

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI
TRƯỜNG THPT HOÀNG CẦU

SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**DẠY HỌC TÍCH CỰC TÍCH HỢP GIÁO DỤC SỨC KHỎE
VÀ KỸ NĂNG SỐNG VÀO BÀI
TUẦN HOÀN MÁU, HÔ HẤP, TIÊU HÓA Ở ĐỘNG VẬT
– SINH HỌC 11 ĐỂ TẠO HỨNG THÚ CHO HỌC SINH**

Lĩnh vực/ Môn : Sinh học
Cấp học : Trung học phổ thông
Tên tác giả : Trần Thị Thu Hà
Đơn vị công tác : Trường THPT Hoàng Cầu
Chức vụ : Giáo viên

Năm học 2022 – 2023

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

(Ban hành kèm theo Thông tư số 18/TT-BKHCN ngày 01 tháng 8 năm 2013 của Bộ trưởng Bộ Khoa học và Công nghệ)

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Trần Thị Thu Hà	08/08/1983	THPT Hoà ng Cầu	GV	Thạc sỹ	<i>“Dạy học tích cực tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống vào bài tiêu hóa động vật, hô hấp, tuần hoàn máu – Sinh học 11 để tạo hứng thú học tập cho học sinh”</i> .

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến: Sinh học

- Ngày sáng kiến được áp dụng lần đầu hoặc áp dụng thử: từ tháng 09/2022 – 27/2/2023

- Mô tả bản chất của sáng kiến:

- + Sử dụng đồ dùng học tập tự làm của học sinh để giải quyết vấn đề bài học.
- + Tích cực hóa hoạt động nhận thức và góp phần phát triển năng lực sáng tạo của HS.
- + Sử dụng các phương pháp dạy học tích cực như: kỹ thuật 3 lần 3, kỹ thuật động não, bàn tay nặn bột, hoạt động nhóm, phương pháp thực nghiệm, kỹ thuật chia nhóm...
- + Thiết kế hoạt động dạy và học bài tiêu hóa động vật, hô hấp và tuần hoàn máu theo phương pháp thực nghiệm tích hợp kiến thức giáo dục thực tiễn và kỹ năng sống.

- Điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến: Học sinh phải tích cực động não tư duy hoạt động liên tục, được trải nghiệm thực tiễn nhớ kiến thức lâu và thiết thực.

- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả: Trải nghiệm dễ dàng thực hiện thiết thực.

- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tổ chức, cá nhân đã tham gia áp dụng sáng kiến lần đầu hoặc áp dụng thử: Kiến thức thiết thực đơn giản nên học sinh có thể liên hệ và thực hành được dễ dàng với những kỹ năng được rèn luyện thường xuyên.

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Hà Nội, ngày 28 tháng 2 năm 2023

Người nộp đơn

Trần Thị Thu Hà

PHIẾU NHẬN XÉT ĐÁNH GIÁ

Họ tên tác giả: Trần Thị Thu Hà

Tên đề tài: Dạy học tích cực tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống vào bài dạy tiêu hóa ở động vật, hô hấp, tuần hoàn máu – Sinh học 11 để tạo hứng thú học tập cho học sinh.

Lĩnh vực: Sinh học

STT	Tiêu chuẩn	Điểm tối đa	Điểm HKKH chấm
1	Sáng kiến có tính mới		
1.1	Hoàn toàn mới, được áp dụng đầu tiên	30	30
1.2	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ khá	20	
1.3	Có cải tiến so với giải pháp trước đây với mức độ trung bình	10	
1.4	Không có tính mới hoặc sao chép từ các giải pháp đã có trước đây	0	
Nhận xét: Sáng kiến tôi áp dụng có đổi mới sáng tạo.			
2	Sáng kiến có tính áp dụng		
2.1	Có khả năng áp dụng trong phạm vi toàn ngành hoặc rộng hơn	30	
2.2	Có khả năng áp dụng trong đơn vị và có thể nhân ra một số đơn vị có cùng điều kiện	20	20
2.3	Có khả năng áp dụng trong đơn vị	10	
2.4	Không có khả năng áp dụng trong đơn vị	0	
Nhận xét: Sáng kiến có khả năng áp dụng trong đơn vị và có thể nhân ra một số đơn vị có cùng điều kiện. SKKN có tính áp dụng cao trong các trường học mà phòng học có kết nối Internet và HS có phương tiện			
3	Sáng kiến có tính hiệu quả		
3.1	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội, có tính lan tỏa	30	30
3.2	Có hiệu quả, đem lại lợi ích kinh tế - xã hội	20	
3.3	Có hiệu quả, lợi ích phù hợp với mức độ phù hợp tại đơn vị	10	
3.4	Không có hiệu quả cụ thể	0	
Nhận xét: SKKN có hiệu quả cao trong việc cải tiến phương pháp giảng dạy.			
4	Diễn trình bày		
4.1	Trình bày khoa học, hợp lý	10	10
4.2	Trình bày chưa khoa học, chưa hợp lý	5	
Nhận xét: Trình bày khoa học, hợp lý, đúng theo yêu cầu quy chuẩn.			
Tổng cộng: 90 điểm Đánh giá: ☒ Đạt (≥ 70 điểm) ☐ Không đạt			

Hà Nội, ngày 20 tháng 2 năm 2023

Chủ tịch hội đồng SKKN cơ sở



Lưu Thị Lập

MỤC LỤC

PHẦN I: ĐẶT VẤN ĐỀ	
1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI.....	
- THỜI GIAN THỰC HIỆN ĐỀ TÀI SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:	
• Thời gian thực hiện đề tài sáng kiến kinh nghiệm	
• Thực trạng về giáo dục dạy học môn Sinh học ở THPT và thực trạng tình trạng dinh dưỡng trẻ em Việt Nam qua các năm ra đề đưa ra kế hoạch thực hiện đề tài.	
• Những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện đề tài	
3. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU:.....	
4. PHẠM VI NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG:.....	
5. KẾT QUẢ KHẢO SÁT TRƯỚC KHI THỰC HIỆN ĐỀ TÀI	
PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ.....	
1.TÊN ĐỀ TÀI SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:	
1.1 Tên sáng kiến kinh nghiệm.....	
1.2 Dạy học tích cực tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống vào bài tuần hoàn máu, hô hấp, tiêu hóa ở động vật – Sinh học 11 để tạo hứng thú cho học sinh.	
2. CÁC GIẢI PHÁP THỰC HIỆN ĐỀ TÀI	
2.2. Phương pháp tổ chức dạy học.....	
2.3. Các minh chứng cho các giải pháp.....	
3. KẾT QUẢ:.....	
PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	
1. HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:.....	
2. KHUYẾN NGHỊ:.....	
2.1. Trách nhiệm của giáo viên và các cơ quan giáo dục:	
2.2. Công việc cụ thể của giáo viên cần thực hiện được:	

PHẦN 1: ĐẶT VẤN ĐỀ

1. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Chúng ta đang sống trong thời đại hòa nhập cao giữa các quốc gia có văn hóa khác nhau, nhu cầu trao đổi công việc và nhân lực cũng ngày một cao. Bối cảnh đó đòi hỏi ngành giáo dục cũng cần chuẩn bị cho học sinh những kỹ năng và kiến thức theo chuẩn toàn cầu. Giáo dục với nhiệm vụ cung cấp các kiến thức và kỹ năng cần thiết cho học sinh thế kỷ 21 sẽ là mô hình giáo dục diện rộng trong tương lai gần của thế giới. Phương pháp giáo dục, các kỹ thuật dạy học tích cực không còn mới mẻ trong những khoảng thời gian gần đây vì vậy để thành công trong thực tiễn cần được sự quan tâm và nhận thức của toàn xã hội. Những người hoạch định chính sách cần có phương pháp nâng cao nhận thức của các tầng lớp xã hội về giáo dục, từ các bậc cha mẹ, giáo viên, nhà trường, đến những nhà giáo dục các cấp. Cải cách giáo dục là điều tất yếu, triển khai giáo dục gắn liền với thực tiễn để đón đầu xu hướng phát triển giáo dục sẽ đặt nền móng vững chắc cho sự phát triển của đất nước trong tương lai. Một trong những phương pháp dạy và học mang lại hiệu quả cao nhất cho giáo dục là phương pháp “Học qua hành” - “Learning by doing”. Phương pháp “Học qua hành” giúp học sinh có được kiến thức từ kinh nghiệm thực hành chứ không phải chỉ từ lý thuyết. Bằng cách xây dựng các bài giảng theo chủ đề và dựa trên thực hành, học sinh sẽ được hiểu sâu về lý thuyết, nguyên lý thông qua các hoạt động thực tế. Chính các hoạt động thực tế này sẽ giúp học sinh nhớ kiến thức lâu hơn, sâu hơn. Học sinh sẽ được làm việc theo nhóm, tự thảo luận tìm tòi kiến thức, tự vận dụng kiến thức vào các hoạt động thực hành rồi sau đó có thể truyền đạt lại kiến thức cho người khác. Với cách học này, giáo viên không còn là người truyền đạt kiến thức nữa mà sẽ là người hướng dẫn để học sinh tự xây dựng kiến thức cho chính mình. Với thái độ và ý thức học tập tự giác của học sinh lại chưa cao vì vậy một câu hỏi đặt ra là môn Sinh học học để làm gì? Có lợi ích gì có liên hệ với thực tiễn như thế nào? Học sinh áp dụng được gì trong thực tế? Đó là một câu hỏi mà bất kỳ giáo viên dạy môn Sinh học nào cũng đều trăn trở suy nghĩ. Vì vậy tôi tiến hành nghiên cứu và áp dụng một số kỹ thuật dạy học đổi mới phương pháp dạy học để thực hiện đề tài trong năm học 2022 - 2023: **“Dạy học tích cực tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống vào bài tuần hoàn máu, hô hấp, tiêu hóa ở động vật – Sinh học 11 để tạo hứng thú học tập cho học sinh”**

2. THỜI GIAN THỰC HIỆN ĐỀ TÀI SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

2.1. Thời gian thực hiện đề tài sáng kiến kinh nghiệm

Sáng kiến là một sản phẩm quan trọng trong hoạt động nghề nghiệp, đòi hỏi người giáo viên phải suy nghĩ, tìm tòi và đưa ra những giải pháp/ý tưởng sáng tạo nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả trong công việc dạy học. Quy trình suy nghĩ ý tưởng, thử nghiệm, kiểm chứng hiệu quả và phổ biến, ứng dụng sáng kiến gồm nhiều công đoạn khác nhau, được thực hiện tương đối khoa học. Với suy nghĩ làm sao giúp một phần nhỏ công sức của mình giáo dục học sinh những thế hệ trẻ tương lai của đất nước có thể phát triển toàn diện về thể chất, chiều cao và trí tuệ để sánh vai với các nước phát triển, nâng cao chất lượng cuộc sống. Mục tiêu của tôi là:

- Trang bị cho người học những kiến thức và kỹ năng cần thiết liên quan đến các lĩnh vực khoa học, công nghệ, kỹ năng sống, sức khỏe toàn diện. Các kiến thức và kỹ năng này phải được tích hợp, lồng ghép và bổ trợ cho nhau, giúp học sinh không chỉ hiểu biết về nguyên lý mà còn có thể thực hành và tạo ra được những sản phẩm trong cuộc sống hằng ngày.

- Phát triển cho học sinh các kỹ năng có thể được sử dụng để bảo vệ sức khỏe cá nhân và người thân, làm việc và phát triển trong thế giới công nghệ hiện đại ngày nay.

- Ngoài những kỹ năng sống về khoa học, công nghệ, kỹ thuật và sức khỏe, giáo dục còn cung cấp cho học sinh những kỹ năng cần thiết giúp học sinh phát triển tốt trong thế kỷ 21 như: kỹ năng giải quyết vấn đề, tư duy phản biện, kỹ năng cộng tác, kỹ năng giao tiếp...

