

TÌNH GIẢN CHƯƠNG TRÌNH HỌC

Giảm áp lực cho giáo viên, học sinh

Trong bối cảnh học sinh nghỉ học dài ngày do ảnh hưởng của dịch Covid-19, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã quyết định điều chỉnh nội dung dạy học của học kỳ II năm học 2019 - 2020. Quyết định này được đánh giá là cần thiết và phù hợp, góp phần giảm áp lực cho học sinh và giáo viên.

Tình giảm chương trình ở cả 3 cấp

Đầu tháng 4/2020, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã công bố hướng dẫn thực hiện tình giảm nội dung chương trình học kỳ II năm học 2019 - 2020 ở các cấp học. Việc tình giảm được hướng dẫn cụ thể theo từng tuần dạy học của chương trình để bảo đảm các trường thuận lợi trong triển khai thực hiện và có sự thống nhất trên phạm vi cả nước. Theo đó, ở cấp tiểu học, có 9 môn từ lớp 1 đến lớp 5 được điều chỉnh nội dung dạy học của học kỳ II gồm: Toán, Tiếng Việt, Khoa học, Đạo đức, Tự nhiên và Xã hội, Lịch sử và Địa lý, Âm nhạc, Thủ công/Kỹ thuật, Thể dục. Nội dung học cơ bản bảo đảm cung cấp kiến thức, kỹ năng nền tảng, cốt lõi của chương trình cho học sinh, đáp ứng yêu cầu chuẩn đầu ra của chương trình giáo dục phổ thông. Nội dung tình giảm là những bài nâng cao, yêu cầu vận dụng cao; một số bài được chuyển thành bài tự chọn, bài tự học ở nhà hoặc không tổ chức dạy học. Trong đó, những nội dung tiết học gắn nhau thuộc cùng một chủ đề được ghép thành một bài học. Không yêu cầu học sinh thực hiện một số môn học có nội dung điều tra, tìm hiểu môi trường địa phương xung quanh hoặc tiếp xúc gần với động vật... để bảo đảm an toàn, tránh lây nhiễm dịch bệnh cho học sinh.

Đối với cấp THCS, nội dung tình giảm áp dụng đối với các môn học gồm: Ngữ văn, Toán, Tiếng Anh, Vật lý, Tin học, Công nghệ, Lịch sử, Địa lý, Giáo dục công dân, Hóa học, Sinh học, Tiếng Nga, Tiếng Pháp, Tiếng Trung, Tiếng Nhật. Cấp THPT tình giảm nội dung của các môn: Toán, Ngữ văn, Vật lý, Hóa học, Sinh học, Lịch sử, Địa lý, Giáo dục công dân, Tiếng Anh, Tiếng Pháp, Tiếng Trung, Tiếng



Học sinh Trường THPT Quỳnh Côi thực hiện giãn cách trong lớp học.

Nga, Tiếng Nhật, Tin học. Riêng đối với các môn học Mỹ thuật, Âm nhạc, Thể dục, cơ sở giáo dục trung học chủ động điều chỉnh nội dung, hình thức tổ chức dạy học phù hợp với điều kiện thực tiễn của cơ sở. Bộ Giáo dục và Đào tạo yêu cầu các trường không kiểm tra, đánh giá với nội dung tình giảm đã tình giảm, nội dung không dạy, không làm, không thực hiện, khuyến khích học sinh tự học (tự đọc, tự xem, tự làm, tự thực hiện). Bộ Giáo dục và Đào tạo cũng khẳng định, để thi THPT quốc gia năm nay sẽ bảo đảm được ra theo chương trình sau khi đã tình giảm. Theo đánh giá của nhiều cán bộ, giáo viên, việc tình giảm chương trình học kỳ II rất hợp lý, sẽ giúp giáo viên và học sinh chủ động, nhẹ nhàng hơn trong việc triển khai chương trình học tập.

Chủ động dạy và học

Thực hiện hướng dẫn của Bộ Giáo dục và Đào tạo, ngành Giáo dục Thái Bình đã chủ động đón nhận và triển khai việc tình giảm chương trình học kỳ II đến tất cả các trường học trên địa bàn tỉnh. Theo ông

Phạm Văn Tử, Phó Trưởng phòng, Phụ trách Phòng Giáo dục trung học, Sở Giáo dục và Đào tạo, thời gian qua, Sở đã phối hợp với Đài PTTH Thái Bình, Báo Thái Bình tổ chức dạy học trực tuyến chương trình chính khóa dành cho học sinh lớp 5, lớp 9 và lớp 12. Để chủ động kiến thức học kỳ II năm học này, ngay sau khi Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành hướng dẫn chương trình tình giảm, Sở Giáo dục và Đào tạo đã chỉ đạo các tổ giáo viên dạy học trên truyền hình xây dựng lại kế hoạch bài dạy bám sát chương trình tình giảm. Vì vậy, những chương trình đã phát sóng từ đầu tháng 4 đến nay là chương trình đã được tình giảm, rút gọn.

