương tâm.

Đề tài nghiên cứu nhằm mục đích tuyên truyền đến học sinh, phụ huynh và toàn xã hội về nguy cơ tai nạn đuối nước cho học sinh và đặc biệt là học sinh Tiểu học trong mùa mưa lũ, từ đó hình thành ý thức biết tự đề phòng, cảnh giác, có những kỹ năng cần thiết tự bảo vệ mình và bảo vệ bạn bè, hình thành nhu cầu tập luyện và phát triển kỹ năng bơi lội.

Gia đình và cộng đồng nhận thức được những nguy cơ dẫn đến đuối nước đối với trẻ em, từ đó gia đình và cộng đồng có những hành động thiết thực để giám sát, bảo vệ trẻ em một cách đầy đủ, thay đổi, cải tạo môi trường sống an toàn hơn. Bên cạnh đó, giúp cha mẹ học sinh, thầy cô giáo và các lực lượng chăm sóc, bảo vệ trẻ em khác có những kỹ năng cần thiết để có thể ứng phó cứu người không may bị tai nạn đuối nước một cách có hiệu quả và an toàn cho bản thân.

3. Thời gian, đối tượng, phạm vi nghiên cứu:

3.1. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 6/2023 đến tháng 4/2024.

3.2. Đối tượng nghiên cứu: học sinh trường Tiểu học Cẩm Lĩnh.

3.3. Phạm vi nghiên cứu:

Đề tài nghiên cứu và tổng kết về một số vấn đề của nguyên nhân tai nạn đuối nước thường gặp đối với lứa tuổi học sinh Tiểu học trên địa bàn huyện Ba Vì, từ đó đề xuất và đúc rút kinh nghiệm trong công tác tuyên truyền về tai nạn đuối nước. Đưa ra các giải pháp khắc phục tai nạn đuối nước như: Cách phòng tránh, cách cấp cứu người bị tai nạn đuối nước...

PHẦN II: NỘI DUNG

1. Hiện trạng của vấn đề

Việt Nam là nước nằm ở vùng nhiệt đới gió mùa, có bờ biển dài, có nhiều sông hồ chằng chịt. Tuy nhiên vẫn chưa có nhiều hành động mạnh mẽ để giảm thiểu nguy cơ đuối nước của môi trường sống. Ví dụ rất nhiều ngôi nhà gần sông ngòi, ao hồ...không có rào chắn. Các giếng và bể nước không có nắp đậy hoặc nắp đậy không an toàn. Trường Tiểu học Cẩm Lĩnh lại nằm trên địa bàn xã có nhiều sông, hồ và chưa được quy hoạch làm bờ kè nên dễ gây ra nguy cơ đuối nước, đặc biệt với nhóm trẻ nhỏ. Do vậy để biết bơi là thật sự cần thiết, thiết thực đối với mọi người, đặc biệt là đối với các em học sinh. Qua khảo sát số học sinh biết bơi tại trường Tiểu học Cẩm Lĩnh chỉ chiếm khoảng 30% và có kiến thức về phòng tránh đuối nước thì cũng chỉ chiếm tỉ lệ rất thấp.

Đuối nước là một trong những tai nạn có thể phòng tránh được. Do vậy các bậc phụ huynh hãy nỗ lực phối hợp cùng toàn xã hội phòng chống đuối nước cho con em mình.

1.1. Phân tích thực trạng

Một số thuận lợi và khó khăn khi thực hiện đề tài phòng tránh tai nạn đuối nước tại trường Tiểu học Cẩm Lĩnh.

- **Thuận lợi:**
 - Nhà trường đã trang bị đầy đủ cơ sở vật chất và thiết bị và thời gian dành cho các hoạt động tuyên truyền, dạy bơi cho học sinh.
 - Được sự quan tâm chỉ đạo sát sao của ban giám hiệu nhà trường và phòng Giáo dục và Đào tạo, Huyện Đoàn huyện Ba Vì. UBND xã Cẩm Lĩnh tạo điều kiện về bể bơi cho các con học bơi.
 - Phụ huynh luôn tin tưởng và phối hợp cùng cô giáo nhiệt tình trong các hoạt động chăm sóc giáo dục trẻ.

Các em học sinh hứng thú với các tiết tuyên truyền, các tiết học bơi.

- **Khó khăn:**
 - Thời gian dành cho hoạt động còn hạn chế, nhà trường chưa có bể bơi riêng nên việc học bơi của học sinh chưa chủ động.
 - Địa phương có nhiều hệ thống sông, hồ, ao nhiều nên tiềm ẩn nhiều nguy cơ học sinh xảy ra tình trạng đuối nước.
 - Số lượng bể bơi còn ít nên các con chưa được thực hành bơi nhiều.

1.2. Kết quả kiểm tra trước khi thực hiện

Tôi đã tổng hợp, thống kê số liệu học sinh từ tháng 6 năm 2023.

