

SỐ ĐẶC BIỆT GIỮA THÁNG 6

GIÁO DỤC và THỜI ĐẠI

CƠ QUAN CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO - DIỄN ĐÀN TOÀN XÃ HỘI VỀ SỰ NGHIỆP GIÁO DỤC

www.giaoducthoidai.vn



Ảnh: Đoàn 6 Trường Sa

CƠ QUAN CỦA BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO - ĐIỆN ĐÀN TOÀN XÃ HỘI VỊ SỰ NGHIỆP GIÁO DỤC

15 Hai Bà Trưng, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội.

{ ☎ } 024. 38251721, 39362287, 38241781

{✉} baogdtd@gmail.com

Giấy phép xuất bản số 479/GP-BTTTT ngày 29/10/2020

**BÁO
NGÀY**

In cùng ngày
tại: Hà Nội,
Đà Nẵng,
TP Hồ Chí Minh.

16 trang



29 x 42 cm

SỔ THÁNG
2 số/tháng

SỐ THỨ HAI
1 số/tuần

SỔ CHỦ NHẬT
1 số/tuần

SỔ TẶNG TRANG
1 số/tháng



29 x 42 cm



29 x 42 cm



20 x 28 cm



29 x 42 cm

BÁO ĐIỆN TỬ giaoducthoidai.vn



GIÁO DỤC
VỀ THỜI ĐẠI

PHÁT HÀNH - QUẢNG CÁO

{ T } 088. 605 9988 { E } truyenthongduan.gdtd@gmail.com

CƠ QUAN THƯỜNG TRÚ CÁC TỈNH PHÍA NAM

322 Điện Biên Phủ,
Quận 10, TP Hồ Chí Minh

{ T } 028. 38399638
{ F } 028. 38344299

VĂN PHÒNG LIÊN LẠC
TẠI CẦN THƠ

41 Cách Mạng Tháng 8,
Q. Ninh Kiều, Cần Thơ

```
{ T } 029. 23815411
{ F } 029. 23815411
```

VPĐD CÁC TỈNH
MIỀN TRUNG - TÂY NGUYÊN

265B Hoàng Diệu,
Q. Hải Châu, Đà Nẵng

{ T } 023. 63574323
{ F } 023. 63572528

VPĐD KHU VỰC
VIỆT BẮC

21 Hùng Vương,
P. Trưng Vương,
Thái Nguyên

{ T } 0913. 025.537

VPĐD KHU VỰC
BẮC TRUNG BỘ

2/5 Nguyễn Biểu,
TP Hà Tĩnh

{ T } 091.329.4462

{ E } btb.gdtd@gmail.com

VPĐD KHU VỰC
TÂY BẮC

30 Hoàng Công Chất,
P. Mường Thanh,
TP. Điện Biên Phủ

{ T } 0914.830.171

GIÁO DỤC & THỜI ĐẠI

SỐ ĐẶC BIỆT GIỮA THÁNG 6
SỐ 144 RANGÀY 15/6/2024.

Tổng Biên tập:
TRIỆU NGỌC LÂM

Phó Tổng Biên tập:
DƯƠNG THANH HƯƠNG
NGUYỄN ĐỨC TUÂN

Trình bày:
TRẦN LƯƠNG

Tòa soạn và Trị sự:
15 Hai Bà Trưng, Q. Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT: (024) 38251721; 39362287, 38241781.
Email: baogdd@gmail.com
Quảng cáo - Phát hành ĐT: 0886059988.
Email: truyenhongduan.gdtd@gmail.com

Cơ quan thường trú phía Nam:
322 Điện Biên Phủ, Q.10, TP. Hồ Chí Minh.
ĐT: (028) 38399638;
Fax: (028) 38344299.

Văn phòng liên lạc tại Cần Thơ:
41 Cách Mạng Tháng 8,
Q. Ninh Kiều, TP. Cần Thơ.
ĐT&Fax: (0292)3815411.

Văn phòng đại diện các tỉnh Miền Trung - Tây Nguyên tại Đà Nẵng:
265B Hoàng Diệu, Q. Hải Châu, TP. Đà Nẵng. ĐT: (0236) 3574323.
Fax: (0236) 3572528
Email: baogdddn@gmail.com

Văn phòng đại diện khu vực Việt Bắc tại Thái Nguyên:
Số 21, đường Hùng Vương, phường Trưng Vương, TP. Thái Nguyên.
ĐT: 0913 025 537

Văn phòng đại diện khu vực Bắc Trung Bộ:
số 2/5, đường Nguyễn Biếu, TP. Hà Tĩnh
Email: btb.gdtd@gmail.com
ĐT: 0913294462

Văn phòng đại diện khu vực Tây Bắc:
Số 30, đường Hoàng Công Chất, Phường Mường Thanh, TP. Điện Biên Phủ.
ĐT: 0914.830.171

Giấy phép xuất bản số:
479/GP-BTTTT ngày 29/10/2020.

In tại: Công ty CP In Công đoàn Việt Nam;
Công ty TNHH MTV In Quân đội 2 TP.HCM

Báo Giáo dục & Thời đại điện tử:
<http://www.gdtd.vn>;
Email: gdtdientu@gmail.com

ISSN 1859-2937.



ĐƯỜNG DÂY NÓNG:
0967335089

Giá: 30.000 đồng



Ảnh minh họa: ITN

LTS: Dự thảo Luật Nhà giáo vừa được Bộ GD&ĐT công bố để lấy ý kiến rộng rãi. Một trong những nội dung được nhà giáo quan tâm là quy định về chứng chỉ hành nghề.

Theo ông Vũ Minh Đức - Cục trưởng Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý giáo dục (Bộ GD&ĐT), qua nghiên cứu kinh nghiệm của quốc tế và một số ngành/lĩnh vực, ban soạn thảo cho rằng chứng chỉ này sẽ có tác động tích cực, giúp nâng cao vị thế, rõ vai trò của nhà giáo; giúp phân biệt những người đủ tư cách dạy học, nhất là khi nhiều người tự xưng là nhà giáo dù không đủ tiêu chuẩn.

Để không gây xáo trộn, 1,6 triệu thầy cô đang trong biên chế sẽ được cấp chứng chỉ mà không cần qua sát hạch. Những nhà giáo đã nghỉ hưu nếu có nguyện vọng cũng được cấp để ghi nhận sự cống hiến hoặc tiếp tục giảng dạy. Các thầy cô được tuyển dụng sau khi Luật có hiệu lực, những người không trong biên chế ngành, chỉ dạy online nếu có nhu cầu cần vượt qua sát hạch để có chứng chỉ.

Dự thảo Luật quy định: Các bộ và cơ quan ngang bộ cấp chứng chỉ cho giảng viên đại học, cao đẳng. Sở GD&ĐT cấp cho giáo viên mầm non, phổ thông; sở Lao động, Thương binh và Xã hội cấp cho giáo viên trung tâm giáo dục nghề nghiệp, trung cấp. Các đơn vị này cũng sẽ thu hồi chứng chỉ hành nghề nếu giáo viên không hoàn thành nhiệm vụ hai năm liên tục, bị buộc thôi việc hoặc sa thải hay hồ sơ đề nghị cấp chứng chỉ không đúng quy định. Những vấn đề đặt ra được làm rõ trong Chuyên đề: Chứng chỉ hành nghề, từ trang 4 - 9 số báo này.

Kính mời độc giả đón đọc

GIÁO DỤC

■ Chuyên nghiệp
hóa nghề dạy học

Trang 4

■ Không dễ
phát sinh
tiêu cực

Trang 6

■ Soi chiếu
từ các nước

Trang 8

■ ÔN THI TỐT NGHIỆP THPT:
Không dễ trò
tắt hy vọng

Trang 10

■ Tiếp bước
tương lai

Trang 12

■ Mùa đi xây
ước mơ

Trang 14

■ Sân chơi
bổ ích

Trang 16

NGƯỜI VÀ VIỆC

■ Những cô giáo
dạy Văn
nặng lòng
với giáo dục

Trang 18

■ Dự án
khởi nghiệp
bất nhịp xu thế

Trang 19

DẠY VÀ HỌC

■ Kỹ năng
đạt kết quả cao
môn Ngữ văn

Trang 22

■ Bí quyết
làm bài tốt
môn Toán

Trang 24

VỀ MIỀN ĐẤT HỌC

■ “Sứ giả” áo xanh
ở đảo Thanh An

Trang 26

TỪ NHÀ ĐẾN TRƯỜNG

■ Biến chứng
nguy hiểm
của bệnh gout

Trang 32

■ Tránh hiểm họa
từ thực phẩm

Trang 34

KHOA HỌC - CÔNG NGHỆ

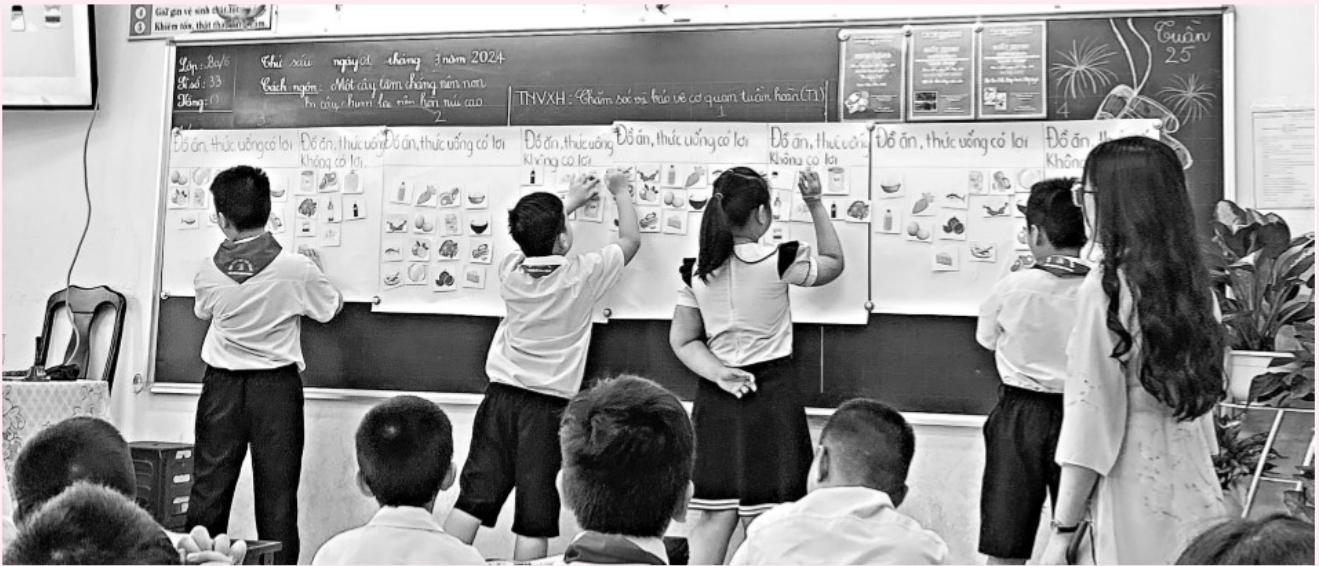
■ Thẻ đục buổi tối
có thể giảm
nguy cơ tử vong

Trang 40

■ Chất mới giúp
thu giữ gấp đôi
lượng carbon

Trang 41

3 **Số đặc biệt**
giữa tháng 6



Sinh viên Trường ĐH Sư phạm, ĐH Đà Nẵng thực tập tại Trường Tiểu học Lê Đình Chinh (quận Hải Châu, TP Đà Nẵng).

Ảnh: Anh Ngọc



Giờ rèn chữ của cô trò lớp 1 Trường Tiểu học 1 (thị trấn Năm Căn, Cà Mau).

Ảnh: Q. Ngừ

gia giữ trẻ từ ngày 20/2/2024. Mỗi ngày có khoảng từ 5 - 8 trẻ với các dạng tật như bại não, tự kỷ tăng động được gửi tại đây. Khi các cơ quan chức năng tiến hành kiểm tra, bà Hậu không xuất trình được giấy tờ liên quan đến việc nhận giữ trẻ. Theo lời khai ban đầu của bà Hậu với cơ quan chức năng, do không có kinh nghiệm nên các bảo mẫu đã có hành động không đúng.

Rất nhiều nhóm lớp độc lập tự thực, nhóm trẻ gia đình khi bị tố cáo bạo hành, bỏ đói trẻ thì phụ huynh mới biết đây là những cơ sở hoạt động không phép, người hằng ngày dạy dỗ, chăm sóc trẻ cũng chưa qua trường lớp đào tạo sư phạm. Đơn cử như trường hợp phụ huynh một bé trai tố cáo con bị bạo hành khi đang theo học tại Trường Mầm non Sanh Xuân vào tháng 1/2023. Khi Phòng GD&ĐT Liên Chiểu (Đà Nẵng) vào cuộc xác minh thì phát hiện cả 2 giáo

viên đứng lớp chưa đủ điều kiện tham gia công tác nuôi dạy trẻ. Thời điểm này, 2 người này đều theo học đại học sư phạm mầm non, chưa có bằng tốt nghiệp đúng yêu cầu vị trí việc làm nên Phòng GD&ĐT Liên Chiểu yêu cầu nhà trường tạm đình chỉ công tác.

Trọng nghề mới được làm nghề

Để đảm bảo vai trò, ý nghĩa của người thầy, bên cạnh ý thức tự học tập, sáng tạo để trở thành người thầy hiện đại, toàn cầu; việc cần "chứng chỉ hành nghề" đối với nhà giáo trong xu thế hiện nay được các giáo viên quan tâm.

Thầy Phan Văn Khuyến - có thâm niên 26 năm giảng dạy, công tác ở trường THPT và Công đoàn Giáo dục tỉnh Đồng Tháp - chia sẻ: Vai trò của người thầy là yếu tố quyết định chất

lượng giáo dục. Người thầy luôn là tấm gương sáng để học sinh noi theo nên cầu về kiến thức, kỹ năng và đạo đức rất cần thiết trong bối cảnh xã hội hiện nay. Việc một số người không được đào tạo chính quy vẫn "tự xưng" nhà giáo có tác động tiêu cực đến ngành Giáo dục, làm hình ảnh người thầy ít nhiều bị ảnh hưởng theo hướng không tốt. Bởi người thầy không chỉ dạy chữ mà còn dạy người nên xã hội đòi hỏi họ phải luôn mẫu mực, vừa hồng vừa chuyên.

Thầy Khuyến mong Luật Nhà giáo sớm được ban hành, là cơ sở pháp lý để nhà giáo được đảm bảo về chuẩn nghề nghiệp, nghĩa vụ cũng như quyền lợi. Đó cũng là cách khẳng định vai trò, vị thế của nhà giáo, đồng thời đòi hỏi người thầy luôn rèn luyện, trau dồi năng lực chuyên môn, không ngừng hoàn thiện nhân cách.

Cùng quan điểm trên, ThS Huỳnh

Ngọc Huy Tùng - Trường THPT Tân Long (Phụng Hiệp, Hậu Giang) cho rằng: Chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo rất cần thiết vì mọi hoạt động của giáo viên đều ảnh hưởng đến sự phát triển nhân cách của con người trong tương lai. Chứng chỉ nhằm mục đích đảm bảo chất lượng của ngành nghề, gắn liền với yêu cầu, quyền lợi và trách nhiệm của cá nhân đối với toàn xã hội.

ThS Huỳnh Ngọc Huy Tùng mong Luật Nhà giáo sẽ có quy định chặt chẽ hơn đối với giáo viên để bảo vệ quyền lợi và sự tiến bộ, phát triển của xã hội đó là sự cần thiết phải có chứng chỉ hành nghề. Nghĩa là nhà giáo phải đáp ứng được tối thiểu các điều kiện bắt buộc như: Được đào tạo bài bản; có quy định rõ về đạo đức nghề nghiệp; có chứng chỉ hành nghề; có tổ chức nghề nghiệp để đảm bảo quyền lợi chính đáng cho người dạy và học...

Theo chia sẻ của nhiều cán bộ quản lý và giáo viên, ban hành chứng chỉ hành nghề cần được luật hóa, tránh tình trạng trùng lặp với các luật như Luật Viên chức, Luật Lao động... Mục tiêu hướng đến là khi có chứng chỉ hành nghề, vị thế nhà giáo sẽ được nâng lên. Hơn nữa, trong bối cảnh hội nhập hiện nay, cấp chứng chỉ hành nghề tạo thuận tiện cho nhà giáo ra nước ngoài làm việc hoặc nhà giáo ở nước ngoài đến Việt Nam làm việc. Qua đó cũng giải quyết được thực trạng "nhà giáo tự xưng" - người không phải nhà giáo vẫn tổ chức dạy học, nhất là dạy trên mạng xã hội.

Tuy nhiên, cũng cần lưu ý, cấp chứng chỉ cần phải tuân thủ theo Luật Nhà giáo và điều chỉnh riêng một nhóm đối tượng gắn với hoạt động nghề nghiệp. Với góc độ tiếp cận này dù đang thực hiện hoạt động nghề nghiệp khu vực công hay tư, nhà giáo đều cần chung mặt bằng pháp lý...

NHÓM PHỎNG VIÊN

5 *Số đặc biệt*
giữa tháng 6

Chuyên nghiệp hóa nghề dạy học

Nhiều người dù không được đào tạo sư phạm nhưng vẫn được chủ các nhóm lớp độc lập tuyển dụng để dạy trẻ mầm non hoặc mở lớp dạy thêm. Những nhà giáo “tự xưng” này chỉ lộ chân tướng khi xảy ra những sự việc như đánh trẻ, dạy sai kiến thức... Dù số lượng nhà giáo tự xưng không nhiều nhưng đã ảnh hưởng tiêu cực đến toàn ngành.

Sự cố “tay ngang”

Năm 2021, “cô giáo dạy vật lý Minh Thu” nổi tiếng trên mạng xã hội với những clip chia sẻ kiến thức, giải bài tập vật lý. Kênh fanpage có tên “Cô giáo Minh Thu” với những buổi học livestream Học vật lý thế hệ Gen Z thu hút lượng lớn người theo dõi.

Thế nhưng, chỉ thời gian ngắn sau đó, Minh Thu liên tục bị “bóc phốt” như dạy sai kiến thức cơ bản, hành động, phát ngôn không chuẩn mực trong quá trình livestream. Nhiều ý kiến cho rằng Minh Thu chưa tốt nghiệp chuyên ngành Sư phạm Vật lý của Trường ĐH Sư phạm Hà Nội thì chưa thể tự xưng là cô giáo. Minh Thu sau đó buộc phải lên tiếng đính chính về những “lùm xùm” của bản thân và rút lại danh xưng “cô giáo”. Ngay trên tài khoản cá nhân của mạng xã hội Facebook, Minh Thu viết: “Việc nói bậy trên mạng không chỉ sai với hình ảnh một người đang chia sẻ kiến thức mà với bất cứ ai. Thế nên, mình sẽ cố gắng không lặp lại việc này gây ảnh hưởng xấu đến các bạn học sinh theo dõi”. Minh Thu cũng thừa nhận, “danh xưng cô giáo có lẽ không phù hợp, mình xin được rút lại. Mình chỉ xin được livestream, làm nội dung truyền tải kiến thức với tư cách một nhà sáng tạo nội dung số”.

Trước đây, nhà trường là nơi duy nhất cung cấp kiến thức, giáo viên là người duy nhất truyền đạt kiến thức đến học sinh. Chính vì vậy, vai trò của người thầy là chuyển giao kiến thức. Hiện nay, kiến thức có ở khắp nơi và qua nhiều kênh khác nhau dẫn đến tình trạng “tự xưng” giáo viên trên mạng xã hội, hoặc các trung tâm.

