

NGHIÊN CỨU GIÁO DỤC KỸ NĂNG SỐNG CHO HỌC SINH TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TAM LỘC, HUYỆN PHÚ NINH, TỈNH QUẢNG NAM

A STUDY ON LIFE SKILLS TRAINING FOR STUDENTS AT TAMLOC SECONDARY SCHOOL, PHUNINH DISTRICT, QUANGNAM PROVINCE

Hồ Thị Mỹ Lệ

HVCH, ngành Giáo dục học, K2012-2014, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Tp. Hồ Chí Minh
Email: homyle208@gmail.com

Tóm tắt - Kỹ năng sống (KNS) là những kỹ năng mang tính tâm lý xã hội giao tiếp được vận dụng trong những tình huống để tương tác một cách hiệu quả với người khác và với những tình huống của cuộc sống hằng ngày. Nhờ được giáo dục KNS, các em học sinh (HS) sẽ tự tin hơn và làm chủ được cuộc sống của mình hơn. Tuy nhiên, việc giáo dục KNS chưa được quan tâm đúng mức trong thời gian qua tại THCS Tam Lộc, huyện Phú Ninh, tỉnh Quảng Nam. Môi trường giao tiếp với thế giới xung quanh cũng còn nhiều hạn chế nên các em thường biểu hiện tâm lý sợ hãi, lo âu, làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của các học sinh nói chung, của các em học sinh THCS Tam Lộc nói riêng. Bài báo này nghiên cứu thực trạng, đề xuất và thực nghiệm giải pháp giáo dục KNS cho học sinh ở trường trên.

Từ khóa - Kỹ năng sống; nội dung giáo dục kỹ năng sống; học sinh trung học cơ sở; trường trung học cơ sở Tam Lộc, huyện Phú Ninh.

Abstract - Life skills are psychological and social communication abilities which are applied in daily situations to interact with others and solve problems effectively. Thanks to the training of life skills, students will feel more confident and master their life better. Unfortunately, in recent years, the training of living skills has not attracted enough concern, especially for students in Tamloc Secondary Schools in Phuninh District of Quangnam Province. The communicative environment with the world around is also limited, so, they often manifest psychological fear and anxiety which affect their quality of life. How have students' life skills been and how to train them to get better results in the future? This paper will clarify this situation.

Key words - life skills, contents of life skill training; secondary school students; TamLoc Secondary School; Phuninh District, Quangnam Province

1. Đặt vấn đề

Nhằm nâng cao sự hiểu biết về thế giới xung quanh và giúp các em học sinh có khả năng bảo vệ bản thân ở nơi các em đang sống và học tập, cần phải trang bị cho các em những kỹ năng sống cơ bản để các em tự tin và ứng phó được với môi trường nơi các em đang sống. Cuộc sống ẩn chứa những rủi ro đang từng ngày đồng hành với các em học sinh tại trường THCS Tam Lộc thuộc huyện Phú Ninh, địa bàn thuộc vùng Trung du miền núi của tỉnh Quảng Nam. Chính vì vậy, các em rất cần sự quan tâm của người lớn đặc biệt là nhà trường: Làm thế nào để giúp các em nâng cao chất lượng cuộc sống, có sức khỏe để học tập tốt. Bên cạnh đó môi trường sống nguy hiểm với nhiều loài rắn độc gây hại vì nhà ở gần núi rừng và bụi rậm. Cơ sở hạ tầng còn nhiều hạn chế, nhà xa trạm xá, bệnh viện, gây khó khăn cho việc băng bó những vết thương khi bị chảy máu và thường dẫn đến mất rất nhiều máu khi đưa người bị tai nạn đến các cơ sở y tế, làm ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống của các em cũng như gia đình. Trước hết bài báo trình bày một số khái niệm cơ bản như sau:

1.1. Kỹ năng

Kỹ năng là sự thành thạo, khéo léo, nhuần nhuyễn khi thực hiện một công việc nào đó. Hay nói cách khác, kỹ năng là khả năng ứng dụng tri thức khoa học vào thực tiễn. Kỹ năng học được do quá trình lặp đi lặp lại một hoặc một nhóm hành động nhất định.

Theo Wikipedia thì kỹ năng là khả năng được học để thực hiện một kết quả đã được xác định trước với thời gian và năng lượng tối thiểu.

1.2. Kỹ năng sống

Tổ chức Văn hóa, Khoa học và Giáo dục của Liên hợp quốc (UNESCO) cho rằng kỹ năng sống là năng lực cá nhân để thực hiện đầy đủ các chức năng và tham gia vào cuộc sống hằng ngày [1, 6].