Kỹ năng giải quyết vấn đề là kỹ năng rất cần cho học sinh trong thế kỷ 21, thế kỷ mà số lượng các công việc có tính chất sáng tạo và không lặp đi lặp lại tăng mạnh, đòi hỏi người lao động phải chủ động trang bị năng lực giải quyết vấn đề. Tư duy phản biện được hiểu là một quá trình tư duy và phân tích thông tin theo một hướng khác của một vấn đề để từ đó làm sáng tỏ và khẳng định lại vấn đề. Đây thực sự là một cách tiếp cận tốt trong giáo dục mà vốn từ xưa tới nay, học sinh tiếp nhận thông tin, kiến thức từ giáo viên một cách thụ động. Tư duy phản biện sẽ giúp học sinh hiểu vấn đề sâu hơn, hình thành lối suy nghĩ logic và kỹ năng xử lý thông tin tốt hơn. Kỹ năng cộng tác và giao tiếp cũng là các kỹ năng vô cùng quan trọng để phát triển trong thế kỷ 21 bởi các công việc ngày càng đòi hỏi sự chia sẻ, giao tiếp và các kỹ năng này sẽ khiến vấn đề được giải quyết một cách nhanh chóng, trôi chảy và mang lại hiệu quả cao.

- Bồi dưỡng tình yêu và trách nhiệm đối với bản thân, gia đình và với quê hương

đất nước từ đó ý thức được việc nâng cao sức khỏe thể chất trí tuệ góp phần xây dựng đất nước vững mạnh của thế hệ trẻ ngày nay.

Vì vậy tôi đã lên kế hoạch tiến hành thực hiện đề tài này trong năm học 2022 – 2023 với mong muốn giúp các em có thêm nhiều phương pháp học tập và có sự say mê yêu thích môn Sinh học có thể áp dụng kiến thức đã học vào thực tiễn phục vụ cho chính bản thân, gia đình và xã hội, từ đó lan tỏa sang các môn học khác và cũng là định hướng tương lai nghề nghiệp của các con sau này.

2.2. Thực trạng về giáo dục dạy học môn Sinh học ở THPT và xu hướng cách mạng công nghệ hóa thời đại số ngày nay.

Môn Sinh học – bộ môn chưa được coi trọng. Thực tế hiện nay, mục tiêu dạy và học môn Sinh học bị sai lệch bởi việc dạy môn này chủ yếu theo nhu cầu trước mắt của học sinh là để thi tốt nghiệp và thi tuyển sinh đại học. Thực tế, các trường đại học, cao đẳng có tuyển sinh khối B hiện nay khá đa dạng và phong phú khối B00 (Toán, Hóa, Sinh), khối B01 (Toán, Sinh, Sử), B02 (Toán, Sinh, Địa), B03 (Toán, Sinh, Văn), B04 (Toán, Sinh, Công dân), B05 (Toán, Sinh, KHXH), B08 (Toán, Sinh, Anh)... hơn nữa có khá nhiều ngành liên quan đến Sinh học nhưng chưa thật sự cuốn hút người học nên dẫn tới thực tế là người học chưa ham mê môn Sinh học nhiều.

2.3. Những thuận lợi và khó khăn khi thực hiện đề tài

a. Thuận lợi:

- Bản thân tôi là giáo viên yêu nghề và rất tâm huyết với việc giảng dạy, yêu thích nghiên cứu khoa học từ thời sinh viên.
- Bản thân tôi là giáo viên chủ nhiệm nhiều năm và kết hợp giảng dạy môn Sinh học, tôi có nhiều thời gian gần gũi gần bó với các em.
- So với các bộ môn khác môn Sinh học là bộ môn có nhiều kiến thức liên quan tới thực tế hơn như kiến thức về động vật, thực vật, sự chuyển hóa, chế độ ăn dinh dưỡng, một số yếu tố tác động tự nhiên...
- Ứng dụng CNTT trong giảng dạy cho phép cập nhật nhiều thông tin cũng như hình ảnh minh họa cho bài dạy, bản thân tôi biết nhiều bài thực hành kiến thức liên quan đến ẩm thực trên truyền hình hay truyền thông có thể ứng dụng vào thực tiễn dạy học.
- Bản thân tôi là một giáo viên nữ, tuổi còn trẻ và đã có gia đình nên việc giảng dạy kiến thức bộ môn Sinh học gắn liền với thực tiễn nên tôi tiếp cận với học sinh dễ dàng tự nhiên, học sinh tin tưởng.

b. Khó khăn:

- Hiện nay, trong chương trình đào tạo của Việt Nam, vấn đề giáo dục dạy học môn Sinh học cho học sinh chưa được quan tâm đúng mức. Thái độ của các em khi nói đến học tập bộ môn Sinh học chưa hào hứng vẫn có tư tưởng học đối phó.

3. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU:

Tôi đã tiến hành điều tra về ý thức và thái độ cùng với phương pháp học tập bộ môn Sinh học 11 của 325 học sinh lớp (lớp 11A1, 11A3, 11A5, 11A6, 11A7, 11A9, 11A10, 11A11, 11A12) trong đó lớp 11A1, 11A3 là lớp chọn tổ hợp khoa học tự nhiên, các lớp còn lại là tổ hợp khoa học xã hội). Năm học 2020 – 2021, 2021 - 2022 ở trường THPT Hoàng Cầu ngôi trường tôi đang công tác kết quả cho thấy đa số học sinh không hứng thú học môn Sinh học. Học sinh đều giải thích là nguyên nhân do kiến thức khó trừu tượng là học sinh thủ đô nên các con ít tiếp cận với kiến thức thực tế về sinh vật, học sinh chủ yếu học thuộc lòng. Trong khi môn Sinh học là bộ môn khoa học gắn với kiến thức thực tiễn. Trong những năm gần đây môn Sinh học càng ngày càng phát triển mạnh mẽ đặc biệt là sự phát triển của công nghệ Sinh học, công nghệ nano và ứng dụng công nghệ Sinh học kiến thức vào thực tiễn. vì vậy để học sinh tiếp cận nhanh với các kiến thức Sinh học thì việc rèn năng lực tự học cho học sinh là rất cần thiết, muốn thực hiện được điều trước tiên là học sinh cảm thấy yêu thích môn Sinh học hiểu đúng bản chất vấn đề học tập môn Sinh học không có gì làm căng thẳng hoặc quá là trừu tượng như học sinh vẫn nghĩ. Hơn nữa đặc trưng học sinh đầu vào điểm chưa cao đa phần đều có chung suy nghĩ tổ hợp môn KHTN thường khó phức tạp hơn.

4. PHẠM VI NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG:

Tiến hành khảo sát kiến thức cơ bản môn Sinh học và niềm đam mê yêu thích môn Sinh học trước khi thực hiện đề tài ở 9 lớp 11 A (1, 3, 5, 6, 7, 9, 10,11,12) tại trường THPT Hoàng Cầu với bảng khảo sát được thực hiện ở phần tiếp theo kết quả khảo sát trước khi thực hiện đề tài.

5. KẾT QUẢ KHẢO SÁT TRƯỚC KHI THỰC HIỆN ĐỀ TÀI

Kết quả khảo sát: (tính theo tỷ lệ %)

	Định hướng chọn tổ hợp bộ môn KHTN (Lý, Hóa, Sinh, Các trường Đại học, Cao đẳng THCN có môn Sinh)
--	---

11A1	69.9
11A3	65.28
11A5	26.39
11A6	25.16
11A7	17.09
11A9	15.7
11A10	10.2
11A11	19.2
11A12	18.3

Kết quả điều tra về mong muốn học tập bộ môn Sinh học 11 – THPT trước khi thực hiện đề tài:

STT	Nội dung điều tra	Rất thích	Thích	Không
1	Trong giờ dạy giáo viên thuyết trình từ đầu đến cuối	0.79	1.32	97.89
2	Giờ giảng có tranh, ảnh, máy chiếu minh họa	79.87	12.39	7.77
3	Giờ dạy có phổ biến cụ thể cách làm các bài thực hành và cho học sinh tự đưa ra ý tưởng sáng tạo.	75.69	29.00	0.34
4	Giờ giảng cần có tình huống, câu hỏi bài tập, hoạt động trò chơi gây hứng thú trong học tập	45.01	40.47	12.52
5	Giờ giảng cần nhiều bạn tham gia xây dựng ý kiến và bảo vệ	79.55	16.39	10.06

	ý kiến của mình			
6	Việc học bộ môn Sinh học	17.81	18.25	66.94

PHẦN II: GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1.TÊN ĐỀ TÀI SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

1.1 Tên sáng kiến kinh nghiệm

“Dạy học tích cực tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống vào bài tuần hoàn máu, hô hấp, tiêu hóa ở động vật - Sinh học 11 để tạo hứng thú học tập cho học sinh”

1.2 giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống:

1.2.1 Dinh dưỡng hợp lý – vai trò quan trọng đối với sức khỏe

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của cơ thể. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý sẽ giúp phát triển thể chất, cải thiện sức khỏe, tăng cường hệ miễn dịch, giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm như đái tháo đường, tim mạch...và kéo dài tuổi thọ. Suy dinh dưỡng hay thừa cân béo phì dưới mọi hình thức, đều đe dọa nghiêm trọng đến sức khỏe con người. Sự gia tăng tình trạng thừa cân béo phì, đặc biệt ở lứa tuổi vị thành niên ngày nay thế giới phải đối mặt với gánh nặng kép về dinh dưỡng bao gồm cả suy dinh dưỡng và thừa cân béo phì. Trong đó, tỷ lệ béo phì đang gia tăng rất nhanh. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ước tính năm 2016 trên thế giới có hơn 1,9 tỉ người từ 18 tuổi trở lên bị thừa cân (chiếm tỉ lệ 39%) trong đó trên 650 triệu người béo phì (chiếm tỉ lệ 13%). Năm 2019 có 38,2 triệu trẻ em dưới 5 tuổi bị thừa cân và béo phì trong đó hơn 50% ở khu vực Châu Á. Tại Việt Nam, theo nghiên cứu STEPS được thực hiện vào năm 2015 tại 64 tỉnh thành trên toàn quốc cho thấy 15,6% người trưởng thành từ 18 – 69 tuổi bị thừa cân béo phì. Ngoài ra, tỉ lệ thừa cân – béo phì ở học sinh cũng là mối quan tâm của toàn xã hội. Tại TP.HCM, theo kết quả điều tra năm 2014 cho thấy 51,8% học sinh tiểu học, 35,5% học sinh Trung học Cơ sở và 19,5% học sinh Trung học Phổ thông bị thừa cân béo phì. Tỷ lệ này cao nhất nước. Trẻ em bị béo phì nguy cơ trở thành béo phì khi đến tuổi trưởng thành nếu không được can thiệp phòng và điều trị béo phì kịp thời. Hậu quả của thừa cân béo phì các nghiên cứu trên thế giới cho thấy sự gia tăng thừa cân béo phì thường kéo theo sự gia tăng một số bệnh mạn tính không lây. Béo phì là yếu tố nguy cơ chính dẫn đến các bệnh lý về tim mạch, đột quỵ (là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu), đái tháo đường, rối loạn cơ xương (đặc biệt là thoái hóa khớp gây tàn phế rất cao), một số loại ung thư (ung thư nội mạc tử cung,

buồng trứng, vú, tuyến tiền liệt, gan, túi mật, thận và đại tràng), tạo tâm lý mặc cảm, dễ bị stress.