Để thu hút học viên theo các khóa học trực tuyến, không ít “giáo viên online” đã sử dụng chiêu trò để tăng theo dõi trong khi trình độ kém, thậm chí không có bằng cấp hoặc kỹ năng



Giờ học Âm nhạc của cô trò Trường THCS Vĩnh Hiệp (thị xã Vĩnh Châu, Sóc Trăng).

Ảnh: Q. Ngữ

sư phạm đang tạo ra nhiều thách thức và tranh cãi đối với loại hình này.

Năm 2023, một phụ huynh ở Hà Nội khi tìm hiểu các khóa học online để chọn cho con thì tình cờ đọc được một số bài đăng “bóc phốt” về “thầy giáo online” Vũ Ngọc Anh mới biết người này từng bị buộc thôi học tại Đại học Bách khoa Hà Nội. Trên trang mạng xã hội cá nhân, người này giới thiệu nhiều thành tích nổi bật, với những bằng vàng điểm cao của học sinh tham gia các khóa học online. Tuy nhiên, theo phản ánh của một số giáo viên dạy môn Vật lý thì trong nhiều clip bài giảng, thầy giáo online Vũ Ngọc Anh dạy sai kiến thức, đưa ra những định nghĩa không đúng bản chất.

Cộng đồng học IELTS năm 2019 đã vô cùng bức xúc trước câu chuyện một nữ giáo viên luyện thi IELTS sửa điểm của mình từ 6.5 thành 8.0 để kéo học sinh và liên tục dạy sai kiến thức. Hay một cô giáo dạy Văn nổi tiếng trong cộng đồng dạy online ở Hà Nội đã bị tố có nhiều hành động phản cảm như chửi mắng học sinh, chất lượng dạy học không như quảng cáo, nói xấu đồng nghiệp, chụp bộ phận nhạy cảm gửi học sinh...

Dù số lượng nhà giáo tự xưng không nhiều nhưng tác động tiêu cực đến toàn ngành; làm xấu hình ảnh đội ngũ. Một giáo viên công tác trong ngành Giáo dục, dù ở trường công hay tư, cũng phải mất vài ba năm, thậm chí cả chục năm để gây dựng tên tuổi.

“Xác định dạy học là một nghề thì đương nhiên nhà giáo phải có chứng chỉ hành nghề. Điều này khẳng định, nghề giáo không phải là hoạt động nghiệp dư mà là rất chuyên nghiệp và giáo viên trở thành nhà giáo chuyên nghiệp. Chứng chỉ hành nghề cho nhà giáo là yêu cầu bắt buộc nhằm đảm bảo giáo viên, giảng viên đủ điều kiện, năng lực, phẩm chất để giảng dạy. Điều này không chỉ giúp nâng cao chất lượng giáo dục còn bảo vệ quyền lợi của người học. Việc tuân thủ những yêu cầu này cũng giúp tăng cường niềm tin của xã hội vào hệ thống giáo dục và hỗ trợ sự phát triển chuyên nghiệp của giáo viên.”

Thầy TRẦN TUẤN THÀNH
(Trường THPT Vĩnh Hải, TX Vĩnh Châu, Sóc Trăng)

Thế nhưng ở trên mạng xã hội, nhiều giáo viên online nổi lên chỉ trong một thời gian ngắn, thậm chí sau một đêm. Họ chạy quảng cáo các khóa học, nhờ đội ngũ cộng tác viên để lại thông tin trong hội, nhóm khiến học sinh nhầm tưởng đây là những nhà giáo có uy tín trong nghề.

Có sự cố mới biết dạy trái phép

Sau khi một phụ huynh tố cáo giáo viên có hành vi bạo hành với trẻ tự kỷ tại Trung tâm Giáo dục đặc biệt Cầu Vồng thì UBND quận Sơn Trà ra thông báo cơ sở đường Tôn Quang Phiệt (quận Sơn Trà, TP Đà Nẵng) chưa được cấp phép.

Theo phản ánh của chị Trần Ngọc

Gia Hy, con gái chị là cháu K.N (8 tuổi) được gửi theo học tại Trung tâm Giáo dục đặc biệt Cầu Vồng khoảng 1 năm. Cháu N. là trẻ tự kỷ dạng tăng động. Theo quan sát của gia đình, thấy cháu N. sau khi đi học về có nhiều vết bầm tím, mặt bị sưng nên đã yêu cầu Trung tâm trích xuất camera để xem các hoạt động ở lớp. Từ đây, gia đình mới phát hiện con gái bị bạo hành trong một thời gian dài với những hành động như kéo tóc, đánh đập. Thậm chí, khi cháu N. khóc liền bị các cô giáo trùm chăn rồi đánh vào mặt. Trích xuất camera còn cho thấy, N. bị một bạn tát vào mặt, cô giáo chứng kiến sự việc đã vỗ tay cổ vũ cho hành động này.

Bà Nguyễn Thị Hậu - chủ Trung tâm Giáo dục đặc biệt Cầu Vồng đã tự ý tổ chức và thuê một số người tham

PGS.TS TRẦN THÀNH NAM –
Phó Hiệu trưởng Trường ĐH Giáo dục
(ĐH Quốc gia Hà Nội):



Ảnh: Trần Hiệp

Phải dựa trên quy trình, bộ tiêu chuẩn chung

Dựa trên tổng quan một số quy trình cấp chứng chỉ hành nghề tâm lý ở một số quốc gia trên thế giới, chúng ta có thể rút kinh nghiệm cho quy trình cấp chứng chỉ hành nghề nhà giáo ở Việt Nam. Theo đó, cơ quan cấp phép hành nghề là cơ quan chịu trách nhiệm chính về nghề. Cơ quan cấp phép hành nghề có thể liên kết/giao quyền cho các đơn vị khác trong quy trình cấp phép như liên kết với Hiệp hội nghề trong việc xây dựng các tiêu chuẩn và chứng nhận chương trình thực tập.

Quá trình đăng ký và xét duyệt cấp phép có thể diễn ra ở từng vùng, nhưng phải dựa trên quy trình, bộ tiêu chuẩn chung và nhập về cơ sở dữ liệu chung của Nhà nước. Như vậy, việc cấp phép và tuyển dụng nhà giáo cũng nên là trách nhiệm và thẩm quyền của ngành Giáo dục.

Về quy trình cấp phép, ứng viên muốn đăng ký cấp phép, bước đầu cần nộp hồ sơ xác nhận đã hoàn thành điều kiện về trình độ đào tạo yêu cầu như: Bằng cử nhân, thạc sĩ, hay xác nhận thực tập và hồ sơ thực tập. Một số quốc gia sẽ xét duyệt hồ sơ để cấp chứng chỉ hành nghề nhưng cũng có quốc gia yêu cầu ứng viên làm các bài thi về kiến thức/năng lực/đạo đức và luật để xác định ứng viên đủ năng lực được cấp chứng chỉ hành nghề.

Đối với ngành nghề giáo viên, cần cân nhắc để xác định yêu cầu tối thiểu về bằng (khoa học cơ bản) và các chứng chỉ về năng lực nghiệp vụ cần đáp ứng. Các chương trình đào tạo cấp bằng phải được chứng nhận bởi cơ quan có thẩm quyền.

Thực tập cũng là điều kiện bắt buộc trong tất cả chương trình đào tạo. Các yêu cầu về thực tập cần được xác định rõ, bao gồm tính chất công việc, cấu trúc chương trình, thời lượng, yêu cầu với người hướng dẫn... Cơ sở thực tập cần đạt đủ yêu cầu và chứng nhận bởi cơ quan có thẩm quyền.

Người hướng dẫn/giám sát thực tập cần được tập huấn về kỹ năng và



Ảnh minh họa: ITN

đạt các yêu cầu cần thiết để có thể thực hiện công tác hướng dẫn. Với nhà giáo cần xác định khối lượng thực tập và hội nhập nghề nghiệp đủ để rèn các năng lực chuyên môn và cách xử lý tình huống sư phạm theo quy chuẩn đạo đức một cách nhuần nhuyễn.

Một số quốc gia yêu cầu ứng viên đạt các bài đánh giá về kiến thức và năng lực sau khi đã đạt yêu cầu cơ bản về đào tạo. Bài đánh giá này được xây dựng bởi cơ quan có thẩm quyền của Nhà nước và dựa trên các tiêu chuẩn về kiến thức, năng lực, luật và quy tắc đạo đức đối với nghề nghiệp. Các bài thi thường đặt trọng số nhiều hơn vào tiêu chuẩn chuyên môn trong khi chuẩn mực về đạo đức nghề nghiệp cũng chỉ được kiểm tra trên phương diện lý thuyết.

Học tập/phát triển nghề nghiệp liên tục là yêu cầu với giáo viên. Theo đó, cần một cơ quan quản lý có trách nhiệm xác nhận chương trình đào tạo học tập liên tục đủ điều kiện, công nhận chất lượng các hoạt động học tập đủ điều kiện và thực hiện việc kiểm tra với người thực hành nghề (định kỳ hoặc ngẫu nhiên).

Việc đình chỉ, thu hồi hay cấp lại chứng chỉ hành nghề sau khi thu hồi có các quy trình riêng theo từng quốc gia, nhưng cơ bản được nêu rõ trong hướng dẫn liên quan đến cấp phép và thực hành nghề.

Ông VŨ MINH ĐỨC – Cục trưởng Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý giáo dục (Bộ GD&ĐT):

Chứng chỉ hành nghề nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy

Dự thảo Luật Nhà giáo đề xuất chứng chỉ hành nghề đối với nhà



Ảnh: Trần Hiệp

giáo nhằm chuẩn hóa, nâng tầm vị thế và vai trò của nhà giáo khi được phân biệt với nghề khác. Mặt khác, phân biệt giữa người đủ tư cách hành nghề dạy học với người tự nhận là nhà giáo nhưng không đảm bảo đạt chuẩn.

Có chứng chỉ hành nghề sẽ tạo điều kiện cho nhà giáo khi thay đổi đơn vị công tác và vị trí việc làm, tham gia thính giảng tại cơ sở giáo dục khác. Đồng thời, tạo cơ hội cho nhà giáo tham gia hợp tác quốc tế trong giáo dục và đào tạo; bảo đảm thực hiện công bằng chế độ, chính sách cho nhà giáo ngoài công lập và nhà giáo người nước ngoài.

Chứng chỉ hành nghề cũng nhằm đảm bảo chất lượng giảng dạy, giáo dục vì người được cấp chứng chỉ đã đảm bảo đạt chuẩn nhà giáo và phù hợp với nghề dạy học. Ngoài ra, công tác quản lý nhà nước đối với nhà giáo được thuận lợi hơn, không chỉ quản lý được nhà giáo đang giảng dạy trong cơ sở giáo dục mà có thể quản lý nhà giáo tham gia hoạt động giảng dạy, giáo dục ngoài cơ sở giáo dục.

Ban soạn thảo cũng đề xuất, chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo có giá trị sử dụng trong toàn quốc và quốc

gia khác theo chương trình hợp tác quốc tế với Việt Nam. Mỗi nhà giáo được cấp một hoặc hơn một chứng chỉ hành nghề.

Các trường hợp được cấp chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo, gồm: Thứ nhất, nhà giáo đang giảng dạy, giáo dục trong các cơ sở giáo dục công lập, dân lập, tư thực đạt chuẩn nhà giáo trước ngày Luật này có hiệu lực thi hành. Thứ hai, nhà giáo được tuyển dụng vào các cơ sở giáo dục công lập, dân lập, tư thực đạt chuẩn nhà giáo sau ngày Luật này có hiệu lực thi hành nếu đạt yêu cầu của kỳ sát hạch chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo.

Thứ ba, nhà giáo đã nghỉ hưu nhưng chưa được cấp chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo (nếu có nhu cầu). Thứ tư, nhà giáo nước ngoài nếu đáp ứng điều kiện theo quy định của cơ quan có thẩm quyền và có nhu cầu.

Người có chứng chỉ hành nghề hoặc các văn bản có giá trị tương đương do cơ quan, tổ chức có thẩm quyền của nước ngoài cấp được công nhận tương đương với chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo khi được thừa nhận theo điều ước quốc tế mà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam là thành viên hoặc thỏa thuận quốc tế mà nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam là bên ký kết và còn hiệu lực.

Tuy nhiên, chứng chỉ hành nghề có thể bị thu hồi trong một số trường hợp sau: Nhà giáo có kết quả đánh giá không hoàn thành nhiệm vụ 2 năm liên tục; nhà giáo vi phạm kỷ luật bằng hình thức buộc thôi việc hoặc sa thải; hồ sơ đề nghị cấp chứng chỉ hành nghề không đúng quy định.

MINH PHONG
(Thực hiện)

Không để phát sinh tiêu cực

Dự thảo Luật Nhà giáo đề xuất chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo. Đề xuất này nhận được sự quan tâm của dư luận xã hội. Các chuyên gia, nhà khoa học khẳng định, không khó khăn về mặt hành chính và cũng không có chuyện “xin cho” để được cấp chứng chỉ này.

TSKH PHẠM ĐỖ NHẬT TIẾN –
nguyên Trợ lý Bộ trưởng Bộ GD&ĐT:



Ảnh: Trần Hiệp

Bước tiến quan trọng trong nhận thức về nghề dạy học

Có thể với chúng ta, khái niệm một nghề không quan trọng nhưng trên thế giới, nếu một lĩnh vực nào đó có khái niệm là một nghề sẽ là bước chuyển quan trọng của công việc đó. Nhiều nước trên thế giới phân biệt hai khái niệm: Việc làm và nghề. Để một việc làm trở thành nghề phải có những điều kiện: Được đào tạo trình độ đại học; có bộ quy tắc về đạo đức nghề nghiệp; có chứng chỉ hành nghề và tổ chức nghề nghiệp.

Trước đây, dạy học được quan niệm là hoạt động ai cũng có thể làm, miễn là có trình độ văn hóa nhất định. Đến thời kỳ của tôi, dạy học được coi là hoạt động mang nặng tính nghiệp dư. Chỉ đến năm 1966, sau khi UNESCO công bố bản khuyến nghị về vị thế nhà giáo thì mới có một mệnh đề quan trọng: Dạy học là một nghề.

Khi Liên Hợp Quốc công bố dạy học là một nghề, đương nhiên vị thế xã hội của người dạy học được đẩy lên nhưng cũng buộc nhà giáo phải có chứng chỉ hành nghề. Theo đó, dạy học không còn là một hoạt động nghiệp dư, mà mang tính chuyên



Một lớp ôn thi được mở tại trung tâm ở phường Tam Hòa (TP Biên Hòa, Đồng Nai).

Ảnh: C.Nghĩa

ngiệp. Thực tế, chứng chỉ hành nghề dạy học khá phổ biến ở các hệ thống giáo dục trên thế giới. Hầu như nước nào cũng yêu cầu nhà giáo phải có chứng chỉ này. Vì thế, chứng chỉ hành nghề không dị biệt với chúng ta, mà là vấn đề cần thực hiện để bảo đảm nền giáo dục hội nhập với thế giới.

Việc Ban soạn thảo Luật Nhà giáo đề xuất chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo là bước tiến quan trọng trong nhận thức về nghề dạy học. Vậy, chứng chỉ này có lợi ích gì cho nhà giáo? Các nghiên cứu trên thế giới chỉ ra rằng, quy định về chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo có lợi ích trên nhiều phương diện, từ phía thầy – trò cho đến xã hội và quản lý nhà nước.

Thứ nhất, đối với Nhà nước và xã hội, chứng chỉ hành nghề sẽ phân định rõ nhà giáo chính danh với nhà giáo tự xưng. Điều này đặc biệt quan trọng khi thị trường giáo dục hình thành. Cũng giống như trong lĩnh vực báo chí, người có thể và không có thể nhà báo sẽ khác nhau về quyền lợi, vị thế...

Thứ hai, với nhà giáo, có chứng chỉ hành nghề, đồng nghĩa việc khẳng định được vị thế trong xã hội rằng, mình là người chuyên nghiệp trong nghề dạy học. Có được chứng chỉ hành nghề, nhà giáo sẽ có những quyền được quy định rất rõ trong Luật Nhà giáo. Quyền cơ bản đầu tiên là, tự chủ trong hoạt động nghề nghiệp. Tôi mong rằng, các thầy cô giáo sẽ phát

“Chứng chỉ hành nghề không phải để tăng cường quản lý nhà giáo, hay tăng thêm sức ép về văn bằng, chứng chỉ, mà để phát triển đội ngũ. Sẽ không khó khăn gì về mặt hành chính và cũng không phải kiểu “xin cho” để được cấp chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo.

TSKH PHẠM ĐỖ NHẬT TIẾN

huy quyền tự chủ đó, đặc biệt trong bối cảnh ngành Giáo dục chịu sự tác động của trí tuệ nhân tạo.

Chỉ thời gian ngắn nữa, trí tuệ nhân tạo có thể thay thế các thầy cô trong nhiều việc. Khi đó, nhà giáo cần tự chủ nghề nghiệp để có thể kết hợp với trí tuệ nhân tạo trong việc cung cấp phẩm chất, năng lực, tri thức cho người học. Muốn phát huy tự chủ nghề nghiệp phải là nhà giáo chính danh, không chính danh không làm được điều đó.

Ngoài ra, nhà giáo có quyền thăng tiến, với môi trường và chế độ làm việc có thể phát huy được quyền tự chủ của mình. Nếu không có chứng chỉ hành nghề, không có tư cách của nhà giáo chính danh thì không thể có được những quyền mà trong dự thảo Luật Nhà giáo đề xuất (Điều 9). Đó chính là lợi ích của chứng chỉ hành nghề đem lại.

Tuy nhiên, muốn có chứng chỉ hành nghề, người dạy phải tốt nghiệp trường đại học sư phạm hoặc tốt nghiệp trường đại học khác có chứng chỉ nghiệp vụ sư phạm. Đây là điều

kiện cần, để có điều kiện đủ thì nhà giáo phải có thời gian tập sự và hoàn thành nhiệm vụ này. Điều đó tương tự hiện nay, ứng viên muốn được tuyển dụng vào làm giáo viên phải có bằng tốt nghiệp đại học sư phạm. Sau khi được tuyển dụng, họ sẽ có thời gian tập sự, sau đó mới có quyết định công nhận tập sự.

Dự thảo Luật Nhà giáo đề xuất chứng chỉ hành nghề đối với nhà giáo cũng là thay thế cho quyết định công nhận hết tập sự của giáo viên. Như vậy, không có cái gì phát sinh thêm và không có bất kỳ khó khăn nào ảnh hưởng tới điều kiện làm việc của nhà giáo.

Theo dự thảo Luật Nhà giáo, với những giáo viên đang giảng dạy tại các trường đương nhiên được cấp chứng chỉ hành nghề. Những người mới được tuyển dụng, sau khi được công nhận hoàn thành thời gian tập sự thì được cấp chứng chỉ hành nghề. Còn với nhà giáo đã nghỉ hưu nếu có nguyện vọng cũng được cấp chứng chỉ hành nghề để ghi nhận sự cống hiến cho sự nghiệp giáo dục hoặc sử dụng để tiếp tục hoạt động nghề nghiệp.



Tại Canada, để trở thành giáo viên, cần ít nhất bằng cử nhân từ 3 đến 4 năm.

Ảnh minh họa: INT

vực như giảng dạy khóa học và hướng dẫn học sinh. Hội đồng giáo dục địa phương cung cấp các khóa học và hội thảo để nâng cao khả năng giảng dạy. Đồng thời, giúp giáo viên phát triển kiến thức giáo dục hữu ích cho công việc. Nghiên cứu bài học (Jyugyou kenkyu) là một loại hình đào tạo phổ biến, đặc biệt dành cho giáo viên tiểu học được thiết kế để giúp cải thiện kỹ năng giảng dạy.