Tổ chức Y tế thế giới (WHO) coi kỹ năng sống là những kỹ năng mang tính tâm lý xã hội và kỹ năng về giao tiếp được vận dụng trong những tình huống để tương tác một cách hiệu quả với người khác và giải quyết một cách có hiệu quả những vấn đề, những tình huống của cuộc sống thường ngày [1, 6].

Theo tác giả, kỹ năng sống là kỹ năng giúp con người ứng phó với tác động của môi trường xung quanh một cách hiệu quả để bảo vệ và phát triển được cuộc sống của mình.

Kỹ năng sống rất cần cho con người sống trong xã hội nói chung và các em học sinh ở trường Trung học cơ sở nói riêng. Vì kỹ năng sống giúp các em ứng phó được với sự tác động của môi trường, làm chủ bản thân, phòng chống được đuối nước, giảm bạo lực học đường. Hơn thế nữa, nếu có kỹ năng sống sẽ giúp cho các em tương tác với bạn bè, thầy cô một cách có hiệu quả, từ đó sẽ giúp các em giải quyết các vấn đề trong cuộc sống dễ dàng hơn. Tất cả những yếu tố trên sẽ góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho các em. Tuy nhiên, hiện nay ngành Giáo dục & Đào tạo chưa thật sự vào cuộc để triển khai việc giáo dục kỹ năng sống một cách triệt để, chưa thật sự quan tâm đến kỹ năng sống của các em học sinh, dẫn đến các em học sinh chưa có được những kỹ năng cần thiết để bảo vệ và chăm sóc bản thân cũng như sống có ích cho xã hội, cộng đồng.

Trong những năm gần đây, bạo lực học đường nơi này có chiều hướng gia tăng, học sinh trốn học chơi game, hiện tượng nghỉ học sớm, sự thiếu hiểu biết về thể giới xung quanh, thiếu tự chủ bản thân, thiếu tự tin, thiếu một số kỹ năng sống cần thiết khác đã gây ra những hậu quả đáng tiếc cho tương lai của các em nói riêng và nguồn nhân lực của nước nhà nói chung. Từ thực tế trên, tác giả về trường Trung học cơ sở Tam Lộc, huyện Phú Ninh, tỉnh Quảng Nam để khảo sát thực trạng về KNS, đề xuất những giải pháp và thực nghiệm một trong các giải pháp nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống cho các em, giúp các em phần nào đó trong việc chăm sóc sức khỏe và làm chủ bản thân để các em vui vẻ học tập đạt kết quả là việc làm cần thiết.

2. Ý nghĩa của kỹ năng sống

Kỹ năng sống chính là hành trang giúp con người chuyển những điều đã biết đến thay đổi hành vi, nhờ đó mà đạt được lối sống lành mạnh đảm bảo chất lượng cuộc sống. KNS là một phần quan trọng trong nhân cách con người trong xã hội hiện đại.

Kỹ năng sống là những kỹ năng mang tính cá nhân và xã hội cần thiết đối với thanh thiếu niên giúp họ có khả năng học tập tốt hơn, ứng xử một cách tự tin đồng thời là một phương cách để hoàn thiện bản thân mình trước mọi người. Bên cạnh đó, kỹ năng sống cũng giúp biến đổi kiến thức thành hành động cụ thể, những thói quen lành mạnh. Những người có kỹ năng sống là những người biết làm cho mình và người khác cùng hạnh phúc. Họ thường thành công hơn trong cuộc sống, luôn yêu đời và làm chủ cuộc sống của chính họ [1,6].

Tiếp cận KNS tạo ra một mô hình mà trong mỗi người có thể phát triển các kỹ năng phân tích, tư duy phê phán, ra quyết định (học để biết); tự trọng, thiện chí, sáng tạo (học để khẳng định mình); giao tiếp, sống với người khác, giải quyết xung đột, hợp tác và cam kết xã hội (để sống chung với mọi người). Giải quyết ổn thỏa đối với mọi việc khác nhau (học để làm).

Như vậy giáo dục KNS cho người học, cụ thể là học sinh THCS đồng thời thể hiện tính khoa học và nhân văn của giáo dục.

Giáo dục KNS giải quyết một cách tích cực nhu cầu và quyền của con người, quyền công dân được ghi trong pháp luật Việt Nam và quốc tế. Giáo dục KNS giúp con người sống an toàn, lành mạnh và có chất lượng trong một xã hội hiện đại với văn hóa đa dạng, với nền kinh tế phát triển.