Béo phì khiến mỡ đè lên cơ hoành hoặc phế quản và cản trở hoạt động hô hấp của cơ thể, một số trường hợp, bệnh có thể gây rối loạn nhịp thở hoặc ngưng thở khi ngủ. Thế giới trải qua đại dịch COVID-19 với nhiều công trình nghiên cứu cho thấy người bị béo phì khi mắc SARS-CoV-2 làm gia tăng nguy cơ phải nhập viện, chuyển chăm sóc tích cực (ICU), thở máy và tử vong cao hơn so với những người không bị béo phì. Phòng ngừa thừa cân béo phì:

Thừa cân béo phì phần lớn có thể phòng ngừa được qua việc vận động thể lực kết hợp với chế độ dinh dưỡng lành mạnh, hợp lý. Khẩu phần ăn hàng ngày nên:

- Đảm bảo đủ số lượng, cân đối, hợp lý từ 3 chất sinh năng lượng là đạm (các loại thịt, cá và thủy sản, đậu, đỗ các loại) từ 13-20%, chất béo (mỡ động vật, bơ, dầu thực vật, các loại hạt nhiều dầu) từ 20-25% và chất bột đường (gạo, ngũ cốc, khoai, củ) từ 55-65%.
- Ăn đa dạng, phối hợp từ 15-20 loại thực phẩm và thay đổi thường xuyên các loại thực phẩm trong ngày để cung cấp đủ dưỡng chất giúp cho hệ miễn dịch của cơ thể luôn khỏe mạnh, tăng sức đề kháng.
- Không ăn mặn, hạn chế các loại thực phẩm chế biến sẵn như cá khô, mắm các loại, chả lụa, xúc xích, đồ hộp, dưa, cà muối chua.
- Hạn chế sử dụng thực phẩm nhiều chất béo như thịt mỡ, da (heo, gà, vịt); thực phẩm nhiều cholesterol như tim, gan, thận, não.
- Hạn chế thức ăn và thức uống ngọt như bánh, kẹo, nước ngọt, chocolate, thức uống có cồn như rượu, bia...

Ngoài chế độ dinh dưỡng, để phòng chống thừa cân béo phì nên duy trì tập luyện các loại hình phù hợp với sức khỏe 30 phút mỗi ngày, ít nhất 5 ngày trong tuần. Bên cạnh đó, phòng ngừa thừa cân béo phì cần có sự phối hợp của bản thân, gia đình và toàn xã hội để đảm bảo mọi người dân đều được tiếp cận với thực phẩm lành mạnh, hợp lý, tạo cuộc sống năng động và môi trường vận động thích hợp.

1.2.2 Hô hấp là hoạt động diễn ra liên tục trong suốt cuộc đời nhằm duy trì sự sống của mỗi con người.

Trong đó, phổi là cơ quan thực hiện chức năng hô hấp, cung cấp lượng oxy cần thiết cho cơ thể và thải khí CO₂ ra bên ngoài. Chăm sóc sức khỏe cho phổi sẽ giúp con người tránh được sự tấn công nguy hiểm của các yếu tố bên ngoài và giúp lá phổi luôn được khỏe mạnh.

- Giữ thói quen thể dục thể thao thường xuyên

Để có thể sống khỏe, con người bảo vệ các cơ quan trong cơ thể khỏe mạnh bằng nhiều phương pháp khác nhau. Đối với phổi, chúng ta cần hít thở không khí trong lành, tránh xa khói thuốc và các khói bụi độc hại, tập luyện thể dục thể thao và một số bài tập thở đặc biệt. Có như vậy, phổi mới hoạt động tốt và có sức đề kháng cao với các tác nhân gây bệnh, thậm chí có thể cải thiện được một số bệnh lý, triệu chứng liên quan đến bệnh phổi từ lâu, có thể kể đến như hen phế quản hay viêm phế quản mạn tính. Luyện tập thể dục thể thao thường xuyên

Rèn luyện thể dục thể thao không nhất thiết phải đến phòng tập, mà chúng ta có thể thực hiện bằng những sở thích, thói quen cơ bản như đi bộ, chạy bộ, đạp xe đạp, bơi lội hay chơi những bộ môn thể thao yêu thích thường xuyên,... điều này hoàn toàn có thể giúp lá phổi của chúng được khỏe mạnh. Nên duy trì thói quen rèn luyện thể dục thể thao 30 phút mỗi ngày và thực hiện ít nhất 5 lần trên một tuần sẽ đạt hiệu quả tốt hơn.

Tuy nhiên, để đảm bảo bản thân đang thực hiện và duy trì cường độ thể dục, thể thao phù hợp với tình trạng sức khỏe, cần gặp bác sĩ để được tư vấn về kế hoạch tập luyện thể dục hợp lý, đặc biệt là với những người có các vấn đề liên quan đến hô hấp, đang mắc các bệnh mạn tính và hiểu được tình trạng của cơ thể khi luyện tập.

2. Không hút thuốc lá

Hút thuốc là có thể là đam mê, sở thích của nhiều người. Thế nhưng, khói thuốc lá rất có hại cho sức khỏe con người. Khói thuốc tác động đến đường thở có thể làm cho bộ phận này bị tổn thương và hẹp lại, thậm chí bị co thắt hoặc viêm phù nề, tăng tiết đờm dãi khiến cho con người trở nên khó thở hơn. Ngoài ra, khi khói thuốc gây kích ứng đến phổi sẽ làm cho người bệnh bị ho dai dẳng kéo dài.

Khói thuốc sau một thời gian dài tác động và tích lũy trong cơ thể con người có thể làm phá hủy một số mô tại phổi, đây là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến ung thư phổi, gây tắc nghẽn phổi mạn tính. Vì vậy, thuốc lá là một trong những thứ cần phải tránh xa nếu mong muốn lá phổi của chúng ta luôn khỏe. Ngừng hút thuốc lá giúp phổi khỏe mạnh

Để bảo vệ lá phổi của chính bản thân và những người xung quanh, nếu bạn là người đang sử dụng thuốc lá, hãy dừng lại ngay và tốt nhất hãy tránh xa môi trường có khói thuốc lá. Điều này không chỉ giúp cho phổi của chính chúng ta và những người xung quanh được khỏe mạnh mà còn góp phần giảm thiểu các bệnh tim mạch và nhiều bệnh lý nguy hiểm khác.

-Vệ sinh, làm sạch không khí trong nhà ở không khí trong nhà ở sạch, trong lành rất quan trọng nhằm giúp con người hô hấp tốt hơn.

Đặc biệt, nếu trong nhà đang dùng thảm thì nên hút bụi trên thảm thường xuyên, khoảng 3 tuần một lần và cần phải làm sạch thảm bằng hơi nước hàng năm. Làm sạch thảm rất quan trọng trong chăm sóc sức khỏe lá phổi vì trong thảm có thể chứa rất nhiều nấm mốc, bụi bẩn, mạt bụi,... những thành phần này khi bay vào không khí sẽ tạo điều kiện cho các loại [vi khuẩn](#), virus xâm nhập vào phổi.

Việc hút bụi, vệ sinh thảm thường xuyên nếu gây khó khăn cho bạn, có thể xem xét thay thế bằng cách sử dụng bề mặt cứng để việc làm sạch, giữ sạch dễ dàng hơn. Môi trường sạch sẽ, hạn chế bụi tốt cho phổi

Ngoài ra, cách để làm sạch không khí nhà ở chính là vệ sinh các thiết bị tại nhà ở. Cụ thể nếu ở những khu vực có khí bị đốt cháy, chẳng hạn như khu vực bếp sử dụng bếp ăn, lò sưởi, lò nướng khi sử dụng sẽ tạo ra một loại hóa chất có tên gọi là oxit nitơ. Khi oxit nitơ rất có hại cho phổi nếu hít phải, là nguyên nhân gây ra [viêm phổi](#) hay làm xuất hiện các triệu chứng ảnh hưởng đến hô hấp như ho, thở khò khè, gián tiếp gây nên các bệnh liên quan đến đường hô hấp.

Để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình tốt hơn, cần phải đảm bảo các thiết bị, đồ đạc trong nhà được đặt đúng cách và có khu vực thoát khí, tránh trường hợp khí bị lưu trữ trong không gian hẹp và cần phải bảo trì thường xuyên để tránh hư hỏng.

- Uống đủ lượng nước cần thiết mỗi ngày

Cấu tạo của đường hô hấp luôn có một lớp màng nhầy mỏng ở khu vực bên trong. Do đó, khi cơ thể con người tiếp nhận đủ lượng nước cần thiết mỗi ngày sẽ làm cho lớp niêm mạc này loãng ra và mỏng hơn. Nhờ đó mà đường hô hấp được mở rộng hơn giúp cho lá phổi được hoạt động tốt hơn.



Cách chăm sóc bảo vệ sức khỏe lá phổi

Cơ thể con người khi được cung cấp đủ nước và giữ đủ lượng nước cần thiết, đặc biệt đối với những người gặp các bệnh lý, bệnh mạn tính về đường hô hấp sẽ tác động đến phổi, giúp người bệnh ho ra các chất nhầy, nhờ đó mà hạn chế tình trạng xuất hiện các biến chứng của bệnh.

5. Vệ sinh tay thường xuyên

Hầu như các bệnh liên quan đến đường hô hấp là do các loại vi khuẩn, virus xâm nhập vào phổi, làm ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe ở nhiều mức độ, Nhận biết được nguyên nhân gây ra các bệnh liên quan đến đường hô hấp, chúng ta hoàn toàn có thể bảo vệ sức khỏe của mình bằng cách tránh xa các vi sinh vật gây bệnh bằng nhiều cách thức khác nhau.

1.2.3. giáo dục sức khỏe tim mạch và một số vấn đề liên quan đến huyết áp.

Cuộc sống hiện đại với những thói quen sinh hoạt không lành mạnh khiến tỷ lệ người mắc các bệnh tim mạch ngày càng gia tăng. Đáng nói hơn, đây cũng là một trong những nhóm bệnh gây tử vong hàng đầu tại Việt Nam, kèm theo đó là chi phí điều trị bệnh rất tốn kém. Do đó ngay từ bây giờ, mỗi người cần điều chỉnh lối sống để bảo vệ sức khỏe tim mạch và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Những thay đổi nhỏ từ hôm nay có thể mang đến lợi ích bất ngờ cho tương lai. Tham khảo ngay 10 bí quyết sau nhé!

1. Kiểm soát căng thẳng là cách bảo vệ sức khỏe tim mạch

Căng thẳng, mệt mỏi sẽ gây tác động xấu đến tim mạch bởi khi ấy, các cơ quan

quan trọng cần lưu lượng máu lớn để ứng phó với tình trạng căng thẳng, buộc tim phải làm việc cường độ cao. Vì vậy, nếu stress kéo dài sẽ làm tăng nguy cơ mắc phải các vấn đề tim mạch như loạn nhịp tim, tăng huyết áp, đau thắt ngực, bị hẹp mạch vành và thậm chí là đột quy,...

Do đó, biết cách kiểm soát căng thẳng là điều cần thiết để giữ gìn sức khỏe tim mạch. Khi gặp căng thẳng, bạn nên dành thời gian đi dạo, đọc sách, xem phim, tụ tập bạn bè hoặc làm bất cứ điều gì bạn muốn. Ngoài ra, bật cười thật lớn cũng là một cách giải tỏa căng thẳng hiệu quả đấy.

2. Tăng cường những thực phẩm tốt cho tim mạch

Việc có một chế độ dinh dưỡng tốt và lành mạnh cũng giúp mang lại sức khỏe cho trái tim của bạn. Cụ thể, bạn nên bổ sung các loại thực phẩm sau trong khẩu phần ăn mỗi ngày:

- Ưu tiên ăn các loại cá vì ngoài protein cần thiết, cá còn chứa nhiều vitamin và khoáng chất khác nhau, đặc biệt là họ cá béo (cá hồi, cá thu...).
- Ăn nhiều rau lá xanh (đặc biệt là rau họ cải) giúp tăng vitamin K, khoáng chất và chất chống oxy hóa, điều hòa huyết áp.
- Bổ sung các loại trái cây như táo, đu đủ, chuối, đặc biệt là quả bơ vì nó chứa nhiều chất béo không bão hòa giúp giảm cholesterol, điều hòa huyết áp, giảm nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa. Đồng thời, các loại trái cây quả mọng như việt quất, dâu tây, mâm xôi... cũng giàu chất chống oxy hóa anthocyanins giúp chống lại chứng viêm.
- Ngũ cốc nguyên hạt (yến mạch, gạo lứt...) chứa nhiều chất xơ hơn ngũ cốc đã qua tinh chế (bột mì, gạo trắng). Vì vậy, việc bổ sung thêm nhiều ngũ cốc nguyên hạt sẽ giúp giảm cholesterol xấu, cải thiện chức năng tim.
- Các loại hạt như hạt điều, hạnh nhân, óc chó... cũng có hàm lượng chất xơ và axit béo không bão hòa dồi dào cùng các vi chất như Magie, Mangan giảm tình trạng viêm, huyết áp ảnh hưởng đến tim.

