

**1. Tên sáng kiến được công nhận:** Rèn luyện trí tuệ, đạo đức, nghị lực cho học sinh lớp chủ nhiệm thông qua các hoạt động bơi lội, tú sách lớp học và tranh truyền cảm hứng.

## **2. Thông tin tác giả**

Stt	Họ và tên	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tỷ lệ (%) đóng góp vào việc tạo ra sáng kiến
1	Nguyễn Thị Lệ Thanh	Trường THPT Lộc Ninh	Giáo viên	Cử nhân Vật lí	100%

**3. Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Giáo dục và Đào tạo.

**4. Sáng kiến được áp dụng lần đầu:** 20 tháng 12 năm 2019.

## **5. Mô tả bản chất sáng kiến**

### **5.1 Thực trạng vấn đề sáng kiến cần giải quyết**

Công tác chủ nhiệm lớp là một trong những công việc khiến không ít giáo viên tâm huyết phải trăn trở. Bởi ngoài việc truyền tải kiến thức chuyên môn, người giáo viên chủ nhiệm cần không ngừng tìm tòi ra các phương pháp chủ nhiệm đạt hiệu quả quản lý, giáo dục học sinh phát triển toàn diện cả về tài năng trí tuệ và phẩm chất đạo đức. Dựa trên cơ sở phương pháp giáo dục hiện đại và 4 trụ cột giáo dục của Unesco là học để biết, học để làm, học để chung sống với mọi người và học để tồn tại thì ngoài việc dạy những gì, giáo viên nên rèn và định hướng cho học sinh biết những điều mà các em cần tích lũy để tạo giá trị của bản thân.

### **5.2 Nội dung sáng kiến**

Nhằm giúp học sinh rèn luyện trí tuệ, đạo đức, nghị lực để phát triển toàn diện hơn, tác giả đưa ra thì ngoài những giải pháp quen thuộc mà các giáo viên chủ nhiệm thường làm, trong sáng kiến này tác giả đưa ra các biện pháp như sau:

#### **(1) Dạy bơi và các bài tập rèn luyện nghị lực tại hồ bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh lớp chủ nhiệm**

Tác giả đã lên kế hoạch dạy bơi và kèm theo các bài tập rèn luyện nghị lực tại hồ bơi, phòng chống đuối nước cho học sinh lớp chủ nhiệm. Kế hoạch này đã được triển khai từ đầu tháng 2 năm 2019 cho lớp 12A1 và đầu tháng 10 năm 2020 cho lớp 12A6 Trường THPT Lộc Ninh. Trong buổi họp phụ huynh học sinh đầu năm tác giả triển khai kế hoạch trên và xin ý kiến đóng góp.

Các bước thực hiện cụ thể như sau:

- Tác giả đã nêu những ích lợi của bơi lội.
- Tổ chức các bài tập dưới nước để rèn cho học sinh nghị lực, tinh thần đoàn kết.

#### **\* Chuyển bóng**

Các thành viên xếp thành hình tròn và chuyển bóng thật khéo sao cho người chính giữa vòng tròn không cướp được bóng. Thành viên nào làm mất bóng sẽ trở thành người cướp bóng cho lượt chơi tiếp theo.

#### **\* Kéo co dưới nước**

Chia thành 2 đội, mỗi người nắm thật chặt dây và kéo về hướng của đội mình. Đội chiến thắng khi kéo dây vượt qua mức quy định của trọng tài.



