

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

**\*\*\***

**TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN  
GIÁO DỤC LÒNG GHÉP PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI  
CỦA THUỐC LÁ TRONG BÀI GIẢNG MÔN HỌC,  
HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ**

## Mục lục

<b>PHẦN 1</b> .....	<b>7</b>
<b>KHÁI QUÁT VỀ TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ GIÁO DỤC PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ</b> .....	<b>7</b>
<b>I. TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TỚI SỨC KHỎE</b> .....	<b>8</b>
1. Các thành phần độc hại trong khói thuốc lá .....	8
2. Các bệnh do hút thuốc lá chủ động.....	9
3. Các bệnh do hút thuốc lá thụ động .....	12
<b>II. TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TỚI KINH TẾ VÀ MÔI TRƯỜNG</b> .....	<b>14</b>
<b>III. TÁC HẠI CỦA CÁC SẢN PHẨM THUỐC LÁ MỚI (Thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng/làm nóng, ...)</b> .....	<b>15</b>
1. Thông tin chung về thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng .....	15
2. Tác hại của thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng/làm nóng với người hút .....	16
3. Tác hại của thuốc lá mới đối với người hút thuốc thụ động.....	18
4. Một số tác hại khác .....	18
5. Các yếu tố ảnh hưởng đến gia tăng sử dụng thuốc lá mới trong thanh thiếu niên ...	19
<b>IV. VỊ TRÍ, VAI TRÒ VÀ ĐỊNH HƯỚNG NỘI DUNG, PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ</b> .....	<b>21</b>
1. Vị trí, vai trò giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đối với giáo dục toàn diện học sinh .....	21
2. Nội dung giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá trong chương trình các môn học và hoạt động giáo dục cấp trung học cơ sở.....	23
3. Định hướng về phương pháp giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá trong bài giảng các môn học, hoạt động giáo dục cấp THCS.....	23
4. Định hướng đánh giá kết quả học tập của HS THCS về phòng, chống tác hại của thuốc lá.....	25
<b>PHẦN 2</b> .....	<b>27</b>
<b>HƯỚNG DẪN GIÁO DỤC LỒNG GHÉP PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TRONG BÀI GIẢNG MÔN HỌC, HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ</b> .....	<b>27</b>
<b>I. MỤC TIÊU, NGUYÊN TẮC, QUY TRÌNH GIÁO DỤC LỒNG GHÉP PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ</b> .....	<b>27</b>
1. Mục tiêu giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá.....	27
2. Nguyên tắc giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá.....	27
3. Quy trình giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá.....	28
4. Phương pháp trong dạy học và tổ chức các hoạt động giáo dục tích hợp giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá.....	30
5. Đánh giá trong tổ chức các hoạt động giáo dục tích hợp phòng chống tác hại của thuốc lá.....	33

II. GIÁO DỤC LÒNG GHÉP PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN GIÁO DỤC CÔNG DÂN .....	36
1. Nội dung, địa chỉ giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong dạy học môn Giáo dục công dân .....	36
2. Ví dụ minh họa tích hợp phòng chống tác hại của thuốc lá trong môn Giáo dục công dân .....	41
III. GIÁO DỤC LÒNG GHÉP PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TRONG CHƯƠNG TRÌNH MÔN KHOA HỌC TỰ NHIÊN.....	43
1. Nội dung, địa chỉ giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong dạy học môn Khoa học tự nhiên .....	43
2. Ví dụ minh họa giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá qua dạy học môn Khoa học tự nhiên.....	50
IV. GIÁO DỤC LÒNG GHÉP PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TRONG CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC TRẢI NGHIỆM, HƯỚNG NGHIỆP .....	60
1. Nội dung, địa chỉ giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp.....	60
2. Ví dụ minh họa giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp.....	66

## DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT

Ký hiệu viết tắt	Tên đầy đủ
GDPT	Giáo dục phổ thông
GV	Giáo viên
HĐTN	Hoạt động trải nghiệm
HN	Hà Nội
HS	Học sinh
THCS	Trung học cơ sở
PPDH	Phương pháp dạy học
YCCĐ	Yêu cầu cần đạt

## DANH LỤC HÌNH

Hình 1. Các bệnh do hút thuốc chủ động.....	9
Hình 2. Các bệnh do hút thuốc thụ động.....	12
Hình 3. Tác hại của thuốc lá tới kinh tế và môi trường .....	15
Hình 4. Ảnh chụp một số loại thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng/làm nóng .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Hình 5. Một số mẫu sản phẩm .....	20

## DANH LỤC BẢNG

Bảng 1. Nội dung và địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức dạy học môn Giáo dục công dân cấp THCS.....	38
Bảng 2. Nội dung và địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức dạy học môn Khoa học tự nhiên cấp THCS .....	44
Bảng 3. Nội dung và địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức hoạt động giáo trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS .....	62

## LỜI NÓI ĐẦU

Tại Việt Nam, tỷ lệ sử dụng thuốc lá ở các độ tuổi đã giảm qua các năm (ở độ tuổi 15-24: giảm từ 26% vào năm 2013 xuống 13% vào năm 2019; trong độ tuổi học sinh 13-17: giảm từ 5,36% vào năm 2013 xuống 2,78% vào năm 2019). Công tác phòng, chống tác hại của thuốc lá được các cơ sở giáo dục chú trọng triển khai, tuy nhiên thực trạng sử dụng các sản phẩm thuốc lá vẫn còn xảy ra trong và ngoài nhà trường, nhất là việc sử dụng các sản phẩm thuốc lá mới như thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng đang có dấu hiệu gia tăng. Ở lứa tuổi học sinh, khi hút một trong các loại trên sẽ dẫn đến tình trạng nghiện thuốc lá, người hút sẽ gặp phải những căn bệnh nguy hiểm, gây nguy cơ phát sinh tệ nạn xã hội, ảnh hưởng đến sức khỏe, học tập và tương lai sau này.

Thực hiện Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá, cùng với việc đẩy mạnh tuyên truyền phòng chống tác hại của thuốc lá thông qua các hoạt động ngoại khóa thì việc giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá vào nội dung chương trình môn học, hoạt động giáo dục là một trong những nhiệm vụ quan trọng. Qua đó, giúp học sinh nhận thức được các hệ lụy nghiêm trọng trong việc hút thuốc lá và có thái độ, ứng xử đúng đắn đối với phòng, chống tác hại của thuốc lá, xây dựng môi trường giáo dục lành mạnh, an toàn, không khói thuốc lá.

**Tài liệu hướng dẫn giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong bài giảng môn học, hoạt động giáo dục cấp Trung học cơ sở** được biên soạn nhằm mục đích hỗ trợ giáo viên Trung học cơ sở (THCS) cập nhật các kiến thức về thuốc lá, tác hại của thuốc lá, cách phòng, chống tác hại của thuốc lá cũng như phương pháp luận tiếp cận và các hình thức thực hiện lồng ghép, tích hợp khối kiến thức này trong việc dạy và học một số môn học, các hoạt động giáo dục ở cấp Trung học cơ sở. Tài liệu bao gồm hai nội dung chính:

**Phần I. Khái quát chung về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe con người.** Phần này giúp người đọc hiểu biết hơn về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe con người cũng như vị trí, vai trò của giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá đối với việc giáo dục toàn diện người học; giúp xác định được nội dung giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá trong chương trình các môn học, hoạt động giáo dục cấp THCS trong Chương trình giáo dục phổ thông 2018 và giúp người đọc có được các định hướng về phương pháp giáo dục và đánh giá kết quả học tập của học sinh THCS về phòng, chống tác hại của thuốc lá.

**Phần II. Hướng dẫn giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong bài giảng môn học và hoạt động giáo dục cấp THCS.** Trong phần này, người đọc xác định được mục tiêu, nguyên tắc, quy trình lồng ghép, cũng như các hướng dẫn giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong bài giảng môn học, hoạt động giáo dục cấp THCS.

Tập thể tác giả xin trân trọng cảm ơn và rất mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của bạn đọc để nội dung tài liệu được hoàn thiện hơn trong những lần tái bản sau.

## PHẦN 1

### **KHÁI QUÁT VỀ TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ ĐỐI VỚI SỨC KHỎE VÀ GIÁO DỤC PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ**

Thuốc lá là sản phẩm được sản xuất từ toàn bộ hoặc một phần nguyên liệu thuốc lá, được chế biến dưới dạng thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá sợi, thuốc lào hoặc các dạng khác (Luật phòng, chống tác hại của thuốc lá, 2012). Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân của 25 căn bệnh, trong đó có nhiều bệnh nguy hiểm như: ung thư phổi, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, nhồi máu cơ tim, xơ vữa động mạch,... do khói thuốc lá có chứa hơn 7.000 chất hoá học, trong đó có chất nicotine là chất gây nghiện và khoảng 69 chất là tác nhân gây ung thư (Sở Y tế Hồ Chí Minh, 2020).

Thế giới hiện có khoảng 1,3 tỷ người hút thuốc, hơn 80% số người hút thuốc là ở các nước có thu nhập trung bình và thấp. Hơn 8 triệu ca tử vong trên toàn cầu mỗi năm có nguyên nhân từ việc sử dụng thuốc lá, trong đó hơn 7 triệu người tử vong do sử dụng thuốc lá trực tiếp và khoảng 1,2 triệu người tử vong do hút thuốc lá thụ động. Hút thuốc lá cũng là một yếu tố làm tăng nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp và làm tăng mức độ nghiêm trọng các bệnh về đường hô hấp. Những người hút thuốc lá có nguy cơ mắc các biến chứng nghiêm trọng về sức khỏe do nhiễm virus SARS-CoV-2 cao hơn so với những người không hút thuốc. Bên cạnh tác hại về sức khỏe, sử dụng thuốc lá còn gây tổn thất về kinh tế đối với các cá nhân, gia đình và xã hội; các tổn thất này bao gồm chi tiêu cho hút thuốc, chi phí cho khám, điều trị bệnh liên quan đến hút thuốc lá, giảm sút/mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm. Tổ chức Y tế thế giới dự báo, nếu không có các biện pháp ngăn chặn kịp thời thì trong thế kỷ XXI, tổng số người tử vong do những căn bệnh do thuốc lá gây ra sẽ lên tới 1 tỷ người (WHO, 2020).

Tại Việt Nam, mặc dù tỷ lệ hút thuốc lá giảm nhưng Việt Nam vẫn là một trong 15 nước có tỷ lệ hút thuốc cao trên thế giới, mỗi năm có khoảng 40.000 người tử vong do các bệnh từ thuốc lá gây ra. Các bệnh có nguyên nhân chính từ sử dụng thuốc lá như đột quỵ, mạch vành, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, ung thư phổi... là những nguyên nhân hàng đầu gây ra tử vong ở cả nam và nữ tại Việt Nam (Lê Huy Nam, 2021).

## 1. Tác hại của thuốc lá tới sức khỏe

### 1.1. Các thành phần độc hại trong khói thuốc lá



Hình 1 Các thành phần độc hại trong khói thuốc lá

- Nicotine: là một chất gây nghiện, được hấp thụ vào máu và ảnh hưởng đến não bộ trong khoảng 10 giây sau khi hút vào, gây tăng nhịp đập của tim, co thắt mạch máu ở tim, tăng mạch và huyết áp. Cơ quan Kiểm soát Dược và thực phẩm Hoa Kỳ (FDA) xếp nicotine vào nhóm các chất có tính chất dược lý gây nghiện mạnh, tương tự Heroin và Cocain. Khi nicotine trong khói thuốc gắn kết thụ thể nicotine trên các tế bào não bộ, các hóa chất dẫn truyền thần kinh được phóng thích tạo ra nhiều tác động như cảm giác sảng khoái, vui vẻ, tăng hoạt động nhận thức. Tuy nhiên cảm giác đó sẽ mau qua đi sau vài phút. Khi nồng độ nicotine trong cơ thể giảm xuống, người hút thuốc sẽ cảm thấy bứt rứt, căng thẳng; không tập trung được; buồn bã, lo lắng; rối loạn giấc ngủ,...

- Hắc ín (Tar) hay còn gọi là nhựa thuốc lá: là một chất lỏng nhớt màu đen quánh giống như nhựa đường, thu được từ chưng cất có tính phá hủy cấu trúc của các chất hữu cơ. Phần lớn hắc ín thu được từ than như sản phẩm phụ của việc sản xuất than cốc, nhưng nó cũng có thể được sản xuất từ dầu mỏ, than bùn hay gỗ chứa rất nhiều chất gây ung thư.

- Carbon monoxide (khí CO): khi hấp thụ vào máu sẽ gắn kết rất chặt với hemoglobine trong hồng cầu, làm giảm khả năng vận chuyển oxygen của hồng cầu, giảm nồng độ oxygen trong máu, là nguyên nhân hình thành các mảng xơ vữa động mạch, gây các bệnh về tim mạch, đột quỵ.



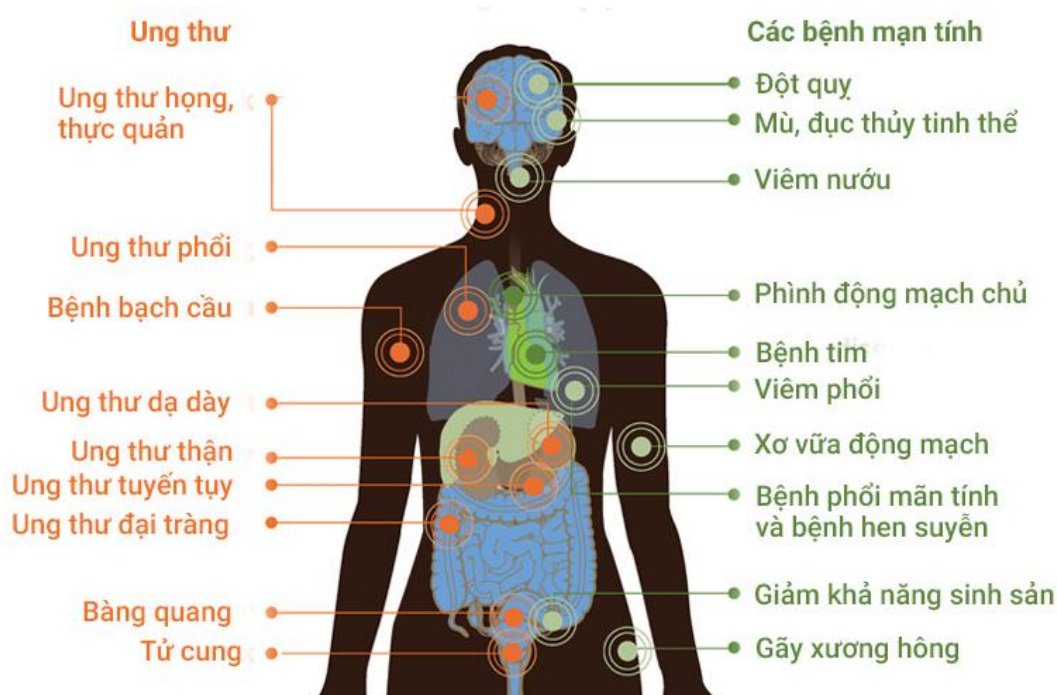
- Benzene, Nitrosamines: là một chất gây ung thư rất mạnh, chất này được sử dụng trong thuốc trừ sâu bọ, là một chất gây ung thư, có nhiều trong khói thuốc lá và cả trong các sản phẩm thuốc lá không khói.

- Ammonia: là một chất được sử dụng trong thuốc kích thích tăng trưởng và trong các sản phẩm tẩy rửa. Trong sản xuất thuốc lá, chất này được sử dụng tăng cường khả năng hấp thụ Nicotine của niêm mạc đường hô hấp, vì thế cùng một lượng khói thuốc hít vào, lượng Nicotine được hấp thụ tăng lên.

- Formaldehyde: là chất dùng trong công nghệ ướp xác, và nó cũng có nhiều trong khói thuốc lá. Chất này gây kích thích mũi, họng và mắt của người hút thuốc khi hít phải khói thuốc lá.

- Polycyclic aromatic hydrocarbon (PAH): là một hydrocacbon - một hợp chất hóa học chỉ chứa carbon và hydro - bao gồm nhiều vòng thơm. một chất gây ung thư tìm thấy trong dầu đi-ê-zen và sản phẩm đốt cháy khác.

## 1.2. Các bệnh do hút thuốc lá chủ động



Hình 2 Các bệnh do hút thuốc chủ động

### 1.2.1. Các bệnh ung thư

- **Ung thư phổi:** Trên thế giới tỉ lệ mắc ung thư phổi tăng khá nhanh và có sự liên quan mật thiết với việc hút thuốc. Phụ nữ hút thuốc có nguy cơ bị mắc ung thư phổi cao gấp 10 lần so với những người không hút thuốc. Với nam giới hút thuốc, nguy cơ mắc bệnh cao hơn gấp đôi, từ 12,2 lên tới 25 lần (Báo cáo của Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Mỹ, 2014). Tại Việt Nam, theo thống kê tại Bệnh viện K, hơn 90% những người mắc ung thư phổi là người sử dụng thuốc lá.

- **Ung thư thanh quản:** Thanh quản tiếp xúc trực tiếp với chất sinh ung thư trong khói thuốc lá. Những người hút thuốc từ 30 đến 39 năm có nguy cơ mắc ung

thu thanh quản cao gấp 12 lần so với người không hút thuốc. Những người hút từ 40 năm trở lên có nguy cơ mắc ung thư thanh quản gấp 14 lần so với những người không hút thuốc.

- **Ung thư hầu, miệng:** Các dẫn chất trong khói thuốc lá có chứa các chất thúc đẩy sự phát triển ung thư trong khoang miệng (Steinfeld., 1972). Nguy cơ mắc ung thư khoang miệng ở nam giới có hút thuốc lá cao hơn 27 lần so với nam giới không hút thuốc lá (Franceschi et al., 1992).

- **Ung thư thực quản:** Với đầy đủ các bằng chứng từ nghiên cứu dịch tễ học, y sinh học và thực nghiệm các nhà khoa học Hoa Kỳ đã kết luận hút thuốc lá là nguyên nhân chính gây ra ung thư thực quản (Surgeon General Report, 2004).

- **Ung thư tụy:** Các nghiên cứu cho thấy người sử dụng nhiều thuốc lá nguy cơ mắc ung thư tụy cao hơn người không bao giờ hút thuốc từ 3 đến 5 lần. Nguy cơ này giảm đi ở những người đã cai thuốc lá.

- **Ung thư bàng quang và ung thư thận:** Hút thuốc lá có thể gây ra tới 30% đến 40% các trường hợp ung thư bàng quang. Nguy cơ mắc ung thư thận ở những người hút thuốc cao hơn người không hút thuốc có thể tới 5 lần (Surgeon General Report, 2004).

- **Ung thư cổ tử cung:** Có mối quan hệ nhân quả giữa hút thuốc lá và ung thư cổ tử cung. Nguy cơ mắc ung thư tử cung ở người hút thuốc có thể cao gấp 5 lần người không hút thuốc. Nguy cơ mắc giảm sau khi cai thuốc (CDC, 1990).

- **Ung thư dạ dày:** Nhiều nghiên cứu dịch tễ học đã báo cáo tỷ lệ chết và mắc ung thư dạ dày cao hơn ở nhóm những người hút thuốc. Từ năm 2002, các nhà khoa học thuộc trung tâm nghiên cứu ung thư quốc tế (IARC) đã kết luận rằng có đủ bằng chứng chứng tỏ hút thuốc lá có quan hệ nhân quả với ung thư dạ dày (IARC, 2002).

### ***1.2.2. Các bệnh về tim mạch***

Khói thuốc khi vào cơ thể sẽ gây ra một số tác động ngay lập tức lên tim và mạch máu. Trong phút đầu của quá trình hút thuốc nhịp tim bắt đầu tăng lên, có thể tăng tới 30% trong 10 phút đầu hút thuốc. Nhịp tim có thể giảm xuống từ từ nếu tiếp tục hút thuốc, nhưng không bao giờ trở về bình thường nếu chưa ngừng hút. Những bệnh mà người hút thuốc có nguy cơ mắc cao là xơ vữa động mạch, bệnh mạch vành, đột quỵ, rối loạn nhịp tim, đột tử, nhồi máu cơ tim và phình động mạch chủ.

### ***1.2.3. Các bệnh về hô hấp***

- **Nhiễm khuẩn đường hô hấp:** Hút thuốc lá làm tăng số lần mắc bệnh và làm tình trạng nhiễm khuẩn nặng hơn. Nguy cơ mắc các bệnh hô hấp cấp tính ở người khỏe mạnh hút thuốc cao hơn người khỏe mạnh không hút thuốc từ 1,5 đến 7 lần.

- **Chứng khó thở:** So với người không hút thuốc, người hút thuốc lá có tỷ lệ mắc chứng thở khò khè cao gấp 2 lần và mắc chứng ho mạn tính và có đờm gấp 11,5 lần. Triệu chứng này giảm đi ở những người đã cai thuốc.

- **Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính:** Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là gây tổn thương ở phổi làm tắc nghẽn đường thở. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính là nguyên nhân tử vong đứng hàng thứ 4 trên toàn thế giới. Mối liên quan giữa bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và hút thuốc cũng mạnh như với ung thư phổi.

- **Hen:** Ở người hút thuốc bệnh hen sẽ bị nặng hơn. Người mắc bệnh hen là người hút thuốc lá có nhiều đờm, giảm hoạt động của lông mao, dễ bị nhiễm bệnh và dị ứng. Người mắc bệnh hen có triệu chứng hô hấp mạn tính cao hơn ở người không hút thuốc.

#### - **Ảnh hưởng của thuốc lá đến chức năng phổi:**

Hút thuốc lá ảnh hưởng đến phổi và chức năng phổi như: tổn thương phổi, làm chậm phát triển chức năng phổi ở trẻ nhỏ, làm giảm chức năng phổi. Hút thuốc lá còn gây ra nhiều triệu chứng hô hấp tính như: ho mạn tính, khò khè, có đờm, khó thở.

Những người hút thuốc thường bài tiết nhiều đờm hơn những người không hút thuốc mà khả năng đưa đờm ra khỏi đường hô hấp lại kém hơn. Điều này là do hệ thống lông chuyển ở người hút thuốc bị liệt, thậm chí bị phá hủy. Khói thuốc cũng làm thay đổi cấu trúc các tuyến tiết nhầy và do vậy thành phần của chất nhầy cũng bị thay đổi. Đôi khi các tuyến tiết nhầy bị tắc lại làm giảm khả năng bài tiết đờm. Hậu quả cuối cùng là chất nhầy ở những người hút thuốc bị nhiễm bởi các chất độc hại, và bị giữ lại nhiều trong tổ chức phổi, cản trở sự lưu thông trao đổi khí.

Những sự thay đổi cấu trúc phổi ở những người hút thuốc làm giảm khả năng lấy oxygen của phổi. Khói thuốc gây phá hủy phế nang làm giảm tính đàn hồi của phổi và làm giảm khả năng trao đổi oxygen. Phổi của những người hút thuốc bị giảm diện tích bề mặt và giảm mạng mao mạch, điều này có nghĩa là dòng máu lưu thông qua phổi bị giảm. Dẫn đến làm giảm cung cấp chất dinh dưỡng và oxygen cần thiết cho cả nhu mô phổi và các tổ chức khác trong cơ thể để duy trì sự khỏe mạnh và chức năng bình thường của chúng.

Hút thuốc cũng gây ra hiện tượng giảm thông khí đường thở. Do ảnh hưởng của các chất độc hại trong khói thuốc, đường thở bị co thắt. Khi điều này xảy ra thì luồng khí hít vào và thở ra đều bị cản trở ở người hút thuốc, và do đó hình thành các tiếng ran rít, ran ngáy và có thể bị khó thở.

#### **1.2.4. Các bệnh về sức khỏe sinh sản**

##### **Hút thuốc lá làm giảm khả năng sinh sản ở nam giới**

*Giảm lượng tinh trùng:* các nghiên cứu chỉ ra rằng các chất độc trong khói thuốc kìm hãm chất enzym - cần thiết cho tinh trùng có thể hoạt động được. So với người không hút thuốc, mật độ tinh trùng của người hút thuốc giảm 13% (Vine et al., 1994).

**Biến đổi hình dạng tinh trùng:** Ở những người hút thuốc có phần trăm tinh trùng dị dạng cao hơn. Điều này có thể dẫn tới sảy thai, thai nhi dị tật bẩm sinh, hoặc biến chứng khi sinh.