3. Hạn chế thức ăn nhiều dầu mỡ

Ăn nhiều thực phẩm dầu mỡ sẽ làm tăng lượng mỡ trong máu dẫn đến tăng nguy cơ mắc bệnh mạch vành. Theo đó, bệnh mạch vành khiến cơ tim phải hoạt động nhiều hơn, lâu dần diễn biến thành suy tim. Theo 1 nghiên cứu chỉ ra rằng nếu một phụ nữ ăn 1 hoặc nhiều phần cá chiên mỗi tuần sẽ có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn 48% so với người chỉ ăn 1 phần/tháng.

Do đó thay vì ăn các thực phẩm chiên, nướng, bạn nên ăn các món luộc, hấp

hoặc sử dụng nồi chiên không dầu để giảm lượng dầu mỡ nạp vào cơ thể.

4. Duy trì cân nặng hợp lý

Thừa cân gây ra rối loạn lipid máu, tăng nguy cơ mắc các bệnh ảnh hưởng đến tim mạch như tiểu đường, cao huyết áp... Hơn nữa, tình trạng thừa cân cũng khiến đẩy nhanh quá trình xơ vữa động mạch, hình thành các mảng bám gây hẹp và tắc động mạch dẫn đến đau tim, suy tim, thậm chí là đột quy.

Vì vậy, việc duy trì cân nặng hợp lý là điều vô cùng quan trọng để có sức khỏe tim mạch tốt. Bổ sung nhiều rau xanh, hoa quả tươi, ngũ cốc nguyên hạt, thịt, cá, và ăn ít dầu, giảm mặn, giảm ngọt, đồng thời tập luyện thể dục thường xuyên là một cách duy trì cân nặng khoa học, lành mạnh.

5. Tập luyện thể dục thể thao an toàn

Tập thể dục là phương pháp hàng đầu không thể thiếu khi muốn duy trì sức khỏe tổng quát và sức khỏe tim mạch nói riêng. Theo đó, tập thể dục thường xuyên sẽ giúp máu lưu thông tốt, điều hòa huyết áp và nhịp tim, từ đó cải thiện chức năng tim mạch.

Tuy nhiên, nên có chế độ tập thể dục hợp lý, an toàn, tránh tập luyện quá sức sẽ gây nên tác dụng ngược. Theo đó, bạn nên bắt đầu bằng các bài tập nhẹ nhàng như đi bộ, bơi lội, đạp xe... rồi tăng dần cấp độ lên để cơ thể từ từ thích ứng, không gây sức ép lên tim. Vì tình trạng sức khỏe của mỗi người khác nhau, vậy nên không có bài tập thể dục nào tốt nhất, chỉ có bài tập phù hợp nhất mới mang lại hiệu quả cao.

Hãy “lắng nghe” cơ thể của mình và tìm ra chế độ tập luyện phù hợp để bảo vệ sức khỏe tim mạch nhé!

6. Nói không với hút thuốc lá

Thành phần nicotin có trong thuốc lá sẽ gây ra xơ vữa động mạch, nếu để lâu dài sẽ biến chứng thành viêm, thu hẹp và cứng động mạch, làm tăng huyết áp, gây nguy cơ mắc bệnh tim.

Nói không với thuốc lá không chỉ bảo vệ bản thân, mà còn bảo vệ sức khỏe gia đình bạn - những người thường xuyên hít khói thuốc. Theo đó, để cai thuốc lá, bạn nên hình thành các thói quen tốt như vận động thường xuyên, ăn nhiều trái cây và rau xanh, kiểm soát stress để không phải tìm đến khói thuốc, đặc biệt là nuôi dưỡng ý chí của bản thân.

7. Uống rượu bia có chừng mực

Lạm dụng rượu bia gây tăng huyết áp, ảnh hưởng đến tim và các bệnh lý về tim mạch. Bởi lẽ chất cồn trong rượu bia gây nên tình trạng rối loạn nhịp tim, từ đó làm tăng nguy cơ suy cơ tim, dẫn đến đột quy, gây tử vong.

Chính vì thế, bạn nên hạn chế uống rượu bia và đồ uống có cồn khác. Tốt nhất không nên uống nhiều hơn 14 đơn vị rượu trong 1 tuần.

8. Chăm sóc chất lượng giấc ngủ

Theo Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ, ngủ đủ giấc cũng góp phần bảo vệ trái tim bạn, giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch như béo phì, huyết áp cao, tiểu đường, động mạch vành. Theo đó, [một giấc ngủ chất lượng](#) sẽ khiến nhịp tim giảm, các cơ chế hoạt động được nghỉ ngơi, giúp bảo vệ chức năng tim. Ngược lại, giấc ngủ ngắn sẽ làm tăng CRP - một trong những nguyên nhân cao gây mắc bệnh tuần hoàn và tim mạch.

Để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bạn nên thiết lập cho mình một [đồng hồ sinh học](#) cố định. Ngoài ra, việc tập thể dục vào ban ngày, thư giãn trước khi đi ngủ, không ăn vặt và cải thiện không gian ngủ như trang trí phòng theo sở thích, dùng chăn ga mềm mại và tránh xa đồ điện tử trước khi ngủ cũng khiến giấc ngủ của bạn đạt chất lượng hơn.

9. Tăng cường sức khỏe tim mạch bằng cách ăn nhạt

Ăn mặn là thói quen xấu của nhiều người Việt Nam. Vì thế, có đến 47,3% người Việt mắc bệnh cao huyết áp mà nguyên nhân chính là do ăn mặn. Tình trạng tăng huyết áp nếu không được điều trị và thay đổi bằng chế độ giảm mặn sẽ khiến tim làm việc mệt mỏi, nặng nhọc, áp lực tim tác động lên thành mạch máu lớn, làm tăng nguy cơ đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim...

WHO khuyến cáo mỗi người chỉ nên ăn 5 gam muối/ngày để giảm nguy cơ mắc bệnh cao huyết áp. Vì thế, thay vì các món kho, rim, xào đậm đà, bạn có thể thay bằng các món luộc, hấp thanh nhạt trong khẩu phần ăn.

Một vài loại thực phẩm nhiều muối mà bạn cũng nên hạn chế ăn: thực phẩm lên men (cà muối, mắm tôm, mắm nêm,...); thực phẩm khô (cá khô, mực khô,...); thực phẩm chế biến sẵn (xúc xích, lạp xường,...) và thực phẩm đóng hộp ăn liền (bim bim, thịt hộp, mì ăn liền,...),...

10. Tầm soát sức khỏe tim mạch định kỳ

Một điều bị khá nhiều người bỏ qua đó là tầm soát sức khỏe định kỳ 2 lần/năm. Các triệu chứng tim mạch như khó thở, tim đập nhanh, đau ngực hay choáng... thường xuất hiện thoáng qua, vậy nên nhiều người không để ý đến. Vì vậy, việc tầm soát tim mạch định kỳ sẽ giúp nhận diện nguy cơ như [cao huyết áp](#), rối loạn nhịp tim, rối loạn lipid máu cũng như phát hiện sớm các bệnh lý tim mạch để từ đó có hướng điều trị kịp thời.

Thực trạng đáng lo hiện nay là tỷ lệ mắc bệnh nhồi máu cơ tim ngày càng tăng và là nguyên nhân dẫn đến tử vong hàng đầu trong các bệnh lý về tim mạch. Quan ngại hơn khi căn bệnh này đang có xu hướng trẻ hóa, gặp cả ở những người dưới 45 tuổi. Bệnh không chỉ đe dọa tính mạng mà còn gây áp lực tài chính nặng nề cho chính bản thân người bệnh và gia đình.

Nhằm hỗ trợ tài chính trước rủi ro mắc bệnh nhồi máu cơ tim, đột quỵ và ung thư; Prudential Việt Nam giới thiệu sản phẩm bảo hiểm trực tuyến PRU-Vui Sống. Cụ thể, khi lựa chọn sản phẩm với gói Nâng cao, khách hàng được hỗ trợ chi phí lên đến 405 triệu đồng với quyền lợi chi trả độc lập cho 2 nhóm bệnh Nhồi máu cơ tim/Đột quỵ và Ung thư. Giải pháp này giúp khách hàng có tâm thế vững vàng trước bất kỳ nguy cơ nào xảy đến.

Trong đó, vệ sinh tay bằng xà phòng và nước là việc làm cần phải thực hiện thường xuyên là cách giảm nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp. Ngoài ra, nên đánh răng hai lần mỗi ngày và đến bác sĩ lấy cao răng hai lần mỗi năm để điều trị các bệnh về răng miệng, bởi đây cũng chính là những nguyên nhân gây những tác động xấu đến lá phổi của chúng ta.

Nếu chúng ta đang nhiễm bệnh, mắc bệnh thì nên tránh xa nơi đông người khi đi học, làm việc, khi ra ngoài để tránh lây nhiễm cho người khác. Cần phải tiêm phòng ngừa đầy đủ để bảo vệ sức khỏe một cách tốt nhất, hạn chế sự tác động của các tác nhân gây bệnh đến sức khỏe của chúng ta.

6. Luyện tập và thực hiện các bài tập thở tốt cho lá phổi

Một trong những cách để duy trì và bảo sức khỏe của lá phổi chính là thực hiện các bài tập thở. Các bài tập thở thực hiện rất dễ dàng, không tốn quá nhiều thời gian nhưng có thể giúp cho quá trình trao đổi khí được thực hiện tốt nhất và ngăn chặn, hạn chế các căn tồn đọng lại trong phổi.

Luyện tập các bài tập thở mỗi ngày

Các bài tập thường được thiết kế dành cho những người đang mắc các bệnh về phổi, đặc biệt những căn bệnh như hen suyễn, viêm phổi mạn tính làm cho các căn trong phổi bị giữ lại, thậm chí làm mất sự đàn hồi vốn có của phổi. Thông qua bài tập, người bệnh không chỉ hạn chế được sự tồn đọng của căn trong phổi mà còn giúp việc hít thở, hô hấp dễ dàng hơn.

Bài luyện tập thở rất đơn giản, chỉ cần trong khi ngồi hoặc nằm thư giãn, hãy tập trung hơi thở của cơ thể bằng cách cố gắng hít thật sâu vào trong bụng, làm phình

bụng rồi sau đó thở ra bằng miệng. Ngoài bài tập đơn giản trên, để có những bài tập hiệu quả hơn, phù hợp với tình trạng của mỗi người, hãy tìm đến các chuyên gia để được hướng dẫn tập thở đúng cách và mang đến hiệu quả cao nhất.

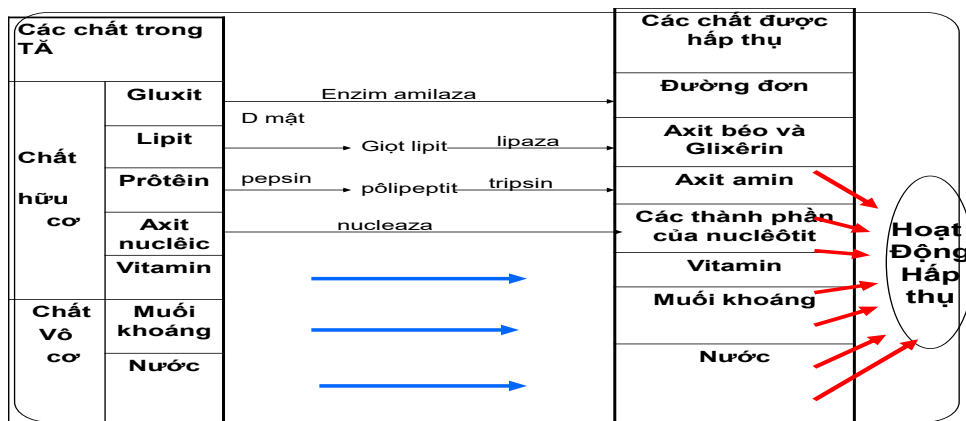
Những cách chăm sóc sức khỏe cho lá phổi hiệu quả là những phương pháp mà bạn có thể thực hiện ngay tại nhà để giúp mình luôn có một hơi thở tốt, duy trì sức khỏe ổn định. Bất kỳ phương pháp chăm sóc nào cũng cần phải được duy trì và thực hiện thường xuyên mới mang đến hiệu quả tốt nhất.