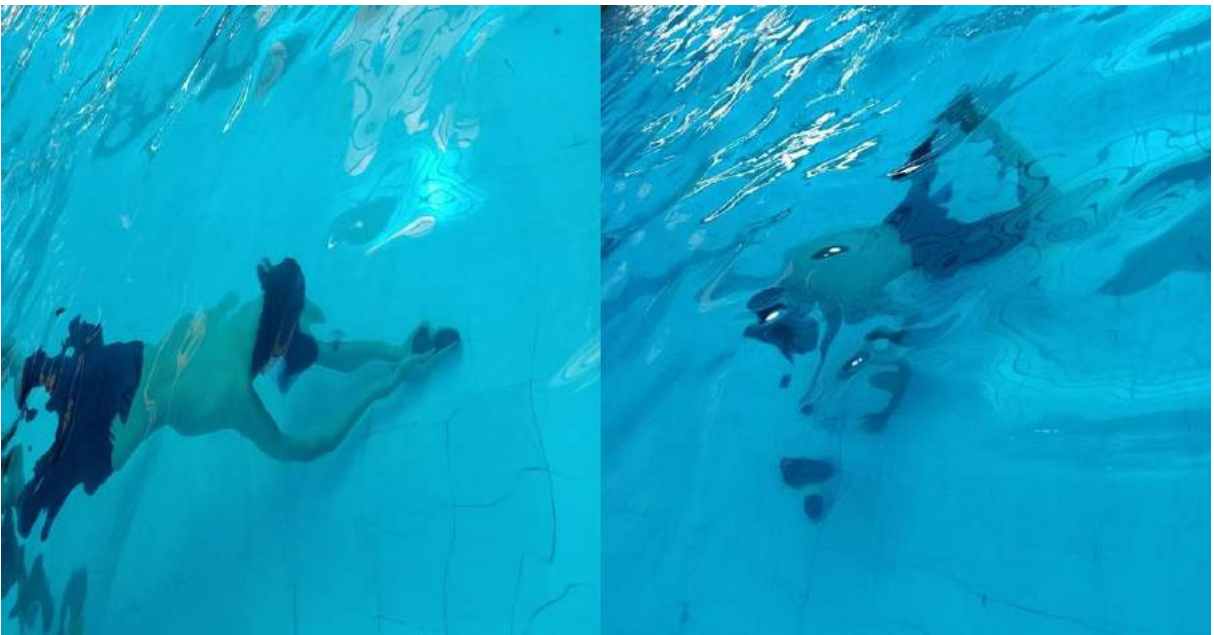
### \* Nhảy qua vòng

Xếp hàng lần lượt từng bạn nhảy qua vòng. Tay và thân duỗi thẳng, nhảy và tiếp nước bằng tay, sau đó đến phần thân và chân.



### \* Lặn lấy đồ

Khi có hiệu lệnh, các đội nhanh chóng lặn xuống đáy hồ để lấy đồ vật.  
Đội nhanh nhất sẽ chiến thắng.





**\* Ai nhanh hơn**

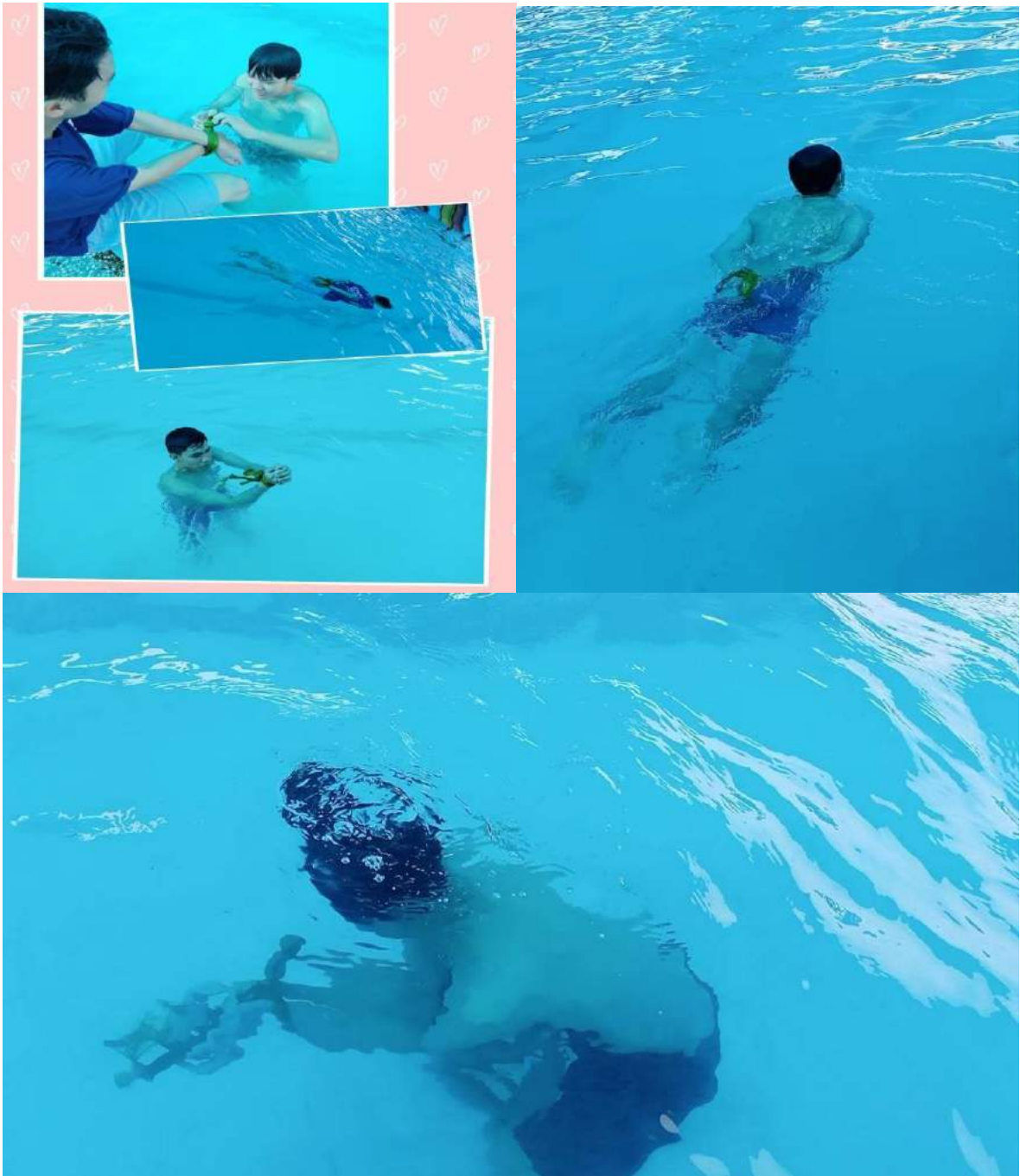
Thành viên thi của các đội nghe hiệu lệnh để lấy dụng cụ theo yêu cầu, sau đó di chuyển ngay về đích. Thành viên đội nào về đích đầu tiên đội đó sẽ chiến thắng.