Từ ý nghĩa của kỹ năng sống trên đối với con người nói chung và các em học sinh ở trường Trung học cơ sở Tam Lộc nói riêng, tác giả nhận thấy trong giáo dục và đào tạo thì nội dung này chưa được quan tâm, dẫn đến tình trạng bạo lực học đường leo thang, nạn chết đuối nước, nạn bỏ học sớm v.v... diễn ra ở nhiều nơi và phổ biến là ở vùng sâu, vùng xa. Đặc biệt đối với các em học sinh tại trường Trung học cơ sở Tam Lộc thì sống trong môi trường khá nguy hiểm, hằng ngày các em phải sống chung với các loại thú rừng và phổ biến là các loài rắn độc ở trong các rùng cây, bụi rậm xung quanh nhà. Và hơn thế nữa, cơ sở hạ tầng còn nghèo nàn, giao thông đi lại còn khó khăn, nhà xa trạm xá, bệnh viện nên những tai

nạn thường xuyên xảy ra như gãy tay, gãy chân, chấn thương do té ngã... và bị mất máu nhiều trên đường đưa đi cấp cứu. Và đáng quan tâm hơn là trường đóng trên địa bàn trung du miền núi của tỉnh Quảng Nam nên đa số gia đình các em làm sản xuất nông nghiệp, đời sống kinh tế còn khó khăn, trên 95% các em đi học bằng xe đạp, và cả xã Tam Lộc thừa thớt có vài hàng quán và xe đạp nên việc làm chủ phương tiện đi lại của các em cũng vô cùng khó khăn, vất vả. Bên cạnh đó, môi trường giao tiếp bên ngoài còn nhiều hạn chế, nên tâm lý sợ hãi, lo âu, nhút nhát, rụt rè, thiếu tự tin, làm ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống của các em. Sông suối, ao hồ trên địa bàn xã cũng khá nhiều, nguy hiểm nhất là con kênh Chính mang nước từ hồ Phú Ninh chạy ngang qua địa bàn xã và con kênh này rất sâu, nước chảy xiết, và hầu như năm nào cũng có nạn đuối nước trên con kênh này. Từ thực tế trên, người nghiên cứu về địa phương để khảo sát thực trạng giáo dục kỹ năng sống tại trường gồm các kỹ năng như: “Kỹ năng bơi lội, kỹ năng phòng chống và sơ cứu khi bị rắn cắn, kỹ năng thể hiện sự tự tin, kỹ năng vá xe đạp, kỹ năng sơ cứu vết thương cầm máu, kỹ năng hạ sốt, kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng kiềm chế cảm xúc”, nhằm biết rõ tình hình thực tế về giáo dục kỹ năng sống cho các em học sinh, và từ tình hình thực tế đó, cần có những giải pháp để nâng cao chất lượng giáo dục kỹ năng sống cho các em, giúp các em bảo vệ được bản thân và sống vui vẻ, có sức khỏe để học tập tốt.

3. Phương pháp nghiên cứu

Để thực việc nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp sau:

3.1. Phương pháp nghiên cứu lý luận

Nghiên cứu, tổng hợp, phân tích tài liệu và lựa chọn các khái niệm làm cơ sở cho vấn đề nghiên cứu.

3.2. Phương pháp nghiên cứu thực tiễn

- Phương pháp điều tra

Người nghiên cứu sử dụng phiếu khảo sát đối với 189 học sinh hai khối lớp 8 và lớp 9 của trường THCS Tam Lộc.

- Phương pháp quan sát sự phạm

Tiến hành quan sát các buổi sinh hoạt ngoại khóa của học sinh hai khối lớp 8 và lớp 9 của trường THCS Tam Lộc, theo dõi phương pháp và nội dung mà giáo viên đã thực hiện trong giờ sinh hoạt, làm cơ sở cho việc đề xuất các giải pháp, nội dung phù hợp với tình hình địa phương nhằm đáp ứng nhu cầu thiết thực của các em học sinh.

- Phương pháp phỏng vấn

Tác giả phỏng vấn cán bộ giáo viên nhà trường, phụ huynh, Hiệu trưởng trường THCS Tam Lộc và Lãnh đạo sở GD & ĐT tỉnh Quảng Nam, lãnh đạo địa phương.

- Phương pháp chuyên gia

Khảo sát lấy ý kiến của chuyên gia Giáo dục, Ban Giám hiệu trường THSC Tam Lộc về tính cấp thiết và tính khả thi của các biện pháp đề xuất.

- Phương pháp thống kê toán học

Lập bảng biểu, thống kê, phân tích, xử lý số liệu của đề tài, giúp đánh giá vấn đề chính xác, khoa học.