1.3 Một số bài dạy nhằm phát huy tính tích cực sáng tạo của học sinh liên hệ thực tiễn :

STT	Chương, bài	Giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống
1	Bài 15, 16. Tiêu hóa ở động vật. (Sinh học 11)	- Giáo dục sức khỏe ăn uống dinh dưỡng khoa học - Kỹ năng chọn một số loại rau củ quả sạch an toàn - Kỹ năng phân biệt rau an toàn, rau hữu cơ, rau sử dụng hàm lượng đạm quá nhiều.
2	Bài hô hấp ở động vật (Sinh học 11)	- Cách chăm sóc bảo vệ lá phổi - Thể dục thể thao hàng ngày
3	Bài tuần hoàn máu (Sinh học 11)	- Mô hình STEM cho HS tự đưa ra ý tưởng làm các bài thực hành theo nhóm (chia sẻ với các thành viên trong nhóm và kinh nghiệm của bản thân) - Kỹ năng làm việc theo nhóm, hợp tác để tạo ra sản phẩm

Áp dụng cụ thể vào bài dạy tôi đã tiến hành dạy ở các lớp khối 11 bài tôi dạy đạt thành công nhất các em học sinh tràn đầy hứng khởi khi học tập bài tiêu hóa ở động vật, đồng nghiệp dự giờ cũng đánh giá rất cao về chất lượng bài dạy cũng như sự tiếp thu tích cực, phản hồi tích cực từ phía các em học sinh, điều đó đã tạo động lực rất

lớn cho tôi yêu nghề say mê với công việc tiếp tục tìm tòi và áp dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy cho học sinh. Sau đây là một số nội dung chính trong bài bài tiêu hóa ở động vật chương trình SGK Sinh học 11 thực hiện bật lên được khái niệm và hoàn thành được phiếu bài tập theo ý hiểu của học sinh theo phương pháp bàn tay nặn bột.



phiếu học tập số 1

Nêu vị trí, chức năng của các tuyến tiêu hoá

Tên tuyến	Sản phẩm	Vị trí tiết	Tác dụng
Tuyến nước bọt	Enzim amilaza	Khoang miệng	Làm trơn thức ăn, biến đổi tinh bột thành đường
Tuyến vị (dạ dày)	Dịch vị (enzim pepsin), HCl	dạ dày	Biến đổi prôtêin thức ăn thành các chuỗi pôlipéptit
Tuyến gan	Dịch mật	Ruột non	Nhũ tương hoá lipit
Tuyến tụy	Dịch tụy có chứa các enzym tiêu hoá	Ruột non	Biến đổi các chất trong thức ăn: prôtêin, đường, lipit,... thành các chất đơn giản, cơ thể hấp thụ được
Tuyến ruột	Dịch ruột có chứa các enzym tiêu hoá	Ruột non	

2. CÁC GIẢI PHÁP THỰC HIỆN ĐỀ TÀI

2.1. Nội dung, biện pháp thực hiện của đề tài:

Sau đây tôi xin giới thiệu và cụ thể hóa việc áp dụng phương pháp dạy học tích cực “bàn tay nặn bột”, mô hình STEM và tổ chức hoạt động trò chơi, các giờ thực hành sáng tạo, hoạt động trò chơi tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống cụ thể vào bài tiêu hóa ở động vật, hô hấp và tuần hoàn máu trong chương trình Sinh học 11 THPT và được thể hiện rất rõ trong phần các minh chứng cho các giải pháp. Với mục

tiêu đề học sinh có thể linh động áp dụng kiến thức bài học vào thực tế cuộc sống hàng ngày giúp phát triển tư duy logic và hình thành các kỹ năng cần thiết trong cuộc sống. Giáo viên lồng ghép kiến thức bài học với kiến thức thực tiễn xoay quanh vấn đề chính:

2.1.1. Nội dung: PHẦN I. KIẾN THỨC

B- Chuyển hoá vật chất và năng lượng ở Động vật

Bài 15, TIÊU HÓA Ở ĐỘNG VẬT

I. Mục tiêu: Sau khi học xong bài này, học sinh cần đạt được:

*** Về kiến thức:**

- Nêu được khái niệm tiêu hóa.
- Nêu được quá trình tiêu hóa thức ăn ở động vật chưa có cơ quan tiêu hóa, tiêu hóa thức ăn trong túi tiêu hóa và trong ống tiêu hóa. Từ đây rút ra được chiều hướng tiến hóa về tiêu hóa ở động vật.

*** Về kỹ năng:** Rèn luyện các kỹ năng:

- Thảo luận nhóm.
- Diễn thuyết.
- Nghiên cứu SGK (quan sát tranh, thu thập và xử lý thông tin...)

*** Về thái độ:** Hình thành quan điểm khoa học về tiêu hóa, từ đây có niềm tin vào khoa học, chủ động vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

*** Phát triển năng lực:**

- Năng lực thể hiện sự tự tin khi trình bày ý kiến trước nhóm, tổ, lớp.
- Năng lực trình bày suy nghĩ/ý tưởng; hợp tác; quản lý thời gian và đảm nhận trách nhiệm, trong hoạt động nhóm.
- Năng lực tìm kiếm và xử lý thông tin.
- Quản lý bản thân: Nhận thức được các yếu tố tác động đến bản thân(tác động đến quá trình học tập như bạn bè phương tiện học tập, thầy cô...)
- Quản lý nhóm: Lắng nghe và phản hồi tích cực, tạo hứng khởi học tập...

II. PHƯƠNG PHÁP, KỸ THUẬT DẠY HỌC

1. Phương pháp dạy học

- Phương pháp đặt và giải quyết vấn đề...
- Phương pháp dạy học theo nhóm, phương pháp kiểm chứng.

2. Kỹ thuật dạy học

- Kỹ thuật thông tin phản hồi trong dạy học, kỹ thuật động não.

III. Chuẩn bị:

* *Giáo viên*: bài giảng powerpoint, phiếu học tập, bảng nhóm, bảng phụ.

* *Học sinh*: - Đọc trước bài mới ở nhà.

- 3 tổ trưng bày, thủy tức, người đề tự giới thiệu về tiêu hóa ở nhóm động vật tương ứng.

IV. Tiến trình dạy học:

1, Ổn định lớp: kiểm tra sĩ số (1 phút)

2, Kiểm tra bài cũ: (không kiểm tra)

3, Học bài mới:

Hoạt động của GV	Hoạt động của HS	Nội dung

A. KHỞI ĐỘNG

* *Mục tiêu :*

- Kích thích học sinh hứng thú tìm hiểu bài mới
- Rèn luyện năng lực tư duy phê phán cho học sinh.

* *Phương pháp: gợi mở..*

* *Định hướng năng lực:* giải quyết vấn đề, năng lực nhận thức

GV: Mời một học sinh kể tên các chất hữu cơ chủ yếu có trong thức ăn, bắt đầu bằng 3 chữ cái C, P, L (Cacbohidrat, Protein, Lipit)

HS: Trả lời câu hỏi

GV: Giới thiệu các chất hữu cơ này có cấu trúc phân tử rất phức tạp, cơ thể người muốn hấp thụ chúng thì phải chuyển hóa chúng thành những chất dinh dưỡng đơn giản như: các đường đơn, axit amin...

Quá trình chuyển hóa vật chất quan trọng này gọi là tiêu hóa.

Vậy tiêu hóa là gì ? Tiêu hóa ở các nhóm động vật khác nhau như thế nào, chúng ta cùng tìm hiểu bài học hôm nay ⇔ **Sản phẩm cần đạt sau khi kết thúc hoạt động:**

Học sinh tập trung chú ý;

Suy nghĩ về vấn đề được đặt ra;

Tham gia hoạt động đọc hiểu để tìm câu trả lời của tình huống khởi động,

Từ cách nêu vấn đề gây thắc mắc như trên, giáo viên dẫn học sinh vào các hoạt động mới: Hoạt động hình thành kiến thức.

vào chỗ trống : <i>Trong tế bào, ngoài tế bào, hóa học, cơ học, kích thước nhỏ, kích thước lớn</i> 1. Tiêu hóa nội bào diễn ra Chỉ có biến đổi và chỉ tiêu hóa được thức ăn có 2. Tiêu hóa ngoại bào diễn ra... có cả biến đổi... và... tiêu hóa được thức ăn có... - Căn cứ vào vị trí tiêu hóa thức ăn ở bên trong hay bên ngoài tế bào, chia ra 2 hình thức: + tiêu hóa nội bào + tiêu hóa ngoại bào.		+ Tiêu hóa nội bào + Tiêu hóa ngoại bào.
<i>Hoạt động 2: Tìm hiểu tiêu hoá ở các nhóm động vật.</i> - Chia lớp thành 3 tổ để thảo luận. - Giao nhiệm vụ cho các tổ. - Quy định thời gian thảo luận: 4 phút.	- Tổ TRÙNG GIÀY : làm PHT về nhóm động vật chưa có cơ quan tiêu hóa. - Tổ THỦY TỨC: làm PHT về nhóm động vật có túi tiêu hóa. - Tổ NGƯỜI: làm PHT về nhóm động vật có ống tiêu hóa.	- Tổ TRÙNG GIÀY : làm PHT về nhóm động vật chưa có cơ quan tiêu hóa. - Tổ THỦY TỨC: làm PHT về nhóm động vật có túi tiêu hóa. - Tổ NGƯỜI: làm PHT về nhóm động vật có ống tiêu hóa.
+ Y/c HS báo cáo thuyết trình kết quả thảo luận nhóm về tiêu hóa ở nhóm động vật chưa có cơ quan	- Đại diện nhóm lên trình bày kết quả thảo luận về tiêu hóa ở động vật chưa có cơ quan	Đáp án phiếu học tập 1

tiêu hóa. + Chốt kiến thức nội dung phiếu học tập.	tiêu hóa. - Chữa nội dung phiếu học tập dán trên bảng. - Ghi nội dung vào vở.	(phụ lục)
+ Y/c HS báo cáo thuyết trình kết quả thảo luận nhóm về tiêu hóa ở nhóm động vật có túi tiêu hóa. + Chốt kiến thức nội dung phiếu học tập.	- Đại diện nhóm lên trình bày kết quả thảo luận. - Chữa nội dung phiếu học tập dán trên bảng. + Ghi nội dung vào vở.	Đáp án phiếu học tập 2 (phụ lục)
+ Y/c HS báo cáo thuyết trình kết quả thảo luận nhóm về tiêu hóa ở nhóm động vật có ống tiêu hóa. + Chốt kiến thức nội dung phiếu học tập. - Chiếu video về quá trình tiêu hóa ở người. - Hướng dẫn học sinh hoàn thành bảng 15 SGK.	- Đại diện nhóm lên trình bày kết quả thảo luận. - Chữa nội dung phiếu học tập dán trên bảng. + Ghi nội dung vào vở. - Quan sát video. - Hoàn thành bảng 15	Đáp án phiếu học tập 3 (phụ lục)

	SGK.	Nội dung bảng 15 SGK (phụ lục)
- Ống tiêu hóa của giun đất, châu chấu, chim có bộ phận nào khác với ống tiêu hóa của người ? Các bộ phận đó có chức năng gì ?	- Quan sát tranh 15.3, 15.4, 15.5 và trả lời câu hỏi.	- Bộ phận khác biệt : điều, mề. - Điều : chứa và làm mềm thức ăn. - Mề : nghiền nát thức ăn.
<i>Hoạt động 3 : Hướng dẫn HS rút ra chiều hướng tiến hóa về tiêu hóa ở động vật.</i>		
- Nêu những điểm khác biệt về cấu tạo giữa túi tiêu hóa và ống tiêu hóa?	- Suy nghĩ, trả lời câu hỏi.	- Điểm khác biệt: + Túi tiêu hóa có 1 lỗ thông, cấu tạo đơn giản, gồm nhiều tế bào. + Ống tiêu hóa có 2 lỗ thông, cấu tạo phức tạp, gồm nhiều bộ phận.
- Từ đó, so sánh hiệu quả tiêu hóa thức ăn ở ống tiêu hóa và túi tiêu hóa.		- Hiệu quả tiêu hóa ở ống tiêu hóa cao hơn, vì : + Ống tiêu hóa có sự phân hoá về cấu tạo và chuyên hoá về chức năng ở mức cao hơn so với túi tiêu hoá.