Thầy giáo Đào Văn Tuyến, Phó Hiệu trưởng Trường THPT Quỳnh Côi cho biết: Trường đã chỉ đạo giáo viên xây dựng kế hoạch dạy học học kỳ II thật chi tiết, báo cáo Ban Giám hiệu và phổ biến nội dung tình giảm đến học sinh để thấy và trở chủ động trong quá trình dạy và học. Với sự tình giảm này, học sinh và giáo viên đều cảm thấy nhẹ nhàng hơn so với trước bởi việc nghỉ dài ngày ảnh hưởng đến thời

gian học và ôn tập cho các kỳ thi cuối năm. Em Vũ Như Hoàng Phú, lớp 12A1, Trường THPT Quỳnh Côi chia sẻ: Em không còn cảm thấy nhiều áp lực khi được cô giáo phổ biến về những bài tình giảm, rút gọn trong thời gian học từ giờ đến hết năm học. Em thấy những tình giảm này rất hợp lý bởi chúng em sẽ tập trung hơn trong việc ôn tập những kiến thức trọng tâm. Còn em Lê Thanh Hiền, học sinh lớp 12A6, Trường THPT Quỳnh Côi cho biết: Mặc dù nội dung học kỳ II đã có những bài tình giảm nhưng em vẫn muốn dành thời gian để đọc và tìm hiểu những bài này để có đủ kiến thức cho các kỳ thi sắp tới và quá trình học lên sau THPT của mình.

Mặc dù bị ảnh hưởng bởi dịch bệnh nhưng ngành Giáo dục đã đưa ra phương án tối ưu nhất, tình giảm các môn học nhằm bảo đảm hoàn thành chương trình giáo dục đã đề ra. Thời gian này, rất cần sự vào cuộc tích cực, sát sao của mỗi gia đình, mỗi bậc phụ huynh trong việc giúp đỡ, hỗ trợ, đồng hành cùng học sinh để các em tự tin, yên tâm với những kỳ thi sắp tới.

DẶNG ANH

CỰU CHIẾN BINH HUYỆN TIỀN HẢI

Xứng danh Bộ đội Cụ Hồ

Rời quân ngũ về với cuộc sống đời thường, các cựu chiến binh huyện Tiên Hải tiếp tục phát huy truyền thống Bộ đội Cụ Hồ, cần cù lao động, vươn lên làm giàu chính đáng với nhiều mô hình phát triển kinh tế hiệu quả; đồng thời, gương mẫu đi đầu trong các phong trào thi đua, góp phần vào công cuộc xây dựng quê hương.

Một gia trại rộng hơn 7.000m² được đầu tư cơ bản theo quy hoạch mô hình VAC nuôi các loại cá, trồng cây ăn quả và hơn 400 con gà thương phẩm, gà đẻ. Có được những thành quả như ngày hôm nay với cựu chiến binh (CCB) Tạ Xuân Đài, xã Nam Thanh là cả một quá trình quyết tâm, ý chí và nỗ lực, không lùi bước trước khó khăn. Là người năng động, nhạy bén, lại ham học hỏi nên ông luôn tích cực tham gia các lớp tập huấn khoa học kỹ thuật do địa phương tổ chức, đồng thời tự tìm hiểu thêm kiến thức trên ti vi, trên mạng... cộng với niềm đam mê, CCB Tạ Xuân Đài đã gạt hái thành công từ mô hình kinh tế VAC. Không chỉ phát triển kinh tế gia đình, CCB Tạ Xuân Đài còn gương mẫu thực hiện các chủ trương, đường lối của Đảng, chính sách, pháp luật của Nhà nước và đi đầu trong các phong trào của địa phương. Ngoài ra, ông còn sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm, vận động các hội viên chuyển đổi cơ cấu cây trồng, vật nuôi theo hướng hàng hóa, đưa giống