Canada: Bằng cấp liên quan đến môn học

Tại Canada, để trở thành giáo viên, cần ít nhất bằng cử nhân. Lý tưởng nhất là bằng cấp liên quan đến môn học mà giáo viên muốn dạy - ví dụ như bằng Lịch sử dành cho giáo viên Lịch sử, nhưng điều này không bắt buộc.

Hầu hết sinh viên sẽ theo học chương trình cử nhân, tốt nghiệp sau 4 năm và sau đó vào trường đại học sư phạm. Tuy nhiên, một số trường đại học ở Canada cung cấp chương trình giáo dục song song, cho phép người học lấy hai bằng cấp cùng lúc. Đồng thời, người học có thể tham gia vào trải nghiệm giảng dạy thực tế trên lớp. Sau khi tốt nghiệp, người học sẽ nhận được chứng chỉ giảng dạy.

Một trong hai bằng cấp của người học sẽ là Cử nhân Giáo dục (BED), trong khi bằng còn lại thuộc lĩnh vực chủ đề tự chọn, ví dụ như Lịch sử. Các chương trình giáo dục song song thường mất khoảng 6 năm để hoàn thành, trong đó 4 năm cho hai

bằng cử nhân và 2 năm cho giáo dục (đào tạo giáo viên). Các chương trình này được cho là mang tính cạnh tranh khá cao.

Ngoài ra, mọi người cũng có thể theo học cao đẳng sư phạm. Đây là một thuật ngữ không chính thức để chỉ chương trình giáo dục sau đại học mà một người cần hoàn thành để trở thành giáo viên. Hầu hết ứng viên sẽ phải học 1 hoặc 2 năm ở trường cao đẳng sư phạm sau khi tốt nghiệp chương trình cử nhân.

Để có thể nộp đơn vào Bộ Giáo dục hoặc Trường Cao đẳng Sư phạm địa phương, cần có điều kiện như: Hoàn thành bằng đại học ít nhất ba năm, hoàn thành chương trình giáo dục giáo viên 1 hoặc 2 năm (cao đẳng sư phạm). Ngoài ra, đơn vị tuyển dụng

kiểm tra một số tài liệu phổ biến khác bao gồm: Kiểm tra lý lịch tội phạm; Bảng điểm học tập từ trường đại học và cao đẳng sư phạm; Chuyên môn.

Australia: Gia hạn hằng năm

Ở hầu hết tiểu bang và vùng lãnh thổ của Australia có hai con đường phổ biến để trở thành giáo viên: Hoàn thành bằng sư phạm 4 năm, tùy thuộc vào nơi học, đào tạo để trở thành giáo viên mầm non, tiểu học, trung học. Hoặc, hoàn thành bằng đại học về một chuyên ngành cụ thể như khoa học hoặc âm nhạc cộng với bằng sư phạm sau đại học.

Cơ quan cấp phép đăng ký hành nghề nhà giáo khác nhau ở mỗi bang. Ví dụ ở bang Victoria, cơ quan có thẩm quyền là Viện Giảng dạy Victoria (Victorian Institute of Teaching). Đơn vị này cung cấp hướng dẫn để giáo viên có thể đăng ký hành nghề.

Tiến sĩ Matthew Thomas - giảng viên cao cấp Trường Giáo dục, Đại học Deakin cho biết: Đối với những người đã hoàn thành một bằng đại học không liên quan đến giảng dạy, nếu muốn làm giáo viên thì cần học thêm bằng thạc sĩ giáo dục để đáp ứng được yêu cầu.

Để đảm bảo các tiêu chuẩn về đọc viết và tính toán của tất cả giáo viên Australia, sinh viên đăng ký vào một chương trình giáo dục hoặc trình độ giảng dạy phải vượt qua bài kiểm

tra đọc viết, tính toán quốc gia. Sau khi hoàn thành chứng chỉ giảng dạy, người học cần duy trì đăng ký trong suốt sự nghiệp giảng dạy.

Cấp chứng chỉ hành nghề cho nhà giáo ở Australia có 2 loại cấp phép.

Đăng ký tạm thời dành cho giáo viên (Provisional registration) có 4 loại: Người sắp tốt nghiệp chương trình giáo dục giáo viên cơ bản; những giáo viên mới vào nghề đã hoàn thành chương trình học ở tiểu bang hoặc nước ngoài; giáo viên có kinh nghiệm nhưng ngừng giảng dạy từ 5 năm trở lên và hiện muốn quay lại giảng dạy; giáo viên có kinh nghiệm đã giảng dạy ở quốc gia khác và hành nghề giáo viên quốc tế trong 5 năm trở lên. Đăng ký tạm thời được cấp trong 2 năm. Phải gia hạn mỗi năm 1 lần.

Đối với giáo viên có chứng chỉ chính thức, họ đã đạt được trình độ "thành thạo" theo tiêu chuẩn chuyên nghiệp dành cho giáo viên của Australia (Australian Professional Standards for Teachers - APST) và đã chứng minh được sự phù hợp để giảng dạy thông qua thực hành chuyên môn và học tập chuyên môn. (Full registration). Những người này có thể giảng dạy tại bất kỳ trường tiểu học hoặc trung học nào ở Victoria hay cơ sở giáo dục chuyên biệt. Đối với giáo viên có chứng chỉ hành nghề chính thức cần gia hạn đăng ký định kỳ. Việc duy trì đăng ký thể hiện sự phát triển không ngừng trong quá trình hành nghề và phát triển chuyên môn của giáo viên.

KIM DUNG

(Theo US News; Timssandpirils; Schoolfinder)



Giáo viên trường công Nhật Bản phải tốt nghiệp chương trình đào tạo giáo viên được Bộ Giáo dục phê duyệt.

Ảnh minh họa: INT

Ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024:

Không để trò tắt hy vọng

Gia cố kiến thức cho nhóm học sinh có học lực yếu kém trước Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm nay, các trường đã sử dụng nhiều biện pháp để hỗ trợ, giảng dạy.

Ôn thi miễn phí

Hưởng ứng phong trào “Nhà giáo Hà Nội giúp đỡ học sinh trong Kỳ thi tốt nghiệp THPT” nhiều năm qua, cô Vũ Thị Ngọc Linh - giáo viên môn Toán, Trường THPT Nguyễn Trãi (quận Ba Đình, Hà Nội) đã đảm nhiệm công việc giảng dạy và ôn thi cho học sinh yếu kém khối 12 của trường. Các em đều có hoàn cảnh gia đình đặc biệt, mất gốc về kiến thức, ý thức học tập chưa cao.

Khi đảm nhận nhiệm vụ, cô Linh tìm mọi cách kích thích tinh thần tự giác, cố gắng vươn lên, tạo niềm tin cho trò yên tâm ôn luyện. Nữ giáo viên chia sẻ: “Trước khi bước vào giảng dạy, tôi lên kế hoạch, xây dựng khung chương trình ôn thi, biên soạn hệ thống câu hỏi cho từng dạng bài, chuyển đề theo các mức độ từ dễ nhất đến nâng dần độ khó; bám sát các đề tham khảo của Bộ GD&ĐT để học trò nắm kiến thức cơ bản và không thấy sợ môn Toán trong quá trình học”.

Cùng đó, cô luôn quan tâm, chú ý xem học sinh yếu ở phần kiến thức nào để có biện pháp giúp đỡ kịp thời; thường xuyên trao đổi, kết hợp với giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh nắm bắt tâm sinh lý, giúp đỡ các em trong quá trình ôn tập.

Tại Trường THPT DTNT tỉnh Nghệ An (TP Vinh, Nghệ An), thời điểm này, nhà trường huy động mọi nguồn lực để ôn luyện cho học sinh lớp 12. Cô Hiệu trưởng Nguyễn Thị Kiều Hoa cho biết: “Sau mỗi đợt thi thử tốt nghiệp, chúng tôi họp hội đồng giáo dục gồm: Ban giám hiệu, tổ trưởng, nhóm trưởng chuyên môn, giáo viên dạy 12 để đánh giá. Những môn điểm cao, thầy cô chia sẻ kinh nghiệm, phương pháp giảng dạy hiệu quả. Môn điểm thấp, giáo viên phải tìm cách tháo gỡ, giúp đỡ học sinh. Ban giám hiệu cử thêm giáo viên trong tổ hỗ trợ. Qua mỗi đợt thi thử, em nào đạt điểm cao được nhà trường thưởng động viên, khích lệ”.

Không chỉ vậy, Trường THPT



Cô trò Trường THPT Tiền Phong (Mê Linh, Hà Nội) ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024.

Ảnh: Văn Anh



Sinh viên tốt nghiệp loại xuất sắc, ngành Ngữ văn (Trường ĐH Vinh) hỗ trợ học sinh lớp 12 Trường THPT DTNT tỉnh Nghệ An ôn thi tốt nghiệp.

Ảnh: NTCC

DTNT tỉnh Nghệ An còn kết nối với sinh viên tốt nghiệp đại học loại xuất sắc, giỏi tham gia phụ đạo miễn phí cho học sinh yếu kém.

Trường THPT Tiền Phong (huyện Mê Linh, Hà Nội), để chuẩn bị cho Kỳ thi tốt nghiệp THPT, đã tạo tài khoản trên Hanoistudy cho học sinh để đăng làm bài khảo sát. Phụ huynh có thể theo dõi kết quả học tập, từ đó phối hợp hiệu quả hơn

với nhà trường.

Nhà trường cũng tiến hành khảo sát, phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, bộ môn phân loại học sinh theo từng nhóm, có kế hoạch và nội dung ôn tập phù hợp. Thầy Nguyễn Quốc Nam - Hiệu trưởng Trường THPT Tiền Phong cho hay: “Với học sinh yếu kém, nhà trường thực hiện tổng hòa nhiều giải pháp trong số đó tiến hành phân loại. Căn cứ vào kết quả học trên

lớp và các kỳ khảo sát, trường xếp lớp kèm cặp theo môn. Nhờ đó, nhóm học sinh này chỉ còn khoảng 20 em và đang tiếp tục ôn tập tăng cường”.

Trường THPT Văn Giang (Văn Giang, Hưng Yên) có 562 học sinh tham gia Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2024, trong đó tổ hợp Khoa học tự nhiên là 308 em; Khoa học xã hội: 254 em. Đến thời điểm này, nhà trường tích cực ôn tập cho học sinh để có kiến thức vững vàng bước vào kỳ thi.

Thông tin từ cô Nguyễn Hồng Ngân - Hiệu trưởng Trường THPT Văn Giang: “Nhà trường tổ chức ôn tập theo nguyện vọng, tổ hợp mà các em đăng ký. Ngoài hỗ trợ của thầy cô cho học sinh năng lực trung bình, nhà trường vận động thêm học sinh khá, giỏi tham gia hỗ trợ ôn luyện để vừa ôn lại kiến thức, vừa giúp bạn tiến bộ”.

Chăm chút, hỗ trợ từng em

Là trường có điểm đầu vào thấp nhất thành phố Hà Nội nhiều năm qua, Trường THPT Minh Quang (Ba Vì, Hà Nội) luôn duy trì thành tích 100% đỗ tốt nghiệp THPT. Theo thầy Hiệu trưởng Nguyễn Duy Bình, để nâng cao chất lượng của Kỳ thi

tốt nghiệp THPT, công tác phụ đạo học sinh yếu kém được đặc biệt quan tâm.

Nhà trường phân luồng, chia nhỏ lớp để phụ đạo; giao trách nhiệm cho từng thầy cô kèm cặp học sinh diện đặc biệt, học lực yếu, kém. Ngoài giờ dạy trên lớp, mỗi thầy cô nhận đỡ đầu từ 1 - 2 học sinh để hỗ trợ, giúp các em đủ kiến thức vượt qua Kỳ thi tốt nghiệp THPT.

Bên cạnh đó, ban giám hiệu nhà trường sát sao từng giờ, ngày trong công tác quản lý, kiểm tra đánh giá, thay đổi phương án chỉ đạo, tích cực ứng dụng công nghệ thông tin... để nâng cao chất lượng giáo dục nói chung, phụ đạo học sinh yếu kém, ôn thi tốt nghiệp THPT nói riêng.

Chiến thuật “ngày ôn, tối thi; học trực tiếp, thi trực tuyến” được áp dụng liên tục trong nhiều tháng liền sát ngày thi, nhà trường áp dụng chiến thuật “1 - 2; 1 - 1” để kèm cặp những học sinh yếu nhất khối. Mỗi thầy cô kèm 1 hoặc 2 học sinh cả trực tiếp và trực tuyến, không kể thời gian ngày hay tối, ngày thường hay cuối tuần.

Tương tự, tại Trung tâm GDNN - GDTX huyện Vĩnh Linh (Quảng Trị), việc tổ chức ôn thi tốt nghiệp cho học sinh 12 được nhà trường xây dựng kế hoạch và triển khai ngay từ đầu năm học. Do học viên của trung tâm có đầu vào yếu nên luôn phải theo dõi sát sao, chăm chút, hỗ trợ từng em.

Năm nay, trung tâm có 80 thí sinh sẽ dự thi tốt nghiệp THPT. Quá trình ôn tập, trung tâm chia từng giai đoạn, học đến đâu ôn tập đến đó. Khi kết thúc chương trình thi vừa ôn tập kết hợp luyện đề thi minh họa. Giai đoạn này, thầy cô củng cố kiến thức và hướng dẫn các em giải đề thi, kỹ năng làm bài thi. Sau các lần thi thử, căn cứ vào chất lượng sẽ lựa chọn các em có nguy cơ “trượt” tốt nghiệp để phụ đạo thêm.

Bà Lê Thị Thanh Tâm - Giám đốc Trung tâm GDNN - GDTX huyện Vĩnh Linh cho biết: “Sau lần thi thử thứ nhất (đầu tháng 4/2024), chúng tôi phân loại học viên có điểm thấp để kèm cặp. Đến lần thi thử thứ 2, rà soát, sàng lọc lại thêm lần nữa, chọn những em điểm thấp (chiếm khoảng 15 - 20%) để hỗ trợ kiến thức giúp các em vững vàng hơn khi bước vào kỳ thi. Không những thế, thầy cô còn phát huy tinh thần trách nhiệm và luôn sát cánh, động viên học viên, đặc biệt với những em học lực yếu vươn lên, vượt qua Kỳ thi tốt nghiệp THPT”.

Là ngôi trường có học sinh dân tộc thiểu số Vân Kiều chiếm đa số, 2 năm nay, Trường THPT Hướng Phùng (huyện Hướng Hóa, Quảng Trị) không phân chia học sinh theo nhóm để ôn thi tốt nghiệp mà để các em học tập theo lớp cùng các bạn. Tuy nhiên quá trình dạy, giáo viên soạn giáo án riêng để giúp học sinh nắm vững kiến thức các môn học có



Một giờ học của thầy trò Trường THPT Minh Quang (huyện Ba Vì, Hà Nội).

Ảnh: Văn Anh

“Hiểu rõ những căng thẳng, áp lực của học sinh cuối cấp, bên cạnh giáo dục kiến thức, chúng tôi cũng chú trọng đến việc tư vấn tâm lý, giúp các em giải tỏa nỗi lo mùa thi. Trong tiết sinh hoạt lớp, ban giám hiệu luân phiên dự giờ, lắng nghe tâm tư, lo lắng, từ đó kịp thời tư vấn, động viên các em để ôn thi hiệu quả và bớt áp lực.”

Thầy NGUYỄN QUỐC NAM
(Hiệu trưởng Trường THPT Tiến Phong, Mê Linh, Hà Nội)

nguy cơ trượt tốt nghiệp.

“Để làm được điều này trong từng lớp, giáo viên phải nắm được học lực của mỗi em, có kế hoạch hỗ trợ kiến thức phù hợp. Đồng thời, chúng tôi thiết lập phương pháp học “đôi bạn cùng tiến” kèm cặp lẫn nhau”, thầy Nguyễn Hữu Thịnh - Hiệu trưởng Trường THPT Hướng Phùng chia sẻ.

Cùng đó, từ học kỳ I, Đoàn trường THPT Hướng Phùng, Chi đoàn giáo viên đã tổ chức các lớp phụ đạo học sinh yếu kém. Giai đoạn từ nay đến trước kỳ thi, nhà trường tiếp tục rà soát, chỉ đạo giáo viên theo sát, kèm cặp, lưu tâm những em yếu để tăng cường hướng dẫn giải đề thi minh họa, trang bị kỹ năng nhận biết đề thi, làm bài thi... Nhờ nỗ lực trên, hai năm gần đây, tỷ lệ học sinh đỗ tốt nghiệp ở mức hơn 85%, trong khi từ năm 2021 trở về trước, tỷ lệ này chỉ chừng 70%.

Động viên kịp thời

Để công tác ôn thi tốt nghiệp hiệu quả đặc biệt là hỗ trợ học sinh yếu kém, Sở GD&ĐT tỉnh Lạng Sơn đã yêu

cầu các trường xây dựng kế hoạch ôn tập đảm bảo thời lượng phù hợp, phân chia các vòng, giai đoạn ôn tập bám sát chương trình giáo dục môn học vừa ôn tập phân hóa, chuyên đề. Kế hoạch ôn tập phải thể hiện tính lặp lại kiến thức, bố trí các tiết kiểm tra, luyện đề sau mỗi vòng, giai đoạn ôn tập. Đồng thời, sở yêu cầu các đơn vị thực hiện đầy đủ quy trình giờ ôn tập; kiểm tra nhiệm vụ thực hiện ở nhà của học sinh. Thầy cô hệ thống hóa kiến thức, kỹ năng, tổ chức luyện tập, vận dụng tại lớp, giao nhiệm vụ về nhà (chuẩn bị cho giờ ôn tiếp theo).

Đẩy mạnh đổi mới phương pháp ôn tập và đa dạng hình thức ôn; ứng dụng công nghệ thông tin, trí tuệ nhân tạo trong tổ chức ôn tập như kết hợp ôn tập trực tiếp với trực tuyến, tăng cường giao nhiệm vụ, bài tập, chữa bài qua mạng, xây dựng bài kiểm tra online, thiết kế trò chơi kiến thức...

Bà Phan Mỹ Hạnh - Phó Giám đốc Sở GD&ĐT tỉnh Lạng Sơn cho biết: “Thời điểm này, chúng tôi tăng cường giải pháp ổn định, duy trì sĩ số học sinh trong giờ ôn tập; lấy ý kiến phản

hồi của các em về chất lượng giờ ôn; chỉ đạo nhà trường tăng cường sinh hoạt chuyên môn chuyên đề ôn tập. Tăng cường công tác tập huấn, bồi dưỡng đội ngũ về phương pháp, kỹ thuật ôn tập.

“Sau các kỳ thi thử, sở GD&ĐT đều có định hướng các nhà trường về việc điều chỉnh kế hoạch, nội dung, phương pháp ôn tập hiệu quả. Riêng với học sinh năng lực yếu, các trường chú trọng bồi dưỡng, ôn luyện để các em có đủ kiến thức bước vào kỳ thi”, bà Mỹ Hạnh nói thêm.

Tương tự, bà Lê Thị Hương - Giám đốc Sở GD&ĐT Quảng Trị cho biết, công tác ôn tập có ý nghĩa quan trọng, nhằm chuẩn bị tốt kiến thức cho học sinh tham dự kỳ thi. Do đó, ngành Giáo dục sớm có hướng dẫn cho các trường ôn tập từ đầu năm học; chỉ đạo sát sao để đảm bảo điều kiện trang bị kiến thức, giúp các em tự tin bước vào kỳ thi.