		+ Thức ăn không bị trộn lẫn với chất thải.
- Hướng dẫn HS rút ra chiều hướng tiến hóa về tiêu hóa ở động vật.		* Chiều hướng tiến hóa về tiêu hóa ở động vật : - Cơ quan tiêu hóa: Ngày càng phân hóa về cấu trúc, chuyên hóa về chức năng. - Hình thức tiêu hóa: từ tiêu hóa nội bào sang tiêu hóa ngoại bào. - Hiệu quả tiêu hóa: ngày càng cao.

C,D, E: LUYỆN TẬP ,VẬN DỤNG, MỞ RỘNG

*** Mục tiêu:** -Tạo cơ hội cho HS vận dụng kiến thức và kĩ năng có được vào các tình huống, bối cảnh mới ,nhất là vận dụng vào thực tế cuộc sống.

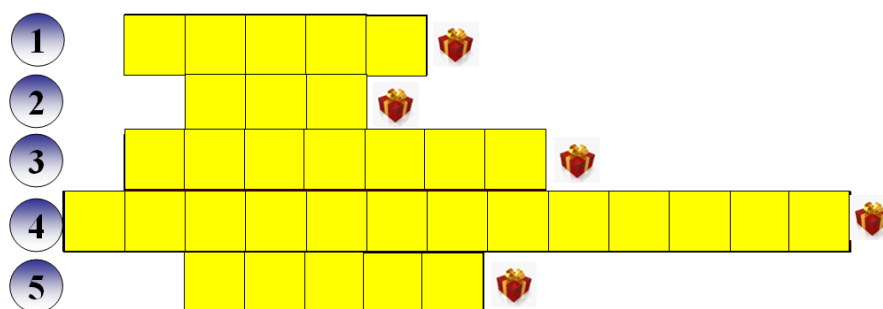
-Rèn luyện năng lực tư duy, phân tích.

*** Phương pháp dạy học:** Dạy học nhóm; dạy học nêu và giải quyết vấn đề; phương pháp thuyết trình; sử dụng đồ dung trực quan

*** Định hướng phát triển năng lực:** Năng lực thực nghiệm, năng lực quan sát, năng lực sáng tạo, năng lực trao đổi. Phẩm chất tự tin, tự lập, giao tiếp.

Trò chơi ô chữ

TRÒ CHƠI Ô CHỮ



TK



❶ Tên một bộ phận

trong ống tiêu hóa của người. Đây là nơi xảy ra quá trình tiêu hóa protein.

❷ Loài này thuộc ngành ruột khoang, sống ở biển, thân hình mềm mại.

❸ Tên một bộ phận trong ống tiêu hóa của chim. Bộ phận này có tác dụng nghiền nát thức ăn. ❹ Hình thức tiêu hóa của trùng amip. ❺ Trong ống tiêu hóa, cacbohidrat bắt đầu được phân giải tại bộ phận này.		
Câu hỏi vận dụng thực tiễn : Có ý kiến cho rằng : ăn cơm chan canh làm tăng hiệu quả quá trình tiêu hóa. Em có đồng ý với ý kiến đó không? Vì sao?	HS suy nghĩ, trả lời.	- Khi chan canh, ta thường nuốt thức ăn nhanh hơn mà chưa kịp nhai kỹ. Thức ăn ở dạng thô khi xuống dạ dày sẽ khiến dạ dày làm việc vất vả, có thể gây đau dạ dày. - Nước canh làm loãng enzyme trong ống tiêu hóa, làm giảm hiệu quả tiêu hóa hóa học.

4, Hướng dẫn về nhà (1 phút)

- Trả lời câu hỏi SGK
- Đọc trước bài 16 “Tiêu hóa ở động vật (tiếp)”

PHỤ LỤC

Phiếu học tập 1 (tổ Trùng Giày)

Nhóm ĐV	Chưa có cơ quan tiêu hóa
Đại diện	 Ví dụ:
Cơ quan tiêu hóa	
Quá trình tiêu hóa	Thức ăn được lấy vào Các enzyme từ vào không bào tiêu hóa để thủy phân thức ăn thành những đơn giản.
Hình thức tiêu hóa	

Phiếu học tập 2 (tổ Thủy Túc)

<i>Nhóm ĐV</i>	<i>Có túi tiêu hóa</i>
Đại diện	Ví dụ:
Cơ quan tiêu hóa	- Dạng, có lỗ thông ra ngoài. - Cấu tạo đơn giản, có nhiều trên thành túi.
Quá trình tiêu hóa	Tại lòng túi tiêu hóa, thức ăn được tiêu hóanhờ tiết ra từ các tế bào tuyến. Sau đó, thức ăn được lấy vào các tế bào trên thành túi để tiếp tục tiêu hóa
Hình thức tiêu hóa	

Phiếu học tập 3 (tổ Người)

<i>Nhóm ĐV</i>	<i>Có ống tiêu hóa</i>
Đại diện	Ví dụ:
Cơ quan tiêu hóa	- Dạng, có ... lỗ thông ra ngoài. - Cấu tạo phức tạp, gồm nhiều khác nhau như:
Quá trình tiêu hóa	Thức ăn trong.....được biến đổivà để trở thành những đơn giản.
Hình thức tiêu hóa	

Đáp án phiếu học tập 1 (Tổ Trùng Giày)

Nhóm ĐV	CHƯA CÓ CƠ QUAN TIÊU HÓA
----------------	---------------------------------

Đại diện	Động vật đơn bào. Ví dụ: Trùng giày, trùng amíp, trùng roi...
Cơ quan tiêu hóa	Chưa có
Quá trình tiêu hóa	Thức ăn được lấy vào không bào tiêu hóa. Các enzyme từ lizoxom vào không bào tiêu hóa để thủy phân thức ăn thành những chất dinh dưỡng đơn giản.
Hình thức tiêu hóa	Tiêu hóa nội bào

Đáp án phiếu học tập 2: (Tổ Thủy Tức)

Nhóm ĐV	<i>CÓ TÚI TIÊU HÓA</i>
Đại diện	Ruột khoang, giun dẹp. Ví dụ: Thủy tức, sứa, sán lá ...
Cơ quan tiêu hóa	- Dạng túi, có 1 lỗ thông ra ngoài. - Cấu tạo đơn giản, có nhiều tế bào tuyến trên thành túi.
Quá trình tiêu hóa	Tại lòng túi tiêu hóa, thức ăn được tiêu hóa ngoại bào nhờ enzym tiết ra từ các tế bào tuyến. Sau đó, thức ăn được lấy vào các tế bào trên thành túi để tiếp tục tiêu hóa nội bào.
Hình thức tiêu hóa	Đầu tiên: Tiêu hóa ngoại bào. Sau đó: Tiêu hóa nội bào.

Đáp án phiếu học tập 3: (Tổ Người)

Nhóm ĐV	<i>CÓ ỐNG TIÊU HÓA</i>
Đại diện	Động vật có xương sống, nhiều động vật không xương sống. Ví dụ: Người, các loài thú...
Cơ quan tiêu hóa	- Dạng ống, có 2 lỗ thông ra ngoài. - Cấu tạo phức tạp, gồm nhiều bộ phận khác nhau như: miệng, thực quản,...
Quá trình tiêu hóa	Thức ăn trong ống tiêu hóa được biến đổi cơ học và hóa học để trở thành những chất dinh dưỡng đơn giản.
Hình thức tiêu hóa	Tiêu hóa ngoại bào

2.2.2. Thực hiện các giải pháp.

Để thực hiện có hiệu quả việc nâng cao chất lượng dạy học theo hướng tích cực cho học sinh Tiểu học. Bản thân tôi đã tiến hành áp dụng một số biện pháp, giải pháp

trong quá trình dạy học cụ thể như sau :

2.2.2.1. Giải pháp thứ nhất.

Mỗi giáo viên phải tự mình nâng cao trình độ, năng lực sư phạm.

Người giáo viên khi có trình độ năng lực sư phạm cao thì mới đáp ứng được với yêu cầu giáo dục trong bối cảnh của đất nước hiện nay. Nếu người giáo viên không có tầm nhìn cao, không thay đổi được tư duy, không có sự nhạy cảm sư phạm chắc chắn sẽ khó thực hiện được sự đổi mới về phương pháp dạy học theo hướng tích cực và khó để thực hiện việc áp dụng công nghệ thông tin vào dạy học. Vì thế việc nâng cao trình độ, năng lực sư phạm của giáo viên là một vấn đề rất quan trọng và cần thiết hàng đầu.

2.2.2.2. Giải pháp thứ hai.

Mỗi thầy cô giáo phải nghiên cứu về mục tiêu của giáo dục hiện nay để tự mình đổi mới phương pháp dạy học theo hướng phát huy tính tích cực, chủ động và sáng tạo cho học sinh.

Chất lượng giáo dục phụ thuộc vào người giáo viên. Vì thế để đạt được hiệu quả cao trong học tập cho học sinh và đáp ứng với mục tiêu giáo dục đề ra đòi hỏi người giáo viên phải “Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực”. Đây là giải pháp chính, cực kỳ quan trọng quyết định đến chất lượng học tập chủ yếu của học sinh. Đó là người dạy phải biết kế thừa, phát huy những ưu điểm, khắc phục nhược điểm của các phương pháp dạy học truyền thống và cập nhật các phương pháp dạy học hiện đại sao cho phù hợp với hoàn cảnh, điều kiện dạy học của nhà trường nói riêng và đất nước nói chung. Đồng thời phải có sự linh hoạt, sáng tạo trong vận dụng các phương pháp dạy học, phải đảm bảo được sự tương tác giữa người dạy và người học, giữa người học với người học. Giáo viên là người **tổ chức** các hoạt động học tập cho học sinh và **trợ giúp** khi có **tình huống khó** mà các em cần sự trợ giúp. Người học là chủ thể của hoạt động, được chủ động khám phá kiến thức. Giáo viên **“không nói thay, không làm thay”** cho học sinh như vậy kiến thức mới được khắc sâu và bền vững. Dưới đây là mô hình minh họa giữa phương pháp dạy học thụ động và phương pháp dạy học theo hướng tích cực:

*** Mô hình dạy học thụ động:**

*** Mô hình dạy học theo hướng tích cực:**

Qua hai mô hình minh họa giữa dạy học thụ động và phương pháp dạy học theo hướng tích cực trên ta nhận thấy được hai phương pháp dạy học hoàn toàn khác nhau. Nếu người giáo viên dạy học theo phương pháp thụ động, tức là giáo viên

mang toàn bộ kiến thức thông báo theo kiểu đồng loạt và nhồi nhét hết vào học sinh, các em chủ yếu là học thuộc và ghi nhớ như vậy các em sẽ rất nhanh quên và các em sẽ có hình thức học là học vẹt và đối phó. Còn dạy học theo phương pháp dạy học tích cực thì học sinh có cơ hội thể hiện năng lực học tập của mình, các em tích cực và chủ động hơn trong việc khám phá kiến thức bằng phương pháp trao đổi, thảo luận và tương tác cùng bạn bè đồng thời có sự hỗ trợ của cô giáo, thầy giáo. Như vậy các em sẽ khắc sâu kiến thức đồng thời sẽ mạnh dạn, tự tin và năng động hơn trong học tập và cuộc sống hàng ngày.