mới, chất lượng cao vào gieo trồng, trở thành điển hình sản xuất giỏi của xã. Ông chỉ Trần Trung Kiên, Chủ tịch Hội CCB huyện Tiên Hải cho biết: Những năm qua, Hội CCB huyện Tiên Hải đã phát động phong trào thi đua làm kinh tế giỏi, tạo điều kiện khuyến khích hội viên tích cực tăng gia sản xuất, từ đó, xuất hiện nhiều mô hình hay, cách làm sáng tạo góp phần thiết thực vào sự nghiệp xây dựng quê hương ngày một phát triển. Tranh thủ mọi nguồn lực và chính sách hỗ trợ của Nhà nước, Hội CCB huyện đã định hướng và tạo điều kiện cho hội viên phát triển kinh tế hộ gia đình, xây dựng gia trại, trang trại, nuôi trồng, đánh bắt hải sản, trồng và bảo vệ rừng, phát triển chăn nuôi theo mô hình mới. Những kết quả đã đạt được của hội viên CCB huyện Tiên Hải trong thời gian qua là rất đáng khích lệ. Tiêu biểu trong thực hiện phong trào xây dựng nông thôn mới, Hội CCB huyện đã vận động gia đình hội viên hiến 4.750m² đất, ủng hộ 1.500m³ đá làm đường,

1.700m³ cát và tham gia đóng góp 2.760 ngày công làm đường giao thông, thụ lợi nội đồng. Tổng số tiền đóng góp xây dựng nông thôn mới đạt 11 tỷ đồng. Phối hợp với các ngân hàng nhận ủy thác hơn 76,4 tỷ đồng cho hơn 2.900 hội viên vay phát triển kinh tế. Đến nay, Hội đã xây dựng được nhiều mô hình làm kinh tế giỏi với nhiều doanh nghiệp vừa và nhỏ; 252 gia trại, tạo việc làm cho hàng nghìn lao động có thu nhập ổn định. Bên cạnh hoạt động tín chấp vay vốn, Hội CCB đã đẩy mạnh các hoạt động nghĩa tình bằng nhiều hình thức phong phú như quỹ "Vòng tay đồng đội", "Sổ tiết kiệm tình nghĩa", "Chăn ấm Điện Biên", "Cần gạo tình nghĩa"... giúp hội viên có hoàn cảnh khó khăn, hội viên bị ốm đau, hoạn nạn. Thành lập 65 tổ an ninh trật tự, 26 câu lạc bộ phòng, chống ma túy, 47 tổ tự quản an toàn giao thông... góp phần thực hiện thắng lợi các mục tiêu phát triển kinh tế - xã hội ở các địa phương.

MẠNH THẮNG



Thương binh Vũ Văn Tường, xã Đông Hoàng (Tiền Hải) tích cực trồng rừng ngập mặn.

PHÒNG, CHỐNG TÁC HẠI CỦA THUỐC LÁ

Hút thuốc lá và các bệnh về tim mạch

Trong tất cả các nguyên nhân gây bệnh về tim mạch thì hút thuốc lá là một trong những nguyên nhân quan trọng nhất và chúng ta có thể ngăn chặn. Theo nghiên cứu của các nhà chuyên môn, khói thuốc lá chứa tới hơn 7.000 chất độc hóa học, trong đó có 70 chất là tác nhân gây ung thư. Sử dụng thuốc lá gây ra hơn 25 căn bệnh như ung thư phổi, ung thư thanh quản, ung thư khoang miệng, viêm phế quản mạn tính, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, ngoài ra còn ảnh hưởng khả năng sinh sản, ảnh hưởng trực tiếp tới sự phát triển của bào thai... và gây bệnh tim mạch.

Hút thuốc lá là nguyên nhân dẫn đến các bệnh tim mạch như xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim... Trước tiên biểu hiện chứng xơ vữa động mạch, làm tăng sự kết dính tế bào máu, tăng chứng loạn nhịp tim; giảm sự luân chuyển ô xy, người hút thuốc gặp các nguy cơ này nhiều hơn người không hút thuốc. Trong số các bệnh lý về tim

mạch, người hút thuốc có nguy cơ cao nhất mắc bệnh tăng huyết áp, bệnh về tim do suy yếu mạch vành, đau ngực, loạn nhịp tim và đau tim...