Nội dung kiểm tra	Tổng số học sinh	Lứa tuổi 7- 8				Lứa tuổi 9- 10			
		Chưa đạt		Đạt		Chưa đạt		Đạt	
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%
<i>Nhận thức về tai nạn đuối nước</i>	50	35	70%	15	30	25	50%	25	50%
<i>Cách phòng chống đuối nước</i>	50	45	90%	5	10%	43	86%	7	14%
<i>Các biện</i>	50	50	100%	0	0		92%	4	8%

<i>pháp cấp cứu</i>						46			
<i>Kỹ thuật bơi tự cứu</i>	50	50	100%	0	0	50	100%	0	0

2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề

2.1. Tìm hiểu các nguyên nhân học sinh thường bị đuối nước

Tai nạn đuối nước xảy ra do những nguyên nhân cơ bản như nhận thức của trẻ em về tai nạn đuối nước còn thấp, thiếu sự giám sát đầy đủ của người lớn, trẻ em thiếu kỹ năng bơi lội, môi trường sống không an toàn, phương tiện vận tải đường thủy không bảo đảm yêu cầu.

2.1.1 Nhận thức về tai nạn đuối nước của trẻ em còn thấp

Mặc dù đuối nước là nguyên nhân hàng đầu gây nên tử vong cho nhóm tuổi trẻ em và lứa tuổi vị thành niên từ 1 đến 19 tuổi nhưng nhận thức của cộng đồng người dân và những người có trách nhiệm về vấn đề này vẫn còn nhiều hạn chế. Vì vậy, tai nạn đuối nước trẻ em chưa được thảo luận rộng rãi và chưa được giải quyết một cách toàn diện.

2.1.2. Thiếu sự giám sát đầy đủ của người lớn

Một trong những yếu tố chính dẫn đến tai nạn đuối nước chiếm tỷ lệ cao ở trẻ em, đặc biệt là nhóm trẻ nhỏ do thiếu sự trông nom, giám sát chặt chẽ, đầy đủ của người lớn. Trẻ nhỏ chỉ cần thiếu sự giám sát của người lớn trong một khoảng khắc ngắn từ 1 đến 2 phút, tai nạn đuối nước nói riêng và các tai nạn thương tích khác nói chung đã có thể xảy ra một cách thương tâm.

2.1.3. Thiếu kỹ năng bơi lội

Các cuộc điều tra, khảo sát ở nước ta ghi nhận hầu hết trẻ em bị tai nạn đuối nước do không biết bơi và trên thực tế cũng thấy rất nhiều trẻ em Việt Nam không biết bơi. Hơn nữa phần lớn các em thường hay chơi đùa, tắm lội ở gần ao hồ, sông suối gần trường hoặc gần nhà. Vấn đề này có thể là yếu tố nguy cơ cao gây nên tai nạn đuối nước cho trẻ em.

2.1.4. Môi trường sống không an toàn

Nước ta có bờ biển khá dài, hệ thống ao hồ, sông suối, kênh lạch nhiều và chằng chịt. Tuy vậy, những người có trách nhiệm hầu như vẫn chưa thực hiện nhiều giải pháp, hành động mạnh mẽ, cụ thể để làm giảm thiểu nguy cơ tai nạn đuối nước ở trẻ em có thể xảy ra bất cứ lúc nào, bất kỳ ở đâu trong môi trường sống.

2.1.5. Phương tiện vận tải đường thủy không bảo đảm yêu cầu

Phương tiện giao thông đường thủy là một trong những phương tiện giao thông quan trọng ở nước ta, nhất là ở những khu vực, vùng miền có đường thủy khá phong phú. Người dân thường sử dụng phương tiện giao thông đường thủy

trong những hoạt động hàng ngày như đi làm, đưa trẻ em đi học, đi chợ, buôn bán... nhưng rất nhiều phương tiện không bảo đảm an toàn, không trang bị đầy đủ áo phao cứu hộ nên thỉnh thoảng tai nạn đuối nước vẫn xảy ra khi bị sự cố tại một số địa phương.

2.2. Các biện pháp phòng tránh đuối nước

2.2.1. Truyền thông giáo dục sức khỏe

Các cơ quan truyền thông đại chúng phải có trách nhiệm xây dựng, phát triển những thông điệp tuyên truyền về nguy cơ tai nạn đuối nước và phổ biến biện pháp phòng tránh để chuyển tải nội dung trên các phương tiện truyền thông cùng với các tài liệu tuyên truyền khác. Cần lồng ghép hoạt động phòng tránh đuối nước vào các hoạt động ngoại khóa của nhà trường, đặc biệt trước khi học sinh nghỉ hè để nâng cao nhận thức bảo vệ, phòng ngừa cho các em.