4. Kết quả nghiên cứu

Trong phạm vi của bài báo, tác giả khảo sát, nghiên cứu 10 KNS sống cơ bản nhất mà các em HS Tam Lộc thường gặp phải. Qua những nội dung và phương pháp nghiên cứu trên, kết quả thu được như sau:

Về nguyên nhân dẫn đến các em chưa nhận thức đúng đắn tầm quan trọng của kỹ năng sống do các em thiếu các giờ sinh hoạt ngoại khóa đa dạng với tỷ lệ rất đồng ý, đồng ý và chấp nhận được là 95%.

Về nguyên nhân các em chưa có được những kỹ năng sống cần thiết để tự bảo vệ bản thân các em nơi môi trường đang sống là địa bàn trung du miền núi hiểm là: "Nhà trường chưa đưa ra các biện pháp tích cực để phát triển hoạt động giáo dục kỹ năng sống cho các em?" được các em đồng ý với tỷ lệ là 84%.

Các em rất cần những kỹ năng để hỗ trợ các em trong suốt thời gian học tập và sinh sống tại địa phương như kỹ năng vá xe đạp với tỷ lệ rất cần và cần là 88.3%, kỹ năng cầm máu vết thương với tỷ lệ cần và rất cần là 96.3%, kỹ năng phòng chống và sơ cứu khi bị rắn cắn với tỷ lệ cần và rất cần là 97.9%, kỹ năng bơi lội với tỷ lệ cần và rất cần 74%, kỹ năng làm việc nhóm với tỷ lệ cần và rất cần là 66.7%, kỹ năng thể hiện sự tự tin với tỷ lệ cần và rất cần là 62.0%.

Sau khi có được kết quả khảo sát trên, tác giả tiến hành xin ý kiến của chuyên gia (13 người công tác tại Viện Khoa học Giáo dục, Lãnh đạo Phòng Giáo dục của tỉnh Quảng Nam) về nội dung các giải pháp nhằm đáp ứng nhu cầu thực tế mang tính bức thiết của các em học sinh và thông qua đó, xây dựng các giải pháp nhằm góp phần nâng cao chất lượng giáo dục kỹ năng sống cho các em học sinh nơi đây, kết quả cụ thể ở Bảng 1:

Bảng 1. Đánh giá của chuyên gia về mức độ hợp lý của các giải pháp

S T T	Các giải pháp	Mức độ hợp lý của các giải pháp		
		Không cần thiết	Cần thiết	Rất cần thiết
1	Nâng cao nhận thức về ý nghĩa và tầm quan trọng của giáo dục kỹ năng sống	-	3 23,1%	10 76,9%
2	Tạo môi trường học tập thân thiện	-	1 7,7%	12 92,3%
3	Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích hợp các kỹ năng sống cho học sinh	-	4 30,8%	9 69,2%
4	Đổi mới việc đánh giá kết quả học tập	-	4 30,8%	9 69,2%
5	Tăng cường năng lực cho các chủ thể tham gia giáo dục kỹ năng sống	-	5 38,5%	8 61,5%

6	Tăng cường phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội	-	1 7,7%	12 92,3%
7	Giảng dạy nội dung thiết thực với điều kiện thực tế của địa phương: vá xe đạp	1 7,7%	4 30,8%	8 61,5%
8	Giảng dạy nội dung: phòng chống và sơ cứu khi bị rắn cắn	-	4 30,8%	9 69,2%
9	Giảng dạy nội dung: cầm máu và sơ cứu khi bị chấn thương gãy tay, chân	-	3 23,1%	10 76,9%
10	Giảng dạy nội dung: phòng chống đuối nước	-	2 15,4%	11 84,6%

Bảng 1 cho thấy, mức độ rất cần thiết về sự hợp lý của các giải pháp đều chiếm ít nhất là 61,5% (giảng dạy nội dung biết vá xe đạp, có lẽ một số chuyên gia cho rằng việc vá xe đạp là tương đối khó khăn cho các học sinh nữ?). Các kỹ năng khác các chuyên gia đều đánh giá rất cao về mức độ rất cần thiết, đặc biệt là giải pháp 2 (Tạo môi trường học tập thân thiện – 92,3%) và Tăng cường mối liên hệ giữa gia đình, nhà trường và xã hội – 92,3%).

Sau khi có được kết quả khảo sát mức độ hợp lý của giải pháp của chuyên gia, tác giả tiếp tục xin ý kiến về mức độ khả thi của các giải pháp trên đối với giáo dục KNS cho học sinh THCS có kết quả ở Bảng 2.