**\* Truy tìm đồ vật dưới nước**

Quản trò cho các đồ vật dưới nước, các đội truy tìm đồ vật theo yêu cầu, đội nào tìm ra trước sẽ chiến thắng.

**\* Giải cứu đôi tay**

Cột hai tay với nhau, dùng chân bơi hết chiều dài bể bơi. Lấy dây thừng cột vào lốp xe ô tô, đầu còn lại cột vào hai tay, cho lốp xe và người chìm vào trong nước, sau đó dùng miệng để tháo dây và bơi lên mặt nước. Mỗi bạn thực hành sẽ có hai bạn khác trợ giúp và giải cứu khi cần thiết.



**\* Luyện tập các phương án xử lý phù hợp khi gặp người bị đuối nước**

Đa phần các vụ đuối nước xảy ra khi các bạn rủ nhau đi tắm ao hồ, sông suối gần khu vực mình sinh sống mà không có sự quản lý, giám sát của người lớn. Trong

lúc tắm, có trường hợp bị đuối nước thì các bạn khác lao vào cứu nhưng do người cứu không có kỹ năng nên xảy ra điều đáng tiếc cho cả hai phía. Do đó, tác giả luôn nhấn mạnh với các học sinh của mình là trong mọi trường hợp, phải luôn đảm bảo an toàn cho bản thân, sau đó mới nghĩ đến các phương án cứu người. Dưới đây là một số tình huống giả định và các cách xử lý:

**- Tình huống 1: Cứu người đuối nước gần bờ:**

+ Cởi áo đưa nạn nhân bám lấy rồi từ từ kéo vào bờ.

+ Tận dụng các vật dụng xung quanh hiện trường để cứu hộ như gậy, dây thừng, que dài,... Nếu xung quanh có nhiều người thì người cứu hộ kêu cứu và những người khác nổi thành hàng trên bờ để cứu người.



**- Tình huống 2: Cứu người ở vùng nước chảy xiết** (tình huống này tác giả chỉ phổ biến lý thuyết cho học sinh của mình và luyện tập cứu đuối vùng nước tĩnh)

+ Người cứu đuối phải kêu cứu để tìm thêm sự trợ giúp của những người xung quanh, đồng thời bình tĩnh quan sát vùng nước chảy, tìm những vật dụng xung quanh như gậy, dây thừng, nếu có can nhựa càng tốt; buộc dây vào can và ném ra cho người đuối nước ôm lấy rồi sau đó đưa họ vào bờ.

+ Nếu không có vật dụng gì và không có người xung quanh thì người cứu đuối không vội vàng bơi ra khi người đuối nước đang còn khỏe và vùng vẫy mạnh tránh trường hợp người cứu đuối trở thành nạn nhân thứ 2. Người cứu đuối phải bình tĩnh cởi bớt đồ trên người ra để dễ bơi và bơi nhanh hơn, khi lại gần nạn nhân thì không tiếp cận trực diện mà nên ôm họ từ phía sau, sau đó bơi thuận theo dòng nước và tìm cách vào bờ an toàn.



**- Tình huống 3: Khi nạn nhân đuối nước có 2 người trở lên** (tình huống này tác giả chỉ phổ biến lý thuyết cho học sinh của mình)

Người cứu hộ không chỉ cần có sức khỏe, trí thông minh và khả năng bơi tốt mà cần có những kỹ năng liên quan tới cứu hộ. Lưu ý cứu người ở gần mình trước hoặc người đuối sức hơn trước rồi mới đến người tiếp theo nhưng vẫn phải đảm bảo an toàn cho bản thân.