2.2.2. Phát triển kỹ năng bơi lội, tập huấn sơ cấp cứu đuối nước

Cần phát triển kỹ năng bơi lội và dạy bơi cho học sinh tiểu học nói riêng, trẻ em ở các nhóm tuổi nói chung; chú ý ở những địa bàn thường hay bị ngập lụt, có nhiều sông suối, ao hồ, mặt nước. Tổ chức tập huấn về sơ cấp cứu, nhất là phương pháp hô hấp nhân tạo cho nhân viên y tế thôn bản, tổ dân cư; giáo viên ở các trường học, hội viên và cộng tác viên hội chữ thập đỏ ở địa phương; thậm chí cộng đồng người dân cũng cần phải biết phương pháp này để ứng cứu khi cần thiết.

2.2.3. Tăng cường ý thức giám sát trẻ em đầy đủ của gia đình, của cộng đồng và của nhà trường

Biết bơi thôi cũng chưa hẳn đã an toàn. Bằng chứng là rất nhiều người lớn cơ bắp khỏe, bơi thành thạo cũng bị đuối nước dẫn đến tử vong nếu chủ quan, lơ là. Ở Việt Nam, hệ thống ao hồ, sông ngòi, cống rãnh chằng chịt, bờ biển dài thì nguy cơ đuối nước luôn rình rập. Vì vậy, để đảm bảo an toàn nhất có thể cho trẻ, bên cạnh việc dạy trẻ bơi, điều cấp thiết là phải giám sát và hướng dẫn trẻ những biện pháp an toàn khi tiếp xúc với nước.

2.2.4. Thay đổi môi trường sống cho an toàn hơn

Để thay đổi môi trường sống nhằm bảo đảm sự an toàn, nên tuyên truyền, vận động cộng đồng tham gia thực hiện các biện pháp đơn giản như đậy nắp bảo vệ ở giếng nước, bể nước, hồ thoát nước...; làm rào chắn với các thanh chắn theo chiều dọc. Chú ý nên thoát nước từ những thùng nước to hay san lấp các ao hồ không cần thiết sử dụng.

2.3. Cách phòng tránh

2.3.1. Tuyên truyền hướng dẫn gia đình, những người trực tiếp chăm sóc, quản lý trẻ và bản thân trẻ về nguyên nhân hậu quả của đuối nước.

Định hướng các hoạt động sinh hoạt, vui chơi tập thể để thu hút trẻ vào các hoạt động an toàn lành mạnh.

2.3.2. Hướng dẫn cho trẻ học bơi theo trường lớp có người quản lý.

Kịp thời phát hiện các yếu tố nguy cơ để hạn chế tiếp xúc.

Phòng tai nạn đuối nước trong gia đình bạn bằng cách rào quanh ao hoặc nơi có nước sâu để bảo vệ trẻ em.

Giếng, bể, chum vại, chậu nước và thùng nước phải có nắp đậy an toàn và chắc chắn.

Trong mùa mưa lũ, cần phải có biển báo những chỗ nước sâu, nguy hiểm và nhắc nhở trẻ em tuân theo các lời chỉ dẫn.

Luôn ở cạnh trẻ và theo dõi sát khi chúng tắm hoặc chơi ở chỗ có nước.

Không được để trẻ đi tắm bơi lội ở ao hồ một mình mà không có người lớn biết bơi đi kèm.

- Không được phép bơi khi chưa xin phép bố mẹ

- Không chơi ở những nơi gần sông, hồ... khi không có người lớn

- * Những nguyên tắc an toàn khi bơi:

- + Không nhảy cắm đầu ở những nơi không có chỉ dẫn

- + Không tắm, bơi ở những nơi có nước sâu, chảy xiết, xoáy và không có người lớn biết bơi & cứu đuối.

- + Không bơi khi trời đã tối, có sấm chớp, mưa.

- + Tuyệt đối tuân theo các bảng chỉ dẫn nguy hiểm.

- + Phải khởi động trước khi xuống nước.

- + Không ăn uống khi đang bơi để tránh sặc nước.

- + Không dùng các phao bơm hơi.

- + Không đi tắm bơi lội ở ao hồ một mình mà không có người lớn biết bơi đi kèm.

- + Cần thực hiện nghiêm túc về an toàn giao thông đường thủy như: An toàn về phương tiện, có đầy đủ phao cứu sinh, áo phao, chõ đúng số người quy định

- Mùa hè đến, các em được nghỉ hè, thời gian vui chơi nhiều, đồng thời cũng là mùa mưa lũ, mùa du lịch. Vậy tôi mong rằng các bậc phụ huynh hãy quan tâm hơn nữa đến tai nạn thương tích trong dịp nghỉ hè của con em mình, đặc biệt công tác phòng chống đuối nước để các cháu có kỳ nghỉ hè thực sự an toàn và bổ ích sau một năm học, để tránh những rủi ro đáng tiếc nào với các em.

2.4. Các biện pháp cấp cứu người bị đuối nước

2.4.1. Những nguyên tắc và biện pháp khi cứu người bị đuối nước

Khi phát hiện có người bị đuối nước, cần hô hoán để nhiều người có thể nghe được chạy đến trợ giúp.