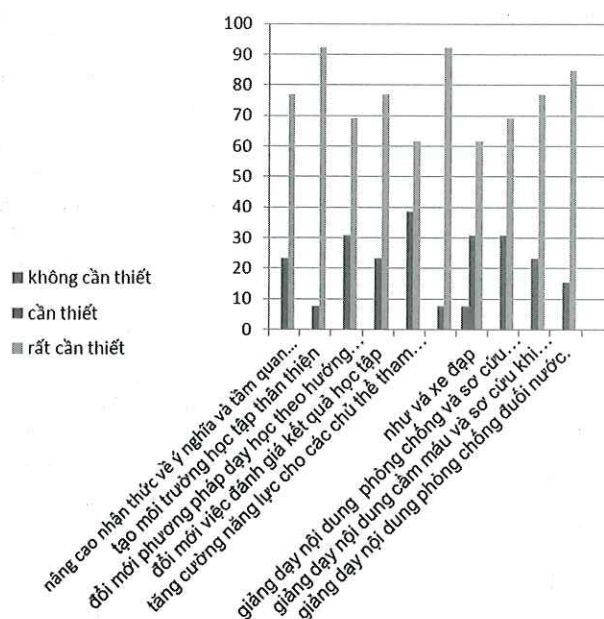
Bảng 2. Ý kiến của chuyên gia về mức độ khả thi của các giải pháp

S T T	Các giải pháp	Mức độ hợp lý của các giải pháp		
		Không cần thiết	Cần thiết	Rất cần thiết
1	Nâng cao nhận thức về ý nghĩa và tầm quan trọng của giáo dục kỹ năng sống	-	-	13 100%
2	Tạo môi trường học tập thân thiện	-	1 7,7%	12 92,3%
3	Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích hợp các kỹ năng sống cho học sinh	-	4 30,8%	9 69,2%
4	Đổi mới việc đánh giá kết quả học tập	-	13 100%	-
5	Tăng cường năng lực cho các chủ thể tham gia giáo dục kỹ năng sống	-	11 84,6%	2 15,4%
6	Tăng cường phối hợp giữa nhà trường, gia đình và xã hội	-	8 1,5%	5 38,5%

7	Giảng dạy nội dung thiết thực với điều kiện thực tế của địa phương: vá xe đạp	1 7,7%	12 92,3%	-
8	Giảng dạy nội dung: phòng chống và sơ cứu khi bị rắn cắn	-	-	13 100%
9	Giảng dạy nội dung: cầm máu và sơ cứu khi bị chấn thương gãy tay, chân	-	-	13 100%
10	Giảng dạy nội dung: phòng chống đuối nước	-	-	13 100%

Đánh giá của chuyên gia về sự phù hợp của các giải pháp giáo dục KNS. Theo kết quả thống kê cho thấy các giải pháp đưa ra có tính cần thiết và rất cần thiết là rất cao trên 90%.

Kết quả về mức độ khả thi của các giải pháp do các chuyên gia giáo dục đánh giá được biểu thị bằng Hình 1:



Hình 1. Đánh giá của chuyên gia về mức độ cần thiết của các giải pháp

Từ kết quả khảo sát và ý kiến đóng góp của các chuyên gia, tác giả nêu ra một số gợi ý nhằm nâng cao chất lượng giáo dục kỹ năng sống cho các em học sinh tại trường Trung học sơ sở Tam Lộc, huyện Phú Ninh, tỉnh Quảng Nam. Trong phạm vi bài báo, tác giả chỉ đề cập tới một số giải pháp trọng tâm nhất.

Tăng cường phối hợp giữa gia đình, nhà trường và xã hội (giải pháp 6); Nâng cao nhận thức về ý nghĩa và tầm quan trọng của giáo dục kỹ năng sống (giải pháp 1); Tạo môi trường học tập thân thiện, học sinh tích cực (giải pháp 3); Giảng dạy nội dung kỹ năng cụ thể: Phòng chống và sơ cứu khi bị rắn cắn; Sơ cứu vết thương cầm máu; Băng bó khi bị gãy xương; Giảm nhiệt độ khi lên cơn sốt cao; Phòng chống đuối nước (chống chết đuối) (giải pháp 7-8-9-10)

5. Thực nghiệm sư phạm

Trong số nhiều giải pháp giáo dục KNS sống, tác giả đã thực nghiệm sư phạm cho 189 em HS khối lớp 8 và 9 trường Tam Lộc, huyện Phú Ninh, tỉnh Quảng Nam. Bài báo này trình bày thực nghiệm giải pháp phòng chống và sơ cứu khi bị rắn cắn.