\* Bên cạnh đó cũng dạy cho học sinh kỹ năng phòng tránh đuối nước do bị chuột rút khi đang bơi: điều đầu tiên thật bình tĩnh, không hoảng loạn vì càng vùng vẫy đập mạnh thì cơ càng đau, khi đó mình ngửa người ra, thả lỏng toàn thân và giang rộng chân tay sau đó bơi ngửa nhẹ nhàng vào bờ. Đồng thời hướng dẫn các bạn sơ cứu người bị chuột rút khi bơi.

#### **\* Lưu ý khi tham gia bơi lội:**

- Khởi động cơ thể kỹ lưỡng trước khi bơi.
- Không bơi sau khi tập luyện các hình thức vận động khác, kiệt sức.
- Không nên bơi khi cơ thể đang đói và cũng không nên bơi ngay sau khi ăn xong.
- Khi bơi cần phải sử dụng các dụng cụ bơi như kính bơi, mũ bơi hay bịt tai bơi để đảm bảo an toàn, sức khỏe cho người bơi.

### **(2) Xây dựng “Tủ sách lớp học”**

#### **- Quá trình xây dựng tủ sách lớp học và tổ chức thực hiện**

Tác giả chọn những quyển sách thuộc các lĩnh vực khoa học, triết học; cuộc đời các vĩ nhân, anh hùng; sách phát triển bản thân, sách đạo đức, rèn nhân cách, tâm hồn; sách lịch sử, cổ học tinh hoa; sách đạo lý, minh triết,... Tìm hiểu những cuốn sách hay từ sự cảm nhận của bản thân sau khi đọc những cuốn sách ấy, từ người thầy hiền trí, bạn bè, tâm lý lứa tuổi học sinh và từ mục tiêu phát triển giáo dục toàn diện. Cần tránh đọc những quyển sách có nội dung dễ dãi, tầm thường, nhảm nhí vừa mất thời gian lại



vừa có hại cho tâm hồn. Tác giả đã giúp cho học sinh của mình rằng:

- Cần đọc những quyển sách thực sự cần thiết trong từng giai đoạn phát triển của cuộc đời mình; đọc sách cốt lấy tinh túy, không tham lam đọc trăm nghìn quyển mà không nhớ gì về nó; khi đọc sách luôn kèm theo bút chì, bút dạ quang tô màu những chỗ cần thiết mình thấy hay cần rút kinh nghiệm để học tập và vận dụng, luôn có quyển sổ tay để ghi chép những nội dung quan trọng giúp cho quá trình đọc sách (văn) – suy ngẫm (tư) – trải nghiệm (tu) tốt hơn. Đọc sách nhất thiết phải đọc chậm rãi và nghiền ngẫm sâu sắc, tiếp nhận đầy đủ tinh hoa có trong sách. Từ tri thức tiếp nhận biến nó thành hành động hữu ích, góp phần phát triển bản thân, xã hội.

- Tổ chức những buổi thuyết trình và thảo luận về những vấn đề mà học sinh đúc kết sau khi đọc cuốn sách mà mình yêu thích. Đây là một trong những phương pháp thú vị để học sinh có thể trình bày quan điểm của mình đến với mọi người, rèn kỹ năng thuyết trình, giúp học sinh tự tin tự tin trước đám đông, đồng thời các bạn có cơ hội xây dựng các mối quan hệ tích cực với những người đang lắng nghe phần trình bày của mình.



*Hình ảnh buổi thuyết trình và thảo luận về những vấn đề mà học sinh đúc kết sau khi đọc cuốn sách mà mình yêu thích.*

- Vận động phụ huynh đóng góp thêm các đầu sách cho lớp, học sinh nào có sách hay thì cũng mang lên lớp đặt vào tủ sách và giới thiệu cho các bạn cùng đọc. Mỗi tủ sách có trung bình 60 - 80 cuốn đa dạng về thể loại, từ sách tham khảo tới sách khoa học, lịch sử, văn học, ngoại ngữ, kỹ năng sống,... Tùy theo từng khối và lớp học (lớp khối A, lớp khối A1,...) mà tác giả bố trí các loại sách sao cho học sinh dễ tiếp cận loại sách mình cần và yêu thích. Tuy nhiên, trong tủ sách lớp học ở lớp tác giả thì số lượng đầu sách chiếm đa số hơn là những sách triết lý sống, phát triển bản thân, nuôi dưỡng đạo đức, rèn nhân cách, sách vĩ nhân, lịch sử nhân loại, cổ học tinh hoa.