Tăng huyết áp

Hút thuốc trong vòng vài phút, nhịp tim bắt đầu tăng. Nhịp tim có thể tăng cao tới 30 phần trăm và trở lại bình thường sau 10 phút

hút thuốc. Để phản ứng lại sự kích thích này, mạch máu co bóp lại buộc tim phải hoạt động nhiều hơn để luân chuyển ô xy. Việc hút thuốc lặp lại không chỉ làm tăng huyết áp mà còn biến đổi huyết áp. Tăng huyết áp nếu không được điều trị đúng và đầy đủ sẽ có rất nhiều biến chứng nặng nề, thậm chí có thể gây tử vong hoặc để lại các di chứng ảnh hưởng đến

sức khỏe, sức lao động của người bệnh và trở thành gánh nặng cho gia đình và xã hội.

Bệnh tim do suy yếu mạch vành

Bệnh mạch vành là tên gọi chung của một nhóm các bệnh lý liên quan đến mạch vành - mạch máu duy nhất đến nuôi dưỡng

cho cơ tim, nó có thể là xơ vữa mạch vành, thiếu năng vành, suy vành... Bệnh mạch vành thường xảy ra khi các mảng xơ vữa tích tụ trong động mạch vành, làm giảm lưu lượng máu đến tim gây ra triệu chứng đau tim, đau thắt ngực hoặc có thể dẫn tới một cơn nhồi máu cơ tim cấp. Bệnh động mạch vành là loại bệnh tim phổ biến nhất và đó cũng là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong số các bệnh lý về tim mạch trên thế giới.

Các bệnh tim do suy yếu động mạch vành chiếm khoảng hơn nửa các bệnh liên quan tới tim mà nguyên nhân là do hút thuốc. Hút thuốc là nguy cơ tiềm tàng phát triển bệnh xơ vữa động mạch, dẫn tới bệnh tim. Chúng xơ vữa động mạch là do tích lũy các chất béo trong động mạch và gây cản trở và làm hẹp các động mạch mà chính bộ phận này cung cấp máu cho hoạt động cơ tim. Các chất bám lại động mạch sẽ làm giảm lưu lượng máu chảy và có thể tăng huyết áp. Hút thuốc tác động tới một số phần khác của bệnh tim vì vậy dù một ít thuốc lá mỗi ngày sẽ tăng nguy cơ mắc bệnh đáng kể. Một nghiên cứu trên đối tượng y tá cho thấy những người hút 4 điếu thuốc mỗi ngày tăng 2,5 nguy cơ mắc bệnh suy yếu động mạch vành. Nguy cơ mắc bệnh tim là sự kết hợp

của huyết áp cao và hàm lượng cholesterol cao trong máu. Nhìn chung người hút thuốc lá có nguy cơ mắc từ 2 tới 4 lần các bệnh về tim và lớn hơn 70% chết vì các căn bệnh này so với người không hút thuốc.

Đau thắt ngực và đau tim

Đau thắt ngực hay còn gọi là chứng thiếu máu cục bộ do giảm lượng máu cung cấp tới tim. Hút thuốc thời gian dài gây tổn thương lớp nội mạc mạch máu, dẫn tới sự co thắt mãn tính cho mạch máu. Mạch máu bị tác động sẽ dễ hình thành mảng bám. Tạo điều kiện mảng bám hình thành các cục máu và cản trở động mạch và gây ra đau tim. Nếu cơ tim không nhận đủ khí ô xy trong suốt thời gian co bóp thì một phần cơ tim có thể tê liệt, kết quả là gây "đau tim". Người hút thuốc lá lâu năm sẽ phải chịu cơn đau thắt ngực và đau tim ở mức độ cao hơn người không hút thuốc. Người hút thuốc không chỉ phải chịu các cơn đau tim hơn người không hút thuốc mà họ còn phải chịu đựng các cơn đau tim xảy ra sớm và lặp lại nhiều lần trong cuộc đời. Theo ước tính hút thuốc lá làm tăng nguy cơ tử vong cho con người phải chịu các cơn đau tim.

Chứng loạn nhịp tim và đột tử

Rối loạn nhịp tim là tình trạng nhịp tim đập bất thường, có thể gặp ở mọi lứa tuổi. Bệnh gây ra cảm giác hồi hộp, đau tức ngực, khó thở... Rối loạn nhịp tim là bệnh lý tim mạch nguy hiểm, gây cảm giác hồi hộp, đau tức ngực, khó thở và là nguyên nhân của 80% trường hợp đột tử hiện nay. Hút thuốc có thể tác động tới hoạt động bình thường của cơ thể bằng tăng số lượng Catecholamine, các chất hóa học tự nhiên trong cơ thể như Adrenaline. Chính sự tác động này có thể gây ra chứng loạn nhịp tim, hoặc nhịp tim không bình thường. Người hút thuốc thường có nguy cơ mắc bệnh nguy hiểm loạn nhịp tim gọi là bệnh sớm tâm thất não và hoạt động não yếu. Các chứng loạn nhịp tim có thể tăng nguy cơ tử vong cho con người phải chịu các cơn đau tim.