a. Mục tiêu: Trình bày được vết cắn của rắn độc và rắn không độc, ngăn chặn nọc độc xâm nhập vào cơ thể; Thực hành được kỹ năng hạn chế nọc độc của rắn xâm nhập vào cơ thể; Cẩn thận với những nơi thường có rắn độc sống, khi tiếp xúc với bụi rậm cần có đồ bảo hộ để phòng tránh rắn cắn.

b. Nội dung: Rắn độc cắn là một tai nạn hay gặp (đặc biệt ở nông thôn và miền núi) gây nguy hiểm có thể dẫn đến tử vong hoặc tàn phế. Có nhiều loại rắn, đặc điểm gây bệnh không những khác nhau giữa các loài rắn, mà ngay trong cùng một loài, đặc điểm này cũng khác nhau tùy từng địa phương, nên cách xử trí cũng có những đòi hỏi khác nhau.



Hình 2 (a) Rắn hổ mang chúa (b) Rắn hổ mang

Triệu chứng khi bị rắn cắn

Các triệu chứng thường xuất hiện sớm, nhanh chóng và gây nguy hiểm cho nạn nhân, dễ tử vong: biểu hiện về thần kinh (thường là liệt, trước tiên thường là mắt không thể mở to, đau họng, khó nuốt, khó nói, sau đó là khó thở), tim mạch (thường là loạn nhịp tim). Ngay sau khi bị rắn độc cắn, cần được sơ cứu rồi đưa đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt. Việc điều trị sẽ có hiệu quả cao nếu được tiến hành ngay trong giờ đầu khi tai nạn xảy ra.

Nhận biết và phân biệt rắn cắn độc hay không độc cần qua quan sát

Làm thế nào nạn nhân và người thân biết đó là rắn độc hay rắn không độc, trước hết xem xét triệu chứng tại chỗ như: dấu răng, phù nề, màu sắc vùng da bị cắn...

Nếu là rắn thường (rắn không độc) như: rắn trăn, rắn nước, rắn ri cá, rắn ri voi, rắn bông súng, rắn lục cườm... thì không có tuyến nọc và không có răng độc mà chỉ có răng hàm, nên khi cắn để lại vết cắn hình vòng cung, dấu răng đều nhau hoặc để lại răng trên vết cắn.

Rắn độc: có răng độc (hay răng khóa). Rắn độc có hai tuyến nọc và hai răng độc, do đó khi cắn mở từ trên xuống có hình chữ V hoặc hình chấm than song song và thường để lại hai dấu răng trên vết cắn. Rắn độc cắn thường có hai dấu răng nhưng đôi khi cũng chỉ có một dấu răng hoặc ba, bốn dấu răng. Do đó nên khám xét kỹ, tránh bỏ sót.



Hình 3. Dấu vết răng cắn của rắn

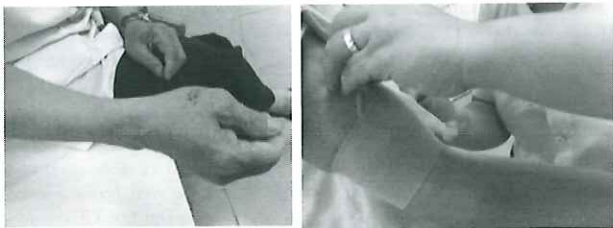
c. Cách thức tiến hành: Kỹ thuật sơ cứu rắn độc cắn bằng các bước cụ thể như sau:

Bước 1: Động viên bệnh nhân yên tâm, đỡ lo lắng;

Bước 2: Xử lý vết thương bước đầu: Không để bệnh nhân tự đi lại. Bất động chân tay bị rắn cắn bằng nẹp (vì vận động làm cho nọc độc xâm nhập vào trong cơ thể nhanh hơn). Cởi bỏ đồ trang sức ở chân, tay bị cắn vì có thể gây chèn ép khi vùng đó bị sưng nề.

Bước 3: Xử lý vết thương bằng kỹ thuật băng ép.

Kỹ thuật băng ép bất động:



Hình 3(a) Vết rắn cắn (b) Bắt đầu băng



c. Băng ép dần

d. Băng đến vết rắn cắn

- Dùng băng rộng khoảng 10 cm, nếu có điều kiện dài ít nhất khoảng 4,5 m. Có thể băng chun giã, băng vải, hoặc tự tạo từ khăn, quần áo. Không cố cởi quần áo vì dễ làm chân, tay phải vận động, có thể băng đè lên quần áo.