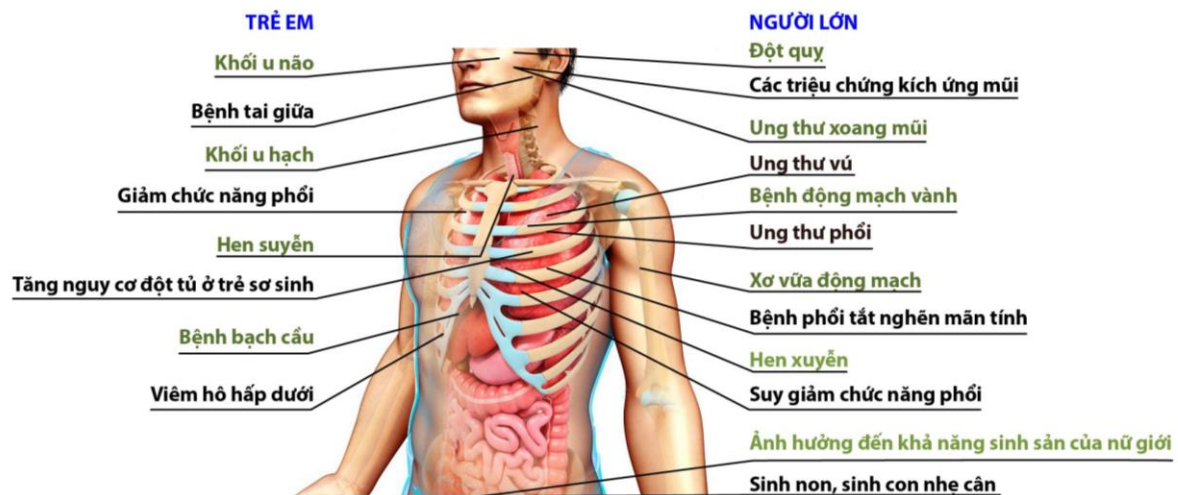
**Nghiện thuốc lâu năm có thể dẫn tới chứng liệt dương:** Những người hút thuốc có nguy cơ bị liệt dương cao gấp 2 lần so với người không hút thuốc. Nguyên nhân do các chất độc trong khói thuốc làm xơ vữa động mạch ở dương vật, làm giảm lượng máu tới dương vật.

### Hút thuốc lá làm giảm khả năng sinh sản ở nữ giới

Các nghiên cứu khoa học hiện nay đã chứng minh mối quan hệ nhân quả giữa hút thuốc với khả năng sinh sản ở nữ giới. Hút thuốc làm giảm khả năng sinh sản của nữ, làm chu kỳ kinh nguyệt ngừng lại, ảnh hưởng đến khả năng thụ thai (Windham et al., 1999). So với nữ không hút thuốc, nữ hút trên một bao thuốc một ngày mắc chứng này cao hơn 1,4 lần. Các nghiên cứu khác cũng cho thấy phụ nữ hút thuốc, khả năng mang thai chỉ bằng từ 50% đến 89% so với phụ nữ không hút thuốc (Alderete et al., 1995; Joffe et al., 1994).

Các nghiên cứu nêu trên cũng cho thấy hút thuốc lá là yếu tố nguy cơ của việc thai ngoài tử cung. Phụ nữ hút thuốc lá làm tăng nguy cơ bị thai ngoài tử cung từ 1,3 đến 2,5 lần, gây đẻ non hoặc thai chết lưu từ 1,4 đến 2,4 lần so với người không hút thuốc lá. Ngoài ra hút thuốc còn làm giảm 20-30% cân nặng của trẻ sơ sinh.

### 1.3. Các bệnh do hút thuốc lá thụ động



Hình 3 Các bệnh do hút thuốc thụ động

#### 1.3.1. Tác hại của hút thuốc thụ động đối với người lớn

Người không hút thuốc nhưng thường xuyên sống và làm việc trong môi trường có khói thuốc lá cũng mắc các bệnh giống như người hút thuốc. Một số bệnh điển hình như:

**Hút thuốc thụ động và bệnh ung thư phổi:** Hút thuốc lá thụ động làm tăng nguy cơ ung thư phổi ở người không hút thuốc lên từ 20-30% so với những người không hút thuốc (Zhong et al., 2000).

**Hút thuốc lá thụ động và bệnh tim mạch:** Hút thuốc lá thụ động là một nguyên nhân làm tăng 25 đến 30% nguy cơ mắc bệnh và chết do bệnh mạch vành ở cả nam và nữ.

**Hút thuốc thụ động và sức khỏe sinh sản:** Nguy cơ sảy thai ở phụ nữ hút thuốc cao gấp 3 lần so với phụ nữ không hút thuốc. Hút thuốc thụ động còn được biết đến là một nguyên nhân làm thai chết lưu và làm giảm cân nặng trẻ sơ sinh từ 200-400 g.

### **1.3.2 Tác hại đối với trẻ em**

Ở Việt Nam, hút thuốc lá là thói quen xấu của một số nam giới và họ thường hút thuốc trong nhà, điều này làm phụ nữ và trẻ em phần lớn trở thành người hút thuốc thụ động. Những người không hút thuốc tiếp xúc với khói thuốc thường bao gồm con cái, vợ (chồng) của người hút thuốc, sống trong cùng nhà với người hút thuốc hoặc người làm việc trong môi trường có khói thuốc.

Hút thuốc thụ động đặc biệt nguy hiểm cho trẻ em vì phổi của trẻ chưa phát triển hoàn thiện và nhạy cảm hơn với các chất kích thích và chất độc trong khói thuốc. Trẻ có bố mẹ hút thuốc sẽ bị giảm các chức năng của phổi và dễ gặp các vấn đề sức khỏe. Hút thuốc thụ động ở trẻ em có thể gây viêm đường hô hấp, hen, viêm tai giữa, đột tử ở trẻ sơ sinh (SID), kém phát triển chức năng phổi và làm tăng nguy cơ mắc nhiều loại bệnh khác

- **Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh:** Hội chứng trẻ chết đột tử cũng được biết như cái chết khi đang ngủ, được định nghĩa như cái chết bất ngờ của trẻ nhỏ mà không có bằng chứng về bệnh tật nào khác có thể gây tử vong khi khám nghiệm tử thi. Tỷ lệ đột tử ở trẻ em bị phơi nhiễm với khói thuốc lá trong quá trình bào thai hoặc trong giai đoạn sơ sinh cao hơn trẻ em khác từ 1,4 cho đến 8,5 lần (Surgeon General's Report, 2004).

- **Cân nặng khi sinh thấp:** Trẻ sơ sinh có mẹ tiếp xúc thụ động với khói thuốc khi sinh ra có cân nặng trung bình thấp hơn những trẻ khác khoảng 200 g.

#### **- Các vấn đề về hô hấp**

Viêm đường hô hấp cấp tính: là bệnh cấp tính phổ biến nhất trong thời kỳ thơ ấu. Các bệnh hô hấp cấp tính có thể phân ra thành các bệnh liên quan tới đường hô hấp trên và đường hô hấp dưới (viêm thanh quản, viêm phế quản, viêm phổi). Khói thuốc thụ động thâm vào đường dẫn khí và phế nang của phổi có thể gây bệnh hô hấp cấp tính và làm bệnh này nặng hơn do làm tăng phù nề và viêm của phổi. Nhìn chung các nguy cơ làm bệnh hô hấp cấp tính trầm trọng thêm cao hơn ở trẻ có bố, mẹ hoặc cả hai hút thuốc hoặc có một người trong gia đình hút thuốc. Nguy cơ mắc các bệnh hô hấp cấp tính cũng tăng lên cùng với sự tiếp xúc với khói thuốc thụ động.

Những triệu chứng bệnh hô hấp mạn tính ở trẻ nhỏ: là ho nhiều, nhiều nước dãi hoặc đờm và thở khò khè. Nhiều nghiên cứu dịch tễ học đã chứng minh sự tiếp xúc khói thuốc thụ động với tăng nguy cơ mắc các triệu chứng trên. Nguy cơ mắc các triệu chứng hô hấp mạn tính ở trẻ sơ sinh có bố, mẹ hoặc chỉ mẹ hút thuốc cao hơn 1,2 đến 1,5 lần so với trẻ khác.

- **Viêm tai giữa:** Các bằng chứng hiện có đủ để chứng minh mối quan hệ nhân quả giữa hút thuốc thụ động ở trẻ em và bệnh tai giữa bao gồm bệnh viêm tai giữa tái phát cấp tính và chảy mủ tai mạn tính. Tỷ lệ mắc viêm tai giữa tái phát và chảy mủ tai mạn tính ở trẻ có tiếp xúc thường xuyên với hút thuốc lá thụ động cao hơn so với trẻ không phơi nhiễm với khói thuốc lá là 1,3 lần (đối với viêm tai giữa tái phát) và 1,4 lần (đối với chảy mủ tai mạn tính). Bệnh viêm tai giữa có thể dẫn tới mất khả năng nghe.

#### - **Trầm trọng bệnh hen**

Hen là một dạng mắc hô hấp mạn tính được mô tả là sưng đường dẫn khí, làm cản trở một phần đường dẫn khí, gây thường xuyên thở khò khè và khó thở. Nếu trẻ đã bị bệnh hen, hút thuốc thụ động sẽ làm bệnh trầm trọng hơn và tái phát bệnh thường xuyên hơn.

Hút thuốc lá thụ động làm tăng 30% trường hợp hen ở trẻ nhỏ; làm tăng tỷ lệ mắc các triệu chứng như ho, khò khè, có đờm, thở nông ở trẻ độ tuổi đến trường lên khoảng 30%.

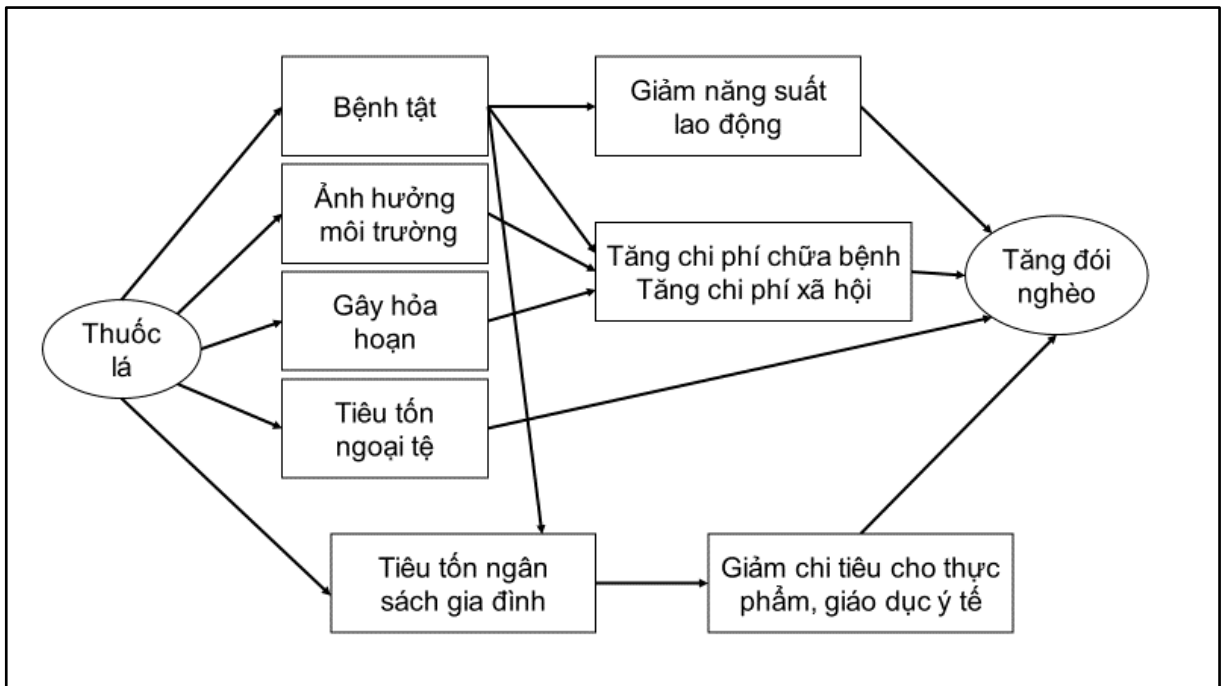
#### - **Suy giảm sự phát triển chức năng phổi**

Mẹ hút thuốc lá trong quá trình mang thai được chứng minh là có ảnh hưởng đến chức năng phổi của trẻ. Kết quả tổng hợp nghiên cứu cho thấy trẻ hút thuốc lá thụ động bị giảm 4,8% tỷ suất thở ra giữa kỳ và 4,3% tỷ suất thở ra cuối kỳ (Cook et al., 1998).

## **2. Tác hại của thuốc lá tới kinh tế và môi trường**

Mặc dù ngành công nghiệp thuốc lá có những đóng góp cho ngân sách quốc gia, nhưng phần đóng góp của ngành công nghiệp thuốc lá không đủ để bù đắp những tổn thất kinh tế và sức khỏe do sử dụng thuốc lá gây ra đối với các cá nhân, gia đình và xã hội. Những tổn thất này bao gồm chi tiêu cho hút thuốc, chi cho khám, điều trị bệnh liên quan đến hút thuốc, tổn thất do mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm, tổn thất do cháy nổ, ô nhiễm môi trường.

Số tiền người dân Việt Nam đã chi mua thuốc lá hàng năm là 49.000 tỷ VND/năm (Đur Văn Phương, 2022).



Hình 4. Tác hại của thuốc lá tới kinh tế và môi trường

Ngoài tổn thất do chi mua thuốc hút, tổng chi phí điều trị và tổn thất do mất khả năng lao động vì ốm đau và tử vong sớm cho 5 nhóm bệnh (*ung thư phổi, ung thư đường tiêu hóa - hô hấp trên, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, nhồi máu cơ tim, đột quỵ*) do hút thuốc gây ra là khoảng 1% GDP tương đương 67.000 tỷ đồng/năm.

Chi tiêu cho thuốc lá làm giảm các chi tiêu thiết yếu khác của hộ gia đình, đặc biệt là các hộ có thu nhập thấp. Một cuộc điều tra mức sống hộ gia đình cho thấy các hộ nghèo tại Việt Nam phải tiêu tốn tới gần 5% thu nhập của gia đình vào thuốc lá (Nguyen et al., 2006). Ở những hộ này, khoản tiền mua thuốc lá thậm chí cao hơn khoản tiền chi cho y tế hay cho giáo dục.

### 3. Tác hại của các sản phẩm thuốc lá mới

#### 3.1. Thông tin chung về thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng

Bên cạnh các sản phẩm thuốc lá điếu, xì gà, thuốc lá sợi (thuốc lào) đang được quản lý theo quy định của Luật phòng, chống tác hại của thuốc lá (PCTH thuốc lá), tại Việt Nam đã và đang xuất hiện các sản phẩm thuốc lá mới, trong đó, phổ biến nhất là thuốc lá điện tử (Electronic Nicotine Delivery - ENDS) và thuốc lá nung nóng (Heated Tobacco products – HTPs)

##### Thuốc lá điện tử

Thuốc lá điện tử (Electronic Nicotine Delivery Systems – ENDS), còn được gọi tên khác như E-cigarette hay Vape, là thiết bị điện tử cầm tay, sử dụng pin để làm nóng dung dịch điện tử có chứa nicotine và các chất hóa học khác, tạo ra các hạt khí dung (còn gọi là aerosol hay sol khí) cho người dùng hít vào (McRobbie et al., 2014) Thuốc lá điện tử có bốn bộ phận chính.

##### Thuốc lá nung nóng

Thuốc lá nung nóng là sản phẩm sử dụng thiết bị điện tử để làm nóng điều thuốc hay đầu cắm lá thuốc ép. Điều thuốc (hay đầu môi) được làm nóng đến nhiệt độ đủ cao để sinh ra các hạt khói, làn khói cho người dùng có thể hít vào. Xét về nguyên liệu, thuốc lá làm nóng được chế biến theo quy trình đặc biệt từ nguyên liệu thuốc lá điều thông thường (sử dụng giấy, lá thuốc lá hoặc gỗ có tẩm nicotine). Lượng nicotine, thành phần các chất khác và sự độc hại không khác biệt đáng kể, tương đương với thuốc lá điều thông thường.



Hình 5. Ảnh một số loại thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng/làm nóng (A: thuốc lá nung nóng; B: Thuốc lá điện tử; C: Tinh dầu thuốc lá điện tử)

### 3.2. Tác hại của thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng/làm nóng với người hút

Các tập đoàn thuốc lá trên thế giới đang thực hiện các hoạt động nhằm mở rộng việc tiêu thụ các sản phẩm thuốc lá mới thông qua việc quảng bá gây nhầm lẫn cho người sử dụng rằng các sản phẩm thuốc lá mới là sản phẩm ít hại hơn so với các sản phẩm thuốc lá điều thông thường và là sản phẩm giúp cai nghiện thuốc lá thông thường. Tuy nhiên, đây là các thông tin sai sự thật. Đa phần thuốc lá điện tử có chứa nicotine, là chất gây nghiện, độc hại, là nguyên nhân gây các bệnh tim mạch, hô hấp, tiêu hóa. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), có khoảng 15.500 loại hương liệu được sử dụng trong các sản phẩm thuốc lá điện tử để tạo mùi vị, trong đó, rất nhiều loại độc hại và chưa được đánh giá toàn diện về mức độ gây hại đối với sức khỏe. Tổ chức Y tế thế giới cũng khẳng định hiện không có bằng chứng khoa học về việc thuốc lá điện tử giúp cai nghiện thuốc lá điều thông thường. Hầu hết thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng chứa thành phần nicotine và rất nhiều hóa chất độc hại đối với sức khỏe con người. Một số tác hại có thể kể tới gồm:

#### Gây nghiện

Nicotine trong thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng là chất gây nghiện mạnh và rất độc hại, do đó gây hại như các sản phẩm thuốc lá thông thường. Một số loại thuốc lá điện tử có chứa lượng nicotine tương đương một bao (20 điếu) thuốc lá truyền thống.



Ngoài ra, sử dụng thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng còn làm trầm trọng hơn các triệu chứng trầm cảm và lo âu.

### **Bệnh lý đường hô hấp**

Bệnh ‘phổi bỏng ngô’ (popcorn lung) hay còn gọi là viêm tiểu phế quản tắc nghẽn, một bệnh hiếm gặp được cho là do diacetyl, một trong các hóa chất tạo mùi hương trong khói thuốc lá điện tử có khả năng đi sâu vào phổi gây ra. Các biểu hiện thường gặp là ho, thở khò khè, đau ngực và thở nông. Hiện chưa có thuốc điều trị khỏi hoàn toàn bệnh này.

Bệnh viêm phổi lipid có liên quan đến hút thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng (vaping-related lipid pneumonia) là hậu quả của việc hít các hợp chất, chất dầu có trong dung dịch điện tử. Các axit béo bám dính vào phổi và gây ra phản ứng viêm tại phổi. Các triệu chứng thường gặp là ho mạn tính, thở nông, ho ra máu hoặc đờm có máu. Hiện tại không có thuốc điều trị đặc hiệu cho bệnh này.

Tràn khí màng phổi nguyên phát: hút thuốc lá và hút thuốc lá điện tử gây nguy cơ tràn khí màng phổi nguyên phát. Triệu chứng của bệnh gồm: đau chói ở ngực hoặc đau vai, thở nông và khó thở.

Suy giảm chức năng phổi: Kim loại được giải phóng từ khói thuốc lá điện tử, tùy mức độ tiếp xúc, có khả năng gây ra khó thở, kích ứng phế quản và phổi, kích ứng màng nhầy ở mắt và đường hô hấp trên.

Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính: sử dụng thuốc lá điện tử lâu dài có thể gây bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Triệu chứng thường gặp của bệnh là ho, khó thở kéo dài vì đường thở bị hẹp lại so với bình thường. Phổi tắc nghẽn mạn tính có thể gây ra tình trạng suy giảm hô hấp, hạn chế khả năng hoạt động hàng ngày, làm giảm chất lượng cuộc sống.

### **Bệnh lý tim mạch**

Nicotine làm tăng nguy cơ rối loạn tim mạch. Sử dụng nicotine lâu dài có thể gây suy tim hoặc tử vong.

Một số hóa chất độc hại như carbon monoxide trong khói thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng làm tăng nguy cơ hình thành huyết khối và xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, suy tim, đột quỵ.

### **Ung thư**

Một số hợp chất có trong khói thuốc lá điện tử như: formaldehyd, acrolein, toluene, chất đặc biệt gây ung thư nitrosamine và hydrocarbon thơm đa vòng, các kim loại nặng (như niken và chì) có thể gây các thay đổi tế bào liên quan đến ung thư tương tự như người hút thuốc lá truyền thống.

Ngoài việc gây nghiện cao, nicotine làm tăng nguy cơ gây ung thư thông qua tăng sinh tế bào, mất cân bằng oxi hóa, gây chết tế bào và đột biến DNA, cũng như sự phát triển của khối u.

### **Chấn thương do cháy nổ thiết bị điện tử**

Các thiết bị trong thuốc lá điện tử có thể hỏng, lỗi và gây nổ gây ra các chấn thương, bỏng nghiêm trọng (miệng, mặt, cổ, mắt mũi, xương hàm). Chỉ riêng tại Hoa Kỳ từ năm 2015 đến 2017, ước tính có khoảng 2.035 vụ nổ thuốc lá điện tử và các

tổn thương do bỏng tại các khoa cấp cứu của bệnh viện Hoa Kỳ (McRobbie et al., 2014).

### 3.3. Tác hại của thuốc lá mới đối với người hút thuốc thụ động

Khói từ thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng gây hại cho sức khỏe của những người xung quanh. Bằng chứng cho thấy có sự phơi nhiễm nicotine ở những người không sử dụng thuốc lá tiếp xúc với khói từ thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng. Các triệu chứng thường gặp ở người tiếp xúc thụ động với thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng gồm khó thở, kích ứng mắt, nhức đầu, buồn nôn và đau họng hoặc kích thích họng (Durmowicz et al., 2016).

Hít phải các chất độc hại như nitrosamines, aldehydes, carbon monoxide... trong khói của thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng cũng có nguy cơ mắc ung thư và tăng nguy cơ tim mạch, đột quỵ.

Trẻ em là đối tượng dễ bị ảnh hưởng nhất bởi khói thuốc lá điện tử và khói thuốc lá nung nóng. Bằng chứng cho thấy chỉ một lượng nhỏ khói thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng cũng tác động tới sự phát triển của não bộ và phổi của trẻ em.

Phụ nữ có thai đặc biệt dễ bị tác động bởi nicotine trong khói thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng. Các nguy cơ có thể gồm: sinh thiếu tháng, trẻ sinh ra thiếu cân, thai lưu, dị dạng phát triển não và phổi, hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh.

### 3.4. Một số tác hại khác

#### *Nguy cơ phát sinh các tệ nạn xã hội*

Nguy cơ phối trộn ma túy và các chất gây nghiện với thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng cao hơn rất nhiều so với thuốc lá điều thông thường. Người sử dụng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng có thể tự ý tăng tỷ lệ nicotine quá mức hoặc thêm ma túy và các chất gây nghiện khác vào để sử dụng mà khó bị phát hiện. Pha trộn ma túy vào dung dịch điện tử (Cannabis và Marijuana) đã được ghi nhận ở Trung tâm Chống độc bệnh viện Bạch Mai và Trung tâm giám định ma túy Viện Khoa học hình sự Bộ Công an (Sở Y tế Hà Nội, 2020). Tại Mỹ, nghiên cứu sử dụng dữ liệu Điều tra quốc gia về sử dụng thuốc lá ở thanh thiếu niên (lớp 6 đến lớp 12) năm 2016 cho thấy tỷ lệ đã từng sử dụng chất ma túy từ cây cannabis trong thuốc lá điện tử là 30,6% trong số những thanh thiếu niên đã từng sử dụng thuốc lá điện tử (Trivers et al., 2018).