Tôi luôn nhớ câu nói dưới đây để áp dụng trong quan điểm dạy học:

*** Học qua “làm”**

Nói cho tôi nghe – Tôi sẽ quên

Chỉ cho tôi thấy – Tôi sẽ nhớ

Cho tôi tham gia – Tôi sẽ hiểu

Hướng dẫn người khác – Sẽ là của tôi.

***Hoặc:**

Ta nghe – Ta sẽ quên

Ta nhìn – Ta sẽ nhớ

Ta làm – Ta sẽ học được.

Như vậy trong quá trình dạy học theo hướng tích cực vai trò của người giáo viên là người định hướng, tổ chức và là trọng tài trong các tình huống thảo luận, đồng thời là người đưa ra các kết luận và đánh giá trên cơ sở tự đánh giá của người học. Mỗi quan hệ tương tác này là động lực cho sự chủ động tích cực của học sinh giúp học sinh có cơ hội sáng tạo trong học tập đồng thời giúp mối quan hệ của học sinh thân thiện với nhau hơn. Như vậy chắc chắn sẽ thúc đẩy kết quả dạy học ngày càng tốt và đạt hiệu quả cao hơn.

2.2.2.3. Giải pháp thứ ba.

Mỗi giáo viên phải có một kế hoạch bài dạy được thiết kế cụ thể, rõ ràng.

Một giờ học thực sự tích cực và có hiệu quả khi giờ học đó được thực hiện trên cơ sở một kế hoạch bài học được thiết kế cụ thể rõ ràng, được cân nhắc kỹ lưỡng từ mục tiêu đến phương pháp tính chất các hoạt động sao cho linh hoạt, phù hợp với thời gian và đối tượng người học. Đồng thời tập trung vào trọng tâm bài học, khắc sâu kiến thức được hình thành cho học sinh. Vì vậy bản thiết kế dạy học có ý nghĩa quan trọng giống như xây nhà, nếu có bản thiết kế tốt chúng ta sẽ có ngôi nhà như mong muốn đồng thời tiết kiệm được kinh phí và thời gian. Ngược lại nếu không có

bản thiết kế tốt thì người thi công hay người thực hiện vừa làm vừa mò mẫm, hoặc theo lối mòn kinh nghiệm, thói quen có sẵn dẫn đến hiệu quả tiết dạy thấp và học sinh sẽ thụ động trong giờ học. Tránh tình trạng hiện nay một số giáo viên lên lớp có pi thiết kế bài học của người khác để đối phó với cán bộ quản lý, điều này là một trong những nguyên nhân dẫn đến chất lượng giáo dục yếu kém.

2.2.2.4. Giải pháp thứ tư.

Người thầy phải xây dựng được hệ thống câu hỏi khoa học, lô gích và trọng tâm trong mỗi tiết dạy.

Đây là một trong những yếu tố quyết định đến chất lượng lĩnh hội kiến thức của học sinh. Thay cho việc giáo viên thuyết trình, đọc, chép, nhồi nhét kiến thức, giáo viên phải chuẩn bị hệ thống các câu hỏi để học sinh suy nghĩ phát hiện kiến thức, phát triển nội dung bài học, đồng thời khuyến khích học sinh động não, tham gia thảo luận xoay quanh nội dung bài học một cách có trật tự và lôgích. Hệ thống câu hỏi còn dẫn dắt, định hướng cho học sinh từng bước phát hiện ra bản chất của sự vật, kích thích sự tích cực tìm tòi sáng tạo, phát hiện kiến thức mới. Vì vậy giáo viên dành thời gian để thiết kế hệ thống các câu hỏi theo các cấp độ tư duy khác nhau sẽ có tác dụng khắc sâu kiến thức và phát triển tư duy cho học sinh.

2.2.2.5. Giải pháp thứ năm.

Giáo viên phải chuẩn bị đảm bảo đủ đồ dùng dạy học, phương tiện dạy học tối thiểu trong mỗi tiết dạy.

Có thể nói song song với việc đổi mới phương pháp dạy học thì điều kiện cần thiết để thực hiện thành công về đổi mới phương pháp dạy học đó là phải có đủ đồ dùng, phương tiện dạy học tối thiểu cần thiết để phục vụ cho việc dạy học. Nếu thực hiện phương pháp dạy học theo hướng đổi mới mà không có đồ dùng dạy học và không sử dụng đồ dùng dạy học thì đó chỉ là một lý thuyết suông.

Ví dụ: Khi tổ chức cho học sinh hoạt động nhóm thảo luận về một nhiệm vụ cụ thể nào đó, trước hết tối thiểu phải có thẻ và phiếu học tập, bút... cung cấp cho từng nhóm học sinh để trong quá trình hoạt động các em có thể dùng thẻ ghi lên yêu cầu sự trợ giúp của thầy cô giáo khi gặp khó khăn. Hoặc cụ thể khi dạy môn khoa học bài: Sự biến đổi hóa học (T2). Giáo viên phải chuẩn bị: giấy, que lửa... để làm thí nghiệm các em được tự làm và từ đó rút ra kiến thức, còn khắc sâu kiến thức đó.

Như vậy có thể nói rằng, đồ dùng, phương tiện dạy học là một trong những yếu tố hết sức quan trọng góp phần nâng cao chất lượng giáo dục. Vì thế sự cần thiết là mỗi giáo viên khi tổ chức dạy học cần phải chuẩn bị về đồ dùng dạy học ít nhất là tối

thiếu theo mục tiêu, yêu cầu của bài học.

2.2.2.6. Giải pháp thứ sáu.

Mỗi giáo viên phải có khả năng nhận biết nhanh, có “nhạy cảm sư phạm”, sự linh hoạt trong vận dụng các phương pháp dạy học và thái độ tích cực, thân thiện đối với học sinh.

Người giáo viên không chỉ là một người thầy dạy kiến thức cho học sinh, cung cấp cho học sinh trí tuệ mà còn là một bác sỹ tâm lý trong dạy học. Quá trình dạy học đòi hỏi người giáo viên phải có sự nhạy cảm sư phạm, phải biết xử lý các tình huống sư phạm trong quá trình dạy học một cách phù hợp và khoa học dù là tình huống đơn giản và nhỏ nhất. Ví dụ: Khi học sinh tiến hành làm thí nghiệm môn khoa học, không may một em học sinh làm rơi ly thủy tinh rất đẹp của thầy giáo. Lúc đó người giáo viên không nên quát nạt học sinh mà cần nhắc nhở các em bằng một lời khuyên, chẳng hạn: Không sao đâu, nhưng khi làm việc gì em cần cẩn thận hơn để không xảy ra những điều đáng tiếc. Như vậy có lẽ các em sẽ ghi nhớ, không bị xấu hổ hay sợ hãi và tự tin hơn để tiếp tục học tập. Hoặc khi không may các em ngủ gật trong khi học, giáo viên cũng không nên quát nạt các em, như vậy các em sẽ xấu hổ với bạn bè mà giáo viên cần nhắc học sinh về nhà buổi tối các em nên ngủ đúng giờ, không nên học khuya quá sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe... Kể cả khi thầy giáo, cô giáo phát hiện thấy một em học sinh đang nhìn trộm bài của bạn bên cạnh thì cũng không nên nhắc tên em trước lớp mà nên nói một cách chung chung như:

“ Một người trò ngoan là một người không nhìn bài của bạn để chép mà nên tự cố gắng để hoàn thành bài của mình dù có làm chưa đúng”. Tôi tin chắc sau khi nghe thầy giáo hoặc cô giáo nhắc nhở như vậy em học sinh đó sẽ tự giác thôi nhìn bài bạn mà không bị xấu hổ với bạn bè trong lớp. Sự linh hoạt trong vận dụng các phương pháp dạy học là một vấn đề hết sức quan trọng. Nếu trong dạy học người giáo viên đổi mới phương pháp dạy học nhưng không vận dụng một cách linh hoạt sẽ không thể mang lại hiệu quả tiết học cao. Vì vậy sự linh hoạt trong việc sử dụng phương pháp dạy học là rất cần thiết. Chẳng hạn trong quá trình tổ chức thảo luận nhóm, giáo viên có thể phối hợp hỏi – đáp một số câu hỏi phụ cá nhân nhằm hỗ trợ cho việc thực hiện nhiệm vụ của cả nhóm... Đồng thời trong quá trình dạy học giáo viên phải có thái độ tích cực, thân thiện với học sinh. Luôn tạo ra một lớp học thoáng mát, sạch đẹp, bàn ghế ngay ngắn, đồ dùng để gọn gàng nhằm tạo ra lớp học thân thiện giúp học sinh yêu lớp học hơn và tích cực hơn trong học tập.

2.2.2.7. Giải pháp thứ bảy.

Tạo cảm giác thoải mái trong học tập cho học sinh.

Ta có thể nhận thấy cảm giác thoải mái của một học sinh thông qua sự cởi mở và tiếp thu kiến thức tốt. Học sinh dễ dàng thích nghi hoà nhập với môi trường, không bị bấn khoăn hay chán nản. Vì trẻ em cần phải cảm thấy an toàn và được tôn trọng trong môi trường học tập thân thiện. Bằng cách này cảm giác thoải mái là điều kiện để đạt được mức độ tham gia và tham gia tích cực của học sinh vào quá trình học tập. Dưới đây là hình ảnh của một hoạt động trò chơi trong tiết Khoa học của lớp 5A6, các em rất thoải mái và tự tin để tham gia trò chơi.

Cảm giác thoải mái và sự tham gia tích cực có thể trở thành tiêu chuẩn cơ bản để đánh giá chất lượng của quá trình giáo dục. Điều đó nghĩa là giáo viên cần phải thiết

kế những hoạt động học tập nhằm đảm bảo mức độ tham gia cao và tham gia tích cực của người học tác động đến tình cảm, thái độ của người học và đem đến cho các em niềm vui và sự hứng thú trong học tập. Điều này sẽ làm thay đổi vai trò của người dạy và người học, trong đó giáo viên chủ yếu giữ vai trò là người tạo môi trường học tập thân thiện, phong phú, đa dạng, là người tư vấn chỉ dẫn, động viên, kèm cặp, đưa đến những thông tin phản hồi cần thiết định hướng qua tính linh hoạt tri thức và cuối cùng là người thể chế hoá kiến thức. Tránh tình trạng học trong trạng thái sợ hãi và gò bó, như vậy các em sẽ dễ dẫn đến tự kỷ và trầm cảm.

2.2.2.8. Giải pháp thứ tám.

Phối hợp và vận động gia đình học sinh quan tâm đến việc học của các em.

Văn hoá và sự quan tâm của gia đình các em đóng vai trò quan trọng trong cộng đồng. Trên quan điểm này chúng ta có thể nhìn nhận nhà trường như là phần mở rộng của gia đình do đó giáo viên cố gắng rút ngắn khoảng cách vô điều kiện giữa gia đình và nhà trường. Trước hết điều này có nghĩa là cô giáo, thầy giáo cần nhận thức rõ về điều kiện gia đình khác nhau của mỗi học sinh. Không phải mọi trẻ em đều sinh ra trong gia đình ổn định và có những cơ hội giống nhau. Để rút ngắn khoảng cách về văn hóa gia đình của học sinh, giáo viên cần tạo ra bầu không khí hỗ trợ gắn bó giữa gia đình và nhà trường. Điều đó sẽ khuyến khích được sự tham gia của phụ huynh trong quá trình học tập của học sinh. Và khi có được sự tham gia tích cực của gia đình, người giáo viên sẽ tập trung cao độ và tích cực vào quá trình dạy học mà không bị chi phối bởi sự lo toan về việc mắc lỗi của học sinh hay sự đầu tư về đồ dùng học tập phục vụ cho việc học của học sinh đối với con em họ.