- Băng tương đối chặt nhưng không quá mức (đủ để luồn một ngón tay giữa các nếp băng, còn sờ thấy mạch máu đập).

- Bắt đầu băng từ phía tim gốc chi xa vết rắn cắn, tiến hành băng ép dần về phía đầu chi (gần vết rắn cắn băng ép mạnh hơn) ngón chân, tay bị rắn cắn.

Dùng nẹp cứng (nẹp, miếng gỗ, que, miếng bìa cứng...) cố định chân, tay với nẹp.

Bước 4. Chuyển bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

- Duy trì băng ép bất động tới khi bệnh nhân đến được cơ sở y tế có khả năng cấp cứu hồi sức hoặc huyết thanh kháng nọc rắn đặc hiệu (bác sỹ là người quyết định tháo băng ép hay không).

- Vết cắn ở thân mình: ép lên vùng bị cắn nhưng không làm hạn chế cử động ngực nạn nhân.

- Vết cắn ở vùng đầu, mặt, cổ: khăn cấp vận chuyển bệnh nhân đến bệnh viện.

Không sử dụng các biện pháp sau:

- **Garô:** Garô tức là làm tắc nghẽn hoàn toàn động mạch (mạch máu vận chuyển máu từ tim đi nuôi dưỡng các bộ phận của cơ thể), gây đau, rất nguy hiểm và không thể duy trì lâu (không quá 40 phút), dẫn đến chân tay rất dễ bị thiếu máu nguy hiểm, nhiều trường hợp sau đó phải cắt cụt chân tay vì garô.

- **Trích, rạch, châm, chọc tại vùng vết cắn:** Các nghiên cứu khoa học trên thế giới cho thấy các biện pháp này không có lợi ích, rõ ràng gây hại thêm cho bệnh nhân (tổn thương thêm mạch máu, dây thần kinh... nhiễm trùng nặng thêm).

- **Hút nọc độc:** Không có lợi ích. Các nhà sản xuất thiết bị hút đặc biệt ủng hộ việc dùng các sản phẩm của họ nhưng không đáng tin cậy. Các thiết bị hút này không có hiệu quả và thậm chí còn làm vết thương nặng thêm.

- **Gây điện giật:** Chưa bao giờ được chứng minh có lợi ích. Có thể gây hại thêm cho bệnh nhân. Gây điện giật trong sơ cứu rắn cắn mặc dù được các nhà sản xuất thiết bị này ủng hộ nhưng sự thật cũng không đem lại lợi ích.

- **Chườm đá (chườm lạnh):** Đã được chứng minh rõ ràng có thể gây hại.

- **Sử dụng các loại thuốc dân gian, cổ truyền, chữa bằng mọ:** Không có ích lợi, nếu đắp tại vết cắn dễ gây nhiễm trùng thêm, khi uống có thể gây hại cho nạn nhân. Nhiều thuốc y học dân tộc dùng dạng uống đặc biệt dễ gây nguy hiểm thêm cho nạn nhân: gây co giật (vì có chứa mã tiền) mặc dù không chữa được liệt, gây đau bụng, nôn, ỉa chảy rất nặng (sau đó là mất nước, mất muối, bị sốc) hoặc tắc ruột vì táo bón...

- **Sử dụng "hòn đá chữa rắn cắn":** Không có tác dụng.

- **Cố gắng bắt hoặc giết rắn:** Nếu rắn đã chết hoặc bắt được rắn phải đem cùng với bệnh nhân đến bệnh viện để nhận dạng.

Tuy nhiên, ngay cả đầu rắn đã chết vẫn có thể cắn người, cần cẩn thận khi mang rắn đến nơi cần xử lý.

Những điều cần chú ý: Để phòng rắn cắn

Trong lao động để tránh được hoàn toàn không bị rắn cắn là rất khó. Các bạn có thể áp dụng các biện pháp sau để giúp giảm nguy cơ bị rắn cắn: Biết về loại rắn trong vùng, biết khu vực rắn thích sống hoặc ẩn nấp. Biết về thời gian trong năm, trong ngày và kiểu thời tiết nào rắn thường hoạt động nhất; Đặc biệt cảnh giác với rắn sau các cơn mưa, khi có lũ lụt, mùa màng thu hoạch và thời gian ban đêm; Cố gắng đi ủng, dày cao cổ và quần dài, đặc biệt khi đi trong đêm tối, đội thêm mũ rộng vành nếu đi trong rừng hoặc đi ở khu vực nhiều cây cỏ; Dùng đèn nếu ở trong bóng tối hoặc vào ban đêm; Càng tránh xa rắn thì càng tốt: không biểu diễn rắn, không đe dọa rắn, không cầm, không trêu rắn ngay cả khi rắn đã chết. Đầu rắn đã chết vẫn có thể cắn người. Không bắt rắn, đuôi hoặc dồn ép rắn trong khu vực khép kín; Không nằm ngủ trực tiếp trên nền đất; Không để trẻ em chơi gần khu vực có rắn; Không sống ở gần các nơi rắn thích cư trú hoặc thích đến như các đồng gạch vụn, đồng đồ nát, đồng rác, tổ mối, nơi nuôi các động vật của gia đình; Thường xuyên kiểm tra nhà ở xem có rắn