#### *Ảnh hưởng tới môi trường*

Thiết bị điện tử có thể hỏng, lỗi và gây cháy nổ, thương tích, mất an toàn cho người sử dụng. Rác thải của bộ phận điện tử của thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng gây ảnh hưởng đến môi trường, đặc biệt là với thiết bị sử dụng một lần. Theo báo cáo của WHO năm 2017 và một số nghiên cứu khác cho thấy: hai phần ba lượng thuốc lá điều bị vứt bừa bãi; chỉ riêng chi phí dọn sạch lượng thuốc lá bị vứt bừa bãi đã là 11 tỷ USD, chưa kể các chi phí môi trường khác trong cả chuỗi cung ứng thuốc lá: trồng cây, sấy, ... Thêm vào đó, thiết bị thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng có rất nhiều thành phần: nhựa, pin, bảng mạch điện, lọ dung dịch...., quy trình

dỡ bỏ, phân loại... nhằm tái chế hay vứt bỏ, tiêu hủy đều phức tạp và tốn kém. Nếu bị vứt bỏ dưới dạng vỡ, nát có thể phát tán ra môi trường các chất độc hại như kim loại, axit, nicotine,... Thực tế tại Mỹ, 58 triệu sản phẩm thuốc lá điện tử được bán ra trong năm 2015, trong đó có 19,2 triệu sản phẩm dùng một lần (Marynak et al., 2017). Các sản phẩm thuốc lá điện tử thiếu hướng dẫn người dùng cách vứt bỏ sản phẩm.

#### *Ảnh hưởng tới an sinh xã hội, kinh tế và sự phát triển bền vững*

Thuốc lá điện tử gây gánh nặng bệnh tật và chi phí liên quan đến bệnh tật lớn. Thuốc lá gây thiệt hại 500 tỷ đô la mỗi năm cho nền kinh tế thế giới. Ước tính chi phí y tế điều trị các bệnh liên quan đến thuốc lá, giảm năng suất lao động và các chi phí xã hội khác chiếm 3,6% GDP (Drope et al., 2018). Tại Việt Nam, chi phí y tế cho 5 trong số 25 loại bệnh liên quan đến thuốc lá năm 2011 (ung thư phổi, ung thư đường tiêu hóa, nhồi máu cơ tim, đột quỵ và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính) đã là 24.679 tỷ đồng (Hoang et al., 2016).

Tiêu dùng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng ảnh hưởng tới đói nghèo và phát triển bền vững. Các hãng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng đang có xu thế đưa ra nhiều sản phẩm với giá bán thấp hơn để tiếp cận người có thu nhập thấp (là đối tượng dễ tổn thương nhất). Chi tiêu cho thuốc lá làm giảm các chi tiêu thiết yếu khác của hộ gia đình, đặc biệt là ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ em trong các gia đình có thu nhập thấp. Một người hút thuốc trong một năm tiêu hết số tiền bằng 1/3 số tiền chi cho lương thực, gấp 1,5 lần so với chi cho giáo dục, gấp 5 lần chi phí y tế tính theo bình quân đầu người (Hoang et al., 2004). Như vậy, hút thuốc lá là một trong những nguyên nhân làm gia tăng nghèo đói.

### **3.5. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc gia tăng sử dụng thuốc lá mới trong thanh thiếu niên**

#### **3.5.1. Hiểu chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới**

*Thanh thiếu niên hiểu không đúng rằng thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng có thể dùng để thay thế thuốc lá điều truyền thống do ít hại hơn.*

Tổ chức Y tế Thế giới đã khẳng định “Không có bằng chứng nào chứng minh rằng thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng ít gây hại hơn các sản phẩm thuốc lá thông thường” (WHO, 2020). Nicotine và nhiều chất hóa học trong dung dịch điện tử và khói thuốc lá điện tử là chất gây hại đối với sức khỏe.

*Thanh thiếu niên hiểu nhầm thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng là sản phẩm cai nghiện thuốc lá truyền thống.*

Thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng không giúp cai nghiện thuốc lá vì hầu hết các sản phẩm này vẫn có chứa nicotine mặc dù nhiều sản phẩm quảng cáo không có nicotine.

Hơn nữa, sử dụng thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng làm tăng nguy cơ sử dụng kép các loại thuốc lá. Hầu hết người sử dụng thuốc lá điện tử để cai thuốc lá đều không bỏ được thuốc lá, thay vào đó họ tiếp tục sử dụng đồng thời cả thuốc lá điện tử và thuốc lá điều truyền thống.

Nghiên cứu cho thấy thanh thiếu niên và người trẻ chưa bao giờ hút thuốc lá nhưng sử dụng thuốc lá điện tử thì có nguy cơ bắt đầu hút thuốc lá điều truyền thống cao hơn 3,5 lần so với nhóm chưa từng sử dụng thuốc lá điện tử (Soneji et al., 2017).

### **3.5.2. Do ảnh hưởng của việc quảng cáo nhằm vào thanh thiếu niên**

Các công ty thuốc lá coi thanh thiếu niên là các khách hàng có tiềm năng quan trọng, do đó chú trọng tạo ra các sản phẩm theo thị hiếu giới trẻ và đưa ra các chiến lược tiếp thị dành cho lứa tuổi này. Một số hình thức phổ biến như:

**Các sản phẩm có hương vị mới, thiết kế sản phẩm hợp thị hiếu thanh thiếu niên.**

- Nhiều sản phẩm thuốc lá điện tử có hương vị phù hợp thị hiếu với thanh thiếu niên. Hương vị trái cây là hương vị thuốc lá điện tử thanh thiếu niên ưa dùng. Trong số 400 nhãn hiệu có sẵn trong năm 2014 ở Mỹ, 84% cung cấp hương vị trái cây và 80% cung cấp hương vị kẹo và món tráng miệng. Nhiều cửa hàng thuốc lá điện tử cho phép người tiêu dùng được dùng thử và kết hợp các hương vị theo lựa chọn của từng khách hàng (Campaign for Tobacco Free Kids, 2021).

- Thiết kế ấn tượng, đa dạng về màu sắc và hình dạng, kết hợp nhiều tính năng sử dụng tiện lợi để hấp dẫn giới trẻ. Rất nhiều sản phẩm được thiết kế như đồ dùng học tập (bút, USB,...), dây đeo cổ, đồng hồ đeo tay, cây son môi... nên GV và cha mẹ không biết vì không nhận dạng được đó là thuốc lá điện tử.



Hình 6. Một số mẫu sản phẩm

### **Sử dụng các chiến lược quảng cáo, tiếp thị nhằm vào thanh thiếu niên**

Rất nhiều chiến dịch quảng cáo, tiếp thị sản phẩm thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng của các công ty thuốc lá nhằm vào thanh thiếu niên. Các chiến dịch quảng cáo này thường tạo các hình ảnh sành điệu, thời thượng và vui vẻ khi sử dụng thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng. Nhiều hình thức quảng cáo đa dạng đã được sử dụng, như:

- Tiếp thị thông qua mạng xã hội như Instagram, Twitter, Facebook...
- Tiếp thị thông qua người nổi tiếng và có ảnh hưởng.
- Tiếp thị thông qua các chương trình tài trợ cho các lễ hội, sự kiện âm nhạc, thể thao.

### **Để mua và dùng thử sản phẩm**

Các công ty thuốc lá sử dụng các kênh bán hàng đa dạng để người tiêu dùng, đặc biệt là thanh thiếu niên dễ dàng mua và dùng thử sản phẩm.

Quảng cáo và bán thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng qua mạng xã hội. Kênh bán hàng này khá phổ biến ở Việt Nam. Nghiên cứu cho thấy: 06 tháng đầu năm 2020, có 90.410 tin bài đăng liên quan đến thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng trên các kênh truyền thông internet tại Việt Nam (báo điện tử, trang thông tin điện tử, Blog, Diễn đàn (forum), mạng xã hội Facebook, Youtube). Trong đó, mạng xã hội Facebook là kênh tập trung lượng tin bài nhiều nhất với 84.731 tin bài; nội dung thông tin chủ yếu là mua bán, quảng cáo, chia sẻ kinh nghiệm sử dụng.

#### ***Ảnh hưởng từ bạn bè hút thuốc và thiếu kỹ năng sống***

Rất nhiều thanh thiếu niên thử dùng thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng là do bị bạn bè lôi kéo. Tâm lý e ngại mất bạn, sợ không hòa đồng với bạn bè, sợ bị cô lập trong nhóm bạn... là lý do nhiều thanh thiếu niên bắt đầu dùng thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng.

Thiếu bản lĩnh, thiếu kỹ năng sống cũng là yếu tố làm thanh thiếu niên dễ bị bạn bè lôi kéo.

### **4. VỊ TRÍ, VAI TRÒ VÀ ĐỊNH HƯỚNG NỘI DUNG, PHƯƠNG PHÁP GIÁO DỤC PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ**

#### **4.1. Vị trí, vai trò giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đối với giáo dục toàn diện học sinh**

Mục tiêu giáo dục nhằm phát triển toàn diện con người Việt Nam có đạo đức, tri thức, văn hóa, sức khỏe, thẩm mỹ và nghề nghiệp; có phẩm chất, năng lực và ý thức công dân; có lòng yêu nước, tinh thần dân tộc, trung thành với lý tưởng độc lập dân tộc và chủ nghĩa xã hội; phát huy tiềm năng, khả năng sáng tạo của mỗi cá nhân; nâng cao dân trí, phát triển nguồn nhân lực, bồi dưỡng nhân tài, đáp ứng yêu cầu của sự nghiệp xây dựng, bảo vệ Tổ quốc và hội nhập quốc tế (Luật Giáo dục, 2019).

*Tại Điều 10, Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá quy định về thông tin, giáo dục, truyền thông về phòng chống tác hại của thuốc lá*

Thông tin, giáo dục, truyền thông bao gồm các nội dung:

- Chính sách, pháp luật về phòng, chống tác hại của thuốc lá;
- Tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe của người sử dụng, trẻ em, phụ nữ mang thai, người khác chịu ảnh hưởng của khói thuốc lá, môi trường sống và kinh tế - xã hội;
- Tác hại của việc sản xuất, mua bán, tàng trữ, vận chuyển, sử dụng thuốc lá giả và mua bán, tàng trữ, vận chuyển, sử dụng thuốc lá nhập lậu đối với sức khỏe người sử dụng và kinh tế - xã hội;
- Các biện pháp cai nghiện thuốc lá, lợi ích của việc cai nghiện thuốc lá và môi trường sống không có khói thuốc lá;

*Quyền, trách nhiệm, nghĩa vụ của cơ quan, tổ chức, cá nhân trong phòng, chống tác hại của thuốc lá.*

Bộ Giáo dục và Đào tạo có trách nhiệm xây dựng nội dung về phòng, chống tác hại của thuốc lá và lồng ghép vào chương trình giáo dục phù hợp với các cấp học.

Như vậy, nội dung giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đã được quy định cụ thể tại Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá và có vai trò quan trọng trong việc giáo dục toàn diện đối với HS, góp phần thực hiện mục tiêu của giáo dục, được thể hiện ở một số nội dung cơ bản sau đây:

*Thứ nhất, Giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá là thành tố quan trọng của giáo dục sức khỏe thể chất và sức khỏe tâm thần đối với HS*

- Đối với sức khỏe thể chất: Thuốc lá chứa nhiều chất độc nguy hại đến sức khỏe người sử dụng, đặc biệt đối với HS đang trong giai đoạn phát triển về thể chất. Ảnh hưởng của các chất độc có trong thuốc lá rất lâu dài, là nguyên nhân trực tiếp, tăng nguy cơ mắc bệnh không lây nhiễm như: huyết áp, tim mạch, ung thư, bệnh đường hô hấp...

- Đối với sức khỏe tinh thần: Nicotin có trong thuốc lá làm thay đổi tâm trạng người sử dụng. Nó kích thích hệ thần kinh trung ương khiến người sử dụng cảm thấy tràn đầy sinh lực, thôi thúc người hút muốn hút thêm dẫn đến tình trạng nghiện thuốc lá. Ngoài ra, nicotine còn gây ức chế, cản trở sự trao đổi thông tin giữa các tế bào thần kinh, làm cho hệ thần kinh quen với sự có mặt của nicotine, làm gia tăng lượng nicotine có trong máu của người hút. Khi hiệu ứng này lắng xuống, người hút sẽ cảm thấy mệt mỏi và thèm hơn. Các độc tố trong khói thuốc còn ngăn cản việc tuần hoàn máu lên não, ảnh hưởng đến tinh thần trong ngày của người hút, làm suy giảm trí nhớ và khả năng học tập hiệu quả.

*Thứ hai, Giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá một trong những nội dung, biện pháp cụ thể của giáo dục đạo đức, lối sống, kỹ năng sống và giáo dục pháp luật đối với HS*

Hút thuốc lá là một thói quen xấu, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe bản thân người sử dụng mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe người hít phải khói thuốc thụ động và môi trường xung quanh. Giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá sẽ góp phần trực tiếp hình thành đạo đức, lối sống, kỹ năng sống và ý thức tuân thủ pháp luật đối với HS, cụ thể:

- Hình thành lối sống lành mạnh, có trách nhiệm với sức khỏe của bản thân và người xung quanh.

- Hình thành kỹ năng chăm sóc sức khỏe, tránh xa những chất độc hại, không có lợi cho sức khỏe; kỹ năng biết từ chối với những cám dỗ, nói không với thuốc lá và các sản phẩm độc hại.

- Hình thành ý thức tuân thủ pháp luật, nội quy của nhà trường về việc nghiêm cấm mua bán, sử dụng các sản phẩm thuốc lá đối với HS.

- Hút thuốc lá ở lứa tuổi HS nếu dẫn đến nghiện sẽ rất nguy hiểm. Ngoài yếu tố nguy hiểm về sức khỏe, nghiện thuốc lá dẫn đến việc HS liên tục cần tiền để mua thuốc, khi không có tiền, không được thỏa mãn cơn nghiện sẽ dẫn đến các hành vi vi phạm khác như trộm cắp, trộm cắp, ... Mặt khác, rất nhiều thanh thiếu niên bị dụ dỗ, lôi kéo sử dụng dẫn đến nghiện ma túy đều bắt nguồn từ việc sử dụng thuốc lá. Nhiều sản phẩm thuốc lá mới hiện nay có màu sắc, hương vị rất

bắt mắt, lôi cuốn giới trẻ rất dễ để các đối tượng xấu trà trộn, sử dụng cùng với ma túy tổng hợp.

#### **4.2. Nội dung giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá trong chương trình các môn học và hoạt động giáo dục cấp Trung học cơ sở**

Trong tổ chức dạy học các môn học, hoạt động giáo dục thuộc Chương trình giáo dục phổ thông 2018, có thể tích hợp các nội dung giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá như sau:

##### **(1) Tác hại của hút thuốc và hút thuốc thụ động**

- Các loại thuốc lá
- Thành phần độc tính của khói thuốc lá
- Chất gây nghiện trong thuốc lá
- Ảnh hưởng của hút thuốc lá đối với sức khỏe con người
- Tác hại của hút thuốc lá thụ động

**(2) Thực trạng hút thuốc và hút thuốc thụ động tại Việt Nam, các tổn thất do sử dụng thuốc lá.**

- Tình hình sử dụng thuốc lá tại Việt Nam
- Thực trạng hút thuốc lá thụ động tại Việt Nam
- Gánh nặng bệnh tật do sử dụng thuốc lá tại Việt Nam
- Các tổn thất về kinh tế của việc sử dụng thuốc lá
- Thuốc lá và vấn đề ô nhiễm môi trường

##### **(3) Các biện pháp phòng chống tác hại của thuốc lá**

- Những quy định của pháp luật phòng chống tác hại của thuốc lá
- Các biện pháp và hoạt động phòng chống tác hại của thuốc lá
- Nhiệm vụ của HS trong hoạt động phòng chống tác hại của thuốc lá

#### **4.3. Định hướng về phương pháp giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá trong bài giảng các môn học, hoạt động giáo dục cấp THCS**

Đích cuối cùng của giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá là người học có hành vi, thái độ ứng xử đúng đắn đối với vấn nạn thuốc lá, nói không với hút thuốc lá tự nguyện, mong muốn tham gia tuyên truyền phòng, chống tác hại của thuốc lá cũng như xây dựng môi trường trong sạch lành mạnh không khói thuốc.

Để đạt được mục tiêu hướng vào thái độ hành vi phòng chống tác hại của thuốc lá thì cần vận dụng phù hợp các phương pháp dạy học tích cực tác động trực tiếp tới người học, lôi cuốn người học tham gia thực hiện các hoạt động học tập cũng như tham gia ngay vào các hoạt động thực tiễn tìm hiểu về thuốc lá, tìm hiểu và thực hiện những biện pháp, hành vi, thể hiện thái độ phòng chống tác hại của thuốc lá.

Giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá trong cấp THCS là phương thức giáo dục tích hợp, sử dụng nhiều phương pháp dạy học của các bộ môn, chịu sự chi phối của các phương pháp đặc trưng của từng bộ môn nhưng nó cũng có những phương pháp mang tính đặc thù. Việc kết hợp sử dụng các phương pháp dạy học

cho hoạt động này cần theo phương châm tạo điều kiện cho HS tích cực hoạt động và gắn nội dung học tập với thực tiễn cuộc sống. Ở bậc này, GV khai thác các hoạt động giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá theo các khía cạnh sau:

*a) Điều tra khảo sát thực địa, nghiên cứu khoa học*

Hoạt động này không chỉ giúp HS kiểm chứng lại các lý thuyết đã học trên lớp mà còn giúp HS có cái nhìn tổng quát hơn về tình trạng hút thuốc lá, sự hiểu biết về tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe và đời sống xã hội cũng như ô nhiễm môi trường của người dân địa phương, nơi HS tiến hành nghiên cứu, điều tra khảo sát. Từ các kết quả nghiên cứu, HS có thể nhận thấy các vấn đề và có thể tự đưa ra các phương án để giải quyết các vấn đề đó. Ở phương pháp này GV hướng HS lên kế hoạch nghiên cứu và xây dựng các bộ phiếu điều tra phù hợp với mục tiêu nghiên cứu cụ thể.

*b) Quan sát, thực hiện thí nghiệm*

Việc sử dụng TN trong giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá góp phần chứng minh thực tế tính độc hại của thuốc lá đối với sức khỏe cũng như môi trường. Nhiều kiến thức các môn Sinh học, Vật lý, Hóa học HS cần tiếp thu trải nghiệm qua các thí nghiệm. Đây cũng là những PPDH đặc trưng cho các môn Khoa học tự nhiên. Thông qua TN, bản thân HS cần phải tư duy cao mới có thể khám phá ra được những điều cần nghiên cứu, HS lĩnh hội kiến thức rộng hơn và nhanh hơn, HS quan sát và đưa ra những dự đoán, những ý tưởng mới, nhờ đó hoạt động nhận thức của HS sẽ được tích cực và tư duy của các em sẽ được phát triển tốt hơn. Ví dụ thiết kế thí nghiệm nghiên cứu các hóa chất thấm từ một mẫu thuốc lá (ngâm 24 giờ trong một lít nước) đã giải phóng đủ độc tố để giết chết 50% cá nước mặn và nước ngọt tiếp xúc với nó trong 96 giờ. Từ hoạt động này giúp HS nhận thức được các chất thải từ một mẫu thuốc lá có thể ngấm vào đất, nước gây ô nhiễm nguồn nước, ô nhiễm đất và gây hại cho các sinh vật sống trong môi trường đó.

*c) Khai thác kinh nghiệm thực tế để giáo dục*

HS cấp Trung học cơ sở đã có vốn kiến thức tương đối lớn và ngày càng được mở rộng và sâu thêm. Tầm nhìn của các em không còn bị bó hẹp trong khuôn khổ nhà trường và gia đình. Chính vì vậy cần bồi đắp thêm kiến thức, kỹ năng của HS trên nền tảng kỹ năng đã có GV nên đưa các em vào những tình huống cần tìm hiểu, cần giải quyết, buộc các em phải vận dụng vốn hiểu biết của mình, tìm kiếm những vốn kiến thức, kỹ năng cần thiết để giải quyết vấn đề, từ đó thu nhận thêm vốn kiến thức kỹ năng mới làm giàu thêm vốn học vấn của mình.

*d) Kết hợp hoạt động thực tiễn, giải quyết vấn đề cộng đồng và giáo dục kỹ năng sống*

Mỗi cộng đồng địa phương đều có hiện tượng người dân hút thuốc lá cũng như mức độ tệ nạn xã hội khác nhau. GV cần khai thác tình hình hút thuốc lá ở địa phương để giáo dục HS đảm bảo tính thiết thực và hiệu quả. Phương pháp này



đòi hỏi GV phải thu thập số liệu, sự kiện, tình hình hút thuốc lá và sức khỏe của người dân ở địa phương đảm bảo tính chân thực và hiệu quả. Nhà trường cũng cần tổ chức các hoạt động phù hợp để HS tham gia góp phần giảm thiểu tình trạng hút thuốc lá ở địa phương như: tổ chức các cuộc thi tìm hiểu về khói thuốc và sức khỏe cộng đồng; thiết kế poster, vẽ tranh, vận động người dân bỏ địa phương bỏ thuốc lá...đồng thời những hoạt động này cũng tác động lên ý thức của HS, rèn luyện kỹ năng, thói quen phòng, chống lại tác hại của thuốc lá. Trong quá trình giáo dục cần chú ý rèn luyện kỹ năng phòng, chống tác hại của thuốc lá thông qua việc luyện tập, xử lý các tình huống cụ thể. Xây dựng kế hoạch hành động vì môi trường không khói thuốc, kỹ năng kiên định thực hiện kế hoạch hành động phòng chống tác hại của thuốc lá.

#### *e) Nêu gương*

HS cấp trung học vẫn luôn nhìn vào hành vi của người lớn để xem xét, so sánh và bình luận. Muốn giáo dục các em có nếp sống văn minh, lịch sự, tránh xa thuốc lá và các tệ nạn xã hội thì trước hết GV và các bậc phụ huynh cần là tấm gương cho các em noi theo. Ngoài ra tác động của bạn học cũng rất lớn. Những gương người tốt, việc tốt từ bạn bè sẽ cảm hóa và làm tấm gương tốt cho các em. GV cần tận dụng các hoạt động tập thể để HS thi đua cùng thực hiện tốt các hoạt động phòng phòng, chống tác hại của khói thuốc lá từ những việc cụ thể như xây dựng trường học không khói thuốc; gia đình, làng xóm không khói thuốc...

Như vậy, tùy từng nội dung, mức độ tích hợp, đối tượng, điều kiện cụ thể mà GV lựa chọn, phối hợp một các phù hợp, linh hoạt các hình thức, phương pháp, kỹ thuật dạy trong đó HS phải là chủ thể của các hoạt động học để tìm tòi, khám phá cũng như thể hiện quan điểm, thái độ, vận dụng thực hiện các hành vi phòng chống tác hại của thuốc lá.

#### **4.4. Định hướng đánh giá kết quả học tập của HS THCS về phòng, chống tác hại của thuốc lá**

Trong quá trình dạy học, kiểm tra, đánh giá là khâu quan trọng nhằm xác định mức độ chiếm lĩnh kiến thức, kỹ năng vận dụng của người học và xác định mục tiêu dạy học đạt được cũng như xác nhận văn bằng chứng chỉ cho người học.

Đối với HS nhân vật trung tâm của quá trình dạy học, kiểm tra, đánh giá có tác dụng thúc đẩy quá trình học tập phát triển không ngừng. Qua kết quả kiểm tra HS tự đánh giá mức độ của bản thân để có phương pháp tự mình ôn tập, củng cố, bổ sung nhằm hoàn thiện học vấn bằng phương pháp tự học với hệ thống thao tác tư duy của chính mình

Đối với GV, kết quả kiểm tra đánh giá là cơ sở thực tiễn để mỗi GV tự đánh giá kết quả giảng dạy của mình, tự nhận ra điểm mạnh, điểm yếu, tìm ra các phương pháp giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng dạy học.

Việc đánh giá HS không chỉ nhằm mục đích nhận định thực trạng và định hướng điều chỉnh hoạt động của HS mà còn đồng thời tạo điều kiện nhận định thực trạng và định hướng điều chỉnh hoạt động dạy học của GV.

Kiểm tra, đánh giá là một bộ phận hợp thành không thể thiếu trong quá trình giáo dục. Đây là khâu cuối cùng, đồng thời cũng là khởi đầu cho một quy trình kín tiếp theo với một chất lượng cao hơn.