Sở GD&ĐT Quảng Trị chỉ đạo các đơn vị trường học hoàn thành kế hoạch năm học, đánh giá, phân loại học sinh, tổ chức ôn tập, rèn luyện kỹ năng làm bài, nhất là đối với trò có học lực yếu, con em gia đình chính sách, miền núi, người dân tộc thiểu số. Đồng thời, yêu cầu các cơ sở giáo dục có học sinh dự thi, phối hợp đơn vị liên quan lên kế hoạch tổ chức việc đi lại, ăn ở, hỗ trợ thí sinh khi gặp khó khăn, phối hợp địa phương, tình đoàn giúp đảm bảo các điều kiện cần thiết cho học sinh.

NHÓM PHỎNG VIÊN

11 *Số đặc biệt*
giữa tháng 6

Ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024:

Không để trò tắt hy vọng

Gia cố kiến thức cho nhóm học sinh có học lực yếu kém trước Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm nay, các trường đã sử dụng nhiều biện pháp để hỗ trợ, giảng dạy.

Ôn thi miễn phí

Hưởng ứng phong trào “Nhà giáo Hà Nội giúp đỡ học sinh trong Kỳ thi tốt nghiệp THPT” nhiều năm qua, cô Vũ Thị Ngọc Linh - giáo viên môn Toán, Trường THPT Nguyễn Trãi (quận Ba Đình, Hà Nội) đã đảm nhiệm công việc giảng dạy và ôn thi cho học sinh yếu kém khối 12 của trường. Các em đều có hoàn cảnh gia đình đặc biệt, mất gốc về kiến thức, ý thức học tập chưa cao.

Khi đảm nhận nhiệm vụ, cô Linh tìm mọi cách kích thích tinh thần tự giác, cố gắng vươn lên, tạo niềm tin cho trò yên tâm ôn luyện. Nữ giáo viên chia sẻ: “Trước khi bước vào giảng dạy, tôi lên kế hoạch, xây dựng khung chương trình ôn thi, biên soạn hệ thống câu hỏi cho từng dạng bài, chuyển đề theo các mức độ từ dễ nhất đến nâng dần độ khó; bám sát các đề tham khảo của Bộ GD&ĐT để học trò nắm kiến thức cơ bản và không thấy sợ môn Toán trong quá trình học”.

Cùng đó, cô luôn quan tâm, chú ý xem học sinh yếu ở phần kiến thức nào để có biện pháp giúp đỡ kịp thời; thường xuyên trao đổi, kết hợp với giáo viên chủ nhiệm, phụ huynh nắm bắt tâm sinh lý, giúp đỡ các em trong quá trình ôn tập.

Tại Trường THPT DTNT tỉnh Nghệ An (TP Vinh, Nghệ An), thời điểm này, nhà trường huy động mọi nguồn lực để ôn luyện cho học sinh lớp 12. Cô Hiệu trưởng Nguyễn Thị Kiều Hoa cho biết: “Sau mỗi đợt thi thử tốt nghiệp, chúng tôi họp hội đồng giáo dục gồm: Ban giám hiệu, tổ trưởng, nhóm trưởng chuyên môn, giáo viên dạy 12 để đánh giá. Những môn điểm cao, thầy cô chia sẻ kinh nghiệm, phương pháp giảng dạy hiệu quả. Môn điểm thấp, giáo viên phải tìm cách tháo gỡ, giúp đỡ học sinh. Ban giám hiệu cử thêm giáo viên trong tổ hỗ trợ. Qua mỗi đợt thi thử, em nào đạt điểm cao được nhà trường thưởng động viên, khích lệ”.

Không chỉ vậy, Trường THPT



Cô trò Trường THPT Tiền Phong (Mê Linh, Hà Nội) ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024.

Ảnh: Văn Anh



Sinh viên tốt nghiệp loại xuất sắc, ngành Ngữ văn (Trường ĐH Vinh) hỗ trợ học sinh lớp 12 Trường THPT DTNT tỉnh Nghệ An ôn thi tốt nghiệp.

Ảnh: NTCC

DTNT tỉnh Nghệ An còn kết nối với sinh viên tốt nghiệp đại học loại xuất sắc, giỏi tham gia phụ đạo miễn phí cho học sinh yếu kém.

Trường THPT Tiền Phong (huyện Mê Linh, Hà Nội), để chuẩn bị cho Kỳ thi tốt nghiệp THPT, đã tạo tài khoản trên Hanoistudy cho học sinh để đăng làm bài khảo sát. Phụ huynh có thể theo dõi kết quả học tập, từ đó phối hợp hiệu quả hơn

với nhà trường.

Nhà trường cũng tiến hành khảo sát, phối hợp với giáo viên chủ nhiệm, bộ môn phân loại học sinh theo từng nhóm, có kế hoạch và nội dung ôn tập phù hợp. Thầy Nguyễn Quốc Nam - Hiệu trưởng Trường THPT Tiền Phong cho hay: “Với học sinh yếu kém, nhà trường thực hiện tổng hòa nhiều giải pháp trong số đó tiến hành phân loại. Căn cứ vào kết quả học trên

lớp và các kỳ khảo sát, trường xếp lớp kèm cặp theo môn. Nhờ đó, nhóm học sinh này chỉ còn khoảng 20 em và đang tiếp tục ôn tập tăng cường”.

Trường THPT Văn Giang (Văn Giang, Hưng Yên) có 562 học sinh tham gia Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2024, trong đó tổ hợp Khoa học tự nhiên là 308 em; Khoa học xã hội: 254 em. Đến thời điểm này, nhà trường tích cực ôn tập cho học sinh để có kiến thức vững vàng bước vào kỳ thi.

Thông tin từ cô Nguyễn Hồng Ngân - Hiệu trưởng Trường THPT Văn Giang: “Nhà trường tổ chức ôn tập theo nguyện vọng, tổ hợp mà các em đăng ký. Ngoài hỗ trợ của thầy cô cho học sinh năng lực trung bình, nhà trường vận động thêm học sinh khá, giỏi tham gia hỗ trợ ôn luyện để vừa ôn lại kiến thức, vừa giúp bạn tiến bộ”.

Chăm chút, hỗ trợ từng em

Là trường có điểm đầu vào thấp nhất thành phố Hà Nội nhiều năm qua, Trường THPT Minh Quang (Ba Vì, Hà Nội) luôn duy trì thành tích 100% đỗ tốt nghiệp THPT. Theo thầy Hiệu trưởng Nguyễn Duy Bình, để nâng cao chất lượng của Kỳ thi



Phòng học của lớp mẫu giáo tại thôn Ông Phụng, xã Trà Dơn (Nam Trà My, Quảng Nam).

Ảnh: CLB Bạn thương nhau

điểm mà chúng tôi chọn để xây cầu đều là những nóc, làng xa trung tâm xã. Bà con chủ yếu đi lại bằng lối mòn. Từ các nguồn vận động, chúng tôi xây dựng cầu treo kiên cố thay thế những chiếc cầu tạm bằng tre nứa, ống sắt hiện có của đồng bào". Mỗi cuối tuần, khi từ khu nội trú trở về, học sinh sẽ không còn cảnh ngồi bên này suối chờ nước lũ rút để về nhà.

Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học - THCS Trà Nam đang thống kê lại danh sách học sinh giỏi vượt khó để khảo sát thực tế nhằm hỗ trợ xây nhà cho một học sinh. Thầy Võ Đăng Chấn - Hiệu trưởng nhà trường cho biết: "Từ các nguồn vận động, nhà trường sẽ chọn một học sinh giỏi, có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn để hỗ trợ xây một căn nhà kiên cố. Trong đó, bắt buộc gia đình phải dành riêng cho học sinh một góc học tập, tách khỏi không gian sinh hoạt chung của cả nhà. Góc học tập riêng, các em sẽ được nhà trường hướng dẫn duy trì thời gian biểu học tập như ở khu nội trú của trường để rèn ý thức, nề nếp".

Nỗi dài những ước mơ

Với nỗ lực huy động nguồn lực từ xã hội hóa, Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Tập chỉ còn 2 điểm trường thôn được xây dựng bằng gỗ. Nhiều điểm trường tuy chưa có điện lưới quốc gia nhưng đã được trang bị điện năng lượng mặt trời, tivi thông minh... từ nguồn hỗ trợ của các câu lạc bộ, đội nhóm, các nhà hảo tâm. Vì vậy, trong dạy - học chương trình mới, thầy trò các điểm trường lẻ có điều kiện ứng dụng công nghệ thông



Điểm trường thôn 5 Takchai đang trong quá trình xây dựng gần bên cạnh các phòng học cũ đã xuống cấp.

Ảnh: Võ Trần

tin để tiết học trở nên sinh động, hấp dẫn hơn.

Thầy Nguyễn Văn Hối, giáo viên đứng điểm dạy học ở Tắc Rối xã Trà Tập (Nam Trà My, Quảng Nam) chia sẻ: "Từ sự hỗ trợ của các đội nhóm thiện nguyện, những điểm trường thôn cũng được trang bị đồ chơi phù hợp trên mặt bằng rộng. Điều này cũng góp phần thu hút học sinh đến trường vì gần như trẻ ở đây chưa bao giờ nhìn thấy đồ chơi bằng vật liệu nhựa nên thích lắm, dù chỉ là một con thú nhún. Các em tranh thủ cả giờ nghỉ trưa để chơi chứ không chịu ngủ. Chiều học xong không chịu về, xin được ở lại chơi, xin được xem các chương trình hoạt hình..."

Thầy Lê Huy Phương không giấu

được sự xúc động cho biết: "Dù biết là địa phương có chủ trương đầu tư xây dựng các điểm trường lẻ tại thôn bản theo hướng kiên cố hóa, nhưng Nam Trà My có nhiều điểm trường lẻ nên vẫn phải 'xếp hàng' chờ đợi. Bởi vậy, chúng tôi rất hạnh phúc khi nhận được sự hỗ trợ từ cộng đồng để cải thiện các điều kiện dạy - học. Đây là ước mơ từ bấy lâu nay của tập thể sư phạm nhà trường".

Năm học 2023 - 2024 có lẽ là năm học cuối cùng của học sinh điểm trường Ông Phụng, Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Dơn (Nam Trà My, Quảng Nam) phải học trong các phòng học cũ được dựng bằng gỗ và tôn. Câu lạc bộ Bạn thương nhau (Đà Nẵng) đang lên kế hoạch để khởi công xây dựng phòng học mới hỗ trợ cho thầy trò ở điểm trường này. Anh

Nguyễn Bình Nam - Chủ nhiệm câu lạc bộ cho biết: "Cách đây 7 năm, chúng tôi đã vận động kinh phí để dựng lên ngôi trường bằng gỗ tại nóc Ông Phụng. Năm 2017, muốn đến đây chúng tôi phải đi 3 chặng kể từ điểm trường chính ở trung tâm xã. Đầu tiên là đi xe máy mất 1,5 tiếng, sau đó leo núi vào nóc Ông Deo mất 1,5 tiếng, đi bộ tiếp 1,5 tiếng nữa mới tới điểm trường Ông Phụng. Do không có đường, nên chỉ làm được trường gỗ tạm, phải nhờ bà con vận chuyển vật liệu rất vất vả".

Sau 7 năm sử dụng, các phòng học tại điểm trường Ông Phụng đã bắt đầu xuống cấp. Những tấm tôn gỉ sét chấp vá, những phen gỗ theo thời gian cũng đã hở gió, thủng lỗ chỗ. Nóc Ông Phụng hiện vẫn là nơi 3 không: Không sóng điện thoại, không điện lưới quốc gia, hiện chỉ dùng điện mặt trời và không nước sạch. Trong khi đó, học sinh tại điểm trường này ngày càng nhiều lên do đón cả các em nhà ở nóc Ông Đại xuống học cùng.

Điểm trường Ông Phụng hiện có 48 học sinh. Nhu cầu của điểm trường là xây dựng kiên cố 2 phòng học, một phòng giáo viên và khu vệ sinh với tổng diện tích khoảng 180 m². Anh Nam chia sẻ: "Vẫn nằm sâu trong núi, nhưng khác là giờ mới có đường đang mở tới trường. Đường đang làm nên cũng rất khó đi. Nhưng như vậy cũng quá tốt rồi. Nếu khó lại nhờ bà con hỗ trợ. Những lớp học khang trang và kiên cố được xây dựng từ sự chung tay của cộng đồng là nguồn động viên cho thầy cô thêm niềm tin cảm bản, động viên các em đi học cái chữ thường xuyên. Vì chỉ có cái chữ mới giúp các bạn nhỏ bền vững nhất".

Ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024:

Tiếp bước tương lai

ĐỨC DUY

Để hỗ trợ học sinh, đặc biệt những em có hoàn cảnh khó khăn yên tâm tham dự Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2024, các trường học, tổ chức, đoàn thể có nhiều hoạt động thiết thực, ý nghĩa tiếp sức mùa thi.

Tiếp thêm động lực

Kỳ thi tốt nghiệp THPT 2024 cận kề, Trường THPT số 1 Bắc Hà (Bắc Hà, Lào Cai) ngoài giúp đỡ ôn luyện, gia cố kiến thức đã đón học sinh vào ở trọ khu bán trú của trường để thuận tiện chăm sóc và giám sát thời gian đi chuyển những ngày thi. Mặt khác, nhà trường tích cực vận động nhà hảo tâm, hội chữ thập đỏ, đoàn thanh niên hỗ trợ mì tôm, sữa, bánh, nhu yếu phẩm... để phục vụ học sinh trong quá trình ôn thi.

Cô Nguyễn Khánh Chi – Phó Hiệu trưởng Trường THPT số 1 Bắc Hà cho biết: “Những ngày thi, ngoài tăng cường dinh dưỡng bữa ăn, nhà trường sẽ bố trí thêm sữa, nước uống, bánh ngọt cho học trò, huy động xe ôm đưa đón các em đến điểm thi xa. Không chỉ vậy, thời điểm này đội ngũ y tế nhà trường được yêu cầu tăng cường trực hỗ trợ học sinh, đề phòng trường hợp mệt mỏi, đuối sức vì quá trình ôn thi nước rút. Đội ngũ này còn tư vấn, hỗ trợ để học sinh cân bằng tâm lý, giữ gìn sức khỏe, tinh thần đảm bảo hoàn thành tốt bài thi”.

Tương tự, Trường THCS và THPT Trần Ngọc Hoàng (TP Cần Thơ) nhiều năm qua đã tổ chức chương trình “Bữa cơm nghĩa tình - tiếp sức mùa thi” nhằm hỗ trợ, động viên, tạo điều kiện cho thí sinh khó khăn trong thời gian ôn và thi có điểm tựa vững chắc. Chương trình không chỉ hướng tới các sĩ tử mà nhà trường mong muốn tạo truyền thống, tinh thần đoàn kết, yêu thương, chia sẻ của học sinh, giáo viên cũng như phụ huynh toàn trường. Các bữa ăn được tổ chức miễn phí, phục vụ tất cả thí sinh có nhu cầu. Mỗi suất ăn luôn đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, đủ chất dinh dưỡng. Với học sinh ăn chay, trường thực đơn vẫn bố trí món ăn phù hợp để các em lựa chọn.



Học sinh Trường THPT số 1 Bắc Hà (Bắc Hà, Lào Cai) ôn tập buổi tối có sự hướng dẫn của thầy cô.

Ảnh: NTCC

Kết thúc tháng 5, học sinh các trường dân tộc nội trú không còn được nhận chế độ phụ cấp theo quy chế độ. Nhà trường cũng vận động giáo viên hỗ trợ tiền ăn và dạy kèm miễn phí cho học sinh, đặc biệt những em học lực yếu. Những ngày ôn thi nước rút, nhà trường chú trọng đảm bảo đủ chất dinh dưỡng suất ăn học trò. Riêng các ngày diễn ra kỳ thi, khẩu phần ăn sẽ tăng gấp đôi và hỗ trợ thêm sữa”, cô Lê Thị Anh - Phó Hiệu trưởng Trường PTDTNT THCS & THPT Đắk G'Long (huyện Đắk G'Long, Đắk Nông) cho hay.

“Chúng tôi xin huyện hỗ trợ kinh phí để nấu ăn, chăm sóc học trò lớp 12 bởi từ tháng 6 các em không được cấp chế độ. Nhà trường cũng vận động giáo viên hỗ trợ tiền ăn và dạy kèm miễn phí cho học sinh, đặc biệt những em học lực yếu. Những ngày ôn thi nước rút, nhà trường chú trọng đảm bảo đủ chất dinh dưỡng suất ăn học trò. Riêng các ngày diễn ra kỳ thi, khẩu phần ăn sẽ tăng gấp đôi và hỗ trợ thêm sữa”, cô Lê Thị Anh - Phó Hiệu trưởng Trường PTDTNT THCS & THPT Đắk G'Long (huyện Đắk G'Long, Đắk Nông) cho hay.

Biến áp lực thành trải nghiệm

Để tiếp sức mùa thi cho sĩ tử tham dự Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2024, Trung ương Hội Sinh viên Việt Nam cung cấp miễn phí 1 triệu khóa ôn tập các môn học trong hệ thống các môn thi tốt nghiệp. Học sinh cả nước có thể đăng ký tham gia “Ôn thi cùng thủ khoa”; “Cùng em đi thi”, trong đó, giáo

Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2024 diễn ra từ ngày 27 - 28/6. Thí sinh làm thủ tục dự thi ngày 26/6, làm bài thi môn Toán và Ngữ văn ngày 27/6. Ngày 28/6, thí sinh thi môn Ngoại ngữ và một trong hai bài thi tổ hợp là Khoa học tự nhiên (Vật lý, Hóa học, Sinh học) và Khoa học xã hội (Lịch sử, Địa lý, Giáo dục công dân với giáo dục phổ thông; hoặc Lịch sử - Địa lý với giáo dục thường xuyên).

viên trẻ hỗ trợ ôn tập cho học sinh hoàn cảnh khó khăn.

Mặt khác, những ngày diễn ra Kỳ thi tốt nghiệp THPT, Trung ương Hội Sinh viên Việt Nam sẽ phối hợp với chính quyền, cơ sở y tế, đại học, học viện, trường đại học, cao đẳng... rà soát, nắm thông tin về tình hình thí sinh tại địa phương; xây dựng phương án chủ động xử lý khi có sự cố bất thường liên quan đến thời tiết, tai nạn, sức khỏe... của thí sinh; đồng thời triển khai đưa, đón miễn phí những em có hoàn cảnh đặc biệt, vùng sâu, xa, khuyết tật... Phối hợp với cơ quan chức năng kịp thời ngăn chặn các hiện tượng tiêu cực ảnh hưởng đến thí sinh.

Anh Lâm Tùng - Phó Trưởng ban Thanh niên trường học, Trung ương Đoàn, Ủy viên Ban Thư ký Trung ương Hội Sinh viên Việt Nam, Giám đốc Trung tâm Hỗ trợ và phát triển sinh viên Việt Nam cho biết: “Đối với thí sinh khó khăn khi di chuyển đến điểm thi hay thời gian diễn ra kỳ thi

có mưa lũ, chúng tôi sẽ làm việc với Hội Sinh viên các tỉnh, thành phố trên toàn quốc để đưa ra giải pháp hỗ trợ. Trường hợp, các đoàn, hội không hỗ trợ được, chúng tôi kết nối với cơ quan chức năng để đồng hành với thí sinh đến điểm thi và trở về”.

Năm nay Tập đoàn Thiên Long tiếp tục đồng hành cùng chương trình tiếp sức cho sĩ tử tham gia Kỳ thi tốt nghiệp THPT. Những thí sinh khó khăn sẽ được xem xét hỗ trợ học bổng, dụng cụ đi thi như bút, compa, êke, túi đựng giấy tờ... Ông Trịnh Văn Hào - Giám đốc Truyền thông và Đối ngoại, Tập đoàn Thiên Long cho biết: “Năm 2024 là năm thứ 23 Tập đoàn đồng hành với sĩ tử tại Kỳ thi tốt nghiệp THPT. Chúng tôi không chỉ hướng đến học sinh hoàn cảnh khó khăn, mà còn mong muốn lan tỏa động lực, cổ vũ tinh thần để sĩ tử biến những áp lực kỳ thi thành trải nghiệm đáng nhớ. Sau này, các em lại là người truyền động lực cho sĩ tử khóa dưới, góp phần mang lại tương lai tốt đẹp cho mỗi cá nhân và xã hội”.