Người không biết bơi tuyệt đối không bao giờ được nhảy xuống biển, ao, hồ, sông sâu để cứu người bị tai nạn đuối nước.

Khi cứu người bị đuối nước, cần phải có thuyền, cây, dây, phao hoặc can nhựa để làm phao...

Người có khả năng bơi lội tốt có thể xuống nước để cứu người, đây là giải pháp cuối cùng khi không còn giải pháp nào khác, bởi vì thực tế đã có nhiều trường hợp người cứu nạn do chưa hiểu biết về các phương pháp cấp cứu thủy nạn, nên bị nạn nhân ôm cứng và cả hai cùng chết chìm.



Khi nhảy xuống nước bơi để cứu nạn, cần tiến hành theo một trong những phương pháp sau:

+ *Phương pháp một*: Nạn nhân nằm ngửa, người cứu hộ bơi ở phía sau nạn nhân, một tay dùng để bơi, một tay vắt lên ngang ngực xóc chéo qua nách bên kia. Bơi kiểu nhái đưa họ vào bờ. Kiểu này khiến người cứu hộ khá mệt, nhưng làm cho nạn nhân được an toàn tuyệt đối.

Điều kiện: Người được cứu phải khá tỉnh táo và có biết bơi.



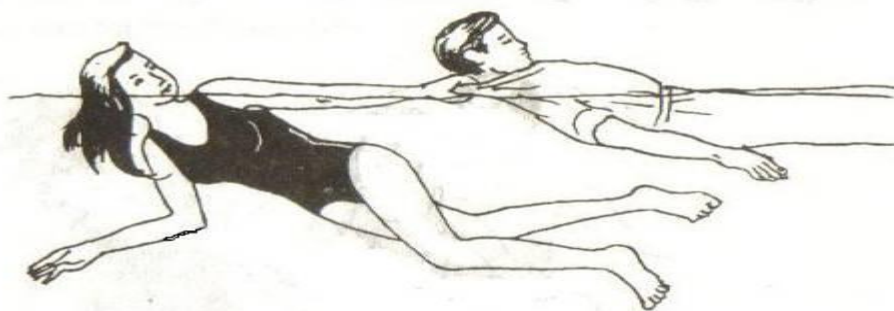
+ *Phương pháp hai*: Nâng cằm nạn nhân cho nằm ngửa hẳn mặt lên cho mũi của nạn nhân sẽ được thoát ra khỏi mặt nước. Phương pháp này dùng cho những nạn nhân có cơ thể nặng. Người cứu hộ có thể dùng tay còn lại để bơi vào bờ cho nhanh.



+ *Phương pháp ba*: Tiếp cận người bị nạn từ phía sau, người cứu hộ dùng tay nắm ngay chòm tóc phía trên trán, giựt ngửa đầu nạn nhân ra đằng sau. Phương pháp này dùng để cứu các bạn nữ rất có lợi



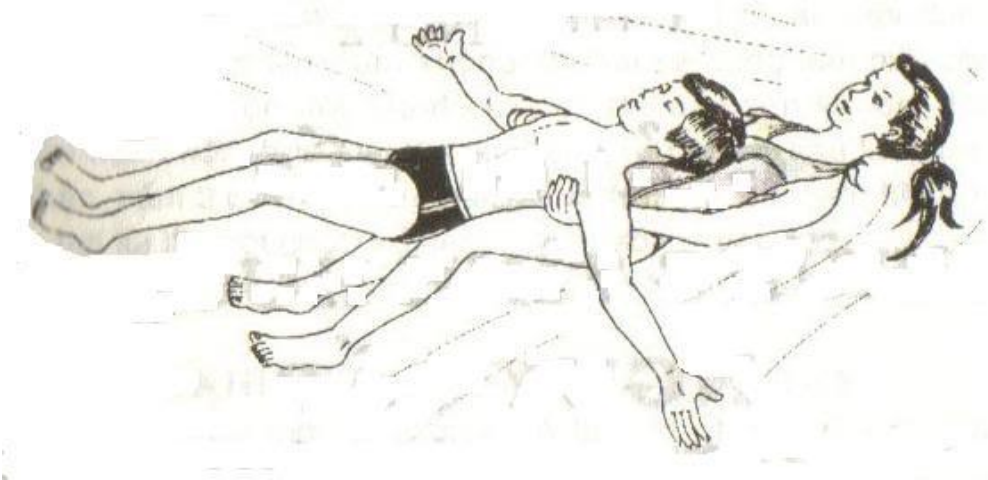
+ *Phương pháp bốn*: Nắm cổ áo, nếu nạn nhân còn mặc đầy đủ quần áo mà ta lại không có thời gian cởi ra kịp dưới nước



+ *Phương pháp năm*: Nếu nạn nhân đã bất tỉnh thật sự, ta có thể dùng hai tay ta nâng đầu nạn nhân nổi lên mặt nước, bơi ngửa bằng 2 chân và kéo vào bờ.