Trong tổ chức các hoạt động phòng chống tác hại của thuốc lá, việc đánh giá cũng theo định hướng chung về đánh giá phẩm chất, năng lực trong chương trình giáo dục phổ thông 2018. GV cần vận dụng đa dạng, phù hợp và linh hoạt các phương pháp, công cụ đánh giá như đánh giá viết, đánh giá qua hỏi đáp, đánh giá qua quan sát, đánh giá qua sản phẩm hay qua hồ sơ học tập với công cụ phù hợp theo mục tiêu lồng ghép.

## PHẦN 2

# HƯỚNG DẪN GIÁO DỤC LỒNG GHÉP PHÒNG CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ TRONG BÀI GIẢNG MÔN HỌC, HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC CẤP TRUNG HỌC CƠ SỞ

### 1. Mục tiêu, nguyên tắc, quy trình giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá

#### 1.1. Mục tiêu giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá

Lồng ghép nội dung giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá vào các chủ đề/ bài học của môn học hay hoạt động giáo dục có liên quan nhằm giúp HS biết được thành phần cơ bản của thuốc lá, các loại thuốc lá, dấu hiệu nhận diện, các tác hại của thuốc lá với sức khỏe và các tác hại khác đến môi trường, kinh tế, xã hội; giúp lí giải được tại sao thuốc lá có hại với sức khỏe; hình thành thái độ, ứng xử, hành vi đúng đắn với thuốc lá để phòng chống tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe của mình và cộng đồng; góp phần chia sẻ, lan tỏa những hiểu biết và biện pháp phòng chống tác hại của thuốc lá với bè, người thân, cộng đồng.

#### 1.2. Nguyên tắc giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá

Lồng ghép giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá cũng như lồng ghép các vấn đề về giáo dục nói chung trong dạy học các môn học hay hoạt động giáo dục là sự kết hợp một cách có hệ thống các kiến thức môn học với kiến thức phòng chống tác hại của thuốc lá tạo thành một thể thống nhất, hợp lí.

Một số nguyên tắc cơ bản cần đảm bảo khi lồng ghép giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá trong dạy học các môn học hay hoạt động giáo dục, đó là:

- Không làm thay đổi tính đặc trưng môn học hay hoạt động giáo dục thực hiện việc lồng ghép. Không biến bài học của môn học hay hoạt động giáo dục thành bài giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá.

- Đảm bảo yêu cầu cần đạt của các chủ đề/bài học trong các môn học, hoạt động giáo dục khi lồng ghép giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá và mục tiêu phát triển các phẩm chất chủ yếu, các năng lực chung của chương trình giáo dục phổ thông 2018. Đảm bảo thời lượng phù hợp theo chương trình các môn học, hoạt động giáo dục.

- Phù hợp với đối tượng HS, điều kiện cơ sở vật chất và đặc điểm, tình hình địa phương, nhà trường.

- Khai thác nội dung phòng, chống tác hại của thuốc lá có chọn lọc, có tính tập trung vào những chương mục nhất định phù hợp với nội dung của chủ đề/bài học các môn học và hoạt động giáo dục thực hiện lồng ghép.

- Phát huy các hoạt động tích cực, chủ động nhận thức của HS; tạo điều kiện cho HS trải nghiệm, sáng tạo thông qua các hoạt động tìm tòi, vận dụng kiến thức và kinh nghiệm thực tế đã có của HS; tạo cơ hội để HS phân tích, khái quát hóa,

trình bày quan điểm, cách ứng xử trong các hoạt động giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá.

### **1.3. Quy trình giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá**

#### **1.3.1. Quy trình thực hiện**

Để thực hiện giáo dục lồng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong dạy học các môn học hay hoạt động giáo dục có thể thực hiện theo các bước như sau:

Bước 1: Xác định địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá

Xác định địa chỉ để lồng ghép tức là xác định môn học, chủ đề và yêu cầu cần đạt cụ thể phù hợp để lồng ghép giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá.

Để thực hiện điều này GV cần tìm hiểu các kiến thức nền về giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá (trong phần 1 của tài liệu này và các tài liệu tham khảo khác) và các yêu cầu cần đạt cụ thể trong các chủ đề, mạch nội dung của các môn học, hoạt động giáo dục được chọn để lồng ghép (ở cấp THCS thường là môn Khoa học tự nhiên, môn Giáo dục công dân, hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp). Từ đó đối chiếu để xác định nội dung các môn học có kiến thức nào liên quan tới thuốc lá hoặc các yêu cầu cần đạt về kỹ năng, năng lực trong môn học, hoạt động giáo dục phù hợp trong việc tìm hiểu và thể hiện thái độ, hành vi, ứng xử đúng đắn với việc giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá.

Bước 2: Xác định nội dung về giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá

Đối chiếu yêu cầu cần đạt với nội dung kiến thức nền cơ bản về giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá ở phần 1 chỉ ra các nội dung có thể lồng ghép cụ thể.

Bước 3: Đề xuất hình thức, phương pháp tổ chức hoạt động lồng ghép trong chủ đề/bài học

Việc xác định hình thức, phương pháp tổ chức hoạt động lồng ghép trong bài học/chủ đề cần căn cứ vào yêu cầu cần đạt và nội dung lồng ghép sao cho phù hợp. Các phương pháp sử dụng trong tổ chức tích hợp lồng ghép hoạt động giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá thường sử dụng như: phương pháp dạy học dự án, phương pháp đóng vai, phương pháp thuyết trình, phương pháp tranh biện và phương pháp xemina/thảo luận (trình bày bên dưới).

Bước 4: Thiết kế kế hoạch bài dạy/kế hoạch giáo dục của môn học, hoạt động giáo dục

Với yêu cầu cần đạt nội dung lồng ghép và hình thức, phương pháp lựa chọn trong 3 bước trên, GV xác định mục tiêu cụ thể của bài học/chủ đề bao gồm mục tiêu về năng lực đặc thù, năng lực chung và phẩm chất chủ yếu, mục tiêu lồng ghép giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đến sức khỏe, từ đó xác định chuỗi các hoạt động, đánh giá phù hợp và xây dựng nội dung chi tiết từng hoạt động theo khung kế hoạch bài dạy/hoạt động giáo dục gợi ý trong Công văn 5512.

Bước 5: Tổ chức thực hiện hoạt động dạy học, giáo dục thử nghiệm

Tổ chức dạy học/tổ chức hoạt động thử nghiệm theo kế hoạch đã xây dựng, tự đánh giá, dự giờ để đánh giá hiệu quả của các hoạt động dạy học so với mục tiêu đặt ra. Từ đó đề xuất, điều chỉnh cho phù hợp.

Bước 6: Rút kinh nghiệm, điều chỉnh

Thực hiện điều chỉnh các kế hoạch đã xây dựng theo các đánh giá, đề xuất điều chỉnh một cách hợp lí.

### **1.3.2. Ví dụ minh họa**

Dưới đây trình bày ví dụ minh họa vận dụng quy trình xây dựng kế hoạch lồng ghép giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đến sức khỏe trong môn học, hoạt động giáo dục (bước 1, 2, 3, 4), cụ thể với hoạt động giáo dục trải nghiệm hướng nghiệp.

*Bước 1: Xác định địa chỉ lồng ghép:*

Trong hoạt động giáo dục trải nghiệm hướng nghiệp, trong chủ đề hoạt động khám phá bản thân - mạch nội dung HOẠT ĐỘNG HƯỚNG VÀO BẢN THÂN ở lớp 8 có yêu cầu cần đạt “Nhận diện được khả năng tranh biện, thương thuyết của bản thân để bảo vệ quan điểm của mình trong một số tình huống” sẽ phù hợp với ý tưởng tổ chức hoạt động tranh biện việc sản xuất, sử dụng thuốc lá hay không.

*Bước 2: Xác định nội dung lồng ghép:*

Đối chiếu với các kiến thức nền về giáo dục phòng chống thuốc lá sẽ phù hợp với việc lồng ghép các nội dung

- Tác hại của thuốc lá với người sử dụng
- Tác hại của hút thuốc thụ động đối với trẻ em và người lớn
- Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới
- Ảnh hưởng của bạn bè và thiếu kỹ năng sống dẫn đến việc sử dụng thuốc lá mới của thanh thiếu niên.

*Bước 3: Đề xuất hình thức, phương pháp, kĩ thuật dạy học:*

Với nội dung lồng ghép và yêu cầu cần đạt như vậy có thể thực hiện hoạt động theo hình thức sinh hoạt dưới cờ, sinh hoạt lớp với phương pháp tranh biện hoặc đóng vai (đóng kịch).

Ý tưởng tổ chức cho HS thực hiện tranh biện có thể là về ý kiến cấm hay không cấm sản xuất thuốc lá. Từ đó trình bày rõ tác hại của thuốc lá với sức khỏe, tác hại hút thuốc thụ động đối với trẻ em và người lớn.

Hoặc ý tưởng tổ chức cho HS đóng vai là bạn/người thân trong gia đình khuyên ngăn người hút thuốc lá thể hiện hiểu biết về tác hại của thuốc lá để thể hiện quan điểm, hành vi đúng đắn với việc hút thuốc lá thụ động.

#### *Bước 4: Thiết kế kế hoạch cụ thể*

Từ đó GV thiết kế hoạt động giáo dục cụ thể theo cách tổ chức các phương pháp này để đạt được mục tiêu theo yêu cầu cần đạt của hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp và mục tiêu lồng ghép giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đã xác định.

### **1.4. Phương pháp trong dạy học và tổ chức các hoạt động giáo dục tích hợp giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá**

Trong dạy học các môn học và hoạt động giáo dục có thể giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá cho HS bằng cách tổ chức các hoạt động học tập cho HS theo nhiều phương pháp dạy học khác nhau, điển hình có thể kể đến một số phương pháp dạy học như dạy học theo dự án, đóng vai, tranh biện, trò chơi, đàm thoại. Tùy theo mục tiêu, nội dung và mức độ tích hợp, thời lượng mà GV lựa chọn PPDH và thiết kế nhiệm vụ học tập phù hợp.

#### **1.4.1. Dạy học theo dự án**

Dạy học theo dự án là một phương pháp dạy học, trong đó HS thực hiện một nhiệm vụ học tập phức hợp, gắn với thực tiễn, kết hợp lí thuyết với thực hành, tự lực lập kế hoạch, thực hiện và đánh giá kết quả. Hình thức làm việc chủ yếu là theo nhóm, kết quả dự án là những sản phẩm có thể giới thiệu được như các bài viết, tập tranh ảnh sưu tầm, chương trình hành động cụ thể,...

Cốt lõi của PPDH theo dự án là: xuất phát từ yêu cầu thực tế, từ tình huống có vấn đề HS là người học thực hiện (thường là qua cộng tác và làm việc nhóm) giải quyết vấn đề thông qua đó hình thành kiến thức, kĩ năng và phát triển phẩm chất, năng lực cho mình.

Quy trình xây dựng một dự án học tập:

#### (1) Chọn đề tài và xác định mục đích của dự án

Dự án học tập của HS cần chú ý định hướng đạt mục tiêu dạy học, phù hợp với mục tiêu, nội dung và thời lượng của bài học tích hợp; gắn với các vấn đề thực tiễn (nếu gắn được với các vấn đề địa phương, gần gũi càng tốt), có tính mở để phát huy các hướng giải quyết và sáng tạo khác nhau của HS và cũng cần chú ý đến hứng thú của người học, tạo ra sự thách thức ở mức độ phù hợp và xác định trong dự án đó người học sẽ đóng vai trò gì? Đề tài dự án có thể được xác định bởi GV hoặc từ chính HS. Thông thường GV đưa ra tình huống hay đặt vấn đề, từ đó HS phát hiện vấn đề hoặc chỉ ra các nguyên nhân khác nhau tìm các hướng giải quyết khác nhau và đề xuất các dự án để giải quyết tình huống hay vấn đề đó.

#### (2) Xây dựng đề cương, kế hoạch thực hiện

- Xây dựng nhiệm vụ, sản phẩm của dự án và các tiêu chí để đánh giá sản phẩm của dự án.

- Xác định những công việc cần làm, thời gian dự kiến, vật liệu, kinh phí, phương pháp tiến hành và phân công công việc trong nhóm.

### (3) Thực hiện dự án

- Tìm khai thác các nguồn thông tin.
- Sản phẩm thông tin mới được tạo ra.
- Thời gian thực hiện dự án có thể kéo dài trong vài chục phút, vài ngày hoặc trong nhiều tuần, nhiều tháng và đòi hỏi nỗ lực rất cao của mỗi thành viên.

### (4) Thu thập kết quả và công bố sản phẩm.

- Hoàn thành sản phẩm dự án.
- Trình bày sản phẩm trước lớp.

### (5) Đánh giá dự án.

- Tự đánh giá.
- Thảo luận, GV đánh giá, HS đánh giá đồng đẳng.

#### **1.4.2. Phương pháp đóng vai**

Đây là phương pháp được đặc trưng bởi một hoạt động với các nhân vật giả định, mà trong đó các tình thế trong thực tiễn cuộc sống được thể hiện tức thời thành những hoạt động có kịch tính. Trong vở kịch này, các vai khác nhau do chính HS đóng và trình diễn. Các hành động kịch được xuất phát từ chính sự hiểu biết, óc tưởng tượng và trí sáng tạo của HS, không cần phải qua đợt tập dượt hay dàn dựng công phu, vì vậy đây là quá trình thông tin với đặc điểm cơ bản là trình diễn tức thời.

Phương pháp đóng vai được tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Tạo không khí để đóng vai.

Việc đóng vai không phải bao giờ cũng được tất cả các HS chấp nhận, vì vậy bước này rất quan trọng. GV cần cho HS nhận thức được rằng bất kì con người nào trong cuộc sống cũng có thể gặp các tình huống cụ thể khác nhau.

- *Bước 2:* Lựa chọn vai

GV có thể phân vai phù hợp với từng HS hoặc để HS tự nhận các vai trong vở kịch. Các HS khác còn lại đóng vai khán giả quan sát. Người quan sát cần phải chú ý xem diễn viên nhập vai như thế nào, tự đặt mình vào diễn và hình dung về tính phù hợp với thực tế của các diễn viên và cách giải quyết vấn đề, suy nghĩ xem có cách nào khác giải quyết vấn đề không.

- *Bước 3:* Theo các vai trình diễn.

Nếu thấy ý đồ của mình đã được thực hiện thì GV có thể cho ngừng diễn. Sau đó hướng dẫn HS thảo luận về các cách giải quyết vấn đề của vai diễn và có đánh giá vở kịch.

- *Bước 4:* Có thể yêu cầu các diễn viên khác trình diễn vở kịch theo cách khác, với các cách giải quyết vấn đề khác.

- *Bước 5*: Hướng dẫn HS trao đổi kinh nghiệm và rút ra các kết luận cần thiết về các vấn đề của vở kịch nêu lên.

Phương pháp này có nhiều ưu điểm trong việc nêu lên các vấn đề của môi trường dễ bị tổn thương (sử dụng vốn đất, khai thác tài nguyên rừng, bảo vệ đa dạng sinh học,...). Chúng giúp cho HS có định hướng tích cực về hiểu biết, thái độ và hành vi môi trường.

### **1.4.3. Phương pháp tranh biện**

- Đây là phương pháp mà GV sẽ tổ chức dạy học thông qua một cuộc tranh biện của các HS để thực hiện tìm hiểu một nội dung mới hoặc vận dụng kiến thức đã học, thông qua tranh biện và tổ chức thảo luận nhận xét, đánh giá sau đó mà đạt được mục tiêu dạy học.

- Cách thực hiện:

+ GV chia toàn thể số người tham gia thành hai bên. Mỗi bên cử một nhóm từ 3 đến 5 người làm đại diện. Ví dụ, nhóm A và nhóm B. Số người giữa hai nhóm là bằng nhau. Cuộc tranh biện sẽ diễn ra giữa hai nhóm này. Số còn lại gồm các cổ động viên cho nhóm mình. Cần một trọng tài công bằng.

+ Người điều khiển đưa ra một ý kiến (dưới dạng một mệnh đề), viết hẳn lên bảng, ví dụ: “Không cần tiết kiệm năng lượng, vì con người còn có rất nhiều nguồn năng lượng thay thế khác” hay “Nên cấm hay không việc sản xuất thuốc lá?”.

+ Bốc thăm để phân công một trong hai nhóm gọi là “nhóm ủng hộ” (bảo vệ ý kiến trên), còn nhóm kia là “nhóm chống” (phản bác ý kiến trên). Mỗi nhóm có một thời gian nhất định để hội ý để thống nhất đưa ra các lí lẽ chính của nhóm mình (mỗi người trong nhóm chịu trách nhiệm biện hộ cho một lí lẽ).

+ Phần tranh biện: nhóm “ủng hộ” cử người thứ nhất đưa ra lí lẽ thứ nhất. Nhóm “chống” cử người thứ nhất của mình phản bác lại ý kiến của nhóm kia, đồng thời đưa ra lí lẽ riêng của nhóm mình. Lần lượt như vậy đối với người thứ hai, thứ ba... cho đến hết.

Vai trò trọng tài: giữ cho cuộc tranh biện xảy ra đúng luật. Vai trò cử tọa: quan sát và bình chọn đội nào có lí lẽ vững vàng và có sức thuyết phục. Nguy cơ xin báo trước: có một nhóm nào cố tình “cướp diễn đàn” một cách thiếu lịch sự, hoặc cử tọa nhảy lên diễn đàn để... cãi!

+ Kết thúc người dẫn chương trình nhận xét, đánh giá các nhóm, đánh giá sự tham dự của cử tọa và rút ra những kết luận, những bài học về môi trường.

### **1.4.4. Phương pháp thuyết trình**

Là phương pháp, trong đó HS tự thu nhập tư liệu qua các tài liệu, báo chí và các phương tiện truyền thông khác, xây dựng thành một báo cáo và trình bày trước tập thể (lớp hay nhóm người có chung mục đích, cùng có quan tâm đến vấn đề).

Đây là phương pháp thể hiện sự vận dụng tổng hợp các kĩ thuật ở nhiều phương pháp khác (khám phá, điều tra, thực địa, dự án, quan sát – phỏng vấn). Sử



dụng được phương pháp này, nghĩa là HS đã đặt mình vào vị trí của người vừa có hành động tích cực đối với môi trường, vừa thông tin, lí giải và thu hút mọi người quan tâm đến môi trường.

Khi thực hiện phương pháp thuyết trình, GV cần lưu ý đưa ra các tiêu chí với bài thuyết trình về nội dung, hình thức thể hiện và thời gian, đặc biệt chú ý các nội dung cần thể hiện được để đạt được mục tiêu dạy học.

#### ***1.4.5. Phương pháp thảo luận***

Là phương pháp mà GV đặt ra các câu hỏi liên quan đến vấn đề nội dung của bài học/chủ đề, HS sẽ tham gia trả lời, ủng hộ hay phản biện ý kiến của nhau,... theo cá nhân hay các nhóm sau đó trình bày ý kiến chung trước lớp. Thông qua việc thảo luận đó giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đến sức khỏe cho HS.

Lưu ý với những câu hỏi để khai thác ý kiến, quan điểm của HS nên đặt ở dạng các câu hỏi mở, không nên thể hiện thái độ, ý kiến của người học trong nội dung hay ngữ điệu nêu câu hỏi để không ảnh hưởng đến ý kiến của HS.

Có thể kết hợp sử dụng các kĩ thuật dạy học như công não (nên sử dụng công não viết), kĩ thuật Think – Pair – Share hay kĩ thuật kim tự tháp, kĩ thuật công não, sơ đồ tư duy, kĩ thuật 321,... trong thảo luận để có nhiều ý kiến hơn, việc phân tích các vấn đề, nội dung được sâu hơn.

### **1.5. Đánh giá trong tổ chức các hoạt động giáo dục tích hợp phòng chống tác hại của thuốc lá**

Như đã trình bày trong mục về định hướng, mục tiêu, nội dung, phương pháp giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá ở phần 1, mục tiêu là HS biết và hiểu được các tác hại của thuốc lá từ đó thể hiện được quan điểm, thái độ, hành vi cụ thể. Do đó trong các hoạt động này cần sử dụng các phương pháp và công cụ đánh giá năng lực để đánh giá được và kiến thức và hành vi, thái độ cụ thể của HS trong các nội dung lồng ghép cụ thể. Các phương pháp kiểm tra, đánh giá phù hợp, thường sử dụng trong tổ chức hoạt động dạy học tích hợp lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá: Kiểm tra viết, Kiểm tra vấn đáp và kiểm tra thông qua quan sát, đánh giá qua sản phẩm.

#### ***1.5.1. Phương pháp kiểm tra viết***

Kiểm tra viết là hình thức kiểm tra phổ biến, được sử dụng đồng thời với nhiều HS cùng một thời điểm. Nội dung kiểm tra có thể bao quát từ vấn đề lớn có tính chất tổng hợp đến vấn đề nhỏ, HS phải diễn đạt câu trả lời bằng ngôn ngữ viết.

Kiểm tra viết có thể thực hiện dưới dạng câu hỏi/bài tập tự luận hoặc trắc nghiệm khách quan, dưới dạng bài kiểm tra hoặc bảng hỏi, phiếu KWL,...

*Với bài kiểm tra viết tự luận:* HS cần thu thập thông tin, phân tích, giải thích các thông tin phức tạp, đưa ra được sự đánh giá, tiến hành lập luận, kết hợp các sự kiện riêng lẻ thành một chỉnh thể.

Ví dụ cho câu hỏi tự luận:

- Hãy phân tích tác hại của khói thuốc đối với sức khỏe của con người?
- Hãy giải thích tại sao rác thải thuốc lá và thuốc lá điện tử lại gây ra ô nhiễm môi trường?
- Ưu điểm của bài kiểm tra tự luận
  - Đo lường được các mục tiêu cần thiết, đo lường và đánh giá tốt ở mức độ hiểu, tổng hợp, đánh giá.
  - Đánh giá có hiệu quả mức độ hiểu sâu, khả năng nắm bắt thông tin phức tạp, yêu cầu giải thích vấn đề, kết hợp sự kiện riêng lẻ thành chỉnh thể có ý nghĩa.
  - Tạo điều kiện cho HS bộc lộ khả năng suy luận; sắp xếp giữ kiện; phê phán; đưa ý tưởng mới.
  - Dễ chuẩn bị, ít mất thời gian làm đề.
- Nhược điểm
  - Có ít câu hỏi, khó cung cấp mẫu tổng thể lượng kiến thức cần kiểm tra đánh giá.
  - Kiểm tra đánh giá thường chỉ tập trung vào chủ đề, mối quan hệ, cách tổng hợp thông tin.
  - Chấm điểm khó, mất nhiều thời gian, khó xác định tiêu chí đánh giá.
  - Có nhiều yếu tố sai lệch điểm số như yếu tố người chấm điểm.
  - Độ tin cậy không cao.
  - Chỉ sử dụng được với một nhóm HS vừa phải.

#### *Kiểm tra trắc nghiệm khách quan*

*Trắc nghiệm (Test)* theo tiếng Anh là “thử”, “phép thử”, “sát hạch”. Theo tiếng Hán *trắc* có nghĩa là đo lường, *thử* là suy xét, chứng thực.

*Trắc nghiệm là một công cụ hay một quy trình có tính hệ thống nhằm đo lường mức độ mà một cá nhân đạt được trong một lĩnh vực cụ thể.*

Bài trắc nghiệm khách quan có nhiều câu hỏi, mỗi câu thường được trả lời đơn giản bằng một dấu hiệu đơn giản, một từ, một cụm từ.

- Ưu điểm: Độ tin cậy cao, bài trắc nghiệm bao trùm được phạm vi kiến thức rộng. Sử dụng được số lượng HS lớn
- Nhược điểm: Soạn câu hỏi mất thời gian, khó đánh giá được khả năng viết, diễn đạt, trình bày ý tưởng và khả năng tư duy sáng tạo của HS.

Trắc nghiệm khách quan có 5 dạng câu hỏi: Loại câu đúng – sai; câu trả lời ngắn; điền vào chỗ trống; ghép đôi; câu hỏi nhiều lựa chọn.

#### **1.5.2. Phương pháp vấn đáp**

- Kiểm tra vấn đáp là phương pháp hỏi đáp giữa người dạy và người học nhằm giúp GV biết được mức độ nắm tri thức của HS qua câu trả lời của họ.

- Giúp kiểm tra tri thức của HS nhanh chóng và HS tự kiểm tra được kiến thức của bản thân.