2.3. Phương pháp tổ chức dạy học

Giảng dạy bộ môn Sinh học đòi hỏi sự khéo léo của người giáo viên. Đặc biệt trong các hoạt động tổ chức trò chơi, phân chia nhóm phải hợp lý chẳng hạn như nhóm đan xen bạn năng động, sáng tạo, bạn chăm chỉ, bạn ham học và cả những học sinh còn lười biếng hay học sinh còn ít nói... Với một số phần học cần thiết thì sự cần thiết kẻ phiếu bài tập học sinh dễ hiểu, thông thoáng để học sinh làm hiệu quả. Một số yêu cầu cần đạt được trong dạy học:

- Nội dung kiến thức khoa học chính xác, phù hợp với lứa tuổi, không né tránh gây những hiểu biết sai lầm của học sinh.
- Phương pháp dạy học đa dạng, sinh động, lôi cuốn.
- Khuyến khích việc tự tìm hiểu, nghiên cứu của học sinh.
- Giáo viên luôn động viên và khuyến khích kịp thời đến học sinh, giao dự án cho các em có sự chuẩn bị chu đáo
- Giáo viên bộ môn luôn kết hợp chặt chẽ cùng đội ngũ giáo viên chủ nhiệm của nhà trường để quan tâm kịp thời đến các em khi các em cần trao đổi thông tin liên quan đến kiến thức bài học.
- Kích thích tối đa tính tích cực, bạo dạn nhưng nghiêm túc của học sinh.
- Giáo viên sử dụng thuật ngữ chính xác nhưng khéo léo làm giảm tính căng thẳng trong tiết học.
- Kết hợp giữa kiến thức khoa học với kiến thức xã hội, kiến thức liên quan đến thực tế, thực tiễn.

2.4. Các minh chứng cho các giải pháp

Giáo viên hướng dẫn học sinh ứng dụng liên hệ vào thực tiễn để áp dụng cho bản thân và người thân, bạn bè: giáo viên giao nhiệm vụ cho học sinh theo nhóm đồng thời nộp sản phẩm kèm theo minh họa.

Những hoạt động giảng dạy hướng dẫn học sinh học tập của cô trò lớp học:

Thực hiện dạy học tích cực tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống gây hứng thú học tập cho học sinh các lớp cụ thể lớp 11A1, 11A3, 11A5, 11A10, 11A12...



Hình ảnh minh họa tiết dạy tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống vào bài học Tiêu hóa tại lớp 11A5



Hình ảnh minh họa đoạn video quay lại học sinh tham gia trò chơi “ cuộc đua tiêu hóa ” của 3 đội ăn mặn, ăn chay, ăn ngọt.



Hình ảnh minh họa tiết dạy tiêu hóa ở động vật học sinh lớp 11A5



Hình ảnh minh họa tiết dạy tiêu hóa ở động vật học sinh lớp 11A5



Hình ảnh minh họa giảng dạy tiết học kỹ năng sống và giáo dục sức khỏe ở lớp 11A1



Giờ dạy minh họa tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống tại lớp 11A3



Giờ dạy minh họa tiết dạy tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống tại lớp 11A10



Giờ dạy minh họa tiết dạy tích hợp giáo dục sức khỏe và kỹ năng sống
tại lớp 11A10

3. KẾT QUẢ:

Sau khi thực hiện việc lồng ghép kiến thức giáo dục giới tính vào các tiết dạy,

tôi tiến hành khảo sát lại kiến thức ở 9 lớp 11 (A1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12) với bảng câu hỏi cũ, thu được kết quả như sau:

ST T	Nội dung điều tra	Rất thích	Thích	Không thích
1	Trong giờ dạy giáo viên thuyết trình từ đầu đến cuối	0.70	1.58	97.72
2	Giờ giảng có tranh, ảnh, máy chiếu minh họa	89.84	10	0.16
3	Giờ giảng cần có tình huống, câu hỏi bài tập, hoạt động trò chơi gây hứng thú trong học tập	89.19	10.48	0.43
4	Giờ giảng cần nhiều bạn tham gia xây dựng ý kiến và bảo vệ ý kiến của mình (đã áp dụng kỹ thuật dạy học tích cực)	93.05	6	0.95
5	Việc học bộ môn Sinh học	78.82	18.25	2.93

Như vậy nhận thức của các em đã thay đổi rất nhiều từ việc chưa chú tâm, chưa yêu thích bộ môn các em đã được khơi dậy niềm đam mê yêu thích và có nhu cầu tìm hiểu nhiều hơn về bộ môn Sinh học. Đồng thời việc học tập bộ môn không còn căng thẳng nữa, các em đã thực sự hứng thú với bộ môn, các em có nhiều sáng tạo trong

các hoạt động giờ thực hành, chủ động xây dựng nhóm thể hiện tinh thần đoàn kết hợp tác làm việc theo nhóm bài bản độ chuyên nghiệp cao.

PHẦN III: KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. HIỆU QUẢ CỦA SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

*** Kết quả nghiên cứu**

▪ Về mặt lý luận: Đề tài đã tìm hiểu vấn đề khó khăn trong việc tiếp thu phần kiến thức học tập bộ môn Sinh học nói chung và chương trình Sinh học 11 nói riêng của học sinh trong trường.

▪ Về mặt thực tiễn: Đề tài đã khảo sát được hoạt động học tập môn Sinh học, phần kiến thức cơ bản của học sinh khối 11 trường THPT.

▪ Về mặt nguyên nhân: Qua xử lý số liệu cho thấy nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng khó khăn trong việc tiếp thu mảng kiến thức môn Sinh học của các em học sinh là do tài liệu môn Sinh học ở trường còn hạn hẹp, bài giảng của thầy cô mang tính chất lý thuyết ít có ví dụ minh họa. Đặc biệt nguyên nhân chính vẫn là các em chưa coi trọng bộ môn Sinh học coi bộ môn là môn học phụ không quan trọng, xuất phát từ suy nghĩ đó nên học sinh không say mê yêu thích bộ môn.

▪ Về mặt biện pháp: tác giả của đề tài đề xuất một số giải pháp nhằm nâng cao hứng thú học và khả năng hệ thống phần kiến thức bộ môn Sinh học một cách dễ hiểu cho các em học sinh.

- Rèn luyện cho học sinh tinh thần tự học và đưa ra ý kiến của bản thân để xây dựng bài học.

- Thay bằng những giờ lý thuyết có thể bổ sung thêm những giờ ngoại khóa, giờ thảo luận cho học sinh, tổ chức hoạt động trò chơi, các dự án cho các em tăng thêm tinh thần đoàn kết và làm việc theo nhóm.

- Nâng cao chất lượng đào tạo giáo viên về khả năng vận dụng các phương pháp tiến tiến ngoài phương pháp truyền thống để có được kết quả giảng dạy tốt nhất

- Đổi mới phương pháp dạy và học sao cho phù hợp nhất với từng mảng kiến thức

- Giảm tải chương trình SGK-THPT một cách hệ thống và đồng bộ.

- Những nội dung tạm thời phân chia như trên chỉ mang tính chất tương đối, một giáo viên có đầu tư kỹ lưỡng về nội dung dạy học thì chắc chắn có thể thực hiện tốt mục tiêu của mình trong giáo dục chuyên môn cũng như giáo dục kỹ năng sống cho học sinh.

- Tuy nhiên, không nên quá tham lam để đưa quá nhiều nội dung cần giáo dục

giới tính trong một tiết học, chỉ nên làm sao việc giáo dục diễn ra một cách nhẹ nhàng và đều đặn qua các tiết học, đây là điều cốt lõi dẫn đến thành công, luôn ứng dụng chiến thuật “*mưa dầm thấm lâu*”.

2. KHUYẾN NGHỊ:

2.1. Trách nhiệm của giáo viên và các cơ quan giáo dục:

* Trách nhiệm của giáo viên là đổi mới phương pháp dạy học, mỗi giáo viên cần thực hiện tốt các yêu cầu sau đây:

- Nắm vững nguyên tắc đổi mới PPDH, hướng dẫn học sinh cách thức học tập bộ môn và lựa chọn phương pháp học tập hiệu quả, coi trọng việc tự học là hàng đầu.
- Nắm chắc điều kiện của trường để khai thác hợp lý giúp bản thân đổi mới PPDH (cơ sở vật chất, phương tiện, thiết bị dạy học, tài liệu tham khảo...)
- GV biết cách tiếp nhận thông tin phản hồi từ sự đánh giá nhận xét xây dựng của học sinh, kiên trì phát huy mặt tốt, khắc phục mặt yếu của bản thân.

* Trách nhiệm của tổ nhóm chuyên môn:

- Phải hình thành giáo viên cốt cán về đổi mới phương pháp dạy học.
- Thường xuyên tổ chức dự giờ thăm lớp để xây dựng rút kinh nghiệm, tổ chức sinh hoạt chuyên môn với nội dung phong phú, thiết thực đồng thời động viên tinh thần khuyến khích giáo viên đổi mới PPDH.

* Trách nhiệm của Ban giám hiệu:

- Kiên trì tổ chức giáo viên đổi mới PPDH đồng thời động viên khuyến khích kịp thời giáo viên mạnh dạn đổi mới PPDH.
- Chăm lo tạo điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho đổi mới dạy học.
- Đánh giá sát đúng trình độ, năng lực và sự phù hợp đổi mới PPDH của từng giáo viên trong trường để từ đó có những hình thức khen thưởng kịp thời với giáo viên.

* Trách nhiệm của Sở GD và ĐT:

- Cụ thể hóa chủ trương chính sách chỉ đạo của Bộ GD và ĐT về đổi mới PPDH.
- Tổ chức bồi dưỡng cho giáo viên về đổi mới PPDH bằng nhiều hình thức khác nhau.
- Xây dựng đội ngũ cộng tác về thanh tra chuyên môn.

2.2. Công việc cụ thể của giáo viên cần thực hiện được:

- Nghiên cứu chương trình dạy THPT nắm vững chuẩn kiến thức, kỹ năng và yêu cầu của bộ môn.

- Xác định rõ mục tiêu của bài học, sử dụng kỹ thuật dạy học, PPDH đa dạng phong phú gây hứng thú học bộ môn.

- GV phải làm chủ lớp học, cân đối giữa kiến thức và kỹ năng.

- Hoạt động của giáo viên và học sinh cần nhịp nhàng, linh động không máy móc dập khuôn gây chán nản cho học sinh. GV sử dụng lời nói vừa mức cần thiết nên dành thời gian cho HS phát biểu, bày tỏ chính kiến khuyến khích động viên học sinh tích cực học tập.

- Khi GV giới thiệu kỹ thuật dạy học mới thì cần hướng dẫn học sinh hiểu và thực hiện đúng đồng thời quan tâm đến việc thực hiện chuẩn bị của HS. Với các hoạt động trò chơi GV giao nhiệm vụ và chia nhóm cụ thể cho HS chuẩn bị có thể xây dựng câu lạc bộ yêu bộ môn Sinh học trong lớp và nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Tài liệu bồi dưỡng giáo viên môn sinh học (Bộ giáo dục – Vũ Đức Lưu chủ biên).
- Tài liệu những điều giáo viên cần biết để giáo dục kỹ năng sống và sức khỏe sinh sản vị thành niên – Tổng cục dân số năm 2009.
- Tài liệu tập huấn đổi mới phương pháp dạy học trong bộ môn Sinh học (trường Bồi dưỡng cán bộ giáo dục).
- Sách giáo khoa sinh học 11 nâng cao.
- Sách giáo khoa sinh học 11 ban cơ bản.
- Sách giáo viên sinh học 11 nâng cao.
- Các thông tin trên mạng internet