Phòng học của lớp mẫu giáo tại thôn Ông Phụng, xã Trà Dơn (Nam Trà My, Quảng Nam).

Ảnh: CLB Bạn thương nhau

điểm mà chúng tôi chọn để xây cầu đều là những nóc, làng xa trung tâm xã. Bà con chủ yếu đi lại bằng lối mòn. Từ các nguồn vận động, chúng tôi xây dựng cầu treo kiên cố thay thế những chiếc cầu tạm bằng tre nứa, ống sắt hiện có của đồng bào". Mỗi cuối tuần, khi từ khu nội trú trở về, học sinh sẽ không còn cảnh ngồi bên này suối chờ nước lũ rút để về nhà.

Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học - THCS Trà Nam đang thống kê lại danh sách học sinh giỏi vượt khó để khảo sát thực tế nhằm hỗ trợ xây nhà cho một học sinh. Thầy Võ Đăng Chấn - Hiệu trưởng nhà trường cho biết: "Từ các nguồn vận động, nhà trường sẽ chọn một học sinh giỏi, có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn để hỗ trợ xây một căn nhà kiên cố. Trong đó, bắt buộc gia đình phải dành riêng cho học sinh một góc học tập, tách khỏi không gian sinh hoạt chung của cả nhà. Góc học tập riêng, các em sẽ được nhà trường hướng dẫn duy trì thời gian biểu học tập như ở khu nội trú của trường để rèn ý thức, nề nếp".

Nỗi dài những ước mơ

Với nỗ lực huy động nguồn lực từ xã hội hóa, Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Tập chỉ còn 2 điểm trường thôn được xây dựng bằng gỗ. Nhiều điểm trường tuy chưa có điện lưới quốc gia nhưng đã được trang bị điện năng lượng mặt trời, tivi thông minh... từ nguồn hỗ trợ của các câu lạc bộ, đội nhóm, các nhà hảo tâm. Vì vậy, trong dạy - học chương trình mới, thầy trò các điểm trường lẻ có điều kiện ứng dụng công nghệ thông



Điểm trường thôn 5 Takchai đang trong quá trình xây dựng gần bên cạnh các phòng học cũ đã xuống cấp.

Ảnh: Võ Trần

tin để tiết học trở nên sinh động, hấp dẫn hơn.

Thầy Nguyễn Văn Hối, giáo viên đứng điểm dạy học ở Tắc Rối xã Trà Tập (Nam Trà My, Quảng Nam) chia sẻ: "Từ sự hỗ trợ của các đội nhóm thiện nguyện, những điểm trường thôn cũng được trang bị đồ chơi phù hợp trên mặt bằng rộng. Điều này cũng góp phần thu hút học sinh đến trường vì gần như trẻ ở đây chưa bao giờ nhìn thấy đồ chơi bằng vật liệu nhựa nên thích lắm, dù chỉ là một con thú nhún. Các em tranh thủ cả giờ nghỉ trưa để chơi chứ không chịu ngủ. Chiều học xong không chịu về, xin được ở lại chơi, xin được xem các chương trình hoạt hình..."

Thầy Lê Huy Phương không giấu

được sự xúc động cho biết: "Dù biết là địa phương có chủ trương đầu tư xây dựng các điểm trường lẻ tại thôn bản theo hướng kiên cố hóa, nhưng Nam Trà My có nhiều điểm trường lẻ nên vẫn phải 'xếp hàng' chờ đợi. Bởi vậy, chúng tôi rất hạnh phúc khi nhận được sự hỗ trợ từ cộng đồng để cải thiện các điều kiện dạy - học. Đây là ước mơ từ bấy lâu nay của tập thể sư phạm nhà trường".

Năm học 2023 - 2024 có lẽ là năm học cuối cùng của học sinh điểm trường Ông Phụng, Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Dơn (Nam Trà My, Quảng Nam) phải học trong các phòng học cũ được dựng bằng gỗ và tôn. Câu lạc bộ Bạn thương nhau (Đà Nẵng) đang lên kế hoạch để khởi công xây dựng phòng học mới hỗ trợ cho thầy trò ở điểm trường này. Anh

Nguyễn Bình Nam - Chủ nhiệm câu lạc bộ cho biết: "Cách đây 7 năm, chúng tôi đã vận động kinh phí để dựng lên ngôi trường bằng gỗ tại nóc Ông Phụng. Năm 2017, muốn đến đây chúng tôi phải đi 3 chặng kể từ điểm trường chính ở trung tâm xã. Đầu tiên là đi xe máy mất 1,5 tiếng, sau đó leo núi vào nóc Ông Deo mất 1,5 tiếng, đi bộ tiếp 1,5 tiếng nữa mới tới điểm trường Ông Phụng. Do không có đường, nên chỉ làm được trường gỗ tạm, phải nhờ bà con vận chuyển vật liệu rất vất vả".

Sau 7 năm sử dụng, các phòng học tại điểm trường Ông Phụng đã bắt đầu xuống cấp. Những tấm tôn gỉ sét chấp vĩa, những phen gỗ theo thời gian cũng đã hở gió, thủng lỗ chỗ. Nóc Ông Phụng hiện vẫn là nơi 3 không: Không sóng điện thoại, không điện lưới quốc gia, hiện chỉ dùng điện mặt trời và không nước sạch. Trong khi đó, học sinh tại điểm trường này ngày càng nhiều lên do đón cả các em nhà ở nóc Ông Đại xuống học cùng.

Điểm trường Ông Phụng hiện có 48 học sinh. Nhu cầu của điểm trường là xây dựng kiên cố 2 phòng học, một phòng giáo viên và khu vệ sinh với tổng diện tích khoảng 180 m². Anh Nam chia sẻ: "Vẫn nằm sâu trong núi, nhưng khác là giờ mới có đường đang mở tới trường. Đường đang làm nên cũng rất khó đi. Nhưng như vậy cũng quá tốt rồi. Nếu khó lại nhờ bà con hỗ trợ. Những lớp học khang trang và kiên cố được xây dựng từ sự chung tay của cộng đồng là nguồn động viên cho thầy cô thêm niềm tin cảm bản, động viên các em đi học cái chữ thường xuyên. Vì chỉ có cái chữ mới giúp các bạn nhỏ bền vững nhất".

Mùa đi xây ước mơ

■ HÀNGUYÊN

Mùa Hè, ngoài phong trào tình nguyện của Đoàn Thanh niên hỗ trợ học sinh ở vùng sâu, vùng xa, nhiều câu lạc bộ, đội nhóm bắt đầu triển khai các hoạt động xóa cầu tạm, xây nhà vệ sinh, xây trường tại các điểm trường vùng khó.



Khảo sát đoạn đường vào điểm trường Lấp Lóa để lên phương án vận chuyển vật liệu xây dựng.

Ảnh: NTCC

Trường đẹp cho em

Những ngày cuối năm học 2023 - 2024, thầy Lê Huy Phương, Hiệu trưởng Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Tập (Nam Trà My, Quảng Nam) tất bật hơn để chuẩn bị điều kiện cho lễ khởi công xây dựng điểm trường Lấp Lóa. Hai phòng học ở Lấp Lóa hiện nay được dựng bằng gỗ, nền nhà lát gạch, có cả nhà công vụ cho giáo viên. Tuy nhiên, do nằm trên đỉnh đồi, trường nhiều lần bị tốc mái, sập la phông do gió xoáy. Qua nhiều lần sửa chữa đã ảnh hưởng đến kết cấu của phòng học, không còn kiên cố như ban đầu. Cột trụ, kèo đã không còn chắc chắn, phên gỗ bắt đầu có dấu hiệu xiêu vẹo...

Chính vì vậy, câu lạc bộ Từ thiện Minh Tâm (TP Hồ Chí Minh) quyết định hỗ trợ gần 1 tỷ đồng để xây dựng trường theo hướng kiên cố, đúc bằng bê tông cốt thép chịu được mưa bão, lũ quét... Điểm trường Lấp Lóa sẽ được xây mới 2 phòng học đạt chuẩn, nhà vệ sinh và phòng công vụ cho giáo viên, có cả nhà bếp. Ban giám hiệu nhà trường đã đề xuất với chính quyền, cần chuyển địa điểm xây dựng trường sang khu vực gần đó. Theo thầy Phương, thay đổi này có thể mở rộng diện tích trường, làm thêm sân chơi và cũng tránh vị trí hứng gió lốc như vị trí của điểm trường hiện tại. Tuy nhiên, nếu thay đổi phải có thêm kinh phí để đền bù đất vườn cho một số hộ dân xung quanh.

Đường đến với điểm trường Lấp Lóa tuy không nhiều trắc trở như một số điểm trường thôn của xã Trà Tập nhưng vẫn còn có khoảng 2 cây số đường đất. "Trời nắng thì xe cơ giới có thể vào đến tận trường nhưng khi mưa xuống, xe máy vào còn khó vì đường trơn trượt. Vì vậy, nhà trường bàn với đơn vị thi công phải tranh thủ những ngày nắng để tập kết vật liệu dứt điểm. Mùa Hè, gần như chiều nào núi rừng Trà Tập cũng mưa. Vì thế, đội thợ chỉ có thể tập trung làm việc vào buổi sáng. Và cũng phải lựa thời tiết để che chắn nhằm đảm bảo xi măng, vữa không bị trôi đi", thầy Phương cho biết.

Cũng trong mùa Hè này, Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Tập còn có 2 điểm trường khác là Lãng Lương và Răng Chuối được xây dựng kiên cố hóa với quy mô 1 phòng học, 1 phòng ở và bếp cho giáo viên. Kinh phí xây dựng cho mỗi điểm trường khoảng 600 triệu đồng từ

nguồn vận động của câu lạc bộ Kết nối yêu thương Nam Trà My.

Ngoài ra, từ các nguồn đóng góp, cựu học sinh khóa 39 Trường Đại học Kinh tế Quốc dân vừa khởi công xây dựng một trong những điểm trường lẻ còn nhiều khó khăn của Trường Tiểu học số 1 Thượng Trạch (Bố Trạch, Quảng Bình). Công trình điểm trường lẻ có quy mô 2 phòng học cho khoảng 60 học sinh, 1 phòng giáo viên và 1 khu vệ sinh, tường rào, sân trường... Dự kiến chi phí đầu tư khoảng từ 800 triệu đến 1 tỷ đồng và sẽ bàn giao công trình vào tháng 6/2024.

Chạy đua cùng mùa Hè

Thầy Nguyễn Trần Vỹ - Phó Hiệu trưởng Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Vừ A Dính (Nam Trà My, Quảng Nam) cũng đồng thời là Chủ nhiệm câu lạc bộ Kết nối yêu thương Nam Trà My. Mùa Hè 2024 trở nên bận rộn hơn với thầy Vỹ khi cùng một lúc phải tham gia giám sát 4 công trình xây dựng từ nguồn vận động, kết nối. Trong đó, công trình xây dựng kiên cố 2 phòng học, 1 phòng công vụ ở điểm trường thôn 5 Takchai thuộc Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Cang cùng công trình vệ sinh khép kín đã được khởi công từ giữa tháng 5. Đội thợ đang chạy đua với thời tiết của vùng núi Nam Trà My để kịp hoàn thành trước khi mùa mưa giông đến.

Với những điểm trường được xây dựng kiên cố hóa trong mùa Hè này của Trường Phổ thông Dân tộc bán trú Tiểu học Trà Tập, thầy Lê Huy Phương cho biết, chủ trương là sẽ hạn chế vận động người dân tham gia đóng góp ngày công. "Vì các công trình cần phải được đẩy nhanh tiến độ trước khi mùa mưa kéo về nên sẽ tối đa cơ giới hóa ở các khâu có thể sử dụng máy móc. Nếu ở công đoạn nào cần nhiều nhân công thì mới nhờ đến bà con thôn bản hỗ trợ. Bà con cũng phải làm ăn, nếu huy động nhân lực tại chỗ thì tốn rất nhiều ngày công mà lại kéo dài thời gian thi công", thầy Phương thông tin.

Ngoài cây cầu treo dân sinh tại thôn 4 của xã Trà Cang vừa khánh thành và đưa vào sử dụng, trong mùa Hè này, còn có thêm 2 công trình cầu treo dân sinh sẽ được khởi công. Kinh phí xây dựng từ nguồn vận động của câu lạc bộ Kết nối yêu thương Nam Trà My. Thầy Vỹ cho biết: "Những địa

Lựa chọn trại hè: Tránh “tiền mất - tật mang”

■ NGÔ CHUYỀN

Trong những năm gần đây, phụ huynh có xu hướng đăng ký cho con tham gia các khóa trại hè để khám phá, trải nghiệm, học thêm kỹ năng sống. Các chuyên gia đưa ra khuyến cáo để cha mẹ có thể lựa chọn cho trẻ trại hè phù hợp.

Kinh nghiệm chọn trại hè

Dù con chưa nghỉ hè nhưng chị Trần Thị Lan (quận Long Biên, Hà Nội) đã đăng ký trại hè bán trú. Theo đó, ngày 3/6, hai con chị bắt đầu tham gia trại hè. Chị Lan chia sẻ: “Năm ngoái, tôi chưa có kinh nghiệm nên chọn theo cảm tính, không tìm hiểu kỹ dẫn đến con tham gia trong không gian chật chội, ít hoạt động trải nghiệm. Vì đã đóng tiền học phí 1 tháng nên đành bấm bụng chấp nhận để con học xong, nếu bỏ dở sẽ không rút được tiền”.

Từ kinh nghiệm đã có ở năm trước, năm nay vị phụ huynh này dành nhiều thời gian lựa chọn trại hè. Trước khi tìm hiểu, chị Lan lắng nghe nhu cầu, đồng thời, cho con trải nghiệm thử một vài buổi, nghe đánh giá phản hồi rồi mới đăng ký và đóng tiền. Đặc biệt, chị chú trọng đến tính an toàn, hoạt động nhóm được lồng ghép trong thời gian tham gia.

Năm 2024 là năm thứ hai, Trường Phổ thông liên cấp Phenikaa (quận Nam Từ Liêm, Hà Nội) tổ chức trại hè với các hoạt động được thiết kế để đạt được mục tiêu trải nghiệm thú vị cho học sinh với chủ đề Wonder Camp (Trại hè diệu kỳ) dành cho học sinh từ 6 - 15 tuổi.

Bà Nguyễn Thị Hương - Tổng Giám đốc Phenikaa School cho biết: “Thông qua trại hè, nhà trường mong muốn học sinh sẽ thu nhận được nhiều kỹ năng phát triển cá nhân và học tập. Các em không những được đào sâu kiến thức qua môn học, hoạt động trải nghiệm nghề nghiệp từ đó xây dựng kỹ năng tự lập, quản lý thời gian, khả năng giải quyết vấn đề... mà khả năng giao tiếp, làm việc nhóm cũng được cải thiện nhờ làm việc dự án. Ngoài ra, học sinh được khuyến khích phát triển tư duy sáng tạo, lãnh đạo và tinh thần trách nhiệm”.

Để chọn cho trẻ trại hè ý nghĩa, phù hợp mong muốn phụ huynh, TS Vũ Việt Anh - chuyên gia tâm lý giáo



TS Vũ Việt Anh - chuyên gia tâm lý giáo dục, Tổng Giám đốc Học viện Thành Công chia sẻ cùng phụ huynh về cách chọn trại hè.

Ảnh: NVCC

dục, Tổng Giám đốc Học viện Thành Công (Hà Nội) cho rằng, mỗi lứa tuổi có đặc điểm tâm sinh lý riêng biệt, khi chọn trại hè phù hợp sẽ giúp trẻ có được trải nghiệm phù hợp với phát triển của bản thân.

Ví như, với trẻ mầm non, phụ huynh nên ưu tiên các hoạt động vui chơi giải trí, rèn luyện kỹ năng mềm, phát triển tư duy sáng tạo và khám phá thế giới xung quanh. Với học sinh tiểu học, nên chọn hoạt động học tập nhẹ nhàng, rèn luyện kỹ năng lãnh đạo, định hướng nghề nghiệp, hoạt động trải nghiệm thực tế. Học sinh THPT nên hướng đến các khóa học bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng mềm, định hướng nghề nghiệp và các hoạt động tình nguyện, giao lưu văn hóa.

An toàn và chất lượng là yếu tố then chốt

Ngoài các hoạt động vui chơi, các chuyên gia cho rằng khi cho trẻ tham

gia trại hè cần đặc biệt chú trọng đến an toàn, chất lượng các hoạt động. Theo đó, phụ huynh cần chú ý đến các tiêu chí như: Uy tín đơn vị tổ chức, cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, nội dung chương trình.

“Trước khi đăng ký, phụ huynh hãy cho trẻ tham gia trại hè thử nghiệm để làm quen với môi trường và chương trình; chuẩn bị đầy đủ vật dụng cần thiết, bao gồm quần áo, đồ dùng cá nhân”, TS Vũ Việt Anh nhấn mạnh.

Đồng quan điểm với TS Vũ Việt Anh, ThS, bác sĩ Ninh Thị Phương Mai - Khoa Nội Nhi tổng hợp, Bệnh viện E (Hà Nội) cho rằng, hoạt động ngoại khóa giúp trẻ rời xa máy tính, điện thoại, tivi, mạng xã hội... thay vào đó được vận động toàn thân, giúp cơ thể linh hoạt, nhanh nhẹn và tăng sức đề kháng. Tuy nhiên, trong quá trình lựa chọn trại hè vấn đề an toàn cần được ưu tiên, đặt lên hàng đầu.

Bác sĩ Phương Mai chia sẻ: “Mới đây, chúng tôi cấp cứu một học sinh 13 tuổi bị đuối nước khi tham gia trại hè. Rất may mắn, thời gian đuối nước ngắn và được sơ cấp cứu, điều trị kịp thời nên em đã tỉnh táo hoàn

toàn và đang điều trị viêm phổi do đuối nước”.

Khi chọn trại hè để tránh “tiền mất - tật mang”, bác sĩ Phương Mai cho rằng phụ huynh cần lựa chọn đơn vị tổ chức uy tín, có thương hiệu, kinh nghiệm tổ chức. Những hoạt động của trẻ trong thời gian tham gia trại hè phải được cung cấp đầy đủ thông tin, lịch trình. Bên cạnh đó, cha mẹ nên tìm hiểu thông tin từ người đi trước để có đánh giá toàn diện.

Trước khi tham gia trại hè, đặc biệt những em lần đầu rời xa vòng tay của cha mẹ, phụ huynh cần dành thời gian để trò chuyện, tâm sự về chương trình sinh hoạt sắp tới. Điều đó giúp trẻ có thể hình dung và chuẩn bị sẵn sàng tâm lý dự trại hè, hòa nhập tốt với môi trường và cuộc sống mới. Phụ huynh cũng nên hướng dẫn trẻ sắp xếp đồ đạc để tập tính tự lập trước khi bước vào môi trường mới; nên hướng dẫn cách phòng chống côn trùng đốt, ngộ độc, dị ứng, đuối nước khi tham gia hoạt động ngoài trời. Lưu ý trẻ cần bổ sung đủ nước trong khi tham gia các hoạt động.