Trong phương pháp vấn đáp, GV sẽ sử dụng các câu hỏi để đánh giá HS, kèm theo đó có thể sử dụng các bảng kiểm, thang đo hoặc phiếu đánh giá theo tiêu chí để ghi lại, đánh giá câu trả lời.

\* Ưu điểm:

- Thu được thông tin nhanh chóng từ HS, HS tự kiểm tra kiến thức của bản thân nhanh chóng.

- Kịp thời điều chỉnh hoạt động dạy và học.

- Thúc đẩy sự tiến bộ, học tập của người học.

- Sử dụng mọi thời điểm dạy học.

- Điều khiển được quá trình nhận thức, kích thích tư duy sáng tạo của HS.

\* Nhược điểm

- Mất thời gian, có thể ảnh hưởng đến kế hoạch dạy học.

- Nếu câu hỏi không tốt vấn đáp sẽ không có hiệu quả.

- GV không thể hỏi HS câu hỏi như nhau khi cần so sánh, đối chiếu.

- Kết quả phụ thuộc nhiều vào người hỏi.

### ***1.5.3. Phương pháp quan sát***

- Là phương pháp thu thập thông tin quan sát đối tượng nghiên cứu.

- Mục tiêu quan sát là thu thập được những đặc điểm chính của đối tượng.

- Quan sát có thể tiếp xúc trực tiếp với đối tượng nhưng khó khăn là không phải lúc nào đối tượng cũng bộc lộ bản chất mà nhiều khi cần có thời gian.

- Trong dạy học thường quan sát hành vi, thái độ của HS.

- Khi sử dụng phương pháp quan sát, sự thành công phụ thuộc vào sự nhạy cảm của người quan sát, thông tin chính xác, đầy đủ được ghi nhận từ người quan sát.

Trong phương pháp này GV có thể sử dụng các công cụ như sổ ghi nhật kí, các bảng kiểm, thang đo hoặc phiếu đánh giá theo tiêu chí để quan sát các hành vi, thái độ của HS.

\* Ưu điểm: Ưu thế của phương pháp này là kết quả hiển nhiên, trực quan, dễ dễ thừa nhận và tương đối chính xác.

\* Nhược điểm: Cần có thời gian quan sát, có thể đánh giá chủ quan của người quan sát.

#### **1.5.4. Phương pháp đánh giá qua sản phẩm**

Đây là phương pháp đánh giá kết quả học tập của HS khi những kết quả ấy được thể hiện bằng các sản phẩm như bức vẽ, bản đồ, đồ thị, đồ vật, sáng tác, chế tạo, lắp ráp...

Sản phẩm được hiểu là các bài làm hoàn chỉnh được HS thể hiện qua việc xây dựng, sáng tạo, thể hiện ở việc hoàn thành được công việc một cách có hiệu quả. Các sản phẩm học tập chọn để đánh giá cần:

- Giới hạn ở những kĩ năng thực hiện trong phạm vi hẹp (cắt hình, xếp hình, hát một bài hát...)

- Đòi hỏi HS phải sử dụng kết hợp nhiều nguồn thông tin, các kĩ năng có tính phức tạp hơn và mất nhiều thời gian hơn. Sản phẩm này có thể đòi hỏi sự hợp tác giữa các HS và nhóm HS, thông qua đó mà GV có thể đánh giá được năng lực vận dụng kiến thức vào thực tiễn của HS.

Các tiêu chí và tiêu chuẩn để đánh giá sản phẩm là rất đa dạng. Đánh giá sản phẩm được dựa trên ngữ cảnh cụ thể của hiện thực. Khi sử dụng phương pháp đánh giá sản phẩm học tập cần: Thông báo, thống nhất các tiêu chí đánh giá trước khi HS thực hiện làm sản phẩm; Xây dựng chỉ dẫn cụ thể cho việc chấm điểm, bao gồm các tiêu chí và mức độ cho từng sản phẩm của HS nhằm đảm bảo tính chính xác và khách quan.

Công cụ thường sử dụng trong phương pháp đánh giá sản phẩm học tập là bảng kiểm, thang đánh giá.

*\*Ưu điểm:* Phương pháp đánh giá này giúp cho việc dạy học gắn với thực tiễn, kích thích hứng thú học tập của HS, làm cho môn học trở nên ý nghĩa hơn và HS học tập năng động hơn.

Thông qua các sản phẩm hoạt động, HS có thể tự đánh giá được khả năng thực hiện của mình. Trọng tâm của đánh giá sản phẩm là hướng vào những gì HS đã làm do đó có cơ hội để thể hiện điều đã học theo các cách khác nhau, phát huy được tính sáng tạo của HS.

*\*Nhược điểm:* Còn chịu tác động chủ quan từ phía người đánh giá, đôi khi mất nhiều thời gian để xây dựng tiêu chí đánh giá, quan sát, phân tích, phản hồi kết quả đến từng HS.

## **2. Giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong chương trình môn giáo dục công dân**

### **2.1. Nội dung, địa chỉ giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá qua dạy học môn Giáo dục công dân**

Dạy học Giáo dục công dân là nhằm hình thành, phát triển cho HS các phẩm chất đạo đức và năng lực chủ yếu của người công dân thông qua các bài học về lối sống, đạo đức, pháp luật, kinh tế, nghĩa là chuyển các giá trị văn hoá,

đạo đức, các kiến thức pháp luật, kinh tế thành ý thức và hành vi của người công dân. Do vậy, GV cần có phương pháp giáo dục phù hợp, cụ thể là:

- Chú trọng tổ chức, hướng dẫn cho HS hoạt động khám phá, phân tích, khai thác các thông tin, xử lí các tình huống thực tiễn, các trường hợp điển hình. Tăng cường sử dụng các tình huống, sự việc, vấn đề, hiện tượng của thực tế cuộc sống xung quanh, gắn gũi với đời sống HS trong việc phân tích, đối chiếu, minh họa để các bài học vừa có sức hấp dẫn, vừa nhẹ nhàng, hiệu quả.

- Coi trọng tổ chức, hướng dẫn các hoạt động trải nghiệm của người học để HS tự phát hiện và chiếm lĩnh kiến thức mới, phát triển kĩ năng và thái độ tích cực, trên cơ sở đó tự hình thành, phát triển phẩm chất và năng lực của người công dân tương lai.

- Đổi mới hình thức dạy học Giáo dục công dân theo hướng linh hoạt, phù hợp, hiệu quả: dạy học theo lớp, theo nhóm và cá nhân, ở trong lớp, ngoài lớp và ngoài trường; tăng cường các sinh hoạt tập thể, câu lạc bộ, công tác đoàn, đội của HS; tăng cường thực hành, rèn luyện kĩ năng trong các tình huống cụ thể của đời sống; tích cực sử dụng các phương tiện thông tin truyền thông hiện đại nhằm đa dạng, cập nhật thông tin, tạo ra sự hứng thú cho HS.

Giáo dục công dân là môn học có tính khả thi cao để thực hiện hiệu quả việc lồng ghép các nội dung giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá. Môn Giáo dục công dân được xác định là phương tiện để truyền tải trách nhiệm, nghĩa vụ công dân trước vấn đề phòng chống tác hại của thuốc lá.

Bảng dưới đây trình bày nội dung và địa chỉ tích hợp gợi ý cho môn Giáo dục công dân ở cấp THCS.

*Bảng 1. Nội dung và địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức dạy học môn Giáo dục công dân cấp THCS*

Lớp	Chủ đề	Xác định yêu cầu cần đạt có khả năng lồng ghép	Nội dung giáo dục phòng, chống tác hại của thuốc lá	Gợi ý hình thức, phương pháp, kĩ thuật dạy học
6	Tự nhận thức bản thân	Biết tôn trọng bản thân.	Các bệnh do hút thuốc lá chủ động	<b>PPDH:</b> Dạy học khám phá, tìm tòi về các loại bệnh do hút thuốc lá chủ động gây ra và mức độ nguy hiểm của nó đối với sức khỏe sự sống của con người <b>KTDH:</b> Sơ đồ tư duy để hệ thống lại các loại bệnh do hút thuốc lá chủ động và tác hại đến cơ thể.
	Ứng phó với tình huống nguy hiểm	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nhận biết được các tình huống nguy hiểm và hậu quả của những tình huống nguy hiểm đối với trẻ em</li> <li>– Nêu được cách ứng phó với một số tình huống nguy hiểm.</li> <li>– Thực hành được cách ứng phó trước một số tình huống nguy hiểm để đảm bảo an toàn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Các thành phần độc hại trong khói thuốc lá</li> <li>– Các bệnh do hút thuốc lá (chủ động và thụ động)</li> <li>– Tồn thất kinh tế của việc sử dụng thuốc lá</li> <li>– Tác hại của thuốc lá mới</li> </ul>	<b>PPDH:</b> Dạy học hợp tác, dạy học giải quyết vấn đề nhằm làm rõ hút thuốc lá là một trong những tình huống gây nguy hiểm cho con người. Đề xuất các phương án ứng phó để giải quyết các vấn đề về kinh tế, về sức khỏe do hút thuốc lá gây ra. <b>KTDH:</b> Sơ đồ tư duy, kĩ thuật XYZ, công não, KWL,.. để huy động ý kiến, tổng hợp, hệ thống hóa nội dung, ý tưởng
Lớp 7	Ứng phó với tâm	– Nêu được các tình huống thường gây căng thẳng.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Các bệnh do hút thuốc lá</li> <li>– Hiểu chưa đúng về thuốc lá mới</li> </ul>	<b>PPDH:</b> Dạy học khám phá, tìm tòi nhằm nhận diện biểu hiện căng thẳng tâm lí khi hút thuốc lá chủ động và thuốc lá mới.

	lí căng thẳng	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nhận biết được biểu hiện của cơ thể khi bị căng thẳng.</li> </ul>		<p><b>KTDH:</b> Mảnh ghép, khăn trải bàn, XYZ, sơ đồ tư duy... để huy động ý kiến, tổng hợp, hệ thống hóa nội dung, ý tưởng</p>
	Phòng, chống tệ nạn xã hội	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nêu được các loại tệ nạn xã hội phổ biến.</li> <li>– Giải thích hậu quả của tệ nạn xã hội đối với bản thân, gia đình và xã hội.</li> <li>– Tham gia các hoạt động phòng, chống tệ nạn xã hội do nhà trường, địa phương tổ chức.</li> <li>– Tuyên truyền, vận động mọi người tham gia các hoạt động phòng, chống tệ nạn xã hội.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tác hại của các sản phẩm thuốc lá mới</li> <li>Gánh nặng bệnh tật của việc sử dụng thuốc lá</li> </ul>	<p><b>PPDH:</b> Dạy học giải quyết vấn đề để phát hiện các vấn đề hút thuốc lá mới (thuốc lá điện tử, thuốc lá nung nóng, shisha...). Gánh nặng do sử dụng thuốc lá gây ra cho xã hội và con người. Đề xuất các phương án tuyên truyền, vận động mọi người phòng chống tác hại của thuốc lá đặc biệt là thuốc lá mới.</p> <p><b>KTDH:</b> Phòng tranh, chuyên gia, XYZ, khăn trải bàn, sơ đồ tư duy, để huy động ý kiến, tổng hợp, hệ thống hóa nội dung, ý tưởng</p>
Lớp 8	Bảo vệ môi trường và tài nguyên thiên nhiên	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thực hiện được việc bảo vệ môi trường bằng những việc làm phù hợp với lứa tuổi.</li> <li>– Phê phán, đấu tranh với những hành vi gây ô nhiễm môi trường</li> </ul>	Các thành phần độc hại trong khói thuốc lá	<p><b>PPDH:</b> Dạy học dự án nhằm khảo sát tình trạng ô nhiễm không khí do các chất độc hại từ khói thuốc.</p> <p><b>KTDH:</b> Phòng tranh, thuyết trình, sơ đồ tư duy.</p>

Lớp 9	Thích ứng với thay đổi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nêu được một số thay đổi có khả năng xảy ra trong cuộc sống của bản thân và gia đình.</li> </ul>	<p>Gánh nặng bệnh tật của việc sử dụng thuốc lá</p> <p>Tác hại của thuốc lá thụ động đối với trẻ em</p>	<p><b>PPDH:</b> Dạy học khám phá, tìm tòi để tìm hiểu về các khả năng có thể làm thay đổi cuộc sống của con người do thuốc lá gây ra.</p> <p><b>KTDH:</b> Mảnh ghép, chuyên gia, XYZ, khăn trải bàn, sơ đồ tư duy,... để huy động ý kiến, tổng hợp, hệ thống hóa nội dung, ý tưởng</p>
	Tiêu dùng thông minh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đánh giá được các hành vi tiêu dùng thông minh và kém thông minh.</li> <li>Thực hiện được hành vi tiêu dùng thông minh trong một số tình huống cụ thể.</li> </ul>	Tồn thất kinh tế của việc sử dụng thuốc lá	<p><b>PPDH:</b> Dạy học dự án với các khảo sát về sự tổn thất về kinh tế bởi các hành vi tiêu dùng không thông minh vì thuốc lá.</p> <p><b>KTDH:</b> Phòng tranh, thuyết trình, sơ đồ tư duy, ...</p>
	Vi phạm pháp luật và trách nhiệm pháp lí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phân tích, đánh giá được các hành vi vi phạm pháp luật và trách nhiệm pháp lí trong một số tình huống cụ thể.</li> <li>Nghiêm chỉnh chấp hành pháp luật; tích cực ngăn ngừa và đấu tranh với các hành vi, vi phạm pháp luật.</li> </ul>	– Tác hại của các sản phẩm thuốc lá mới	<p><b>PPDH:</b> Dạy học giải quyết vấn đề để phân tích bối cảnh và xác định được các hành vi sử dụng thuốc lá mới trong những tình huống cụ thể. Tuyên truyền quy định của pháp luật về phòng chống tác hại của thuốc lá, đặc biệt là thuốc lá mới.</p> <p><b>KTDH:</b> Chuyên gia, mảnh ghép, đặt câu hỏi có vấn đề...</p>



## 2.2. Ví dụ minh họa tích hợp phòng chống tác hại của thuốc lá trong môn Giáo dục công dân

### CHỦ ĐỀ: TỰ NHẬN THỨC BẢN THÂN

**Bài: Các bệnh do hút thuốc lá chủ động**

**Số tiết: 2**

**Mạch nội dung: Giáo dục kỹ năng sống**

#### 1. MỤC TIÊU

##### 1.1. Các mục tiêu môn học:

*Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Phát hiện được một số bệnh do hút thuốc lá chủ động và đề xuất cách phòng tránh.

*Năng lực điều chỉnh hành vi:* (1) Nhận diện được bệnh do hút thuốc lá chủ động; (2) Thực hành được giải pháp tuyên truyền phòng tránh tác hại thuốc lá, phòng chống hút thuốc lá;

*Có trách nhiệm* trong thực hiện nhiệm vụ tuyên truyền bệnh do hút thuốc lá.

##### 1.2. Các mục tiêu tích hợp giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá

Xác định được các thành phần độc hại trong khói thuốc lá và các bệnh do hút thuốc lá là một trong những tình huống nguy hiểm.

#### 2. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU

- Học liệu: Tranh/ảnh về hút thuốc lá; Video về Bệnh tật do hút thuốc lá, nghiện/phê thuốc lá mới.

- Phương tiện thiết bị: máy chiếu, máy tính, bảng phụ, thẻ từ, ...

#### 3. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

##### Hoạt động 1. Xác định vấn đề

*Mục tiêu:* HS bước đầu nhận biết được một số bệnh do hút thuốc lá.

##### *Tổ chức thực hiện:*

- GV chiếu 4 hình ảnh hoặc phát cho HS và yêu cầu HS quan sát, trao đổi theo cặp đôi và ghi kết quả trao đổi ra A4/vở những nội dung sau: (1) Mô tả các bệnh trong từng hình ảnh; (2) Xác định dấu hiệu để nhận biết; (3) Chỉ ra hình ảnh chứa tình huống liên quan đến thuốc lá và cho biết tình huống đó có nguy hiểm không? Vì sao?

- HS thực hiện nhiệm vụ: Các cặp HS trao đổi, thảo luận tình huống và chia sẻ với cả lớp cách giải quyết của mình.

- GV hướng dẫn HS chia sẻ theo các gợi ý sau: (1) Nguyên nhân của các bệnh trên?

GV dựa vào câu trả lời của HS, dẫn vào bài học và giới thiệu những yêu cầu nhiệm vụ cụ thể cần giải quyết trong bài học.

### **Hoạt động 2. Tìm hiểu các bệnh do hút thuốc lá trực tiếp**

**Mục tiêu:** HS phát hiện được một số bệnh và nhận diện được nguyên nhân, hậu quả do hút thuốc lá trực tiếp gây ra.

#### **Tổ chức thực hiện:**

- GV phát phiếu học tập có chứa thông tin cho các nhóm HS. Yêu cầu HS phân tích thông tin, thảo luận theo nhóm và sơ đồ hóa các bệnh trong thông tin.

- HS thực hiện nhiệm vụ lập sơ đồ tư duy mô tả về các bệnh do hút thuốc lá trực tiếp gây ra.

- GV tổ chức sử dụng kỹ thuật phòng tranh cho HS báo cáo kết quả.

- Từ kết quả của nhiệm vụ cá nhân, GV hướng dẫn HS báo cáo và thảo luận lớp theo các gợi ý sau:

+ Những chi tiết nào sơ đồ của nhóm 1 cho thấy bệnh nhân H bị bệnh do hút thuốc lá trực tiếp?

+ Đọc tên các thành phần độc hại do khói thuốc lá trong thông tin của nhóm 2, tại sao lại xác định đó là nguyên nhân gây bệnh.

+ Hãy liệt kê các bệnh khác khác gây ra bởi khói thuốc lá được biết qua các phương tiện thông tin đại chúng?

**Kết luận, nhận định:** Hút thuốc lá tạo ra khí độc, gây bệnh cho cả người hút (hút chủ động) và người xung quanh (hút thụ động), ... làm tổn hại đến sức khỏe, tính mạng của người hút.

### **Hoạt động 3. Tìm hiểu hậu quả của các bệnh do hút thuốc lá**

**Mục tiêu:** HS nhận diện được hậu quả của các tình huống nguy hiểm

#### **Tổ chức thực hiện:**

- GV chiếu video và yêu cầu để các nhóm xem sau đó thảo luận trình bày hậu quả của các bệnh do hút thuốc lá.

- HS xem video (cá nhân) ghi chép các chi tiết cho thấy hậu quả của các bệnh do hút thuốc lá, sau đó thảo luận theo nhóm và thống nhất nội dung thuyết trình.

- Đại diện nhóm báo cáo kết quả thảo luận.

- GV nêu câu hỏi khai thác: những căn bệnh do khói thuốc lá gây ra có thể dẫn đến những khả năng nào sẽ xảy ra cho người bệnh? Vì sao?

- **Kết luận, nhận định:** Bệnh do hút thuốc lá gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ, tồn tại/tử vong của người bệnh.

#### **Hoạt động 4. Thực hành giải pháp tuyên truyền bệnh do hút thuốc lá**

**Mục tiêu:** HS thực hiện được cách tuyên truyền tác hại do hút thuốc lá.

**Tổ chức thực hiện:** GV tổ chức cho HS xây dựng poster tuyên truyền bệnh do hút thuốc lá gây ra theo các bước sau:

**B1:** 06 học sinh thành một nhóm (có thể chia theo vị trí ngồi, ngẫu nhiên hoặc chia bằng dấu hiệu như: đánh số, giấy màu, mẫu hình, ...).

**B2:** HS đọc tình huống và xây dựng khung nội dung poster

**B3.** HS hoàn thiện thông tin theo khung nội dung đã xây dựng

**B4.** GV nhận xét, đánh giá nội dung, chất lượng các poster.

**Kết luận, nhận định:** Tuyên truyền bệnh gây ra do hút thuốc lá có ý nghĩa quan trọng trong việc giúp cộng đồng nhận thức rõ tác hại của hút lá, đảm bảo an toàn cho bản thân.

### **3. Giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong chương trình môn Khoa học tự nhiên**

#### **3.1. Nội dung, địa chỉ giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá qua dạy học môn Khoa học tự nhiên**

Môn Khoa học tự nhiên được xây dựng và phát triển trên nền tảng các khoa học vật lí, hoá học, sinh học và khoa học Trái Đất. Đối tượng nghiên cứu của Khoa học tự nhiên là các sự vật, hiện tượng, quá trình, các thuộc tính cơ bản về sự tồn tại, vận động của thế giới tự nhiên. Trong Chương trình môn Khoa học tự nhiên, nội dung giáo dục về những nguyên lí và khái niệm chung nhất của thế giới tự nhiên được tích hợp theo nguyên lí của tự nhiên, đồng thời bảo đảm logic bên trong của từng mạch nội dung.

Đối tượng nghiên cứu của môn Khoa học tự nhiên gắn gũi với đời sống hằng ngày của HS. Bản thân các môn khoa học tự nhiên là khoa học thực nghiệm. Vì vậy, thực hành, thí nghiệm trong phòng thực hành và phòng học bộ môn, ở thực địa và các cơ sở sản xuất có vai trò, ý nghĩa quan trọng và là hình thức dạy học đặc trưng của môn học này. Thông qua việc tổ chức các hoạt động thực hành, thí nghiệm, môn Khoa học tự nhiên giúp HS khám phá thế giới tự nhiên, phát triển nhận thức, tư duy logic và khả năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn.

Phân tích đặc điểm về YCCĐ và nội dung của môn học, chỉ ra các chủ đề có nội dung liên quan đến vấn đề về tác hại của thuốc lá với sức khỏe để đề xuất nội dung lòng ghép và gợi ý phương pháp tổ chức dạy học.