*Cụ thể bằng những hình ảnh dưới đây:*







- Các học sinh đóng góp sách và mượn sách hay đều được ghi cụ thể vào sổ theo dõi do lớp trưởng quản lí, nếu sách mượn về nhà thì tối đa 3 tuần trả lại tủ sách. giáo viên chủ nhiệm thường xuyên kiểm tra sổ theo dõi và đôn đốc nhắc nhở việc tranh thủ thời gian đọc sách và trả sách đúng thời hạn. Sau khi trả sách, các em sẽ thuyết trình một nội dung mà mình tâm đắc khi đọc hoặc tóm tắt ngắn gọn nội dung của cuốn sách ấy. Đây là ý tưởng đề xuất của bạn Bí thư lớp 12A6 sau khi giáo viên chủ nhiệm giới thiệu về tủ sách và các đầu sách có trong tủ, các bạn khác nhiệt tình hưởng ứng. Học sinh tự đúc kết ra bài học cũng giống như việc xuất phát chậm nhưng về đích trước và có thể đi xa hơn.



*Hình ảnh một học sinh tranh thủ đọc sách trong giờ giải lao*



- Tham mưu Ban giám hiệu liên hệ được với một cựu học sinh thành đạt của trường tài trợ “Tủ sách lớp học” cho tất cả các lớp học trong nhà trường trong học kì 2 năm học 2020 - 2021 này.

### (3) Gắn tranh truyền cảm hứng trong và ngoài lớp học

- Tác giả đã trình bày ý tưởng với Ban Giám hiệu để được chấp thuận.

- Tìm những câu nói nổi tiếng của các vĩ nhân, danh nhân phù hợp với không gian treo tranh và đối tượng xem tranh. Ví dụ: Với học sinh, tác giả đã lựa chọn những bức tranh mang tính chất khích lệ việc học tập, rèn luyện đạo đức, ý chí, nghị lực, tinh thần đồng đội, đoàn kết và giúp đỡ lẫn nhau,... Với những giáo viên tác giả chọn những bức tranh có tính khích lệ trong công việc, tạo cảm hứng tinh thần làm việc... Đặc điểm của loại tranh này là mỗi bức tranh sẽ mang một thông điệp trong cuộc sống. Khi chúng ta hiểu và thực hiện được theo những thông điệp ấy thì cuộc sống sẽ trở nên ý nghĩa, tươi đẹp hơn.

- Những bức tranh phù hợp với môi trường đã được chọn lọc kĩ, đồng thời gửi màu sơn tường của trường đến đơn vị in tranh uy tín để thiết kế những bức tranh có màu sắc tương đồng, nhã nhặn với tổng thể màu sắc của căn phòng.

- Tranh phải in với chất lượng với độ bền cao. Tác giả sẽ chi trả toàn bộ chi phí cho việc lắp tranh này và có sự hỗ trợ của phụ huynh, mạnh thường quân.

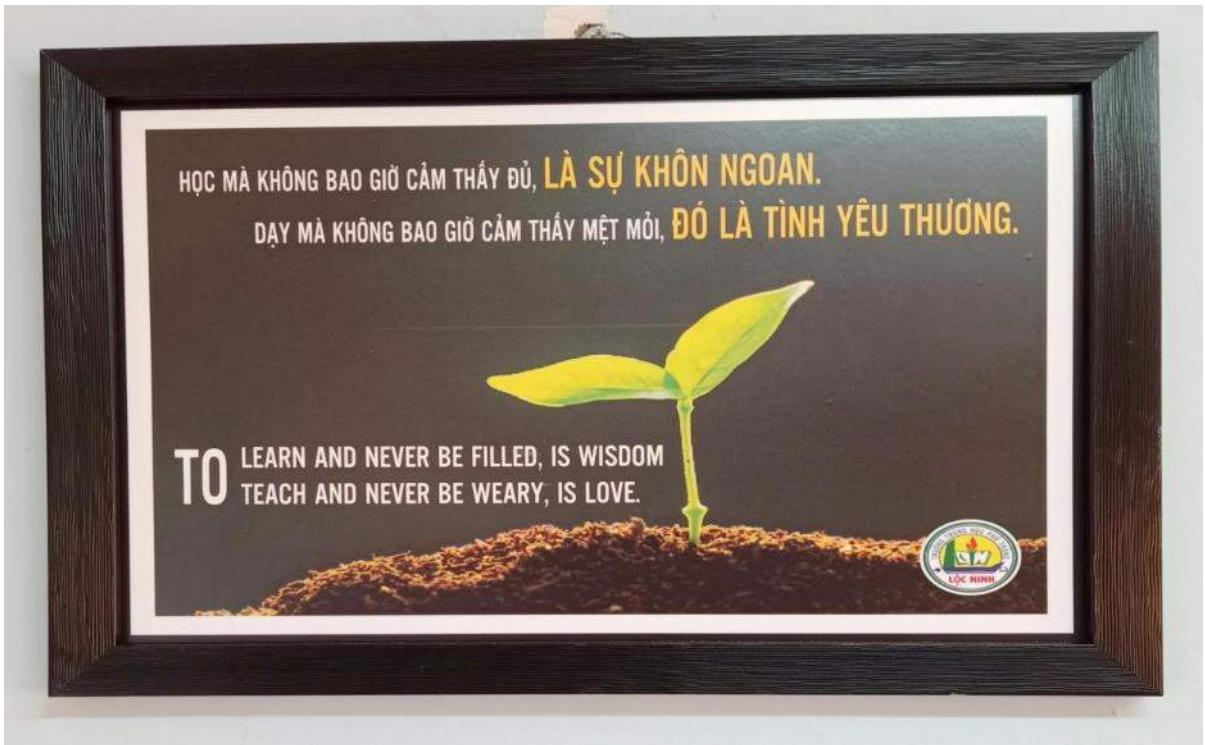
- Cho học sinh đề xuất ý viết lời bình, cảm nhận của mình về những thông điệp mà các câu nói trên bức tranh muốn truyền tải đến chúng ta. Khi xem tranh vĩ nhân, định hướng cho học sinh tìm hiểu kỹ về tiểu sử những vị mà mình thích rồi xung phong lên kể trước lớp trong giờ sinh hoạt chủ nhiệm hoặc giáo dục kỹ năng.