“Quan trọng hơn hết, cha mẹ nên đưa trẻ đi kiểm tra để đảm bảo có đủ sức khỏe trước khi tham gia trại hè”, bác sĩ Phương Mai nhấn mạnh và cho biết thêm, trại hè là cơ hội tuyệt vời để trẻ khám phá thế giới xung quanh, cải thiện sức khỏe tinh thần, tăng vitamin D và rèn luyện thể chất. Do đó, các em cần được chuẩn bị kỹ lưỡng để có những chuyến phiêu lưu an toàn, lành mạnh”, bác sĩ Phương Mai nói thêm.

“ Khi tham gia trại hè, các em cần tuân thủ nội quy và giờ giấc theo quy định, nghe theo hướng dẫn của thầy cô, người phụ trách, quản lý và ghi nhớ những dặn dò để đảm bảo an toàn. Nếu cảm thấy có vấn đề về sức khỏe hoặc nguy hiểm đối với mình và các bạn phải báo ngay với người phụ trách, quản lý, thầy cô. Đặc biệt, cần vệ sinh cá nhân sạch sẽ, giữ vệ sinh môi trường để đảm bảo vệ sinh chung và chủ động phòng tránh các bệnh lây truyền trong môi trường tập trung.

**ThS.BS NINH THỊ PHƯƠNG MAI
(Khoa Nội Nhi tổng hợp - Bệnh viện E)**

Những cô giáo dạy Văn nặng lòng với giáo dục

ĐÌNH TUỆ

Không chỉ dồn tâm huyết vào từng bài dạy, các cô còn chú trọng đổi mới phương pháp để mang lại giờ học hiệu quả cho học trò, nhất là đào tạo học sinh giỏi môn Ngữ văn.

Tận tâm, tận lực với nghề

Vào ngành từ năm 1990, cô Đỗ Thị Khánh Huệ - giáo viên Ngữ văn Trường THCS Nam Cao (Lý Nhân, Hà Nam) vừa vinh dự được Chủ tịch nước phong tặng danh hiệu Nhà giáo Ưu tú (NGUT). Đây là sự ghi nhận của lãnh đạo các cấp cho quá trình cống hiến không ngừng nghỉ và những thành tích của cô Huệ cho sự nghiệp Giáo dục. Trước đó, cô Huệ được công nhận giáo viên dạy giỏi cấp tỉnh; Chiến sĩ thi đua cấp tỉnh và có nhiều sáng kiến kinh nghiệm được áp dụng vào thực tế.

Hơn 30 năm làm công tác giảng dạy, cô Huệ có cách truyền đạt kiến thức môn Ngữ văn khoa học, dễ hiểu; luôn đi đầu trong đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá để giờ dạy đạt chất lượng cao. Về công tác tại Trường THCS Nam Cao, cô Huệ cùng đồng nghiệp nỗ lực đưa chất



NGUT Đỗ Thị Khánh Huệ trong giờ dạy trên lớp.

Ảnh: Đình Tuệ

lượng đại trà nhiều năm xếp thứ nhất huyện Lý Nhân với nhiều học sinh khá, giỏi; chất lượng thi vào lớp 10 THPT luôn xếp thứ 2 toàn tỉnh.

Được lãnh đạo nhà trường giao nhiệm vụ dạy Ngữ văn lớp 9, bởi đường đời tuyển học sinh giỏi, cô Huệ không ngừng học hỏi, nghiên cứu tìm hiểu sâu kiến thức, mua tài liệu tham khảo và phương pháp tích cực, chủ động, sáng tạo trong công tác giảng dạy. Với tâm huyết, tài năng sự phạm và tình yêu nghề, từ năm học 2008 - 2009 đến nay, NGUT Đỗ Thị Khánh Huệ đã trực tiếp giúp đỡ, bồi dưỡng nhiều thế hệ học trò trở thành giáo viên dạy giỏi cấp tỉnh môn Ngữ văn. Trong số đó, nhiều người đã là tổ trưởng chuyên môn, hiệu trưởng trường THCS trên địa bàn tỉnh Hà Nam.

Thầy Phạm Tiến Dũng - Hiệu trưởng Trường THCS Nam Cao và là học trò cũ của NGUT Đỗ Thị Khánh Huệ cho hay, là Tổ trưởng Tổ Khoa học xã hội, cô Huệ rất sát sao trong chỉ đạo tổ chuyên môn, đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá, dạy học theo chuẩn kiến thức, kỹ năng. Cô mạnh dạn áp dụng công nghệ thông tin vào trong quá trình giảng dạy, thực hiện tốt quy chế của ngành, đưa mọi hoạt động giáo dục trong nhà trường vào kỷ cương, nề nếp. Cô cũng đi đầu trong thực hiện mô hình Trường học mới, giáo dục STEM, đặc biệt là triển khai Chương trình GDPT 2018.

Cô Huệ là giáo viên cốt cán của Sở

GD&ĐT Hà Nam, Phòng GD&ĐT huyện Lý Nhân với trình độ chuyên môn nghiệp vụ vững vàng, giàu kinh nghiệm. Trong nhiều năm, cô tham gia làm báo cáo viên tập huấn đổi mới chương trình, phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá môn Ngữ văn, đóng góp vào công tác bồi dưỡng giáo viên của huyện, tỉnh nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục.

"Cô Huệ luôn nêu cao tinh thần trách nhiệm, gương mẫu, tận tâm, trung thành với sự nghiệp giáo dục, phát huy vai trò của cá nhân; đoàn kết phối hợp tốt với đồng nghiệp trong công tác để cùng hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao, được cấp trên và đồng nghiệp tin nhiệm. Cô là tấm gương sáng để giáo viên trẻ chúng tôi noi theo", thầy Dũng chia sẻ thêm.

Nữ nhà giáo tài năng, sáng tạo

NGUT Vũ Thị Quỳnh Anh là Tổ trưởng bộ môn Ngữ văn Trường THPT Trần Hưng Đạo, TP Nam Định (Nam Định). Gần bó với bảng đen phấn trắng từ năm 1999, bằng tài năng sự phạm, cô là một trong những giáo viên cốt và dạy giỏi cấp tỉnh đã đào tạo, bồi dưỡng ra nhiều thế hệ học trò xuất sắc. Đặc biệt, thành tích của đội tuyển học sinh giỏi môn Ngữ văn nhà trường do cô đầu tư ngày càng khẳng định chất lượng.

Cô Quỳnh Anh luôn nỗ lực đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tích cực năng lực chủ động, sáng tạo của người học. Học sinh không chỉ được kiểm tra bằng bài viết thông thường mà còn phát huy năng lực cá nhân qua hình thức tự chọn như: Vẽ tranh; vẽ sơ đồ tư duy; làm thơ; viết nhạc; đóng kịch; làm phim, phóng sự... trong các giờ học theo phương pháp dạy học dự án.

Nhờ đó, các lớp do cô giảng dạy đều đứng đầu khối về chất lượng trong các kỳ thi. Ở Kỳ thi tốt nghiệp THPT những năm gần đây, các lớp 12 do cô Quỳnh Anh dạy có điểm bình quân vượt trên trung bình của tỉnh gần 2,0 điểm. Năm học 2021 - 2022, lớp cô giảng dạy có nhiều học sinh đạt điểm môn Ngữ văn từ 9,0 trở lên, nổi bật là em Tô Hương Lan đạt 9,75 điểm.

Nhận xét về đồng nghiệp, thầy Nguyễn Duy Phương - Hiệu trưởng Trường THPT Trần Hưng Đạo cho rằng, NGUT Vũ Thị Quỳnh Anh có chuyên môn vững vàng, luôn giúp đỡ đồng nghiệp để trở thành giáo viên dạy giỏi cấp tỉnh, trường. Cô cũng viết nhiều sáng kiến kinh nghiệm mang tính thực tiễn cao và được áp dụng cho nhiều trường trên địa bàn tỉnh. Cô tham gia bồi dưỡng học sinh giỏi cấp tỉnh môn Ngữ văn lớp 12, 11 trong suốt 12 năm và đều đạt được kết quả cao.

Nhiều kỳ thi chọn học sinh giỏi cấp tỉnh, trường luôn xếp trong top 7, trong đó có 1 giải Nhất, 30 giải Nhì và 5 giải Ba. Cô đã góp phần đào tạo ra nhiều lứa học sinh là sinh viên tài năng của các trường đại học, trong đó có em Phạm Thị Minh Hoa - thủ khoa khối D Trường ĐH Sư phạm Hà Nội năm học 2005 - 2006. Sau khi tu nghiệp ở nước ngoài, Hoa hiện là giảng viên Trường ĐH Thủ Đức Hà Nội.



NGUT Vũ Thị Quỳnh Anh.

Ảnh: NVCC

Thầy Nguyễn Duy Phương cho biết: Cô Quỳnh Anh là ủy viên Hội đồng chuyên môn, cộng tác viên thanh tra của Sở GD&ĐT Nam Định có nhiệm vụ cùng các thành viên khác tổ chức các hội thảo, ra đề khảo sát, kiểm tra đánh giá chất lượng giảng dạy... góp phần định hướng công tác dạy học và kiểm tra đánh giá môn Ngữ văn trong tỉnh. Mọi công việc cô đều hoàn thành tốt và được lãnh đạo các cấp biểu dương, ghi nhận.

Dự án khởi nghiệp bắt nhịp xu thế

■ LANANH

Tại cuộc thi “Học sinh, sinh viên với ý tưởng khởi nghiệp” năm 2024, các dự án của học sinh Hà Nội được vinh danh ở vị trí cao nhất. Đây là những dự án mang tính thực tiễn, xuất phát từ yêu cầu cấp thiết cuộc sống.

Ứng dụng AI tăng hiệu quả kinh doanh

Nắm bắt được xu thế phát triển của trí tuệ nhân tạo, nhóm học sinh Trường THPT Việt Đức (quận Hoàn Kiếm, Hà Nội) bắt tay thực hiện dự án “AI KOC - ứng dụng trí tuệ nhân tạo gia tăng hiệu quả kinh doanh” với mục đích giúp các doanh nghiệp tăng doanh số, đi đúng trào lưu truyền thông qua người nổi tiếng.

Trưởng nhóm nghiên cứu, Đinh Hương Giang - học sinh lớp 12A2 cho biết: Truyền thông, tiếp thị, marketing thông qua người nổi tiếng là một trong những hình thức đang được nhiều doanh nghiệp, công ty sử dụng với mục đích quảng bá, giới thiệu sản phẩm, dịch vụ và thương hiệu.

KOC (Key Opinion Consumer) là những người tiêu dùng có sức ảnh hưởng lớn trên thị trường. Công việc của họ là thử nghiệm các sản phẩm, dịch vụ và đưa ra nhận xét, đánh giá. Theo số liệu, 92% người tiêu dùng tin tưởng KOC hơn quảng cáo hoặc đối tác truyền thống.

Hiện nay, xu hướng tiêu dùng online toàn cầu phát triển mạnh, tại Đông Nam Á là 18%. Tổng dung lượng thị trường bán lẻ tại Đông Nam Á ước tính 2.180 tỷ USD và khoảng 227 tỷ USD tại Việt Nam. Bán hàng qua KOC sẽ giúp các chiến dịch marketing hiệu quả để doanh nghiệp tiếp cận với các đối tượng khách hàng của mình.

Đỗ Hà Phương - học sinh lớp 11D2, thành viên phụ trách truyền thông chia sẻ: Sản phẩm chúng em thực hiện dựa trên nền tảng công nghệ ứng dụng trí tuệ nhân tạo nhằm gia tăng hiệu quả kinh doanh, làm việc, thu nhập cho các doanh nghiệp và KOC. Sản phẩm đã hoàn thành giai đoạn 1 với nhiều tính năng có thể sử dụng được.

AIKOC thu thập, phân tích giọng nói, hình ảnh để tạo ra nhân vật ảo của KOC, sau đó hợp tác với doanh nghiệp tạo nên các tư liệu truyền thông nhằm gia tăng hiệu quả kinh doanh, ứng dụng được trên nhiều lĩnh



Nhóm học sinh Trường THPT Việt Đức trình bày về dự án khởi nghiệp “AI KOC - ứng dụng trí tuệ nhân tạo gia tăng hiệu quả kinh doanh”.

Ảnh: Văn Anh

vực, sản phẩm; phù hợp với nhu cầu truyền thông, quảng cáo kinh doanh của mọi doanh nghiệp.

Về tính ứng dụng và phương án phát triển, ứng dụng sản phẩm, Nguyễn Khánh Vi - học sinh lớp 10 D4 cho biết: Trí tuệ nhân tạo AI sẽ tạo ra phiên bản số của KOC, giúp doanh nghiệp gia tăng doanh số, đi đúng trào lưu truyền thông qua người nổi tiếng. Việc này sẽ góp phần tăng hiệu quả kinh doanh, giải quyết vấn đề việc làm, đưa mặt hàng Việt Nam ra thế giới.

“Sau khi hoàn thiện, sản phẩm sẽ tạo ra mức lợi nhuận cao cho các doanh nghiệp trong chiến dịch bán hàng. Ngoài ra dự án có nhiều dòng tiền, từ tiền hoa hồng bán hàng, tiền phí sử dụng nền tảng của doanh nghiệp và tiền quảng cáo. Từ đó mang lại tiềm năng lợi nhuận lớn và thời gian hoàn vốn nhanh”, Khánh Vi nói.

Thiết bị hỗ trợ bệnh nhân tai biến

Giảm chi phí, tiết kiệm thời gian cho bệnh nhân và người nhà khi điều trị phục hồi chức năng là những giá trị mà nhóm học sinh Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam hướng tới khi nghiên cứu dự án “Thiết bị thông

Đạt giải Nhất trong cuộc thi Học sinh, sinh viên với ý tưởng khởi nghiệp năm 2024 là niềm tự hào của thầy trò nhà trường. Từ những bước đi ban đầu, nếu tiếp tục phát triển, dự án sẽ đem lại giá trị lớn cho cộng đồng.

Cô NGUYỄN THÙY LINH

minh hỗ trợ phục hồi chức năng cho người hạn chế vận động sau tai biến”.

Chia sẻ về ý tưởng, Đào Xuân Huy - học sinh lớp 11 Hóa 1, trưởng nhóm thực hiện dự án cho biết: Theo tìm hiểu, Việt Nam hiện có khoảng 200 nghìn người mắc tai biến mỗi năm. Hệ quả của tai biến để lại đối với bệnh nhân và người nhà bệnh nhân rất nặng nề.

Trong khi đó, trên thị trường, đa số sản phẩm hỗ trợ điều trị phục hồi chức năng cho người hạn chế vận động sau tai biến có giá thành cao do nhập từ nước ngoài, không phù hợp thể trạng người Việt Nam. Điều này đặt ra nhu cầu cấp thiết cho việc tạo ra sản phẩm phục hồi và tái luyện chức năng cơ bắp.

Từ thực tế trên, nhóm đã “thai nghén” ý tưởng về thiết bị tích hợp nhiều yếu tố công nghệ và kỹ thuật hiện đại hỗ trợ người bệnh phục hồi chức năng sau tai biến. Ở giai đoạn 1, dự án tập trung ứng dụng một số công

nghệ làm nên sự khác biệt của sản phẩm như: Tích hợp cảm biến để thu thập tình trạng sức khỏe và vận động người dùng. Điều khiển bằng bảng điều khiển hoặc ứng dụng di động...

Về tính độc đáo của sản phẩm, Hoàng Nam Khánh - học sinh lớp 10 Hóa 1, thành viên dự án cho biết: Thiết bị có giá cả phù hợp, độ chính xác cao, liên tục cập nhật tính năng mới, dễ dàng tiếp cận và sử dụng, tùy chỉnh theo nhu cầu cá nhân, phù hợp từng bệnh nhân, giảm chi phí phục hồi chức năng.

Thiết bị góp phần hỗ trợ nâng cao hiệu quả của những phương pháp điều trị phối hợp khác, dễ dàng di chuyển và sử dụng tại nhà, giảm số lượng người bệnh cần phục hồi chức năng trực tiếp tại bệnh viện, nâng cao chất lượng phục hồi dựa theo số liệu thu thập thực tế. Để đề tài sớm đi vào thực tế, nhóm có kế hoạch phát triển và thử nghiệm, đưa sản phẩm vươn tới thị trường quốc tế.

Đồng hành cùng học sinh từ những ngày đầu thực hiện dự án, cô Nguyễn Thùy Linh - giáo viên môn Vật lý, Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam chia sẻ: Thực hiện dự án khởi nghiệp, các em đã lên ý tưởng từ khá sớm (đầu năm 2023) và nhận được sự ủng hộ của thầy cô giáo trong trường.

Dù trong độ tuổi học sinh nhưng các em có cái nhìn sâu sắc với vấn đề nóng của xã hội là hỗ trợ quan tâm đến nhóm người yếu thế - người bị liệt sau tai biến. Đây không chỉ là ý tưởng mang tính nhân văn mà còn rất thực tế khi số lượng người bị tai biến ngày càng tăng, nhu cầu hỗ trợ phục hồi lớn.



Nhóm học sinh Trường THPT chuyên Hà Nội - Amsterdam trong thời gian thực hiện dự án “Thiết bị thông minh hỗ trợ phục hồi chức năng cho người hạn chế vận động sau tai biến”.

Ảnh: Lan Anh

Những cô giáo dạy Văn nặng lòng với giáo dục

ĐÌNH TUỆ

Không chỉ dồn tâm huyết vào từng bài dạy, các cô còn chú trọng đổi mới phương pháp để mang lại giờ học hiệu quả cho học trò, nhất là đào tạo học sinh giỏi môn Ngữ văn.

Tận tâm, tận lực với nghề

Vào ngành từ năm 1990, cô Đỗ Thị Khánh Huệ - giáo viên Ngữ văn Trường THCS Nam Cao (Lý Nhân, Hà Nam) vừa vinh dự được Chủ tịch nước phong tặng danh hiệu Nhà giáo Ưu tú (NGUT). Đây là sự ghi nhận của lãnh đạo các cấp cho quá trình cống hiến không ngừng nghỉ và những thành tích của cô Huệ cho sự nghiệp Giáo dục. Trước đó, cô Huệ được công nhận giáo viên dạy giỏi cấp tỉnh; Chiến sĩ thi đua cấp tỉnh và có nhiều sáng kiến kinh nghiệm được áp dụng vào thực tế.

Hơn 30 năm làm công tác giảng dạy, cô Huệ có cách truyền đạt kiến thức môn Ngữ văn khoa học, dễ hiểu; luôn đi đầu trong đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá để giờ dạy đạt chất lượng cao. Về công tác tại Trường THCS Nam Cao, cô Huệ cùng đồng nghiệp nỗ lực đưa chất



NGUT Đỗ Thị Khánh Huệ trong giờ dạy trên lớp.

Ảnh: Đình Tuệ

lượng đại trà nhiều năm xếp thứ nhất huyện Lý Nhân với nhiều học sinh khá, giỏi; chất lượng thi vào lớp 10 THPT luôn xếp thứ 2 toàn tỉnh.

Được lãnh đạo nhà trường giao nhiệm vụ dạy Ngữ văn lớp 9, bởi đường đời tuyển học sinh giỏi, cô Huệ không ngừng học hỏi, nghiên cứu tìm hiểu sâu kiến thức, mua tài liệu tham khảo và phương pháp tích cực, chủ động, sáng tạo trong công tác giảng dạy. Với tâm huyết, tài năng sự phạm và tình yêu nghề, từ năm học 2008 - 2009 đến nay, NGUT Đỗ Thị Khánh Huệ đã trực tiếp giúp đỡ, bồi dưỡng nhiều thế hệ học trò trở thành giáo viên dạy giỏi cấp tỉnh môn Ngữ văn. Trong số đó, nhiều người đã là tổ trưởng chuyên môn, hiệu trưởng trường THCS trên địa bàn tỉnh Hà Nam.