+ *Phương pháp sáu:* Nếu nạn nhân có trọng lượng nhẹ hơn ta và đã bất tỉnh. Ta có thể bơi ngửa, dùng ngực để đỡ đầu nạn nhân, hai tay xóc dưới nách cho nạn nhân nằm sải với tư thế thoải mái. Hai chân đạp kiểu nhái đưa nạn nhân vào bờ.

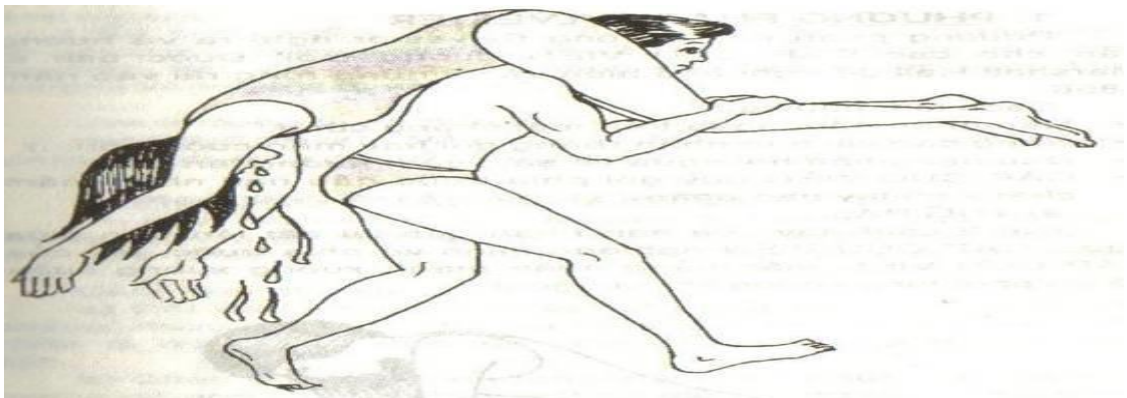


2.4.2. Cấp cứu người bị đuối nước khi đã được đưa lên bờ

Nạn nhân đuối nước không thở được do nước tràn vào phổi. Nếu gặp đuối nước nạn nhân cần phải được cấp cứu nhanh, kịp thời và kiên trì. Nên hà hơi thổi ngạt ngay khi vừa dìu được nạn nhân vào chỗ nước cạn, có thể đứng được. Khi đưa lên bờ, hãy dốc ngược nạn nhân hoặc đặt nạn nhân nằm đầu thấp, ép mạnh vào phần bụng và dưới ngực để đẩy nước ra. Cần thực hiện như vậy xen kẽ với hà hơi thổi ngạt. Nếu tim không đập thì phải kết hợp thổi ngạt và xoa bóp tim ngoài lồng ngực. Phải hà hơi thổi ngạt và bóp tim ngoài lồng ngực kéo dài cho đến khi nạn nhân thở trở lại hoặc đã chết thực sự. Chú ý cởi bỏ quần áo ướt, lau khô người, xoa dầu nóng toàn thân và ủ ấm cho nạn nhân.

2.4.3. Xóc nước

Khi chúng ta đưa được nạn nhân vào bờ mà nạn nhân đã bị bất tỉnh, thì hãy xem thử họ có còn thở hay không. Nếu như họ còn thở thì chỉ cần xóc nước. Nếu hết thở thì làm hô hấp nhân tạo ngay. Muốn xóc nước thì ta làm như sau : Đưa nạn nhân lên cao rồi xóc vài cái cho nước trào ra, dùng tay móc những vật lạ mà họ đã nuốt phải ra khỏi miệng để tránh bị nghẽn đường hô hấp



2.4.4. Hô hấp nhân tạo:

*** Phương pháp thổi ngạt miệng qua miệng:**

Cách xử lý: Đặt nạn nhân ở nơi thoáng mát, nơi lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt... nếu có thể thì đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường... để chúng ta đỡ cúi gập người khi thao tác. Nếu trong miệng và cổ họng nạn nhân có vướng vật gì, hãy ấn vào đầu ngón tay và móc sạch ra, sau đó lau miệng nạn nhân cho sạch.

Phương pháp thao tác : Kéo đầu nạn nhân ngửa về phía sau, kéo hoặc đẩy hàm dưới để cho miệng nạn nhân mở ra. Sau đó dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng bành hàm nạn nhân và kéo miệng cho mở ra. Sau đó cần hít vào đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân.

Thổi hơi thật mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên, máy hơi đầu cần thổi thật mạnh. Sau đó nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thổi trở ra. Lặp lại động tác trên với nhịp độ 12 lần trong một phút đối với người lớn và 20 lần một phút đối với trẻ em.



2.4.5. Phương pháp xoa bóp tim:

Ta quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên lồng ngực nơi xương ức nạn nhân. Dùng tay ép lồng ngực nạn nhân xuống rồi từ từ buông ra, làm theo chu kỳ: khoảng thời gian từ 14 - 15 giây, chúng ta ép ngực nạn nhân khoảng 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ chúng ta kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần.