không, nếu có thể thì tránh các kiểu cấu trúc nhà tạo điều kiện thuận lợi cho rắn ở (như nhà mái tranh, tường xây bằng rom, bùn với nhiều hang, hốc hoặc vết nứt, nền nhà nhiều vết nứt); Để tránh bị rắn cắn, người dân chài không nên bắt rắn ở trong lưới hoặc dây câu. Có thể dễ nhầm lẫn khi phân biệt giữa đầu rắn và đuôi rắn. Những người tắm hoặc giặt ở các vùng nước đục ở cửa sông hoặc một số vùng bờ biển cũng có thể dễ bị rắn cắn.

d. Nhận xét: Thực nghiệm trên được tác giả tiến hành vào tháng 10.2013 tại Trường THCS Tam Lộc với sự tham gia đông đảo của 189 HS khối 8 và 9. Các em có ý thức học tập và biết làm thực hành khi có hướng dẫn. Tuy Kỹ năng phòng chống rắn cắn được hướng dẫn lý thuyết và thực hành chỉ có 2 tiếng đồng hồ, nhưng có tới 179/189 (tỉ lệ 94,7%) các em có thể làm được những động tác theo yêu cầu của tác giả. Một con số làm tác giả, các thầy cô giáo, phụ huynh hài lòng và mừng vui khi con, em mình có thể làm được những việc trước đây họ không dám nghĩ tới. Đó là thành công của một trong những phương pháp giáo dục kỹ năng sống cho HS THCS.

6. Kết luận

Kỹ năng sống đã và đang thật sự rất cần thiết cho con người đang sống trong xã hội hiện đại có nhiều thử thách. Để đến bên bờ thành công thì con người phải biết đương đầu với những khó khăn và vượt qua những thách thức, trở ngại. Đặc biệt đối với lứa tuổi học sinh Trung học cơ

sở, tuổi bắt đầu về mặt tâm lý, các em muốn khẳng định mình trong lúc các em chưa đến tuổi trưởng thành, chính vì vậy mà các em thường mơ mộng những điều vượt quá khả năng và đôi lúc bùng nổ, nông nổi dẫn đến những quyết định sai lầm, ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng cuộc sống của các em. Đã đến lúc vào cuộc của các cấp, các ngành để xây dựng hoàn chỉnh chương trình kỹ năng sống phù hợp với từng lứa tuổi và từng địa phương để đáp ứng nhu cầu bức thiết của các em, góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực nước nhà trong thời kỳ hội nhập.

Tài liệu tham khảo

- [1] Nguyễn Thanh Bình (2009), *Giáo trình chuyên đề Giáo dục kỹ năng sống*, NXB Đại học Sư phạm.
- [2] Dương Minh Hào, Dương Thùy Trang (2009), *Rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh - Học lễ nghĩa*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, 127 trang.
- [3] Bùi Hiền, Nguyễn Văn Giao, Nguyễn Hữu Quỳnh, Vũ Văn Tào (2001), *Từ điển Giáo dục học*, Nhà xuất bản Từ điển Bách khoa, 518 trang.
- [4] Cù Thị Thúy Lan, Dương Minh Hào (2009), *Rèn luyện kỹ năng sống cho học sinh - tránh xa những cám dỗ nguy hiểm internet mà tùy-tình dục-cờ bạc*, Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam, 132 trang.
- [5] Phương Liên, Minh Đức (2009), *Kỹ năng sống để làm chủ bản thân*, Nhà xuất bản Trẻ, 160 trang.
- [6] Nguyễn Thị Mỹ Lệ (2010), *Giáo dục giá trị và kỹ năng sống cho học sinh phổ thông học - tài liệu tập huấn giáo viên Trung học cơ sở, Trung học phổ thông*, Nhà xuất bản trường Đại học Giáo dục - Đại học Quốc gia Hà Nội, 144 trang.

(BBT nhận bài: 15/04/2014, phản biện xong: 25/04/2014)