Thầy Phạm Tiến Dũng - Hiệu trưởng Trường THCS Nam Cao và là học trò cũ của NGUT Đỗ Thị Khánh Huệ cho hay, là Tổ trưởng Tổ Khoa học xã hội, cô Huệ rất sát sao trong chỉ đạo tổ chuyên môn, đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá, dạy học theo chuẩn kiến thức, kỹ năng. Cô mạnh dạn áp dụng công nghệ thông tin vào trong quá trình giảng dạy, thực hiện tốt quy chế của ngành, đưa mọi hoạt động giáo dục trong nhà trường vào kỷ cương, nề nếp. Cô cũng đi đầu trong thực hiện mô hình Trường học mới, giáo dục STEM, đặc biệt là triển khai Chương trình GDPT 2018.

Cô Huệ là giáo viên cốt cán của Sở

GD&ĐT Hà Nam, Phòng GD&ĐT huyện Lý Nhân với trình độ chuyên môn nghiệp vụ vững vàng, giàu kinh nghiệm. Trong nhiều năm, cô tham gia làm báo cáo viên tập huấn đổi mới chương trình, phương pháp dạy học và kiểm tra, đánh giá môn Ngữ văn, đóng góp vào công tác bồi dưỡng giáo viên của huyện, tỉnh nhằm đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục.

"Cô Huệ luôn nêu cao tinh thần trách nhiệm, gương mẫu, tận tâm, trung thành với sự nghiệp giáo dục, phát huy vai trò của cá nhân; đoàn kết phối hợp tốt với đồng nghiệp trong công tác để cùng hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ được giao, được cấp trên và đồng nghiệp tin nhiệm. Cô là tấm gương sáng để giáo viên trẻ chúng tôi noi theo", thầy Dũng chia sẻ thêm.

Nữ nhà giáo tài năng, sáng tạo

NGUT Vũ Thị Quỳnh Anh là Tổ trưởng bộ môn Ngữ văn Trường THPT Trần Hưng Đạo, TP Nam Định (Nam Định). Gần bó với bảng đen phấn trắng từ năm 1999, bằng tài năng sự phạm, cô là một trong những giáo viên cốt và dạy giỏi cấp tỉnh đã đào tạo, bồi dưỡng ra nhiều thế hệ học trò xuất sắc. Đặc biệt, thành tích của đội tuyển học sinh giỏi môn Ngữ văn nhà trường do cô đầu dắt ngày càng khẳng định chất lượng.

Cô Quỳnh Anh luôn nỗ lực đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng phát huy tích cực năng lực chủ động, sáng tạo của người học. Học sinh không chỉ được kiểm tra bằng bài viết thông thường mà còn phát huy năng lực cá nhân qua hình thức tự chọn như: Vẽ tranh; vẽ sơ đồ tư duy; làm thơ; viết nhạc; đóng kịch; làm phim, phóng sự... trong các giờ học theo phương pháp dạy học dự án.

Nhờ đó, các lớp do cô giảng dạy đều đứng đầu khối về chất lượng trong các kỳ thi. Ở Kỳ thi tốt nghiệp THPT những năm gần đây, các lớp 12 do cô Quỳnh Anh dạy có điểm bình quân vượt trên trung bình của tỉnh gần 2,0 điểm. Năm học 2021 - 2022, lớp cô giảng dạy có nhiều học sinh đạt điểm môn Ngữ văn từ 9,0 trở lên, nổi bật là em Tô Hương Lan đạt 9,75 điểm.

Nhận xét về đồng nghiệp, thầy Nguyễn Duy Phương - Hiệu trưởng Trường THPT Trần Hưng Đạo cho rằng, NGUT Vũ Thị Quỳnh Anh có chuyên môn vững vàng, luôn giúp đỡ đồng nghiệp để trở thành giáo viên dạy giỏi cấp tỉnh, trường. Cô cũng viết nhiều sáng kiến kinh nghiệm mang tính thực tiễn cao và được áp dụng cho nhiều trường trên địa bàn tỉnh. Cô tham gia bồi dưỡng học sinh giỏi cấp tỉnh môn Ngữ văn lớp 12, 11 trong suốt 12 năm và đều đạt được kết quả cao.

Nhiều kỳ thi chọn học sinh giỏi cấp tỉnh, trường luôn xếp trong top 7, trong đó có 1 giải Nhất, 30 giải Nhì và 5 giải Ba. Cô đã góp phần đào tạo ra nhiều lứa học sinh là sinh viên tài năng của các trường đại học, trong đó có em Phạm Thị Minh Hoa - thủ khoa khối D Trường ĐH Sư phạm Hà Nội năm học 2005 - 2006. Sau khi tu nghiệp ở nước ngoài, Hoa hiện là giảng viên Trường ĐH Thủ Đức Hà Nội.



NGUT Vũ Thị Quỳnh Anh.

Ảnh: NVCC

Thầy Nguyễn Duy Phương cho biết: Cô Quỳnh Anh là ủy viên Hội đồng chuyên môn, cộng tác viên thanh tra của Sở GD&ĐT Nam Định có nhiệm vụ cùng các thành viên khác tổ chức các hội thảo, ra đề khảo sát, kiểm tra đánh giá chất lượng giảng dạy... góp phần định hướng công tác dạy học và kiểm tra đánh giá môn Ngữ văn trong tỉnh. Mọi công việc cô đều hoàn thành tốt và được lãnh đạo các cấp biểu dương, ghi nhận.



Triệu Vy cùng nữ nhà báo Phương Thảo dạo chơi trên đường băng sân bay Trường Sa.



Nhà báo Phương Thảo cùng Vi Quý Đăng, Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa.

Từ tình cảm, niềm động viên kịp thời, Triệu Vy hứa sẽ chăm ngoan, học giỏi, vâng lời thầy cô, ông bà và cha mẹ. “Cháu xin cảm ơn tình cảm của cô dành cho cháu ạ. Cháu hứa sẽ cố gắng học tập chăm chỉ, trở thành con ngoan, trò giỏi, xứng đáng là một người chiến sĩ nhỏ trên vùng đảo Trường Sa thân thương của Tổ quốc”, Triệu Vy viết.

Trong trang thư nhỏ, Triệu Vy còn không quên vẽ vội một bức tranh hết sức giản dị giữa 2 cô cháu trong một buổi chiều dạo chơi ở đảo Trường Sa. Cạnh hàng cây bàng vuông, hai cô cháu cùng nhau thả diều, bắt bướm, xa xa là nền trời xanh với những con chim hải âu cất cánh trong không gian yên bình.

Còn Vi Quý Đăng, lớp 2 Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa, trong chưa đầy 100 chữ viết vội cũng xin hứa sẽ là “hạt cát” kiên cường của quần đảo Trường Sa. “Hôm nay con nhận được lá thư cô Thảo gửi cho con. Con mừng lắm và đọc hết toàn bộ nội dung bức thư. Con vô cùng xúc động. Con xin hứa sẽ cố gắng học tập chăm chỉ để xứng đáng làm hạt cát kiên cường của Trường Sa”, nội dung thư viết của Quý Đăng.

Xuân về nơi đảo xa...

Mọi sợi dây tình cảm giữa biển – bờ đều xuất phát bởi hai chữ “tình cò”. Một nữ nhà báo cùng thầy trò Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa gặp nhau cũng bởi sự “tình cò”. Thầy Hạnh gửi gắm tâm trạng của mình với nữ nhà báo cũng bởi hai chữ “tình cò”.

Trong thư, thầy Hạnh gửi nữ nhà báo có nói đến điều này. “Cô Thảo thân mến! Mới đây có một đoàn công tác ghé lại thăm đảo Trường Sa. Họ đã trao những bức thư mà cô Thảo gửi tặng cho các cháu. Tình cò tôi đọc những dòng chữ mà cô đã gói lại thành một tình cảm đầy lưu luyến, gửi tặng cho bao tâm hồn trẻ thơ đang



Lá thư gửi về từ Trường Sa của Triệu Vy, Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa.

sống và học tập trên vùng đảo Trường Sa thân thương của Tổ quốc”. Trong lá thư gửi cô Thảo, thầy Hạnh gửi kèm những dòng thơ:

Ở nơi đây là một vùng biển lớn

Mỗi một con người là hạt cát vàng của đại dương

Luôn vững chãi một niềm tin với đất nước

Xây dựng, giữ gìn một quần đảo Trường Sa

Qua việc tình cờ đọc thư và biết được tình cảm giữa hai đầu nỗi nhớ: Biển – bờ của cô cháu, thầy Hạnh thay mặt những nhà giáo đang công tác tại quần đảo Trường Sa ghi nhận và cảm ơn những gì mà nữ nhà báo “thổi” vào nghị lực sống cho học sinh nơi đây. Thầy Hạnh tin rằng, từ nguồn động viên của nữ nhà báo Phương Thảo cũng như sự quan tâm của Đảng, Nhà nước, tình cảm mà thành viên các đoàn công tác từ đất liền mang đến sẽ là nguồn động lực để quần dân huyện đảo Trường Sa vững tin trước bão táp, mưa sa.

“Tôi tin tưởng rằng, các cháu ở đây

sẽ mãi mãi ghi nhớ những kỷ niệm trong những năm tháng sống, học tập ở đảo và ghi nhận tất cả những tình cảm từ mọi miền đất nước quan tâm hướng về Trường Sa”, thầy Hạnh viết. Cuối thư, thầy Hạnh đã gửi tặng nhà báo Phương Thảo bài thơ “Xuân về nơi đảo xa”. Bài thơ chứa đựng biết bao tình cảm của cá nhân thầy với mỗi tác đất thiêng liêng nơi đảo sóng, ngọn gió này.

Nằm yên nghe sóng vỗ

Lặng thầm cùng thời gian

Chợt én bay khắp đảo

Nắng vàng “vui” tung tăng

Trái thơm vàng khắp lối

Hàng cây xanh trĩu lá

Chồi non bùng “tinh giãc”

Nụ hoa “chúm chúm cười”

Đón chào nắng xuân đến

Biển “vui” xanh màu ngọc

Dập dềnh con tàu đi

Mang bao niềm thương nhớ

Mang bao sắc xuân hồng

Từ mọi miền đất nước

Gửi về nơi đảo xa

Nơi đâu sóng ngọn gió

Các anh đón Xuân về.

Vì một Trường Sa vững chãi

Khi cái nắng gay gắt của buổi chiều đầu hè dịu xuống cũng là lúc đoàn công tác số 10 phải chia tay thầy trò Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa. Qua buổi chiều tiếp xúc, trò chuyện với quân, dân trên đảo, mỗi thành viên đoàn, ai nấy đều khâm phục ý chí, niềm tin, sự hy sinh của cán bộ, chiến sĩ cùng nhân dân nơi đây.

Phút chia tay, ai cũng nghẹn ngào khi lời bài hát “Quê em ở Trường Sa” từ các ca sĩ nhí nhà trường vang lên dưới tán lá bàng vuông. “Quê em ở Trường Sa/ Những đảo chìm đảo nổi/ Quê em có biển trời/ Bốn mùa xanh bao la/ Sinh ra ở Trường Sa/ Em là con của biển...”. Bài hát được vang vọng dưới góc sân trường nhỏ hẹp như một minh chứng cho sức sống trường tồn của Trường Sa. Theo chia sẻ của nhân dân ở quần đảo Trường Sa, hầu hết trẻ nhỏ ở đây đều thuộc lòng lời thơ “Quê em ở Trường Sa”. Các em sinh ra, lớn lên và học tập tại Trường Sa là những người cảm nhận rõ nhất về cuộc sống nơi đây.

“Trường Sa được bảo vệ, xây dựng và phát triển bằng mồ hôi và máu xương của các thế hệ cha ông đi trước. Truyền thống hào hùng ấy sẽ được tiếp nối bằng chính tình yêu biển đảo của những đứa trẻ đang ngày gần bó với quần đảo này. Các em chính là mầm xanh vươn lên từ muối mặn biển Đông, là hạt cát nhỏ kiên cường đắp xây tương lai của một Trường Sa vững chãi”, lời nhắn nhủ của nữ nhà báo Phương Thảo với các “chiến sĩ” nhí ở đảo Trường Sa.

Lá thư nhỏ gửi từ Trường Sa

■ MINH THỊNH

Dù chỉ ít giờ ngắn ngủi, gặp nhau ở nơi đầu sóng, ngọn gió, song những con người xa lạ đã truyền tải cho nhau nghị lực sống phi thường. Để rồi mỗi đứa trẻ nơi đảo xa lại tự hứa sẽ phấn đấu để trở thành “những chiến sĩ” nhí kiên trung giữa Trường Sa đầy bão tố...

Cuộc gặp không hẹn trước...

Giữa tháng 4, tôi có chuyến ra quần đảo Trường Sa cùng đoàn công tác số 10. Trong cái nắng gay gắt đầu hè, cùng những cơn gió nóng mang theo vị mặn chát của muối biển rít liên hồi, thầy Lê Xuân Hạnh (sinh năm 1968) vẫn miệt mài với bài giảng cho học sinh Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa.

Biết có đoàn công tác từ đất liền mới ra, song đang giờ dạy nên thầy hẹn đoàn chờ thêm thời gian. Bên chén trà nóng hổi còn nghi ngút khói, tranh thủ ít phút ngắn ngủi giờ giải lao, thầy Hạnh kể biết bao là chuyện về từng đứa trẻ ở thị trấn bé nhỏ này. Tất cả như gửi gắm nỗi nhớ thương về với đất liền. Thầy nhớ đến đặc điểm, thói quen, khả năng của từng học sinh như chính con em trong nhà. Sợ mãi chuyện nên quên mất “việc lớn”, thầy đặt tạm chén trà, vội lục tìm trong tủ bức thư mà thầy trò gói ghém biết bao tâm tư, muốn gửi về đất liền cho một phóng viên đang công tác tại một cơ quan báo chí ở Hà Nội.

Theo lời thầy Hạnh kể, cách đây không lâu, có đoàn công tác từ đất liền ra đảo. Nữ phóng viên - làm việc cho một tờ báo Trung ương là thành viên của đoàn - tên là Phương Thảo đã có thời gian tiếp xúc, chuyện trò với đám trẻ đang theo học tại Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa. Và rồi, từ những người xa lạ, họ đã truyền cảm hứng, nghị lực cho nhau để cùng cố gắng, vươn lên.

“Cô Phương Thảo và các cháu đã có một buổi đi chơi với nhau quanh đảo. Khi về đất liền, cô đã viết thư rồi gửi theo tàu công tác ra ngoài này. Trong thư, cô kể về kỷ niệm mấy có cháu dạo chơi; về những nghị lực phi thường mà các bạn nhỏ ngoài đảo đang trải qua cho con cô nghe như một nguồn cảm hứng để giáo dục thế hệ trẻ”, thầy Hạnh kể và cho biết thêm: Trong thư, cô ấy động



Nhà báo Phương Thảo chụp ảnh cùng học sinh Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa.



Thầy Lê Xuân Hạnh cùng cô trò nhỏ Triệu Vy.

viên những “chiến sĩ nhỏ” kiên cường hãy ở lại và cố gắng học tập. Cô Thảo rất cảm động khi thấy học sinh của tôi còn nhỏ song lại đang sinh sống ở một quần đảo xa xôi, đây

thiên liêng như vậy. Đó là nghị lực mà cô muốn truyền tải đến các con của mình với mong muốn các con khôn lớn, kiên cường như học sinh của tôi ngoài đảo xa.

“Hạt cát” kiên cường...

Ngay sau khi nhận được lá thư từ cô Phương Thảo, thầy Hạnh cùng học sinh Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa vội vã viết thư hồi âm. Những lá thư đều được mỗi cá nhân tự hoàn thiện trong hai ngày 10 - 11/4 với biết bao tâm trạng. Trên hết, đó là niềm vui bởi sợi dây gắn kết giữa những con người từng xa lạ nay rất đỗi thân quen. Thầy trò gói gọn các lá thư vào một phong bì chung do Trương Nguyễn Triệu Vy, lớp 3 Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa tự chế, chờ tàu ra để sớm gửi về đất liền.

Trong thư của Triệu Vy có đoạn viết: “Cháu vừa nhận được lá thư của cô gửi cho từng bạn nhỏ ở Trường Tiểu học thị trấn Trường Sa..., đó là một phần quà vô cùng quý giá vì lá thư này đã vượt hàng nghìn cây số trong đất liền, rồi lại lên tàu, trải qua hơn 200 hải lý, biết bao nhiêu sóng biển hòa chung với chất muối mặn nồng, thấm đượm tình cảm bao la của cô đã dành cho chúng cháu”.

môn Ngữ văn



Thí sinh tham dự Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2023.

Ảnh minh họa: ITN

viết. Muốn bài làm có chiều sâu phải phát huy hiệu quả của bước này. (*)

Bước 5: So sánh, đối chiếu để làm nổi bật đoạn thơ. Có nhiều cách liên hệ, so sánh, như về các hình ảnh, chi tiết, nghệ thuật trong bài thơ, ngoài bài thơ; so sánh với cùng một tác giả, khác tác giả; hoặc những tác phẩm cùng viết về đề tài...

Với dạng đề này, giáo viên có thể hướng dẫn cho các em làm theo dàn bài khái quát sau:

1. Mở bài:

- **Giới thiệu:** Tác giả (vị trí, phong cách, nền trich 1 ý kiến đánh giá về tác giả), bài thơ đề cho (xuất xứ, hoàn cảnh sáng tác), bố cục của bài thơ và vị trí của đoạn thơ trong đề thi.

- **Chép thơ:** Có thể chép hết đoạn hoặc chỉ chép câu đầu và câu cuối, nếu dài.

- **Chuyển ý:** Phân tích đoạn thơ

trên, cho ta thấy được nội dung tư tưởng sâu sắc (...) và bút pháp nghệ thuật độc đáo (...) của tác giả.

2. Thân bài:

a. **Nhận xét khái quát đoạn thơ:** Về thể thơ; về ngôn ngữ, hình ảnh, giọng điệu; về cấu tứ; về bố cục gồm bao nhiêu câu thơ, có thể phân tích cắt ngang (hoặc bố cục, nếu có ý) thành bao nhiêu ý chính.

b. **Lần lượt phân tích theo bố cục cắt ngang:**

Vận dụng 5 bước phân tích thơ trên vào đây. Ở bước 5 có thao tác đưa dẫn chứng liên hệ.

Dưới đây là cách đưa dẫn chứng liên hệ hiệu quả: Từ luận điểm đang nghị luận, liên hệ với dẫn chứng tương ứng (dẫn chứng có thể tương đồng hoặc khác biệt); Tái hiện lại dẫn chứng (có kèm phân tích/ diễn giải/ bàn luận); Chốt ý, bám sát dẫn chứng

với luận điểm (chú ý dẫn chứng có liên hệ gì với luận điểm đang phân tích? làm sáng tỏ hơn cho luận điểm điều gì?).

c. **Tổng hợp và nhận xét, đánh giá:**

* **Qua việc phân tích đoạn thơ trên, ta thấy:**

- **Về nội dung:** Nêu lại nội dung/ chủ đề của đoạn thơ; đoạn thơ bộc lộ vẻ đẹp gì; có ý nghĩa, tư tưởng xã hội/ văn học/ lịch sử như thế nào; đóng góp điều gì mới mẻ cho văn học về đề tài/ chủ đề...?

- **Về nghệ thuật:** Nêu lại toàn bộ phép nghệ thuật đã phân tích từ đoạn thơ (các phép tu từ, thể thơ, hình ảnh, giọng điệu, ngôn ngữ...); bút pháp gì được sử dụng qua đoạn thơ (như trữ tình/ chính luận/ lãng mạn/ bi tráng/ tài hoa...); đoạn thơ thể hiện phong cách gì của tác giả; đem đến điều gì mới mẻ trong bút pháp sáng tác của tác giả cho văn học nước nhà...