*Dưới đây là hình ảnh một số tranh được trang trí trong và ngoài lớp học:*









*Dưới đây là một số hình ảnh tranh được trang trí trong và ngoài lớp học:*







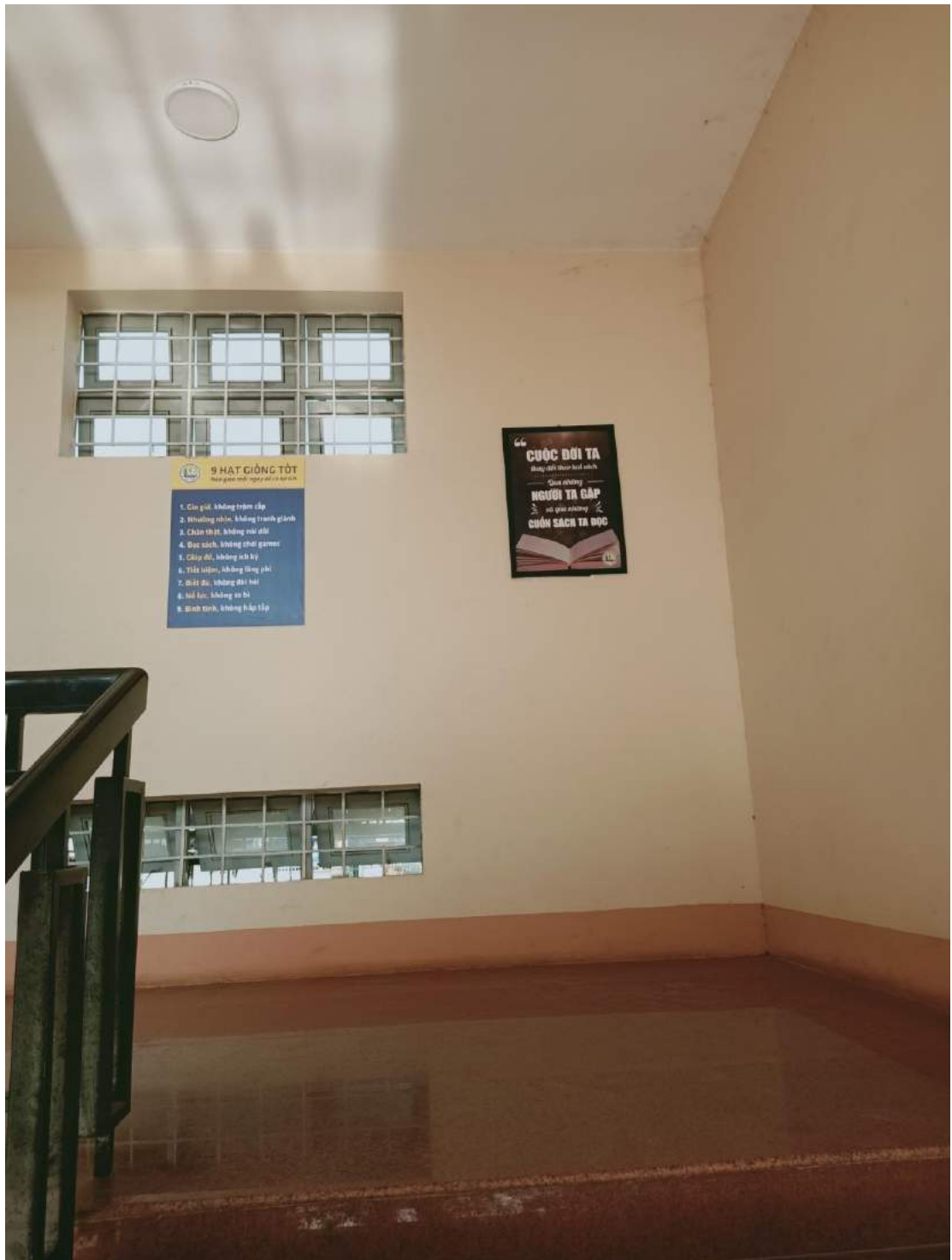
Sau khi tranh được gắn lên tường trong và ngoài lớp học, nhiều giáo viên và học sinh các lớp đến quan sát, đọc những thông điệp mà các bức tranh gửi gắm. Cách làm này đã được Ban Giám hiệu nhân rộng trên khu vực hành lang và cầu thang trong nhà trường vào đầu tháng 1 năm 2021.