* Ủ ấm - Chống choáng:

Khi nạn nhân vào bờ mà còn tỉnh táo, hoặc sau khi xóc nước và làm hô hấp nhân tạo, nạn nhân đã tỉnh lại, hãy thay quần áo khô cho họ, dùng chăn để ủ ấm và cho họ uống trà nóng hay nước ấm.



2.5. Kỹ thuật bơi tự cứu:

Người ta vẫn nghĩ chết đuối là do không biết bơi. Thực tế, nhiều người, kể cả biết bơi, thậm chí bơi giỏi, nhưng vì chủ quan, hoặc chuột rút, hay mắc sẵn các bệnh nào đó... vẫn có thể bị đuối nước; và lại có cả trẻ em chết đuối ở những nơi nước nông không bơi được như ngã úp mặt vào xô, chậu, chum vại chứa nước trong nhà...

Vì vậy ngoài việc giáo dục, tuyên truyền nâng cao nhận thức phòng chống chết đuối với phương châm “phòng bệnh hơn chữa bệnh” *“cần một cách khác để phòng chống đuối nước - một cách giúp mọi người có thể sống sót nếu chẳng may bị rơi xuống nước, dù họ chưa hề biết bơi. Và đó là kỹ thuật “Bơi tự cứu” hay “Bơi sống sót”.*

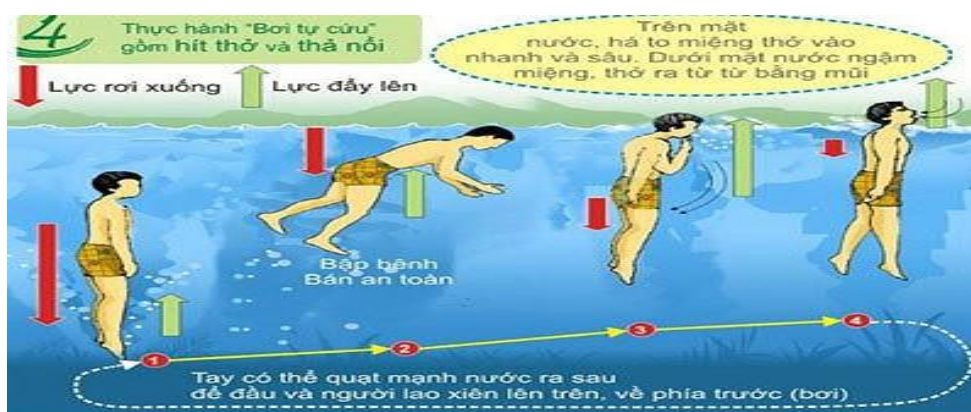
Với phương pháp này, người không biết bơi, khi rơi xuống nước vẫn có thể sống sót nhờ thực hiện 4 bước sau đây:

- Bình tĩnh nhắm mắt, ngậm miệng, nín thở (có thể lấy tay bịt mũi) để phổi không bị sặc nước, trở thành cái phao cứu sinh đẩy người nổi dần lên.

Tiếp tục thả lỏng người để nước đẩy lên sát mặt nước trở về tư thế bập bênh bán an toàn, đầu nổi sát mặt nước, chân ở phía nước sâu.

- Dùng tay hoặc chân làm mái chèo, quạt nước đẩy đầu nhô khỏi mặt nước, đẩy người bơi đi dễ dàng bởi trong nước người trở nên nhẹ hơn so với trên cạn.

Khi chuyển động lên xuống, tới trước hãy nhớ trên mặt nước, há miệng to thở vào nhanh và sâu, dưới mặt nước ngậm miệng, thở ra từ từ bằng mũi, hoặc bằng mồm.



3. Kết quả sau khi áp dụng biện pháp sáng kiến tại đơn vị

Sau khi lựa chọn và vận dụng "Một số biện pháp phòng tránh đuối nước cho học sinh Tiểu học" kết quả thực hiện tháng 4 năm 2024 cho thấy. Các học sinh đã đạt được

Nội dung kiểm tra	Tổng số học sinh	Lứa tuổi 7- 8				Lứa tuổi 9- 10			
		Chưa đạt		Đạt		Chưa đạt		Đạt	
		Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%	Số lượng	%
<i>Nhận thức về tai nạn đuối nước</i>	50	5	10%	45	90%	2	4%	48	96%
<i>Cách phòng chống đuối nước</i>	50	4	8%	46	92%	2	4%	48	96%
<i>Các biện pháp cấp cứu</i>	50	5	10%	45	90%	4	8%	46	92%
<i>Kỹ thuật bơi tự cứu</i>	50	5	10%	45	90%	3	6%	47	94%

4. Hiệu quả của sáng kiến

4.1. Hiệu quả về khoa học

- Sau khi các em được trang bị kiến thức về phòng tránh đuối nước và kỹ năng bơi lội thì học sinh của trường đều có thể bơi và học sinh có thể ứng dụng các kỹ năng vào thực tế thông qua các bài thực hành.
- Giúp phụ huynh hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc học bơi trong nhà trường
- Giúp học sinh yêu thích môn bơi hơn và không còn sợ hoặc né tránh học bơi, tham gia vào lớp bơi do nhà trường tổ chức.