Phình động mạch chủ

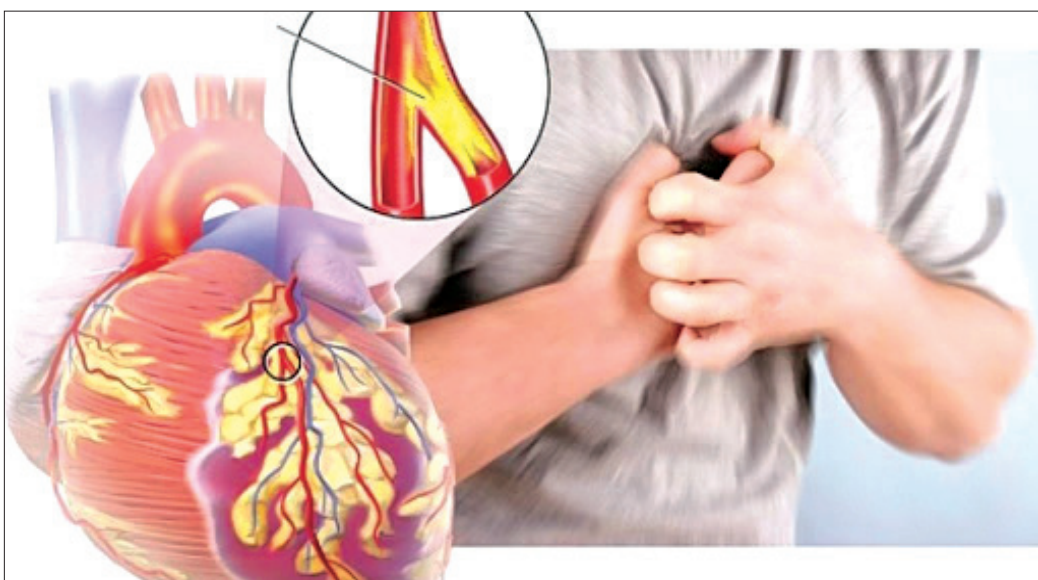
Những người hút thuốc có nguy cơ cao phát triển các mảng xơ vữa động mạch ở động mạch chủ, động mạch chủ mang máu giàu ô xy từ tim đi tới các bộ phận của cơ thể. Nếu động mạch chủ bị yếu đi do những mảng xơ vữa, tạo thành chỗ phình, những thành mạch yếu và động

mạch chủ có thể bị vỡ. Người hút thuốc có nguy cơ bị phình mạch cao hơn 8 lần so với người không hút thuốc.

Bệnh cơ tim

Bệnh cơ tim là một nhóm bệnh ảnh hưởng đến cơ tim. Đây là bệnh lý khi cấu trúc cơ tim thay đổi dẫn đến chức năng cơ tim bị biến đổi. Khả năng bơm máu của tim cũng gặp vấn đề trầm trọng. Người mắc bệnh cơ tim có thể đối mặt với những biến chứng tim mạch thông qua nhiều loại bệnh của bệnh cơ tim. Giai đoạn sớm có thể có ít hoặc không có triệu chứng. Một số người có thể khó thở, cảm thấy mệt mỏi, hoặc bị sưng chân do suy tim. Một nhịp tim bất thường có thể xảy ra cũng như ngất xỉu. Khi mắc bệnh cơ tim, các cơ tim trở nên quá lớn, dày hoặc quá cứng. Hiện tượng này khiến tim không thể co bóp liên tục, hữu hiệu để bơm máu trong hệ tuần hoàn. Nhiều trường hợp được bác sĩ ghi nhận khi mô cơ tim biến thành mô sẹo. Tim biểu hiện yếu đi, còn gọi là bệnh lý "loạn nhịp tim". Nhiều nghiên cứu đã phát hiện nguy cơ mắc các bệnh cơ tim ở người hút thuốc lá lớn hơn người không hút thuốc lá.

HOÀNG THỊA (Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh)



Ảnh minh họa