*Dưới đây là một số hình ảnh minh họa:*











## NHỮNG GIÁ TRỊ CƠ BẢN

1. Tình đoàn kết
2. Lòng tự trọng
3. Tính sáng tạo
4. Lòng nhân ái
5. Tính trung thực
6. Tinh thần trách nhiệm
7. Sự hợp tác
8. Khát vọng vươn lên
9. Kỷ luật tích cực.





### 5. 3 Khả năng áp dụng của sáng kiến

- Sáng kiến dễ áp dụng vào thực tế.
- Có thể áp dụng rộng rãi cho các trường THCS và THPT trên địa bàn toàn tỉnh và các địa phương khác.

### 6. Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến

**- Đối với học sinh:** Để tham gia luyện tập bơi lội, hình thành thói quen đọc sách, phân tích, đúc kết và áp dụng kiến thức đã học vào thực tiễn thì mỗi em phải có được các thành tố cơ bản sau:

- + Động cơ học tập, hứng thú nhận thức, trách nhiệm trong học tập.
- + Học tập có kế hoạch.
- + Thực hiện kế hoạch học tập để chiếm lĩnh kiến thức.
- + Tinh thần tự học, tự rèn cao
- + Tự kiểm tra đánh giá kết quả học tập, phân tích, đúc kết, so sánh đối chiếu với kết luận của giáo viên và ý kiến của các bạn để biết được đúng – sai, hay – dở, đủ - thiếu,... để từ đó có hướng khắc phục nhược điểm và phát huy ưu điểm.
- + Học sinh biết huy động hết khả năng, trí tuệ, tình cảm và ý chí của mình để lĩnh hội một cách sáng tạo tri thức, kỹ năng và hoàn thiện nhân cách của mình dưới sự hướng dẫn của giáo viên, những sách mà các em đọc và từ những buổi thảo luận các chuyên đề. Kết quả cao hay thấp không những phụ thuộc kỹ năng tự học, kỹ năng kỹ thuật của mỗi cá nhân và còn phụ thuộc rất lớn đến sự hướng dẫn của giáo viên hay học liệu, dụng cụ hỗ trợ,...

#### **- Đối với giáo viên:**

- + Tạo động cơ, hứng thú cho học sinh, cũng như hướng dẫn các em lập kế hoạch học tập, kỹ năng thuyết trình, kỹ năng đọc sách, nghiên cứu kỹ những kỹ thuật tổ chức hoạt động nhóm sao cho hiệu quả.
- + Giáo viên chủ nhiệm biết bơi lội, nghiên cứu kỹ thuật bơi lội và phương pháp giảng dạy sao cho học sinh dễ hiểu và dễ thực hành nhất, tìm hiểu thêm trên youtube những phương pháp cứu đuối nước và xử lý tình huống bị chuột rút khi bơi.
- + Đối với những giáo viên chủ nhiệm chưa biết bơi thì có thể phối hợp với giáo viên thể dục hoặc thảo luận với phụ huynh học sinh của lớp để hợp đồng với giáo viên dạy bơi.
- + Trong quá trình học sinh tiến hành thực nghiệm dưới nước giáo viên theo dõi và sẵn sàng trợ giúp học sinh nếu thấy cần thiết, đảm bảo an toàn cho học sinh trong khi bơi. Việc này có thể phối hợp với vài phụ huynh học sinh của lớp.
- + Khi học sinh thuyết trình, thảo luận chuyên đề trước lớp thông qua tiết giáo dục kỹ năng thì giáo viên chủ nhiệm cũng theo dõi, quan sát, có thể đưa ra những kết luận và chính kiến của mình. Để làm tốt điều đó đòi hỏi người giáo viên phải có kiến thức theo chiều sâu và am hiểu rộng.