- Phối hợp với đoàn thanh niên và Liên Đội tuyên truyền phổ biến các kiến thức cơ bản về đuối nước cách phòng tránh và sơ cứu để giúp cộng đồng nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi để cùng hành động phòng tránh đuối nước ở trẻ em.

- Các trường Tiểu học trên địa bàn có khả năng áp dụng sáng kiến này để nâng cao nhận thức của phụ huynh và học sinh về phòng tránh đuối nước ở trẻ em.

- Trường Tiểu học Cẩm Lĩnh đã phối hợp cùng UBND xã tổ chức phổ cập bơi lội, kết hợp tuyên truyền những biện pháp phòng tránh đuối nước trong 2 năm qua và tỉ lệ học sinh tham gia là 85% trên toàn trường.

4.2. Hiệu quả về kinh tế

Hiệu quả kinh tế mặc dù hiệu quả kinh tế trực tiếp của sáng kiến kinh nghiệm rất khó đánh giá định lượng cụ thể, tuy nhiên có thể chỉ ra một số lợi ích kinh tế trực tiếp như sau:

- Giảm thiểu việc phụ huynh phải đưa con đi học bới xa, mất thời gian và người đưa đón. Nay các con được học bơi tại địa phương gần nơi sinh sống.

Đề tài xây dựng các bài tuyên truyền, các kỹ thuật sơ cấp cứu, dựa trên nguồn tư liệu mở có sẵn trên mạng internet, từ kinh nghiệm trong cuộc sống.

4.3. Hiệu quả về xã hội

Hiệu quả về xã hội trực tiếp nâng cao chất lượng bồi dưỡng học sinh về các kỹ năng bơi lội, kiến thức về phòng tránh đuối nước. Qua các lớp học bơi các con tự tin hơn, được vận động, phát triển về thể chất, trí tuệ, cải thiện sức khỏe. Bơi lội giúp các con sáng khoái, giảm các bệnh liên quan đến béo phì, phát triển chiều cao. Các kiến thức về phòng tránh các nguyên nhân gây ra đuối nước, các cách sơ cấp cứu người gặp nạn, cách bơi tự cứu được các con ghi nhớ và tuyên truyền rộng rãi. Làm giảm thiểu các vụ tai nạn thương tâm xảy ra trong xã hội.

4. Tính khả thi (khả năng áp dụng vào thực tiễn công tác của đơn vị)

Các biện pháp được áp dụng trên trường Tiểu học từ tháng 6 năm 2023 đến tháng 4 năm học 2023 - 2024 đã đạt được những kết quả tích cực nhất định. Qua việc áp dụng tôi nhận thấy khả năng áp dụng của đề tài là:

+ Các giải pháp hoàn toàn áp dụng được các khối lớp tại trường Tiểu học tôi đang công tác. Giúp các em có thêm kỹ năng sơ cấp cứu, kiến thức về môn bơi lội, thêm tự tin mạnh dạn và nâng cao chất lượng học tập.

+ Các biện pháp hoàn toàn áp dụng được cho học sinh các khối lớp ở các đơn vị giáo dục, các trường Tiểu học, Trung học cơ sở khác trên toàn quốc giúp học sinh có kỹ năng phòng tránh đuối nước.

6. Thời gian thực hiện đề tài, sáng kiến.

Sau khi nghiên cứu sáng kiến kinh nghiệm trên thực tế học sinh của trường Tiểu học Cẩm Lĩnh Tôi đã thực hiện và áp dụng cho học sinh bắt đầu từ tháng 6 năm 2023 đến tháng 4 năm 2024.

7. Kinh phí thực hiện đề tài, sáng kiến.

Không tốn kém về mặt kinh tế, giáo viên biết tận dụng những điều kiện sẵn có về cơ sở vật chất, trang thiết bị của nhà trường, của xã.

- Bản thân là một giáo viên Tổng phụ trách có thể tuyên truyền, hướng dẫn thường xuyên cách "Phòng tránh đuối nước cho trẻ em" và phụ huynh. Đồng thời tôi tham gia giảng dạy các lớp phổ cập bơi do nhà trường, UBND xã tổ chức. Hướng dẫn trẻ các kĩ năng đảm bảo an toàn xử lý tình huống khi bơi.

PHẦN III: KIẾN NGHỊ, ĐỀ XUẤT

Làm đề tài này giúp cho tôi thêm nhiều kiến thức, nhiều phương pháp khắc phục tình trạng đuối nước. Giúp học sinh có thêm hiểu biết về đuối nước và cách cứu đuối nước. Qua quá trình nghiên cứu thực nghiệm đã giúp tôi nắm bắt hiểu rộng hơn, một số kiến thức bơi lội nói chung và cứu đuối nói riêng.