Nội dung và địa chỉ tích hợp có thể thực hiện trong môn Khoa học tự nhiên được trình bày trong bảng 2.2 dưới đây:

Bảng 2. Nội dung và địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức dạy học môn Khoa học tự nhiên cấp THCS

Lớp	Chủ đề/mạch nội dung	Yêu cầu cần đạt	Nội dung lồng ghép	Gợi ý hình thức, Phương pháp/kĩ thuật tổ chức dạy học
Lớp 8	<b>Chủ đề:</b> Thuốc lá là kẻ thù của hệ tim mạch	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nêu được một số bệnh về máu, tim mạch và cách phòng chống các bệnh đó.</li> <li>– Vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.</li> </ul>	<p><i>Một số hóa chất trong khói thuốc lá ảnh hưởng đến hệ tim mạch:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nicotine</b> là một chất gây nghiện có trong thuốc lá, được hấp thụ vào máu và ảnh hưởng đến não bộ trong khoảng 10 giây sau khi hút vào. Sau mỗi lần hít một hơi thuốc lá, Nicotine gây tăng nhịp đập của tim, co thắt mạch máu ở tim, tăng mạch và huyết áp. Sử dụng nicotine lâu dài có thể gây suy tim hoặc tử vong.</li> <li>- <b>Carbon monoxide</b> trong khói thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng làm tăng nguy cơ hình thành huyết khối và xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, suy tim, đột quy;</li> <li>- <b>Khí CO</b> trong khói thuốc lá khi hấp thụ vào máu sẽ gắn kết rất chặt với hemoglobine trong hồng cầu, làm giảm khả năng vận chuyển oxygen của hồng cầu, giảm nồng độ oxygen trong máu, làm máu đặc hơn và làm tăng gánh</li> </ul>	<p><b>Hình thức:</b> Dạy học chủ đề;</p> <p><b>Phương pháp dạy học:</b> Dạy học dự án tìm hiểu và thiết kế tranh cổ động/tờ rơi/video tuyên truyền/bài thuyết trình,... về tác hại của hút thuốc lá chủ động tới sức khỏe hệ tim mạch hoặc hút thuốc lá thụ động tới sức khỏe của trẻ em và người lớn và tuyên truyền thực hiện hành vi hút thuốc lá có văn hóa ở nơi công cộng.</p> <p><b>Kĩ thuật dạy học:</b> Phòng tranh, thảo luận nhóm.</p>

			nặng cho tim. Khí CO góp phần hình thành các mảng xơ vữa động mạch đồng thời làm suy giảm sự hấp thụ các chất dinh dưỡng thiết yếu và ảnh hưởng đến sự tăng trưởng và điều chỉnh cơ thể, liên quan đến bệnh tim, đột quy và các vấn đề tuần hoàn khác.	
	<p><b>Chủ đề:</b> Thuốc lá với sức khỏe hệ hô hấp</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nêu được một số bệnh về phổi, đường hô hấp và cách phòng chống.</li> <li>– Vận dụng được hiểu biết về hô hấp để bảo vệ bản thân và gia đình.</li> <li>– Trình bày được vai trò của việc chống ô nhiễm không khí liên quan đến các bệnh về hô hấp.</li> <li>– Điều tra được một số bệnh về đường hô hấp trong trường học hoặc tại địa phương, nêu được nguyên nhân và cách phòng tránh.</li> <li>– Tranh luận trong nhóm và đưa ra được quan điểm nên hay không nên hút</li> </ul>	<p><i>Một số hóa chất trong khói thuốc lá thường ảnh hưởng đến hệ hô hấp:</i></p> <p><b>Ammonia</b> là một chất được sử dụng trong thuốc kích thích tăng trưởng và trong các sản phẩm tẩy rửa. Trong sản xuất thuốc lá, chất này được sử dụng tăng cường khả năng hấp thụ Nicotine của niêm mạc đường hô hấp, vì thế cùng một lượng khói thuốc hít vào, lượng Nicotine được hấp thụ tăng lên;</p> <p><i>Hóa chất trong thuốc lá điện tử ảnh hưởng đến hệ hô hấp:</i></p> <p><b>Diacetyl</b>, một trong các hóa chất tạo mùi hương trong khói thuốc lá điện tử có khả năng đi sâu vào phổi gây nên bệnh ‘phổi bỏng ngô’ (popcorn lung) hay còn gọi là viêm tiểu phế quản tắc nghẽn, với các biểu hiện thường gặp là ho, thở khò khè, đau ngực và thở nặng. Hiện chưa có thuốc điều trị khỏi hoàn toàn bệnh này.</p>	<p><b>Phương pháp dạy học:</b> Dạy học khám phá, tìm tòi để tìm hiểu về các tác hại của một số chất hóa học trong khói thuốc lá có ảnh hưởng đến sức khỏe hệ hô hấp và có thể làm thay đổi cuộc sống của con người do thuốc lá gây ra.</p> <p><b>Kĩ thuật dạy học:</b> Mảnh ghép, chuyên gia...</p>

		<p>thuốc lá và kinh doanh thuốc lá.</p> <p>– Thực hành:</p> <p>+ Thiết kế được áp phích tuyên truyền không hút thuốc lá.</p>	<p>- Trong thuốc lá điện tử và thuốc lá nung nóng các hợp chất dầu. Khi hút thuốc, các axit béo bám dính vào phổi và gây ra phản ứng viêm tại phổi hay còn gọi là bệnh viêm phổi lipid. Các triệu chứng thường gặp là ho mạn tính, thở nông, ho ra máu hoặc đờm có máu. Hiện tại không có thuốc điều trị đặc hiệu cho bệnh này.</p> <p>- Suy giảm chức năng phổi: Kim loại được giải phóng từ khói thuốc lá điện tử, tùy mức độ tiếp xúc, có khả năng gây ra khó thở, kích ứng phế quản và phổi, kích ứng màng nhầy ở mắt và đường hô hấp trên.</p> <p>- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính: sử dụng thuốc lá điện tử lâu dài có thể gây bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính. Triệu chứng thường gặp của bệnh là ho, khó thở kéo dài vì đường thở bị hẹp lại so với bình thường. Phổi tắc nghẽn mạn tính có thể gây ra tình trạng suy giảm hô hấp, hạn chế khả năng hoạt động hàng ngày, làm giảm chất lượng cuộc sống.</p> <p>- Gây bệnh ung thư: Đường hô hấp cũng như phổi tiếp xúc trực tiếp với chất sinh ung thư (carcinogens) trong khói thuốc lá là nguyên nhân chính gây ung thư.</p>	
--	--	--	---	--

	<p><b>Chủ đề:</b> Sức khỏe sinh sản với thuốc lá.</p>	<p>- Nêu được ý nghĩa và các biện pháp bảo vệ sức khỏe sinh sản vị thành niên.</p> <p>- Vận dụng được hiểu biết về sinh sản để bảo vệ sức khỏe bản thân.</p>	<p><i>Hút thuốc lá làm giảm khả năng sinh sản ở nam giới</i></p> <p><b>- Hút thuốc giảm lượng tinh trùng:</b> Trong khói thuốc tìm thấy chất enzym - là chất cần thiết cho tinh trùng có thể hoạt động được. Một nghiên cứu tổng quan kết quả 20 nghiên cứu của (Vine và cs. 1994) cho thấy so với người không hút thuốc, mật độ tinh trùng của người hút thuốc giảm 13 % (CI: 8-21%).</p> <p><b>- Hút thuốc làm biến đổi hình dạng tinh trùng:</b> Hiện nay có một số bằng chứng đáng tin cậy đã kết luận những người hút thuốc có phần trăm tinh trùng dị dạng cao hơn. Điều này có thể dẫn tới sảy thai, thai nhi dị tật bẩm sinh, hoặc biến chứng khi sinh.</p> <p><b>- Nghiện thuốc lâu năm có thể dẫn tới chứng liệt dương:</b> Giống như cơ chế gây tắc nghẽn mạch máu ở tim do quá trình xơ vữa động mạch, hút thuốc cũng là một trong những nguyên nhân cốt lõi của bệnh xơ vữa động mạch trong mạch máu của dương vật, làm giảm khả năng cương cứng.</p>	<p><b>Phương pháp dạy học:</b> Dạy học dự án/ đóng kịch tìm hiểu và thiết kế tranh cổ động/tờ rơi/video tuyên truyền/bài thuyết trình,... về tác hại của hút thuốc tới sức khỏe; về các loại thuốc lá mới và tác hại cũng như những hiểu biết chưa đúng về hút thuốc lá mới; các nguyên nhân dẫn đến nguy cơ sử dụng thuốc lá mới của đối tượng thanh thiếu niên; nội dung tuyên truyền nhận biết và phòng tránh sử dụng và bị ảnh hưởng của thuốc lá mới với sức khỏe.</p> <p><b>Kĩ thuật dạy học:</b> theo nhóm</p>
	<p><b>Chủ đề:</b> Thuốc lá với ô nhiễm môi</p>	<p>- Nêu được khái niệm ô nhiễm môi trường.</p>	<p>Hút thuốc là nguyên nhân chính gây nên ô nhiễm không khí trong nhà, nơi làm việc, trường học, nơi công cộng và ngoài trời do</p>	<p><b>Phương pháp:</b> Dạy học dự án/ Dạy học giải quyết vấn đề về tác hại của hút thuốc lá chủ động, hút thuốc lá thụ</p>

	trường	<p>-Trình bày được sơ lược về một số nguyên nhân gây ô nhiễm môi trường (ô nhiễm do chất thải sinh hoạt và công nghiệp, ô nhiễm hoá chất bảo vệ thực vật, ô nhiễm phóng xạ, ô nhiễm do sinh vật gây bệnh)</p> <p>- Đề xuất biện pháp hạn chế ô nhiễm môi trường.</p> <p>– Điều tra được hiện trạng ô nhiễm môi trường ở địa phương.</p>	<p>khói thuốc thải ra ngoài không khí hàng ngàn chất hóa học độc hại. Ngoài tác hại đối với sức khỏe thì thuốc lá cũng góp phần không nhỏ vào việc hủy hoại môi trường. Rác thải bản, đầu lọc thuốc lá gây hại cho các sinh vật dưới nước nếu bị bỏ lại trên bãi biển, sông, hồ hoặc trôi xuống cống thoát nước vì phải mất từ 5 - 7 năm mới phân hủy hết.</p> <p>Mỗi năm, ước tính có 1,4% diện tích rừng bị tàn phá để lấy gỗ sấy thuốc lá, ngoài ra, gỗ còn được sử dụng để xây lò sấy, làm giấy cuộn thuốc lá và bao bì đựng thuốc lá. Trong quá trình sản xuất thuốc lá nhiều chất thải được thải ra môi trường, bao gồm: dung môi, bùn than, dầu nhựa, giấy và gỗ cũng như các chất thải hóa học độc hại khác.</p>	<p>động làm ô nhiễm môi trường không khí và tuyên truyền thực hiện hành vi hút thuốc lá có văn hóa ở nơi công cộng.</p> <p><b>Kĩ thuật dạy học:</b> Chuyên gia, mảnh ghép, đặt câu hỏi có vấn đề...</p>
<b>Lớp 9</b>	<b>Chủ đề:</b> Khói thuốc lá gây đột biến gen	<p>- Nêu được khái niệm gene</p> <p>- Phát biểu được khái niệm đột biến gene. Lấy được ví dụ minh họa.</p> <p>Trình bày được ý nghĩa và tác hại của đột biến gene.</p>	<p>Khói thuốc lá làm tổn thương bộ máy di truyền nghiêm trọng (đột biến 150 gen trong các tế bào phổi, thuốc lá còn gây đột biến 97 gen trong thanh quản, 39 gen ở vòm miệng, 23 gen trong khoang miệng, 18 gen tại bàng quang, và 6 gen ở gan). Những đột biến này đại diện cho một chuỗi các tổn thương di truyền mà cuối cùng có thể dẫn đến ung thư,</p>	<p><b>Phương pháp:</b> Dự án hoặc xemina/thảo luận về hành vi hút thuốc lá nơi công cộng ảnh hưởng đến sức khỏe của người xung quanh do hiện tượng hút thuốc là thụ động. Có thể tổ chức đóng vai với vai diễn là bác sĩ để giải thích tác hại của hút thuốc lá chủ động và hút thuốc lá thụ động tới sức</p>



	<p>- Nêu được sơ lược về tính đặc trưng cá thể của hệ gene và một số ứng dụng của phân tích DNA trong xác định huyết thống, truy tìm tội phạm,..</p>	<p>mặc dù các đột biến này có thể khác nhau giữa các tế bào ở từng cá nhân khác nhau.</p>	<p>khỏe cho bệnh nhân có sử dụng thuốc lá.  <b>Kĩ thuật dạy học:</b> Chuyên gia, mảnh ghép, đặt câu hỏi có vấn đề...</p>
--	--	---	--

### 3.2. Ví dụ minh họa giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá qua dạy học môn Khoa học tự nhiên

#### **CHỦ ĐỀ: THUỐC LÁ LÀ KẼ THÙ CỦA HỆ TIM MẠCH**

**Số tiết: 1**

**Mạch nội dung:** Bảo vệ hệ tuần hoàn và một số bệnh phổ biến về hệ tuần hoàn.

#### **1. MỤC TIÊU**

##### ***1.1. Các mục tiêu bài học:***

##### *Năng lực KHTN*

- Nêu được tên và biểu hiện của một số bệnh tim mạch đặc biệt các bệnh liên quan đến thuốc lá và cách phòng chống các bệnh đó.

- Vận dụng được những hiểu biết về hoạt động của tim và hệ tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.

##### *Năng lực chung*

- Chủ động tìm kiếm thông tin liên quan đến tác nhân gây ra một số bệnh tim mạch làm cơ sở đề xuất một số biện pháp phòng, chống các bệnh đó.

- Tích cực, chủ động trong hoạt động nhóm nhằm đánh giá mức độ gây hại của một số tác nhân đặc biệt là khói thuốc lá đến sức khỏe hệ tim mạch.

##### *Phẩm chất*

- Có ý thức bảo vệ sức khỏe hệ tim mạch cho bản thân cũng như thành viên trong gia đình. Tuyên truyền cho người thân, cộng đồng về nguyên nhân gây nên một số bệnh tim mạch cũng như biện pháp phòng, chống bệnh tim mạch như ăn uống những thức ăn có lợi cho hệ tim mạch, thường xuyên tập thể thao nâng cao sức khỏe hệ tim mạch.

- Đồng cảm, động viên và giúp đỡ những người mắc bệnh tim mạch trong gia đình, trong cộng đồng.

##### ***1.2. Các mục tiêu tích hợp giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá:***

- Nhận biết được thành phần hóa học trong khói thuốc lá có ảnh hưởng đến hoạt động của hệ tim mạch, là nguyên nhân gây ra một số bệnh về tim mạch.

- Giải thích được cơ chế gây một số bệnh về tim mạch do tác động của một số hóa chất có trong khói thuốc lá.

- Giải thích được những hệ lụy của một số bệnh tim mạch đến chất lượng cuộc sống và sự phát triển kinh tế gia đình của những người bệnh.

- Đề xuất được một số biện pháp hạn chế ô nhiễm không khí do khói thuốc và tuyên truyền những biện pháp đó đến gia đình và cộng đồng nhằm bảo vệ sức khỏe tim mạch của bản thân, gia đình và cộng đồng.

- Nhận biết và từ chối sự lôi kéo của người khác trong việc thuyết phục sử dụng thuốc lá mới, và thể hiện thái độ đúng đắn với việc làm không phù hợp, thực hiện kỹ năng từ chối.

## 2. THIẾT BỊ VÀ HỌC LIỆU

**Chuẩn bị của GV:** Chuẩn bị tài liệu giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá mới (gồm các loại thuốc lá mới, hiểu biết chưa đúng về thuốc lá mới và các tác hại của thuốc lá mới); Phiếu giao nhiệm vụ thảo luận nhóm; Các tiêu chí đánh giá và hướng dẫn đánh giá, nhận xét.

**Chuẩn bị của HS:** Đọc tài liệu về giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá đến sức khỏe bản thân và cộng đồng.

### PHIẾU GIAO NHIỆM VỤ DỰ ÁN

GV đặt vấn đề “Thuốc lá là tác nhân gây nên nhiều bệnh tim mạch, tỉ lệ người Việt Nam, đặc biệt là thanh thiếu niên hút thuốc lá khá cao. Hãy thực hiện dự án Tìm hiểu và đánh giá tác hại của thuốc lá đến sức khỏe hệ tim mạch”.

#### Ý tưởng dự án

“Khói thuốc lá” chứa nhiều hóa chất không chỉ gây ô nhiễm môi trường mà còn có tác hại rất lớn đến sức khỏe con người, đặc biệt gây nên các bệnh tim mạch.

Đây là vấn đề mà cả thế giới đang quan tâm và có nhiều biện pháp hoạt động kêu gọi mọi người không hút thuốc lá. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều người do thói quen, do công việc và cũng do cả sự hiểu biết chưa đầy đủ về tác hại của khói thuốc lá mà vẫn hút thuốc lá ở mọi lúc, mọi nơi.

Việc tuyên truyền các thông tin cụ thể về tác hại của thuốc lá có ảnh hưởng đến sức khỏe và gây nên bệnh tim mạch là một biện pháp tốt để kêu gọi mọi người không hút và sản xuất thuốc lá.

Vì môi trường của chính chúng ta và cộng đồng, mỗi nhóm HS sẽ vào vai là các tình nguyện viên vì sức khỏe cộng đồng, thiết kế 1 poster tuyên truyền không hút thuốc lá và không sản xuất thuốc lá dựa trên căn cứ về tác hại của việc hút thuốc lá có hại đến hệ tim mạch và ảnh hưởng đến môi trường.

#### Nhiệm vụ

Tìm hiểu thông tin về: các chất hóa học trong khói thuốc lá và tác hại của các chất hóa học đến sức khỏe hệ tim mạch; tìm hiểu cơ chế gây bệnh của khói thuốc lá đến sức khỏe hệ tim mạch và ảnh hưởng đến môi trường từ đó đưa ra các thông điệp về không hút thuốc lá; thiết kế 01 poster trên khổ giấy A0 có các thông tin trên để tuyên truyền tác hại của thuốc lá và không hút thuốc lá nơi học đường và nơi công cộng.

Trung bày poster và thuyết trình vào buổi học tiếp theo.

<b>Tiêu chí đánh giá sản phẩm</b>				
<b>Tiêu chí đánh giá</b>		<b>Điểm tối đa</b>	<b>Điểm đánh giá</b>	
Nội dung	(1) Nêu được thông tin về các loại hóa chất trong khói thuốc lá.	1,5		
	(2) Trình bày được một số bệnh tim mạch do tác hại của khói thuốc lá.	2,0		
	(3) Nêu được thực trạng việc sử dụng thuốc lá ở thanh thiếu niên Việt Nam.	1,5		
	(4) Thông điệp tuyên truyền không hút thuốc lá có hại đến sức khỏe hệ tim mạch.	2,0		
Hình thức	(5) Phối hợp cân đối giữa hình ảnh, sơ đồ, bảng biểu với chữ.	1,0		
	(6) Làm nổi bật được các thông tin quan trọng.	1,0		
	(7) Ấn tượng, hấp dẫn, sáng tạo.	1,0		
<b>Tổng điểm tối đa</b>		<b>10,0</b>		
<p><b>Hướng dẫn và yêu cầu khi thực hiện:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Thảo luận xác định các nội dung và yêu cầu cần tìm hiểu làm dữ liệu thiết kế poster, phân công người phụ trách.</li> <li>- Lập kế hoạch điều tra: viết các câu hỏi điều tra, thiết kế thành phiếu ghi chép khi thu thập dữ liệu, xác định các gia đình, thời gian điều tra, phân công người điều tra, tổng hợp dữ liệu.</li> <li>- Chia sẻ các thông tin thu thập được, thảo luận đưa ra các suy nghĩ, thông điệp, biện pháp giảm thiểu hút thuốc lá, lên ý tưởng thiết kế poster, thực hiện thiết kế poster.</li> <li>- Các nhóm cần lập bản phân công chi tiết và đánh giá theo mẫu:</li> </ul>				
Nhiệm vụ	Yêu cầu với sản phẩm của nhiệm vụ	Thời gian hoàn thành	Người phụ trách	Đánh giá mức độ hoàn thành
<p>- Thực hiện tự đánh giá và đánh giá chéo theo nhóm</p> <p style="text-align: center;"><b>PHIẾU TỰ ĐÁNH GIÁ VÀ ĐÁNH GIÁ ĐỒNG ĐẲNG</b></p> <p><b>Nhiệm vụ trong nhóm (Ghi một cách ngắn gọn các phần việc được giao):</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Đánh dấu X vào cột mức độ phù hợp với sự đóng góp của bản thân em và các thành viên khác cho nhóm.</p>				

Mức độ	3	2	1	0
Mô tả sự đóng góp theo mức độ	Có những đóng góp quan trọng cho nhóm	Có những đóng góp nhỏ cho nhóm	Không có đóng góp cho nhóm	Gây cản trở hoạt động của nhóm
Tự đánh giá				
Đánh giá các thành viên khác	HS A			
	HS B			
	HS C			
	HS D			

### 3. TIỀN TRÌNH DẠY HỌC

#### Hoạt động 1. Xác định vấn đề (5 phút)

**Mục tiêu:** Thông qua hoạt động nhận diện thông điệp tranh ảnh, HS bước đầu nhận biết được một số tác hại của thuốc lá đến sức khỏe nói chung đến hệ tim mạch nói riêng.

#### *Tổ chức thực hiện:*

##### *Bước 1. Giao nhiệm vụ:*

- GV chiếu 4 hình ảnh hoặc phát cho HS và yêu cầu HS trao đổi theo cặp đôi và ghi kết quả trao đổi ra A4/vở những nội dung sau:

- + Xác định những nội dung nào biểu hiện bệnh tim mạch.
- + Chỉ ra hình ảnh biểu đạt bệnh tim mạch do tác hại của thuốc lá và cho biết mức độ nguy hiểm của bệnh. Giải thích vì sao?
- + Đặt tên chủ đề học tập.

##### *Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ*

- Các cặp HS trao đổi, thảo luận tình huống và chia sẻ với cả lớp cách giải quyết của mình.

- GV hướng dẫn HS chia sẻ theo các gợi ý sau:

- + Mô tả các nội dung được biểu đạt trong từng hình ảnh.
- + Xác định tiêu chí và phân nhóm các hình ảnh.

##### *Bước 3. Báo cáo, thảo luận*

GV tổ chức cho HS báo cáo kết quả thảo luận và đặt tên chủ đề học tập.

##### *Bước 4. Kết luận, nhận định*

GV dựa vào báo cáo của HS, dẫn vào bài học và giới thiệu những yêu cầu nhiệm vụ cụ thể cần giải quyết trong bài học.

## **Hoạt động 2. Hình thành kiến thức mới: Tìm hiểu nguyên nhân và biểu hiện một số bệnh tim mạch (20 phút).**

**a. Mục tiêu:** Thông qua đọc tài liệu, xem video HS trình bày được biểu hiện, nguyên nhân một số bệnh tim mạch và đề xuất biện pháp hạn chế một số bệnh đó.

### **b. Tổ chức thực hiện**

#### *Bước 1. Giao nhiệm vụ*

GV cung cấp tài liệu cho HS dưới dạng kênh chữ, kênh hình và âm thanh, yêu cầu nhóm 4 HS thực hiện nhiệm vụ học tập sau:

**Nhiệm vụ 1.** Tìm hiểu nguyên nhân và biểu hiện một số bệnh tim mạch.

**Yêu cầu:** Mỗi các nhân đọc/xem video ghi nhanh thông tin thu nhận được, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập hoặc trả lời câu hỏi hoặc sơ đồ hóa nội dung tìm hiểu được.

Thời gian: 10 phút.

*Nhiệm vụ nhóm 1, 3:* Xem video theo link <https://youtu.be/Tdr5bKjN9eU>, thảo luận nhóm hoàn thành phiếu học tập.

### PHIẾU HỌC TẬP NHÓM

+ Hoàn thành nội dung trong bảng:

Tên bệnh	Những biểu hiện bệnh	Nguyên nhân gây bệnh

+ Trả lời câu hỏi: Thuốc lá có liên quan như thế nào đến bệnh?

*Nhiệm vụ nhóm 2, 4:* Đọc tài liệu “Bệnh xơ vữa động mạch”, thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi:

- Bệnh xơ vữa động mạch là gì?
- Bệnh có những biểu hiện như thế nào?
- Nêu nguyên nhân gây bệnh.
- Bệnh xơ vữa động mạch có liên quan như thế nào đến thuốc lá?

### **BỆNH XƠ VỮA ĐỘNG MẠCH**

Hệ thống động mạch có chức năng vận chuyển máu từ tim, mang nhiều oxygen và dưỡng chất đi nuôi cơ thể. Theo năm tháng, các chất béo, cholesterol và các chất khác lắng đọng vào thành mạch (gọi là mảng xơ vữa) gây hẹp lòng mạch, cản trở dòng máu lưu thông. Đó gọi là bệnh xơ vữa động mạch.

Xơ vữa động mạch có thể xảy ra ở nhiều hệ thống mạch như: mạch cảnh, mạch vành, mạch chi dưới... và gây ra nhiều bệnh liên quan. Khi mảng xơ vữa nứt vỡ sẽ tạo ra các cục máu đông gây lấp kín thành mạch - vốn dĩ đã bị hẹp sẵn bởi các mảng

xơ vữa. Chúng gần như đóng vai trò chủ đạo trong các biến cố tim mạch: nhồi máu cơ tim, nhồi máu não, tắc mạch chi...

Xơ vữa động mạch là quá trình diễn biến từ từ, bắt đầu ngay từ tuổi trẻ. Độ tuổi xảy ra các biến cố liên quan đến xơ vữa động mạch đang dần bị trẻ hóa. Nguyên nhân chính xác gây ra bệnh vẫn còn chưa được biết rõ nhưng người ta đã biết được nhiều yếu tố góp phần vào sự hình thành mảng xơ vữa. Sự khởi đầu của việc tạo thành mảng xơ vữa có thể do tổn thương nội mạc mạch máu. Một số tác nhân có thể gây tổn thương nội mạc mạch máu như: Huyết áp tăng; Mức độ lipid cao trong máu; Hút thuốc lá; Đường huyết cao.

Mạch vành là các mạch máu nuôi dưỡng quả tim. Hậu quả của xơ vữa mạch vành có thể gây suy tim và nhồi máu cơ tim. Biểu hiện của bệnh lí mạch vành như sau:

**Đau ngực:** người bệnh có thể có các cơn đau ngực khi gắng sức, cảm xúc mạnh, đỡ khi nghỉ ngơi. Cơn đau ngực thường kéo dài vài phút, đau như đè nặng, lan lên vai trái, lan xuống cánh tay trái. Gọi là cơn đau thắt ngực. Nếu trong trường hợp đau ngực xuất hiện đột ngột, kéo dài vài chục phút đến hàng giờ, không đỡ khi nghỉ, có thể nhồi máu cơ tim đang xảy ra. Nhồi máu cơ tim khi đã xảy ra là một cấp cứu tim mạch, cần phải điều trị kịp thời.