+ Người giáo viên phải nhiệt tình, tâm huyết, yêu nghề, thương yêu học sinh, luôn có tinh thần tự học và sáng tạo; biết chia sẻ, lắng nghe, cần kiên nhẫn với một tâm hồn cởi mở, vị tha, hòa đồng,...

+ Kết hợp với giáo viên dạy Văn cho học sinh viết bài nghị luận xã hội liên quan đến những thông điệp mà những bức tranh mang lại sẽ tạo hiệu quả rất lớn trong việc giáo dục này.

Những phương pháp giáo dục trên đây đòi hỏi nhiều thời gian, nó đòi hỏi sự sẵn sàng của cả người học lẫn người tổ chức thực hiện. Bên cạnh đó người giáo viên cần có kỹ năng thuyết phục các lực lượng sẵn sàng đóng góp sức người, sức của một cách tự nguyện, tự giác, sáng tạo tham gia các hoạt động giáo dục học sinh, xây dựng trường học thân thiện. Đồng thời số giáo viên chủ nhiệm biết bơi lội cũng không nhiều dẫn đến nhiều khó khăn trong việc ứng dụng tràn lan ở tất cả các lớp.

- **Đối với nhà trường:** Cần có sự đồng thuận rất lớn từ Ban giám hiệu nhà trường với những hoạt động mà giáo viên chủ nhiệm đề xuất trong sáng kiến này, tạo điều kiện cho giáo viên chủ nhiệm và học sinh có một môi trường dạy học thuận lợi.

## **7. Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến**

Các bài tập trong phần bơi lội đa dạng, tạo được hứng thú cho học sinh, khắc phục được tình trạng lười biếng, ngại tập luyện thể dục, thể thao. Ở mỗi bước thực hiện, tác giả đều có hình ảnh ghi lại để minh chứng rõ ràng, cụ thể.

Sáng kiến góp phần đổi mới phương pháp giáo dục kỹ năng sống, nuôi dưỡng đạo đức, trau dồi trí tuệ và rèn luyện nghị lực theo hướng phát triển toàn diện năng lực người học, có hiệu quả rất tốt về giáo dục và rất dễ áp dụng vào thực tế ở những nơi có hồ bơi.

Hệ thống “Tủ sách lớp học” được tác giả tham mưu xây dựng bài bản, hoạt động khoa học, góp phần xây dựng ý thức tự giác và yêu thích văn hóa đọc cho học sinh, hình thành thói quen đọc sách, hứng thú đọc sách hơn trong giờ ra chơi, giảm chơi game, giảm thời gian tham gia các trang mạng xã hội, qua đó giúp các em đoàn kết, yêu thương nhau hơn, kỹ năng sống và giao tiếp của các em tốt hơn rất nhiều.

**Hiệu quả của mô hình gắn tranh động lực, truyền cảm hứng, pano truyền tải những điều chân chính, những hạt giống tốt trên khu vực hành lang và trong lớp học** không chỉ tăng tính thẩm mỹ mà còn tạo hứng khởi, tinh thần, động lực làm việc; thúc giục, cổ vũ giáo viên và học sinh cùng hành động.

Tiến trình giáo dục kỹ năng này giúp giáo viên và học sinh có những cuộc trao đổi, trò chuyện với nhau, hoạt động cùng nhau giúp giáo viên và học sinh gần gũi nhau hơn, yêu thương nhau, các em cảm thấy hạnh phúc khi đến trường, góp phần xây dựng “Trường học thân thiện, học sinh tích cực”.

Qua áp dụng sáng kiến giúp học sinh được trải nghiệm những quá trình học tập đầy hấp dẫn và thú vị; được trao đổi, tìm tòi, khám phá, bảo vệ quan điểm, được tham gia vào quá trình thực tế, tạo được sự liên hệ chặt chẽ giữa lý thuyết và thực tiễn, được trải nghiệm thông qua các hoạt động của bài tập, buổi thuyết trình, thảo luận chuyên đề. Qua đó phát triển tình cảm, đạo đức, tích lũy kinh nghiệm riêng của mỗi cá nhân và rèn luyện kỹ năng tự học theo đúng xu

hướng mà ngành giáo dục đang hướng tới là “Dạy học theo định hướng phát triển năng lực học sinh”.