Sau khi đi sâu nghiên cứu, tìm hiểu tiến hành thực nghiệm, căn cứ vào kết quả thực nghiệm trong các giờ huấn luyện trong các giờ dạy HĐNGLL, các lớp bơi phong trào tôi thấy kết quả nghiên cứu có ý nghĩa đối với thực tiễn trong việc giảm thiểu tình trạng đuối nước.

Góp phần giảm thiểu tình trạng đuối nước, giúp các em tự tin và đạt thành tích cao hơn khi xuống nước. Việc học tập giúp học sinh có thêm hiểu biết về đuối nước và cách cứu đuối nước để các em sẵn sàng khi không may gặp phải những tình huống đó.

Xuất phát từ những vấn đề cấp bách trên dựa vào những cơ sở thực tế, tôi mong trong thời gian sớm nhất sẽ đưa môn học bơi (Phòng chống đuối nước cho trẻ em) là môn học trong chương trình, hoạt động ngoài giờ vào trong các nhà trường Tiểu học, Trung học cơ sở...

Về phía Sở giáo dục, Phòng GD & ĐT: Tiếp tục tổ chức các buổi tập huấn, tuyên truyền các chuyên đề cấp Thành phố, cấp Huyện và cấp Cụm để đội ngũ giáo viên được trau dồi, học tập trao đổi, có nhiều kiến thức hơn về phòng chống đuối nước cho học sinh.

Các trường sẽ được đầu tư, xây dựng bể bơi riêng để môn bơi sẽ trở thành môn học bắt buộc trong chương trình học.

- **Về phía Ban giám hiệu nhà trường:** Trang bị thêm tranh ảnh, tiếp tục tạo điều kiện về thời gian, kinh phí để nhà trường có thêm nhiều buổi tuyên truyền tập huấn về phòng chống đuối nước. Tổ chức được nhiều lớp học bơi đại trà cho học sinh hàng năm.

- **Về phía giáo viên:** Cần chủ động, tích cực nghiên cứu tài liệu, tuyên truyền rộng rãi tới học sinh, phụ huynh và toàn cộng đồng các cách phòng chống tai nạn đuối nước.

- **Về các bậc phụ huynh:** Thường xuyên phối hợp, trao đổi với giáo viên để kịp thời nắm bắt tình hình học tập của con em mình, từ đó có cơ sở để phối hợp, tạo điều kiện cho con em mình học tập đạt kết quả cao. Cho các con tham gia đầy đủ, thường xuyên vào lớp bơi do nhà trường và xã triển khai.

Những vấn đề trong đề tài này chỉ là một kinh nghiệm nhỏ về phòng chống đuối nước cho học sinh Tiểu học. Vì điều kiện và thời gian cũng như làm quen với công tác nghiên cứu viết sáng kiến kinh nghiệm chưa lâu, chắc chắn về cấu trúc sáng kiến của tôi không tránh khỏi những thiếu sót nhất định. Tôi rất mong được sự góp ý chân thành của các đồng nghiệp để sáng kiến sau được hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

Ba Vì, ngày 10 tháng 4 năm 2024

Xác nhận của cơ quan, đơn vị
(ký tên, đóng dấu)

Tác giả sáng kiến
(Kí tên)

Phùng Thị Hoa

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bài giảng điện tử phòng chống tai nạn đuối nước
2. Thực trạng đuối nước ở Việt Nam
3. Kế hoạch phòng chống đuối nước
4. Phòng tránh tai nạn đuối nước khoa học lớp 4

CÁC MINH CHỨNG PHỤC VỤ ĐỀ TÀI
PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ
2. Mục tiêu nghiên cứu của đề tài, sáng kiến



Hình ảnh học sinh tham gia bơi lội không an toàn.

PHẦN II: NỘI DUNG

2. Giải pháp thực hiện sáng kiến để giải quyết vấn đề

2.1.2. Thiếu sự giám sát đầy đủ của người lớn



Trẻ em tắm sông không có sự giám sát của người lớn.

2.1.3. Thiếu kỹ năng bơi lội



Trẻ bị đuối nước

2.1.4. Môi trường sống không an toàn



2.1.5. Phương tiện vận tải đường thủy không bảo đảm yêu cầu



2.2. Các biện pháp phòng chống đuối nước

2.2.1. Truyền thông giáo dục sức khỏe



Cô cán bộ y tế và cô Tổng phụ trách tuyên truyền cho học sinh toàn trường về sức khỏe.

2.2.2. Phát triển kỹ năng bơi lội, tập huấn sơ cấp cứu đuối nước





2.3. Cách phòng tránh



Liên đội thường xuyên tuyên truyền các cách phòng tránh đuối nước



Học sinh Liên đội được các thầy cô nhà trường dạy bơi.