Nếu bệnh mạch vành gây suy tim mạn tính thì có thể có các triệu chứng của suy tim: khó thở, khó thở khi gắng sức, có cơn khó thở về đêm.

*Nhiệm vụ nhóm 5, 6:* Đọc tài liệu “Bệnh rối loạn nhịp tim”, thảo luận nhóm và thực hiện yêu cầu sau:

- + Vẽ sơ đồ tư duy giới thiệu về bệnh rối loạn nhịp tim.
- + Trả lời câu hỏi: Bệnh rối loạn nhịp tim có liên quan như thế nào đến thuốc lá?

### BỆNH RỐI LOẠN NHỊP TIM

Ở người trưởng thành khỏe mạnh, nhịp đập của tim bình thường sẽ nằm trong khoảng từ 60 – 100 lần/phút lúc nghỉ ngơi. Nếu có một tác động nào đó khiến trái tim đập bất thường: quá nhanh (lớn hơn 100 nhịp trên phút), quá chậm (dưới 60 nhịp trên phút) hoặc lúc nhanh, lúc chậm, hay bỏ nhịp, sẽ được gọi là rối loạn nhịp tim, đây là biểu hiện thường gặp nhất trong số các bệnh về tim mạch. Những nguyên nhân nào có thể dẫn đến rối loạn nhịp tim?

*Yếu tố tâm lý gây tăng nhịp tim:* Căng thẳng quá mức, xúc động mạnh, lo lắng, sợ hãi sẽ kích thích cơ thể gia tăng giải phóng hormon adrenallin khiến tim đập nhanh, mạnh; gây đánh trống ngực, hồi hộp khi bạn rơi vào những tình huống trên.

*Bệnh tim gây rối loạn nhịp tim:* Rối loạn nhịp tim có thể có căn nguyên từ rất nhiều bệnh lý tim mạch như: (1) *Bệnh mạch vành:* làm giảm lưu lượng máu đến nuôi dưỡng cho tim, khiến cho các mô cơ tim và hệ thống dẫn truyền điện không nhận đủ dinh dưỡng cần thiết để hoạt động đúng. Nguy hiểm nhất là nhồi máu cơ tim với di chứng để lại là các vết sẹo trong tim, làm cản trở con đường dẫn truyền của tim gây

ra rối loạn nhịp; (2) *Bệnh cơ tim*: bao gồm bệnh cơ tim giãn và bệnh cơ tim phì đại. Ở cả 2 trường hợp này, cơ tim đều bị biến dạng và không thể đáp ứng đúng theo sự chỉ huy của hệ thống dẫn truyền điện tim, gây ra các rối loạn nhịp; (3) *Bệnh van tim*: Van tim bị hở, hẹp lâu ngày không được điều trị tốt có thể dẫn tới giãn hoặc phì đại cơ tim, gây ra rối loạn nhịp tương tự như trong bệnh cơ tim; (4) *Tăng huyết áp*: huyết áp cao khiến cho tim phải tăng co bóp để thắng được sức cản lòng mạch. Tình trạng này kéo dài có thể khiến cấu trúc tim bị thay đổi, phát triển các rối loạn nhịp nguy hiểm như rung nhĩ (50%).

*Thuốc hoặc chất kích thích*: Một số thuốc chữa hen suyễn, thuốc trị cảm cúm; chất kích thích như thuốc lá, nước ngọt có ga, cà phê, trà, rượu bia, ... có thể gây tăng nhịp tim.

Triệu chứng của rối loạn nhịp tim.

Hồi hộp, trống ngực: Đây là biểu hiện thường gặp nhất của rối loạn nhịp tim. Bạn có thể có cảm giác “hẫng hụt”, hay cảm giác tim bị ngưng lại trong một vài giây, và theo sau đó thường sẽ là một nhịp đập mạnh, đôi khi có thể giống như thể bị “đâm” vào ngực.

Cảm giác thấy nhịp tim đập nhanh hơn hoặc chậm hơn so với bình thường.

Cảm giác mệt mỏi, khó thở: Tình trạng rối loạn nhịp tim kéo dài sẽ làm giảm hiệu suất bơm và hút máu của tim, khiến bạn có các biểu hiện khó thở và mệt mỏi.

Đau ngực: là một trong những dấu hiệu nguy hiểm của rối loạn nhịp tim, thường xuất hiện trên nền các bệnh lý tim mạch khác như bệnh mạch vành, nhồi máu cơ tim, ... Khi xuất hiện triệu chứng này bạn nên sớm đến gặp bác sĩ để phòng tránh những biến cố nguy hiểm cho sức khỏe.

Một số triệu chứng khác cũng thường xuất hiện ở người bệnh rối loạn tim như choáng váng, hoa mắt, chóng mặt, ngất, đau đầu nhẹ dai dẳng...

**Nhiệm vụ 2.** Đề xuất biện pháp bảo vệ tim mạch cho bản thân và gia đình và giải thích cơ sở của những biện pháp đó.

Yêu cầu: Thảo luận nhóm, đề xuất biện pháp bảo vệ tim mạch cho bản thân và gia đình theo mẫu bảng sau:

STT	Biện pháp	Cơ sở của biện pháp
1		
2		
3		

Thời gian: 3 phút.

**Nhiệm vụ 3.** Trưng bày poster, tuyên truyền tác hại của thuốc lá đối với hệ tim mạch và phòng chống hút thuốc lá trong học đường và nơi công cộng.

Yêu cầu: Mỗi nhóm trưng bày Poster nhóm, cử thành viên ở lại vị trí treo Poster



của nhóm để thuyết minh cho nhóm bạn đến tham quan.

*Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ*

GV hướng dẫn HS thực hiện và báo cáo nhiệm vụ 1 sau đó tiếp tục thực hiện nhiệm vụ 2.

- Các nhóm HS thực hiện các yêu cầu trong nhiệm vụ 1 và phân công thành viên báo cáo rồi chuyển sang thực hiện nhiệm vụ 2.

- GV quan sát, hỗ trợ các nhóm HS thực hiện ba nhiệm vụ và báo cáo kết quả thảo luận.

*Bước 3. Báo cáo, thảo luận.*

*Nhiệm vụ 1.* GV yêu cầu từng cặp nhóm 4 HS ghép thành nhóm 8 HS, thảo luận, chọn ra một sản phẩm thống nhất và cử đại diện báo cáo; HS nhóm khác lắng nghe đánh giá nhóm báo cáo theo phiếu hướng dẫn đánh giá nhiệm vụ 1 theo mẫu sau:

**PHIẾU HƯỚNG DẪN ĐÁNH GIÁ SẢN PHẨM NHIỆM VỤ 1**

<b>Tiêu chí đánh giá</b>		<b>Điểm tối đa</b>	<b>Điểm đánh giá</b>
Sản phẩm	Trình bày khoa học	1,0	
	Nêu được khái niệm bệnh	2,0	
	Nêu được đầy đủ, chính xác những biểu hiện bệnh	2,0	
	Nêu được đầy đủ, chính xác các nguyên nhân gây bệnh	2,0	
Trình bày	Ngắn gọn	0,5	
	Rõ ràng	1,0	
	Tương tác với người nghe	0,5	
	Trả lời được các câu hỏi	0,5	
Đảm bảo thời gian		0,5	
Tổng điểm		10,0	

*Nhiệm vụ 2:* HS căn cứ vào sơ đồ biện pháp bảo vệ tim mạch tự đánh giá số biện pháp đúng và ghép với nhóm bạn thảo luận về cơ sở của biện pháp bảo vệ tim mạch cho bản thân và gia đình.



GV mời đại diện của 3 nhóm lớn lần lượt báo cáo phần cơ sở của những biện pháp bảo vệ tim mạch.

*Nhiệm vụ 3.* GV sử dụng kỹ thuật phòng tranh tổ chức HS:

- Tham quan, đánh giá Poster theo phiếu hướng dẫn;
- Báo cáo, thảo luận.

*Bước 4. Kết luận, nhận định*

GV nhận xét tinh thần, thái độ học tập, hợp tác nhóm của HS và đánh giá sản phẩm, báo cáo kết quả học tập của các nhóm HS.

GV chuẩn hóa kiến thức và giới thiệu thêm một số bệnh tim mạch phổ biến ở Việt Nam và thế giới.

1. Một số bệnh tim mạch: Bệnh huyết áp; Bệnh rối loạn nhịp tim; Bệnh xơ vữa động mạch; Bệnh phình mạch,.

2. Nguyên nhân gây bệnh tim mạch: Chất kích thích (Rượu, thuốc lá,...); sinh hoạt không điều độ (ngủ muộn, ăn uống không hợp lý,...).

3. Một số biện pháp bảo vệ tim mạch: Không hút thuốc lá, ăn nhạt, tập thể dục, giảm cân,...

### **Hoạt động 3. Luyện tập (5 phút)**

*a. Mục tiêu:* HS vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học để giải quyết/trả lời câu hỏi, bài tập về một số bệnh tim mạch, nguyên nhân và biện pháp bảo vệ tim mạch.

#### *b. Tổ chức thực hiện*

*Bước 1. Giao nhiệm vụ*

GV sử dụng phần mềm Quizizz/Kahoot hoặc Power Point và bộ câu hỏi để tổ chức HS luyện tập.

Câu hỏi 1. Bệnh nào sau đây không phải bệnh tim mạch?

- A. Rối loạn nhịp tim.
- B. Mỡ máu.
- C. Tiểu đường.
- D. Đột quỵ

Câu hỏi 2. Biểu hiện nào sau đây thuộc bệnh rối loạn nhịp tim?

- A. Hồi hộp, tim đập nhanh.
- B. Sốt cao, khát nước.
- C. Đau tức ngực.
- D. Khó thở, thở gắng sức.

Câu hỏi 3. Nhận định nào dưới đây là đúng về bệnh cao huyết áp?

- A. Bệnh liên quan đến sự vận động.
- B. Áp lực máu lên thành mạch cao.
- C. Mạch máu bị phình đại.
- D. Sự co bóp của tim yếu.

Câu hỏi 4. Biện pháp nào cần thiết để bảo vệ tim mạch?

- A. Vệ sinh thân thể sạch sẽ.
- B. Nhà ở thông thoáng.
- C. Tập thể dục thường xuyên.
- D. Uống nhiều nước.

Câu 5. Nguyên nhân chủ yếu nào dưới đây gây nên các bệnh tim mạch?

- A. Hút thuốc lá.
- B. Ăn nhiều tinh bột.
- C. Uống nước có ga.
- D. Sử dụng máy tính.

*Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ*

GV tổ chức HS tham gia trả lời các câu hỏi trên nền tảng Quizizz/Kahoot hoặc Power Point.

*Bước 3. Báo cáo, thảo luận*

GV thông báo kết quả trả lời câu hỏi của HS và giải thích một số câu có nhiều HS trả lời sai.

*Bước 4. Kết luận, nhận định*

GV tổng kết hoạt động luyện tập, nhận xét kết quả thực hiện nhiệm vụ trong hoạt động.

#### **Hoạt động 4: Vận dụng (10 phút)**

**a. Mục tiêu:** HS vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học, xây dựng kế hoạch tuyên truyền tác hại của thuốc lá đến sức khỏe cộng đồng.

#### **b. Tổ chức thực hiện**

##### *Bước 1. Giao nhiệm vụ*

HS chia sẻ với người thân trong gia đình, bạn bè về tác hại của thuốc lá mới với người thân và đưa ra lời khuyên về ứng xử với thuốc lá mới và chia sẻ lại kết quả của việc chia sẻ của mình với GV và các bạn trong lớp.

##### *Bước 2. Thực hiện nhiệm vụ*

HS thực hiện nhiệm vụ ở nhà;

##### *Bước 3. Báo cáo, thảo luận*

GV tổ chức HS báo cáo, thảo luận ở buổi học tuần sau.

#### **4. Giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá trong chương trình hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp**

##### **4.1. Nội dung, địa chỉ giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá qua tổ chức hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp**

Hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp là hình thành, phát triển ở HS năng lực thích ứng với cuộc sống, năng lực thiết kế và tổ chức hoạt động, năng lực định hướng nghề nghiệp; đồng thời góp phần hình thành, phát triển các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung quy định trong Chương trình tổng thể.

Nội dung hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp được xây dựng dựa trên các mối quan hệ của cá nhân HS với bản thân, với xã hội, với tự nhiên và với nghề nghiệp.

Chương trình hoạt động trải nghiệm hướng nghiệp bảo đảm tính mở, linh hoạt. Cơ sở giáo dục và GV chủ động lựa chọn nội dung, phương thức, không gian, thời gian hoạt động phù hợp với hoàn cảnh và điều kiện của mình trên nguyên tắc bảo đảm mục tiêu giáo dục và các yêu cầu cần đạt về phẩm chất, năng lực đối với mỗi lớp học, cấp học.

Các phương thức, hình thức và phương pháp tổ chức HĐTN, HN được thực hiện theo các định hướng chung sau đây: (1) Phát huy tính tích cực, chủ động, sáng tạo của HS; làm cho mỗi HS đều sẵn sàng tham gia trải nghiệm tích cực; (2) Tạo điều kiện cho HS trải nghiệm, sáng tạo thông qua các hoạt động tìm tòi, vận dụng kiến thức và kinh nghiệm đã có vào đời sống; hình thành, phát triển kĩ năng giải quyết vấn đề và ra quyết định dựa trên những tri thức và ý tưởng mới thu được từ trải nghiệm; (3) Tạo cơ hội cho HS suy nghĩ, phân tích, khái quát hóa những gì trải nghiệm để kiến tạo kinh nghiệm, kiến thức và kĩ năng mới; (4) Vận dụng các PPGD và hình thức tổ chức giáo dục một cách linh hoạt, sáng tạo, phù hợp với mục tiêu, nội dung giáo dục, đối tượng HS và điều kiện cụ thể. Đánh giá kết quả giáo dục hoạt động trải nghiệm, hướng

nghiệp theo hướng đánh giá phẩm chất, năng lực HS.

Hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp trong chương trình GDPT2018, bao gồm cả cấp THCS, quy định tổ chức thông qua các 4 loại hình hoạt động sau: (1) Sinh hoạt dưới cờ; (2) Sinh hoạt lớp; (3) Hoạt động giáo dục theo chủ đề (thường xuyên và định kỳ); (4) Hoạt động câu lạc bộ với sự tham gia, phối hợp, liên kết của nhiều lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường như: GV chủ nhiệm lớp, GV môn học, cán bộ tư vấn tâm lí học đường (Cán bộ Đoàn Thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh, cán bộ Hội Liên hiệp Thanh niên Việt Nam, cán bộ phụ trách Đội Thiếu niên Tiền phong Hồ Chí Minh) cán bộ quản lí nhà trường, cha mẹ HS, chính quyền địa phương, các tổ chức, cá nhân trong xã hội.

Với mục tiêu, đặc điểm về nội dung, chương trình, phương thức tổ chức, đánh giá như trên nên việc tổ chức các hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp rất thuận lợi cho việc lồng ghép nội dung giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá trong thực hiện tổ chức các hoạt động theo các chủ đề trong chương trình.

Cụ thể bảng dưới đây gợi ý có thể lồng ghép giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá khi tổ chức thực hiện hoạt động giáo dục trải nghiệm đáp ứng một số yêu cầu cần đạt trong cụ thể trong chương trình như sau:

Bảng 3. Nội dung và địa chỉ giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá trong tổ chức hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp cấp THCS

Lớp	Chủ đề - Mạch nội dung	Yêu cầu cần đạt	Nội dung giáo dục lồng ghép phòng chống tác hại của thuốc lá	Gợi ý hình thức, PP tổ chức
Lớp 6	Hoạt động xây dựng cộng đồng – HOẠT ĐỘNG HƯỚNG ĐẾN XÃ HỘI	Thể hiện được hành vi văn hoá nơi công cộng.	- Tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe (với người hút thuốc lá chủ động) - Tác hại của hút thuốc thụ động đối với trẻ em và người lớn	<b>1. Hình thức: Sinh hoạt dưới cờ</b> <b>PP:</b> Thuyết trình, đóng kịch với nội dung về tác hại của hút thuốc lá chủ động, hút thuốc lá thụ động tới sức khỏe của trẻ em và người lớn và tuyên truyền thực hiện hành vi hút thuốc lá có văn hóa ở nơi công cộng. <b>2. Hình thức: Chủ đề</b> <b>PP:</b> Dạy học dự án tìm hiểu và thiết kế tranh cổ động/tờ rơi/video tuyên truyền/bài thuyết trình,... về tác hại của hút thuốc lá chủ động tới sức khỏe hoặc hút thuốc lá thụ động tới sức khỏe của trẻ em và người lớn và tuyên truyền thực hiện hành vi hút thuốc lá có văn hóa ở nơi công cộng. <b>3. Hình thức: Sinh hoạt lớp</b> <b>PP:</b> Đóng vai hoặc xemina/thảo luận về hành vi hút thuốc lá nơi công cộng ảnh hưởng đến sức khỏe của người xung quanh do hiện tượng hút thuốc lá thụ động. Có thể tổ chức đóng vai với vai diễn là bác sĩ để giải thích tác hại của hút thuốc lá chủ động và hút thuốc lá thụ động tới sức khỏe cho bệnh nhân có sử dụng thuốc lá.
Lớp 7	Hoạt động rèn luyện bản thân -	– Xác định được một số tình huống nguy hiểm và biết cách tự bảo vệ trong	- Các loại thuốc lá mới và tác hại của chúng.	<b>1. Hình thức: Sinh hoạt dưới cờ</b> <b>PP:</b> Thuyết trình hoặc đóng kịch về: giới thiệu các loại thuốc lá mới và tác hại cũng như những hiểu biết chưa

HOẠT ĐỘNG HƯỚNG VÀO BẢN THÂN	các tình huống đó.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới</li> <li>- Thanh thiếu niên là đối tượng ưu tiên của các công ty thuốc lá</li> <li>- Ảnh hưởng của bạn bè và thiếu kỹ năng sống dẫn đến việc sử dụng thuốc lá mới của thanh thiếu niên</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới</li> <li>- Thanh thiếu niên là đối tượng ưu tiên của các công ty thuốc lá</li> </ul>	<p>đúng về hút thuốc lá mới; các nguyên nhân dẫn đến nguy cơ sử dụng thuốc lá mới của đối tượng thanh thiếu niên; nội dung tuyên truyền nhận biết và phòng tránh sử dụng và bị ảnh hưởng của thuốc lá mới đến sức khỏe.</p> <p><b>2. Hình thức: Chủ đề</b></p> <p><b>PP:</b> Dạy học dự án tìm hiểu và thiết kế các tranh cổ động/tờ rơi/video tuyên truyền/bài thuyết trình,... về các loại thuốc lá mới và tác hại cũng như những hiểu biết chưa đúng về hút thuốc lá mới; các nguyên nhân dẫn đến nguy cơ sử dụng thuốc lá mới của đối tượng thanh thiếu niên; nội dung tuyên truyền nhận biết và phòng tránh sử dụng và bị ảnh hưởng của thuốc lá mới với sức khỏe.</p> <p><b>3. Hình thức: Sinh hoạt lớp</b></p> <p><b>PP:</b> Đóng vai thể hiện hiểu biết và ứng xử của thanh thiếu niên trong việc phòng tránh sử dụng và tác hại của thuốc lá mới.</p> <p>Sử dụng phương pháp đóng vai (tư vấn, chương trình talkshow truyền hình,...) tuyên truyền về những hiểu biết chưa đúng về thuốc lá mới, cách nhận biết và biện pháp phòng tránh.</p>
Hoạt động xây dựng nhà trường - HOẠT ĐỘNG HƯỚNG	Hợp tác được với thầy cô, bạn bè để thực hiện các nhiệm vụ chung và giải quyết được những vấn đề nảy sinh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thuốc lá mới và tác hại của chúng.</li> <li>- Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới</li> <li>- Thanh thiếu niên là đối tượng ưu tiên của các công ty thuốc lá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Các loại thuốc lá mới và tác hại của chúng.</li> <li>- Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới</li> <li>- Thanh thiếu niên là đối tượng ưu tiên của các công ty thuốc lá</li> </ul>	<p><b>Hình thức: Sinh hoạt dưới cờ hoặc sinh hoạt lớp</b></p> <p><b>PP:</b> Thuyết trình về vấn đề thanh thiếu niên sử dụng thuốc lá mới, tác hại với sức khỏe và những hệ lụy khác do hiểu biết chưa đúng đắn về thuốc lá mới và các tác hại của nó, các nguy cơ dẫn đến thanh thiếu niên dễ bị sa ngã, sử dụng thuốc lá mới.</p>

	ĐẾN XÃ HỘI		- Ảnh hưởng của bạn bè và thiếu kỹ năng sống dẫn đến việc sử dụng thuốc lá mới của thanh thiếu niên	
<b>Lớp 8</b>	Hoạt động khám phá bản thân - HOẠT ĐỘNG HƯỚNG VÀO BẢN THÂN	Nhận diện được khả năng tranh biện, thương thuyết của bản thân để bảo vệ quan điểm của mình trong một số tình huống.	- Tác hại của thuốc lá với người sử dụng - Tác hại của hút thuốc thụ động đối với trẻ em và người lớn - Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới - Ảnh hưởng của bạn bè và thiếu kỹ năng sống dẫn đến việc sử dụng thuốc lá mới của thanh thiếu niên	<b>Hình thức: Sinh hoạt dưới cờ hoặc sinh hoạt lớp</b> PP: Tranh biện, đóng kịch. - Tổ chức cho HS thực hiện tranh biện về ý kiến cấm hay không cấm sản xuất thuốc lá. Từ đó trình bày rõ tác hại của thuốc lá với sức khỏe, tác hại hút thuốc thụ động đối với trẻ em và người lớn. - Tổ chức cho HS đóng vai là bạn/người thân trong gia đình khuyến ngăn người hút thuốc lá thể hiện hiểu biết về tác hại của thuốc lá để thể hiện quan điểm, hành vi đúng đắn với việc hút thuốc lá thụ động.
	Hoạt động rèn luyện bản thân - HOẠT ĐỘNG HƯỚNG VÀO BẢN THÂN	- Xác định được trách nhiệm với bản thân và với mọi người xung quanh. - Thể hiện được trách nhiệm của bản thân trong các hoạt động, thực hiện được các cam kết đêra. - Nhận biết được những tình huống cần từ chối và	- Các loại thuốc lá mới và tác hại của chúng. - Hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới - Thanh thiếu niên là đối tượng ưu tiên của các công ty thuốc lá - Ảnh hưởng của bạn bè và thiếu kỹ năng sống dẫn đến việc sử dụng	<b>Hình thức: Sinh hoạt dưới cờ</b> <b>PP:</b> Thuyết trình, đóng kịch trình bày, đưa ra thông điệp về hiểu biết chưa đúng về tác hại của thuốc lá mới, ảnh hưởng của bạn bè và thiếu kỹ năng sống dẫn đến việc sử dụng thuốc lá mới của thanh thiếu niên. Từ đó đưa ra các nội dung tuyên truyền trong việc nhận thức đúng về tác hại của thuốc lá mới, kỹ năng từ chối khi bị lôi kéo sử dụng thuốc lá mới.
				<b>Hình thức: Sinh hoạt lớp</b>



		<p>thực hiện được kỹ năng từ chối trong một số tình huống cụ thể.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Xác định được trách nhiệm với bản thân và với mọi người xung quanh.</li> <li>– Thể hiện được trách nhiệm của bản thân trong các hoạt động, thực hiện được các cam kết đề ra.</li> <li>- Nhận biết được những tình huống cần từ chối và thực hiện được kỹ năng từ chối trong một số tình huống cụ thể.</li> </ul>	<p>thuốc lá mới của thanh thiếu niên</p>	<p><b>PP:</b> Thảo luận xemina về trách nhiệm của bản thân với việc phòng chống tác hại của thuốc lá với sức khỏe. GV có thể tổ chức dưới hình thức thảo luận kết hợp với làm việc nhóm bằng cách đưa ra các câu hỏi: HS có phải có trách nhiệm tham gia giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá với sức khỏe hay không và các việc làm HS có thể thực hiện được để phòng chống tác hại của thuốc lá là gì? Sau thảo luận có thể xây dựng một số cam kết về trách nhiệm và các việc làm tham gia giáo dục phòng tránh tác hại của thuốc lá với sức khỏe của HS.</p> <p><b>Hình thức: Chủ đề</b></p> <p><b>PP:</b> Đóng vai. Tổ chức cho HS đóng vai trong tình huống được bạn bè lôi kéo sử dụng thuốc lá mới. Người đóng vai rủ, lôi kéo sử dụng thuốc lá mới sử dụng các lập luận do không hiểu đúng về tác hại của thuốc lá mới tới sức khỏe, người bị lôi kéo ảnh hưởng thể hiện được hiểu biết về tác hại của thuốc lá mới với sức khỏe và thể hiện được kỹ năng từ chối.</p>
--	--	---	--	--

## 4.2. Ví dụ minh họa giáo dục lòng ghép phòng, chống tác hại của thuốc lá qua tổ chức hoạt động giáo dục trải nghiệm, hướng nghiệp

### HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM THEO CHỦ ĐỀ

**TÊN CHỦ ĐỀ:** Hoạt động rèn luyện bản thân – Nhận biết tình huống cần từ chối và thực hiện kỹ năng từ chối

**MẠCH NỘI DUNG:** HOẠT ĐỘNG HƯỚNG VÀO BẢN THÂN

(Hình thức: Chủ đề - Thời gian: 3 tiết)

#### I. MỤC TIÊU CHỦ ĐỀ

##### 1. Năng lực đặc thù

Nhận biết được những tình huống cần từ chối và thực hiện được kỹ năng từ chối trong một số tình huống cụ thể

##### 2. Góp phần phát triển phẩm chất và năng lực chung

- Năng lực tự học: đọc tài liệu và tổng hợp thông tin
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: nêu ý kiến, lắng nghe ý kiến của người khác, thuyết phục, điều chỉnh thống nhất ý kiến trong làm việc nhóm; thực hiện nhiệm vụ được phân công trong nhóm, tham gia hoàn thiện sản phẩm chung của nhóm, hỗ trợ bạn; đóng kịch trước lớp, nêu ý kiến nhận xét phản biện, bảo vệ ý kiến của nhóm,...
- Chăm chỉ, trung thực: hoàn thiện nội dung được phân công và sản phẩm của nhóm.

##### 3. Mục tiêu tích hợp giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá

- Tự đọc tài liệu và tóm tắt được các loại thuốc lá mới, những hiểu biết không đúng về thuốc lá mới, tác hại của thuốc lá mới, các lí do và nguyên nhân dẫn đến sử dụng thuốc lá mới của thanh thiếu niên.
- Thể hiện nhận biết và từ chối sự lôi kéo của người khác trong việc thuyết phục sử dụng thuốc lá mới, và thể hiện thái độ đúng đắn với việc làm không phù hợp, thực hiện kỹ năng từ chối trong tình huống cụ thể.

#### II. HÌNH THỨC VÀ PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC

- Loại hình hoạt động: hoạt động giáo dục theo chủ đề
- Hình thức tổ chức: hoạt động trên lớp
- Phương pháp tổ chức: Phương pháp đóng vai, làm việc theo nhóm, xemina, sử dụng câu hỏi/bài tập trắc nghiệm khách quan.

#### CHUẨN BỊ

- Chuẩn bị của GV: Chuẩn bị tài liệu giáo dục phòng chống tác hại của

thuốc lá mới (gồm các loại thuốc lá mới, hiểu biết chưa đúng về thuốc lá mới và các tác hại của thuốc lá mới); Phiếu giao nhiệm vụ thảo luận nhóm; Các tiêu chí đánh giá và hướng dẫn đánh giá, nhận xét.

- Chuẩn bị của HS:

+ Đọc tài liệu về giáo dục phòng chống tác hại của thuốc lá mới do GV cung cấp, ghi tóm tắt nội dung trả lời các câu hỏi sau vào vở:

(1) Có những loại thuốc lá mới nào? Bản chất và cách nhận diện mỗi loại như thế nào?

(2) Thuốc lá mới có những tác hại nào đối với sức khỏe?

(3) Nhưng hiểu biết chưa đúng về thuốc lá mới thường gặp là gì?

(4) Tại sao thanh thiếu niên là đối tượng dễ bị lôi kéo, sử dụng thuốc lá mới?

+ Tìm kiếm, đọc tài liệu về kỹ năng từ chối khéo léo ghi lại các cách thức, chú ý khi từ chối.

## CÁC HOẠT ĐỘNG GIÁO DỤC THEO CHỦ ĐỀ

### 1. Chuỗi các hoạt động giáo dục và thời gian dự kiến

TT	Hoạt động (thời gian)	Hình thức, phương pháp	Phát triển năng lực và phẩm chất	Phương án đánh giá
1	<b>Bước 1: Nhận diện - khám phá (60 phút)</b> Hoạt động 1: Làm việc nhóm chia sẻ kiến thức về thuốc lá mới, chuẩn bị kịch bản chi tiết cho vai diễn đảm nhận và thực hiện đóng vai.	Làm việc nhóm Đóng vai	NL đặc thù NL giao tiếp và hợp tác	Quan sát, sử dụng phiếu đánh giá theo tiêu chí
2	<b>Bước 2: Chiêm nghiệm, kết nối kinh nghiệm (45 phút)</b> Hoạt động 2: Nhận xét, đánh giá, góp ý cho các vai diễn, tổng kết, rút ra bài học kinh nghiệm	Xemina/thảo luận Thuyết trình	NL đặc thù NL giao tiếp và hợp tác	Quan sát, sử dụng phiếu đánh giá theo tiêu chí Kĩ thuật 321
3	<b>Bước 3: Luyện tập/ thực hành (20 phút)</b>	Làm việc nhóm	NL đặc thù NL làm việc nhóm	Đánh giá qua sản phẩm

	Hoạt động 3: Lập sơ đồ tư duy tổng hợp về tác hại của thuốc lá mới và kỹ năng từ chối			
4.	<b>Bước 4: Vận dụng, mở rộng (10 phút)</b> Hoạt động 4: Giao nhiệm vụ và chia sẻ sản phẩm	Tự trải nghiệm Đàm thoại, xemina	NL giao tiếp NL giải quyết vấn đề	Vấn đáp Sử dụng câu hỏi

## 2. Tiến trình hoạt động cụ thể

### Hoạt động 1: Làm việc nhóm chia sẻ kiến thức về thuốc lá mới chuẩn bị kịch bản chi tiết cho vai diễn (45 phút)

#### *Mục tiêu*

+ Trình bày được các loại thuốc lá mới, hiểu biết chưa đúng về thuốc lá mới và các tác hại của thuốc lá mới.

+ Nêu được cách thể hiện các kỹ năng giao tiếp: thuyết phục, từ chối.

#### *Tổ chức thực hiện*

#### **Chuyển giao nhiệm vụ (10')**

GV chiếu hình ảnh một số loại thuốc lá mới đặt câu hỏi cho biết hình ảnh đó là gì? Sau đó dẫn dắt, đặt vấn đề vào bài học: *Thuốc lá mới là gì? Cách nhận diện các loại thuốc lá mới như thế nào? Chúng có tác hại gì với sức khỏe? Và nếu bị ai đó lôi kéo sử dụng thuốc lá mới thì thái độ và kỹ năng từ chối như thế nào thì phù hợp?*

GV mô tả tình huống và ý tưởng tổ chức hoạt động: *Một bạn HS lớp 8 bị 1 thanh niên khác rủ sử dụng thuốc lá mới nhưng bạn đó đã từ chối được. Vậy trong tình huống đó, nếu em là bạn HS bị người khác rủ thì từ chối như thế nào?*

GV nêu hình thức làm việc và giao nhiệm vụ: làm việc theo nhóm, thực hiện các hoạt động như mô tả trong mục nội dung ở trên. Và GV chia lớp thành 4 nhóm 1a, 2a với 3b, 4b. Trong đó nhóm 1a, 2a sẽ đóng vai là người rủ bạn sử dụng thuốc lá mới, nhóm 3b, 4b sẽ đóng vai là HS bị rủ và đã từ chối được.

#### **Yêu cầu khi thảo luận nhóm và với các vai diễn:**

+ *Thảo luận nhóm chia sẻ kiến thức: cần ghi bổ sung vào vở nếu nội dung chuẩn bị cá nhân còn thiếu/chưa rõ.*

+ *Vai diễn là người rủ sử dụng thuốc lá điện tử cần: Nêu được các loại thuốc lá mới, bản chất và cách nhận diện chúng; Nêu được các hiểu biết không đúng về thuốc lá mới (làm lí do thuyết phục người khác); Thể hiện vai diễn tự nhiên, nói to rõ ràng, kỹ năng nói chuyện thể hiện được khả năng thuyết phục người khác.*

+ Vai diễn là người bị ru cần trình bày được các tác hại của thuốc lá mới; Thể hiện vai diễn tự nhiên, nói to rõ ràng và thể hiện được kỹ năng từ chối và từ chối thành công.

+ Ghi lại các nội dung sẽ nói và thái độ của vai diễn vào giấy theo nhóm.

Trước khi HS làm việc nhóm, GV cần hỏi đảm bảo HS đã hiểu rõ nhiệm vụ.

### **HS thực hiện nhiệm vụ (25’):**

HS thành lập 4 nhóm 1a, 2a, 3b, 4b theo hướng dẫn của GV. Các nhóm bắt thăm vai diễn (GV chuẩn bị 4 phiếu, 2 phiếu ghi người ru, 2 phiếu ghi người từ chối).

HS về nhóm theo phân công, bầu trưởng nhóm, thư kí và người đóng vai, thực hiện làm việc nhóm theo nhiệm vụ được giao. Ghi chép lại nội dung theo yêu cầu, cụ thể gồm:

+ Chia sẻ kiến thức về thuốc lá mới đã chuẩn bị dưới sự điều hành của nhóm trưởng theo 4 câu hỏi đã chuẩn bị. Bổ sung, thống nhất nội dung trả lời mỗi câu hỏi.

+ Thảo luận nhóm chỉ ra nhiệm vụ của vai diễn, các nội dung, kỹ năng, thái độ cần thể hiện được của vai diễn. Viết các câu nói cụ thể của vai diễn, các tình huống có thể xảy ra và cách xử lí, các lưu ý với thái độ thể hiện của vai diễn, chuẩn bị thể hiện vai diễn.

+ HS đại diện của các nhóm thực hiện đóng vai theo vai diễn được phân công. Các HS khác quan sát, đánh giá theo phiếu.

### **Báo cáo kết quả (5’):**

GV tổ chức cho từng cặp nhóm 1a-3b, 2a-4b thực hiện đóng vai. Mỗi cặp vai diễn có thời gian là 5 phút để thể hiện dưới dạng 1 cuộc hội thoại giữa 2 nhân vật. Yêu cầu các HS khác quan sát, ghi chép lại các nhận xét về lời thoại của các nhân vật, thái độ, cử chỉ để sau đó đánh giá, nhận xét, góp ý.

### **Đánh giá (5’):**

GV phát phiếu thang đo, hướng dẫn HS thực hiện tự đánh giá và đánh giá đồng đẳng theo thang đo (phụ lục).

## **Hoạt động 2: Nhận xét, đánh giá, góp ý cho các vai diễn, tổng kết, rút ra bài học kinh nghiệm**

### **Mục tiêu:**

- Nhận xét được các vai diễn dựa trên nội dung phòng chống thuốc lá và kỹ năng thuyết phục từ chối.

- Tự rút ra được bài học kinh nghiệm cho bản thân về tác hại của thuốc lá mới và kỹ năng từ chối trong các tình huống không phù hợp, không tốt cho bản thân.

### **Tổ chức thực hiện:**

GV mời 1 số HS trình bày kết quả đánh giá của mình với từng vai diễn, giải thích cơ sở đánh giá, đưa ra các nhận xét, góp ý của mình. GV tổ chức đánh giá, nhận xét theo từng nhân vật và từng nhóm tiêu chí đánh giá, cụ thể:

- Đánh giá về nội dung vai diễn rừ bạn trình bày
- Đánh giá về nội dung vai diễn rừ bạn trình bày
- Đánh giá về kỹ năng thuyết phục và từ chối, trong đó nhấn mạnh trọng tâm vào kỹ năng từ chối.

GV phân tích, tổng kết theo từng nội dung của vai diễn và kỹ năng nhận biết, từ chối trong tình huống bị rừ hút thuốc lá mới cũng như tình huống không phù hợp, có hại cho mình.

### **Hoạt động 3: Lập sơ đồ tư duy tổng hợp về tác hại của thuốc lá mới và kỹ năng từ chối (20')**

#### **Mục tiêu:**

Hệ thống hóa lại các nội dung về các loại thuốc lá mới, cách nhận diện chúng và tác hại của thuốc lá mới.

Tổng kết các làm thế nào để từ chối, các câu nên nói, cách nói khi từ chối trong tình huống cụ thể.

#### **Tổ chức thực hiện:**

##### ***Chuyển giao nhiệm vụ***

GV tổ chức cho HS làm việc nhóm vẽ sơ đồ tư duy tổng kết lại các tác hại của thuốc lá mới và kỹ năng từ chối. Mỗi nhóm bắt thăm 1 trong 2 chủ đề để lập sơ đồ tư duy. Yêu cầu:

- Về nội dung:
  - + Sơ đồ tư duy chủ đề tác hại của thuốc lá mới cần thể hiện được đầy đủ các loại thuốc lá mới thường gặp hiện nay và cách nhận diện, các tác hại của thuốc lá mới.
  - + Sơ đồ tư duy chủ đề kỹ năng từ chối trình bày được làm thế nào để từ chối, các câu nên nói, cách nói khi từ chối, trình bày được ít nhất 7 ý.

#### **- Về hình thức:**

Sơ đồ tư duy trình bày rõ ràng, cân đối, sử dụng ít chữ nhưng cần rõ nghĩa.

#### ***Thực hiện nhiệm vụ:***

HS làm việc theo nhóm. Vẽ sơ đồ tư duy lên giấy A3/A2.

#### ***Báo cáo, đánh giá, tổng kết:***

GV tổ chức cho HS trưng bày sơ đồ tư duy, GV và các nhóm tham quan, thực hiện đánh giá, HS đánh giá đồng đẳng bằng cách vote sao:

1 sao: nội dung chưa đầy đủ

2 sao: nội dung đầy đủ, hình thức chưa cân đối, rõ ràng hoặc nhiều chữ

3 sao: nội dung đầy đủ, hình thức chưa cân đối, rõ ràng, ít chữ.

GV tổng kết kết quả đánh giá sản phẩm của các nhóm và tổng kết nội dung chủ đề.

GV chiếu các nội dung cần tổng kết theo mỗi chủ đề để HS đánh giá.

#### **Hoạt động 4: Giao nhiệm vụ vận dụng và chia sẻ sản phẩm**

##### **Mục tiêu:**

Chia sẻ được kiến thức về tác hại của thuốc lá mới với người thân.

##### **Tổ chức thực hiện:**

GV giao nhiệm vụ thực hiện chia sẻ với ít nhất 5 người thân trong gia đình, bạn bè về tác hại của thuốc lá mới, đưa ra lời khuyên về ứng xử với thuốc lá mới, và chia sẻ lại kết quả của việc chia sẻ của mình với GV và các bạn trong lớp.

GV tổ chức cho HS báo cáo trên lớp số lượng người đã chia sẻ, hiệu quả của việc chia sẻ và kinh nghiệm chia sẻ để người được chia sẻ đón nhận.

### **PHỤ LỤC**

#### **Phiếu giao nhiệm vụ hoạt động 1:**

##### **PHIẾU GIAO NHIỆM VỤ LÀM VIỆC NHÓM, ĐÓNG VAI**

**Tình huống:** Một bạn HS lớp 8 bị 1 thanh niên khác rủ sử dụng thuốc lá mới nhưng bạn đó đã từ chối được.

**Nhiệm vụ:** làm việc theo nhóm, thực hiện các hoạt động sau:

+ HS bầu nhóm trưởng, thư kí.

+ HS chia sẻ kiến thức về thuốc lá mới đã chuẩn bị dưới sự điều hành của nhóm trưởng theo 4 câu hỏi đã chuẩn bị. Bổ sung, thống nhất nội dung trả lời mỗi câu hỏi.

+ HS thảo luận nhóm chỉ ra nhiệm vụ của vai diễn, các nội dung, kĩ năng, thái độ cần thể hiện được của vai diễn. Viết các câu nói cụ thể của vai diễn, các tình huống có thể xảy ra và cách xử lí, các lưu ý với thái độ thể hiện của vai diễn, chuẩn bị thể hiện vai diễn được phân công.

**Yêu cầu khi thảo luận nhóm và với các vai diễn:**

+ Thảo luận nhóm chia sẻ kiến thức: cần ghi bổ sung vào vở nếu nội dung chuẩn bị cá nhân còn thiếu/chưa rõ.

+ Vai diễn là người rủ sử dụng thuốc lá điện tử cần: Nêu được các loại thuốc lá mới, bản chất và cách nhận diện chúng; Nêu được các hiểu biết không đúng về thuốc lá mới (làm lí do thuyết phục người khác); Thể hiện vai diễn tự nhiên, nói to rõ ràng, kĩ năng nói chuyện thể hiện được khả năng thuyết phục người khác.

+ Vai diễn là người bị rủ cần trình bày được các tác hại của thuốc lá mới; Thể hiện







## **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

### **Tài liệu tham khảo trong nước**

Báo cáo của Bộ Y tế và dịch vụ nhân sinh Mỹ - 2014.

Chương trình giáo dục phổ thông môn khoa học tự nhiên (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Chương trình giáo dục phổ thông hoạt động trải nghiệm và hoạt động trải nghiệm, hướng nghiệp (Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Chương trình giáo dục phổ thông môn Giáo dục công dân bậc THCS Ban hành kèm theo Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ngày 26 tháng 12 năm 2018 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo).

Dư Văn Phượng (2022). Mỗi năm, khoảng 40.000 người tử vong vì các bệnh liên quan đến thuốc lá. Tạp chí của Ban Tuyên giáo Trung ương

Lê Huy Nam (2021). Việt Nam là 1 trong 15 nước có tỷ lệ hút thuốc cao nhất thế giới. Tạp chí của Ban Tuyên giáo Trung ương.

Luật Phòng chống tác hại của thuốc lá.

Nghị định số 117/2020/NĐ-CP ngày 28 tháng 9 năm 2020 quy định xử phạt vi phạm hành chính trong lĩnh vực y tế (Phần về PCTH thuốc lá)

Nguyễn T Lâm, Chapmans S, Taylor R (2006). Ảnh hưởng kinh tế của việc chi tiêu cho hút thuốc đối với hộ gia đình nghèo ở Việt Nam. Tạp chí Y học thực hành số 533, Bộ Y tế, 2006.

Sở Y tế Hà Nội (2020). Cảnh báo ngộ độc thuốc lá điện tử trộn cần sa, [https://soyte.hanoi.gov.vn/tac-hai-thuoc-la//asset\\_publisher/4IVkx5Jltnbg/content/canh-bao-ngo-oc-thuoc-la-ien-tu-tron-can-sa](https://soyte.hanoi.gov.vn/tac-hai-thuoc-la//asset_publisher/4IVkx5Jltnbg/content/canh-bao-ngo-oc-thuoc-la-ien-tu-tron-can-sa), truy cập ngày 1 tháng 11 năm 2021

Sở Y tế Hồ Chí Minh (2020). Thành phần trong khói thuốc lá. <https://tytphuonghiepbinhphuoc.medinet.gov.vn/dich-vu-y-te/thanh-phan-trong-khoi-thuoc-la-c7818-28417.aspx>

### **Tài liệu tham khảo nước ngoài**

Alderete E, Eskenazi B, Sholtz R (1995). Effect of cigarette smoking and coffee drinking on time to conception. *Epidemiology* 1995;6(4):403–8.

Campaign for Tobacco Free Kids (2021). Electronic Cigarettes and Youth, <https://www.tobaccofreekids.org/assets/factsheets/0382.pdf>, truy cập ngày 10 tháng 11 năm 2021.

- Cook DG, Strachan DP, Carey IM (1998). Health effects of passive smoking: 9. Parental smoking and spirometric indices in children. *Thorax* 1998;53(10): 884–93.
- Drope J, Schluger N, Cahn Z, Drope J, Hamill S, Islami (2018). *The Tobacco Atlas*. Atlanta: American Cancer Society and Vital Strategies. Retrieved from <https://tobaccoatlas.org/cite/>.
- Durmowicz EL, Rudy SF, & Chen IL, (2016). Electronic cigarettes: analysis of FDA adverse experience reports in non-users. *Tobacco Control*, 25(2), 242–242. doi:10.1136/tobaccocontrol-2015-052235.
- Franceschi S, Barra S, La Vecchia C, Bidoli E, Negri E, Talamini R (1992). Risk factors for cancer of the tongue and the mouth: a case-control study from northern Italy. *Cancer* 1992;70(9):2227–33
- Hoang Anh, P. T., Thu, L. T., Ross, H., Quynh Anh, N., Linh, B. N., & Minh, N. T. (2016). Direct and indirect costs of smoking in Vietnam. *Tobacco Control*, 25(1), 96. doi:10.1136/tobaccocontrol-2014-051821.
- Hoang V, Nguyen T, Nguyen T, Nguyen T & Vu T, (2004). Financial burden of smoking on households in Vietnam. *Med Prac Jour*, 533, 94-107. Retrieved from [https://seatca.org/dmdocuments/13\\_financial\\_burden\\_of\\_smoking\\_on\\_households\\_in\\_vietnam.pdf](https://seatca.org/dmdocuments/13_financial_burden_of_smoking_on_households_in_vietnam.pdf).
- International Agency for Research on Cancer (IARC), 2002. *Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans: Tobacco Smoke and Involuntary Smoking*. Vol. 83. Lyon (France): International Agency for Research on Cancer, 2002; <<http://monographs.iarc.fr/htdocs/monographs/vol83/02-involuntary.html>>; accessed: December 19, 2002.
- Joffe M, Li Z, (1994). Male and female factors in fertility. *American Journal of Epidemiology* 1994;140(10):921–9.
- Marynak KL, Gammon DG, Rogers T, Coats EM, Singh T, & King BA (2017). Sales of Nicotine-Containing Electronic Cigarette Products: United States, 2015. *American journal of public health*, 107(5), 702–705. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2017.303660>.
- McRobbie H, C. Bullen, J Hartmann-Boyce and P Hajek (2014). "Electronic Cigarettes for Smoking Cessation and Reduction." [In eng]. *Cochrane Database Syst Rev*, no. 12 (2014): Cd010216. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub2>.
- Rudy SF, & Durmowicz EL, (2017). Electronic nicotine delivery systems: overheating, fires and explosions. *Tobacco Control*, 26(1), 10. doi:10.1136/tobaccocontrol-2015-052626.

Surgeon General Report, 2004.

Surgeon General's Report, 2004.

Steinfeld, Jesse L, (1972). U.S. Department of Health, Education, and Welfare  
The Health Consequences of Smoking. A Report of the Surgeon General,  
1972. Washington: U.S. Department of Health, Education, and Welfare,  
Public Health Service, Health Services and Mental Health Administration,  
1972. DHEW Publication No. (HSM 72-7516).

Soneji S, Barrington-Trimis JL, Wills TA, et al., (2017). Association Between  
Initial Use of e-Cigarettes and Subsequent Cigarette Smoking Among  
Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-analysis.  
JAMA Pediatr, 171(8), 788–797.

Trivers KF, Phillips E, Gentzke AS, Tynan MA, & Neff LJ, (2018). Prevalence  
of Cannabis Use in Electronic Cigarettes Among US Youth. JAMA  
Pediatrics, 172(11), 1097-1099. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.1920.

U.S. Department of Health and Human Services (1990). The Health Benefits of  
Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General . Atlanta: U.S.  
Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers  
for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health  
Promotion, Office on Smoking and Health, 1990. DHHS Publication No.  
(CDC) 90-8416.

Vine MF, Margolin BH, Morrison HI, Hulka BS (1994). Cigarette smoking and  
sperm density: a meta-analysis. Fertility and Sterility, 61(1), 35–43.

WHO (2020). Report on the Global Tobacco Epidemic.

Windham GC, Elkin EP, Swan SH, Waller KO, Fenster L (1999). Cigarette  
smoking and effects on menstrual function. Obstetrics and Gynecology,  
93(1), 59–65.

Zhong L, Goldberg MS, Parent ME, Hanley JA (2000). Exposure to  
environmental tobacco smoke and the risk of lung cancer: a meta-analysis.  
Lung Cancer, 27(1), 3–18.