3. Kết bài:

Tóm lại, đoạn thơ thể hiện vẻ đẹp (nêu lại chủ đề/nội dung đoạn thơ); khẳng định ý nghĩa/ sức hấp dẫn của đoạn thơ trong bài thơ; khẳng định sức sống của bài thơ, của tác giả. Nên có một ý kiến đánh giá về tác phẩm ở kết bài.

Tiếp theo, tôi xin hướng dẫn là cách làm dạng đề "**Nghị luận (phân tích hoặc cảm nhận) về một đoạn trích trong tác phẩm văn xuôi (truyện, kí, kịch). Từ đó, nhận xét (hoặc liên hệ) rút ra giá trị/ đặc điểm... nội dung/ nghệ thuật/ tình cảm của tác giả...**"

Dạng đề này thường có yêu cầu: Phân tích đoạn trích (để có trích dẫn văn bản hoặc không trích), từ đó nhận xét/ đánh giá/ rút ra kết luận/ làm rõ... giá trị nhân đạo/ hiện thực/ phong cách nghệ thuật/ ý nghĩa thông điệp... của tác giả/ văn bản. Với dạng đề này, giáo viên có thể hướng dẫn học sinh làm theo dàn bài khái quát sau:

1. Mở bài:

- **Giới thiệu:** Tác giả (vị trí, sự nghiệp, phong cách, quan điểm sáng tác). Nên có một nhận định về tác giả;

tác phẩm (xuất xứ, hoàn cảnh sáng tác); vị trí đoạn trích đề cho (nằm ở phần nào trong tác phẩm), nội dung của đoạn trích.

- **Chép lược đoạn trích:** Chỉ chép câu đầu và câu cuối hoặc cụm từ đầu và cụm từ cuối.

- **Chuyển ý:** Phân tích đoạn trích trên cho ta thấy được (theo yêu cầu đề).

2. Thân bài:

a. Phân tích đoạn trích:

- **Khái quát về đoạn trích:** Tóm lược sự kiện/ sự việc trước đoạn trích đề cho. Có thể tóm tắt ngắn gọn tác phẩm để người đọc thấy được vị trí đoạn đề cho trong tác phẩm; **Đoạn trích nói về điều gì? Nội dung tư tưởng/ chủ đề gì?**

- **Phân tích đoạn trích:** (trọng tâm) Phân tích/ diễn giải kỹ, sâu, chính xác các tình tiết của đoạn trích theo trình tự từ đầu đến hết. Nếu là kịch thì phân tích các lời đối thoại. Phân tích đến đâu đánh giá nội dung và nghệ thuật đến đó. Đưa thêm dẫn chứng liên hệ để so sánh.

- **Tổng hợp, đánh giá đoạn trích về nội dung tư tưởng và bút pháp nghệ thuật.**

b. Làm rõ yêu cầu "Từ đó...":

Phần này yêu cầu thí sinh phải nắm vững kiến thức về giá trị nhân đạo, giá trị hiện thực, ý nghĩa thông điệp của tác phẩm và phong cách nghệ thuật, của tác giả.

3. Kết bài:

- Tóm lược vấn đề chính đã nghị luận.

- Khẳng định ý nghĩa/ sức hấp dẫn của đoạn trích; Khẳng định sức sống của tác phẩm, tác giả. Nên có một nhận định về tác phẩm.

Để có thể đạt điểm cao nhất ở phần này, như đã nhấn mạnh ở trên, sau khi nắm vững phần lí thuyết, học sinh cần chủ động thực hành bằng cách làm một số đề thi (phần viết câu nghị luận văn học). Ngoài ra, kiến thức cơ bản của từng tác phẩm các em cũng cần phải nắm vững vì "có bột mới gột nên hồ".

Ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024:

Kỹ năng đạt kết quả cao

NGUYỄN ĐÌNH ANH

(Giáo viên Ngữ văn, Trường THPT Nghi Lộc 2, Nghi Lộc, Nghệ An)

Trong giai đoạn ôn thi “nước rút”, ở môn Ngữ văn, giáo viên không chỉ cứ cho học sinh luyện đề mà cần chú trọng hướng dẫn các em ôn tập theo cấu trúc đề thi. Cấu trúc đề thi môn Ngữ văn gồm hai phần: Phần đọc hiểu và phần làm văn. Với phần làm văn, trong quá trình ôn tập, giáo viên cần bám sát vào đề thi minh họa của các năm để chỉ ra các dạng đề thường gặp. Từ đó, giáo viên hướng dẫn, cung cấp kỹ năng giải quyết các dạng đề đó.



Thí sinh Hà Nội tham dự Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2023.

Ảnh: Thế Đại

Cụ thể, trong phần lý thuyết, cần cung cấp cụ thể cho các em “cách làm”, các bước và dàn bài khái quát. Sau phần lý thuyết của mỗi dạng đề, giáo viên chỉ cần cho học sinh thực hành luyện một đến 2 đề (có chấm và chữa một cách cẩn trọng). Qua tìm hiểu, phân tích các đề thi minh họa cũng như đề thi chính thức trong những năm gần đây, tôi nhận thấy có các dạng đề nghị luận văn học thường gặp như sau:

1. Nghị luận (phân tích hoặc cảm nhận) về 1 đoạn thơ. Từ đó, nhận xét (hoặc liên hệ) rút ra giá trị/ đặc điểm... về nội dung/ nghệ thuật/ tình cảm của tác giả...

2. Nghị luận (phân tích hoặc cảm nhận) về một đoạn trích trong tác phẩm văn xuôi (truyện, kí, kịch). Từ đó, nhận xét (hoặc liên hệ) rút ra giá trị/ đặc điểm.... nội

dung/ nghệ thuật/ tình cảm của tác giả...

Ví dụ: Đề thi tham khảo tốt nghiệp phổ thông năm 2022, yêu cầu “...phân tích tâm trạng nhân vật bà cụ Tứ trong đoạn trích trên; từ đó, nhận xét tư tưởng nhân đạo của nhà văn Kim Lân trong đoạn trích”. Đề thi tốt nghiệp phổ thông năm 2022, yêu cầu là “...phân tích đoạn trích trên; từ đó, liên hệ hình ảnh chiếc thuyền trong đoạn trích với gió giữa phá được miêu tả trong truyện để rút ra thông điệp về mối quan hệ giữa cuộc sống và nghệ thuật”. Đề thi tốt nghiệp phổ thông năm 2023, từ lệnh là “...hãy phân tích đoạn trích trên; từ đó nhận xét cách nhìn cuộc sống của nhà văn Kim Lân được thể hiện trong đoạn trích”. Hay đề thi tham khảo năm 2024 là “...phân tích đoạn trích trên; từ đó, nhận xét tình cảm của nhà văn Hoàng Phủ Ngọc Tường đối với sông Hương được thể hiện trong đoạn trích”.



Thí sinh làm thủ tục vào phòng thi Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2023.

Ảnh minh họa: ITN

Ngoài hai dạng thường gặp trên, còn có ba dạng không phổ biến là: **Nghị luận (phân tích hoặc cảm nhận) về một nhân vật trong tác phẩm truyện; Nghị luận liên quan đến một tình huống truyện, kí, kịch; Đối chiếu, so sánh hai nhân vật, 2 chi tiết, 2 tư tưởng, 2 đoạn thơ...**

Tôi xin được hướng dẫn cụ thể “cách làm” hai dạng đề thường gặp trên. **Trước hết là cách làm bài “Nghị luận (phân tích hoặc cảm nhận) về 1 đoạn thơ. Từ đó, rút ra giá trị/ đặc điểm... về nội dung/ nghệ thuật....”.** Với dạng đề này, ngoài việc phải nắm vững các đặc trưng của thể loại thơ, thí sinh cần phải nắm chắc các bước làm bài như sau:

Bước 1: Nhận xét khái quát đoạn thơ, gồm các mặt như thể thơ, ngôn ngữ, hình ảnh, giọng điệu nói chung.

Đặc biệt là bố cục gồm bao nhiêu ý chính và định hướng cách phân tích theo bố cục như thế nào (cắt ngang, bổ dọc, hay kết hợp cả hai).

Bước 2: Lần lượt phân tích theo định hướng bố cục trên. Thao tác này gồm các bước: **Lời dẫn hay chuyển ý, trích ngữ liệu thơ. Phải trích dẫn đầy đủ, chính xác.**

Bước 3: Diễn toàn bộ phần trích dẫn thơ ra văn xuôi (tóm tắt nội dung, ý nghĩa). Phải diễn trôi chảy, đúng ý nghĩa, hay. Hầu hết bài làm của học sinh đều có thao tác này. Đáng nói là nhiều thí sinh chỉ dừng lại ở thao tác này nên bài làm chưa có chiều sâu và thường bị giám khảo nhận xét là “chỉ mới diễn xuôi”.

Bước 4: Bám vào những từ ngữ, hình ảnh trọng tâm, các biện pháp nghệ thuật... để phân tích sâu, kỹ. Đây là bước cơ bản nhất, nó thể hiện khả năng cảm thụ về thơ ca của người



Vợ chồng thầy giáo Lương Văn Chung và 3 con gái đang theo nghề dạy học. Ảnh: PV

Đất học vùng biên Mường Lát

THẾ LƯỢNG

Mường Chanh là địa phương cao, xa nhất của huyện biên giới Mường Lát (Thanh Hóa). Mặc dù, điều kiện kinh tế, xã hội còn rất nhiều khó khăn, nhưng nhiều năm qua, xã vẫn được xếp diện dẫn đầu của huyện về số lượng con em theo ngành sư phạm. Có những gia đình, 3 anh em, 4 bố con đang theo nghề dạy học.

Truyền thống hiếu học

Chúng tôi ghé thăm gia đình thầy giáo Lương Văn Chung, ở bản Cang, xã Mường Chanh. Đây là một gia đình có truyền thống hiếu học từ thế hệ anh - em đến cha - con điển hình ở vùng đất biên cương xa xôi này.

Thầy giáo Tào Văn Sinh - Hiệu trưởng Trường Tiểu học Mường Chanh cho biết, trường có 28 cán bộ, giáo viên, trong đó, 19 thầy, cô là người địa phương. "Ở Mường Chanh, gia đình thầy Chung là một gương điển hình về hiếu học, khiến nhiều người phải ngưỡng mộ. Thầy Chung có 3 anh em, đều theo nghề sư phạm và đang công tác trong ngành Giáo dục huyện Mường Lát. Vợ chồng thầy Chung có 4 con gái, thì có 3 cháu đang tiếp nối truyền thống gia đình mà cha, chú của mình đã đi trước", thầy Sinh chia sẻ.

Vợ chồng thầy Lương Văn Chung sinh được 4 cô con gái. Con gái đầu lòng là Lương Thị Phượng, đã xây dựng gia đình. Con gái thứ 2 là Lương Thị Hồng, tốt nghiệp đại học ngành Sư phạm Tiểu học Trường ĐH Hồng Đức năm 2023, giáo viên Trường Tiểu học Mường Lát. Hai em út là cặp song sinh Lương Thị Đào, Lương Thị Mai. Đào

đang theo học đại học sư phạm tiểu học Trường ĐH Hồng Đức, còn Mai theo học tại Trường ĐH Sư phạm Hà Nội.

Thầy Chung cho hay, bố mẹ thầy sinh hạ được 5 người con trai, nhưng chỉ nuôi được 3 anh em. Những năm tháng học THCS đã nhọc nhằn là thế, nhưng khi vào học Trung học Sư phạm (12+2), ở xã Quảng Tâm (TP Thanh Hóa bây giờ), con đường đi tìm tri thức của 3 anh em càng gian truân hơn. Nhiều lần, để đi chuyển được đến trường học, họ phải vượt núi, băng rừng khoảng 20km sang nước bạn Lào, rồi đón xe khách xuống chợ Na Mèo (Quan Sơn, Thanh Hóa). Sau đó, đón xe từ cửa khẩu Na Mèo theo Quốc lộ 217 xuống trường học, với quãng đường khoảng 230km.

Giờ đây, 3 anh em nhà thầy giáo Chung đang công tác trong ngành Giáo dục huyện Mường Lát. Trong đó, thầy Lương Văn Chương (em trai thứ 2 của thầy Chung) hiện công tác tại Trường THCS Mường Chanh. Thầy Lương Văn Yêng dạy học ở Trường Tiểu học Tây Tiến, xã Mường Lát.

Những chàng trai, cô gái nghị lực

Cũng ở bản Cang, xã Mường Chanh, còn có Hà Văn Chờ là tấm

gương vượt khó, học giỏi khiến nhiều người khâm phục. Nhắc về cậu học trò cũ của nhà trường, thầy giáo Phạm Anh Toàn - Hiệu trưởng Trường THPT Dân tộc nội trú (DTNT) tỉnh Thanh Hóa, thông tin: "Hà Văn Chờ là một học sinh xuất sắc của nhà trường. Tại kỳ thi đại học năm 2017 - 2018, Hà Văn Chờ là một trong 56 học sinh toàn tỉnh Thanh Hóa đạt từ 26 điểm trở lên. Em cũng là 1 trong 4 học sinh có điểm thi đầu vào cao nhất của Trường Sĩ quan Chính trị (Bộ Quốc phòng). Riêng môn Địa lý, Hà Văn Chờ đạt số điểm 9,75 - cao nhất Thanh Hóa lúc bấy giờ".

Trong lúc trò chuyện, Hà Văn Chờ bảo rằng: Khoảng thời gian theo học từ THCS đến THPT là vô cùng gian nan, vất vả. Điều may mắn cho em là các thầy, cô giáo, bạn bè luôn động viên, khích lệ học tập. Cũng chính vì gia đình, quê hương nghèo khổ, lam lũ quá mà Hà Văn Chờ phải quyết tâm tìm lối thoát bằng con đường học tập và phấn đấu hết sức mình để đạt được ước mơ. Năm 2022, sau khi tốt nghiệp Học viện An ninh (Hà Văn Chờ đỗ vào Trường Sĩ quan Chính trị - Bộ Quốc phòng và được gửi sang Học viện An ninh - PV), Hà Văn Chờ được nhận công tác ở Đồn Biên phòng cửa khẩu quốc tế Hà Tiên, tỉnh Kiên Giang.

Hiện nay, lương, phụ cấp của Hà

Văn Chờ được chừng 11 triệu đồng/tháng. Sau khi dành lại chi phí sinh hoạt cho bản thân, anh dành một phần lương gửi về phụ giúp bố mẹ ở quê để chi trả tiền thuê nhà trọ, ăn uống, thuốc men cho em trai đang chữa bệnh suy thận. "Em trai tôi phải thuê phòng trọ ở gần Bệnh viện Đa khoa tỉnh Thanh Hóa để tiện cho việc lọc máu 3 lần/tuần. Chỉ tính riêng tiền thuê trọ, ăn uống mỗi tháng gần 3 triệu đồng. Do gia đình còn khó khăn, vất vả, nên tôi sẽ phần đầu công tác thật tốt, hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ cấp trên giao phó", Chờ chia sẻ.

Cặp song sinh Lương Thị Đào, Lương Thị Mai (con gái của thầy Chung) khi lên THPT, thi đỗ vào Trường THPT DTNT Ngọc Lặc và Trường THPT DTNT tỉnh Thanh Hóa. Trong Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2023, Lương Thị Mai đã trở thành nữ sinh giành được tổng số điểm cao nhất Trường THPT DTNT tỉnh Thanh Hóa (28,5 điểm). Còn Lương Thị Đào cũng không kém phần xuất sắc với 28,5 điểm.

Đào và Mai đều quyết tâm theo nghề sư phạm như những người ruột thịt trong gia đình. Thầy Phạm Anh Toàn cho biết: "Những thành tích trong học tập mà Lương Thị Mai đạt được là thành quả của quá trình nỗ lực, phấn đấu vươn lên. Em cũng là người có phẩm chất đạo đức tốt, luôn năng nổ trong công việc chung của tập thể. Năm học 2022 - 2023, Lương Thị Mai là học sinh đã được tham gia lớp học bồi dưỡng cảm tình Đảng".

Trong khi đó, thầy Lê Văn Thảo - Phó Hiệu trưởng Trường THPT DTNT Ngọc Lặc (Thanh Hóa) cho hay: "Lương Thị Đào là một học sinh có tổng số điểm xét Tổ hợp C19 đứng thứ 3 nhà trường. Không những thế, em còn là học sinh đạt danh hiệu 'Ba tốt' của nhà trường và vinh dự trở thành đảng viên trẻ khi đang học lớp 12".

“Thống kê của chính quyền địa phương, hiện nay Mường Chanh có hơn 70 người đang theo nghề dạy học. Trong đó, bậc học mầm non 16 giáo viên; tiểu học là 23 giáo viên; cấp THCS là 16 giáo viên và có 12 sinh viên đang theo học nghề dạy học. Ngoài ra, còn có 9 giáo viên là người Mường Chanh đang công tác ở các trường khác trong huyện. Có thể nói, Mường Chanh là địa phương nằm trong tốp dẫn đầu huyện Mường Lát về số lượng con, em theo ngành sư phạm.”

Ông BÙI VĂN NHAN
(Chủ tịch UBND xã Mường Chanh, Mường Lát, Thanh Hóa)

Ôn thi tốt nghiệp THPT năm 2024:

Bí quyết làm bài tốt môn Toán

ThS NGUYỄN QUANG THI
(Trường THPT Bảo Lộc, Lâm Đồng)

Thời điểm này, các trường THPT trên cả nước bước vào giai đoạn ôn thi cao điểm. Hầu hết các em ra sức củng cố lại kiến thức và tăng cường giải đề. Ai cũng biết Toán là môn bắt buộc để công nhận tốt nghiệp và làm cơ sở để xét tuyển sinh đại học. Mặc dù nắm được cấu trúc đề thi tốt nghiệp THPT nhưng để làm bài môn Toán đạt hiệu quả thì phải có kiến thức, có phương pháp và tâm lý vững vàng.

Về kiến thức

Giai đoạn này, học sinh được giáo viên hướng dẫn giải đề để làm quen các dạng toán. Theo thầy các em cần bình tĩnh không được lo lắng quá sức, xem lại kiến thức nội dung đã học, ghi nhớ những công thức toán học và khắc sâu phương pháp làm bài của mỗi dạng toán. Các em nên nhớ trong đề thi luôn có hai phần. Phần câu hỏi nhận biết và thông hiểu chiếm khoảng 7 điểm, phần câu hỏi vận dụng và vận dụng cao chiếm khoảng 3 điểm. Nắm chắc kiến thức trong sách giáo khoa là làm được phần nhận biết và thông hiểu, phần vận dụng đòi hỏi phải có tư duy sáng tạo và liên kết với sâu chuỗi kiến thức mới giải được.

Theo đề thi tốt nghiệp năm 2023 và đề minh họa của Bộ năm 2024 thì đề thi có số câu thuộc một số chuyên đề sau:

Chuyên đề 1 - hàm số: Chiếm khoảng 11 câu; 9 câu nhận biết và thông hiểu, 2 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm khoảng đồng biến, nghịch biến của hàm số; cực trị của hàm số; giá trị lớn nhất và nhỏ nhất của hàm số; đường tiệm cận của đồ thị hàm số, nhận dạng đồ thị hàm số; số nghiệm thông qua sự tương giao của hai đồ thị hàm số.

Chuyên đề 2 - hàm số lũy thừa, hàm số mũ và logarit: Khoảng 8 câu; 7 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm tập xác định của hàm số; khoảng đồng biến, nghịch biến của hàm; tính giá trị của biểu thức; so sánh các số lũy thừa; tìm nghiệm của



Học sinh Trường THPT Nguyễn Tất Thành (TPHCM) chuẩn bị kiến thức cho Kỳ thi tốt nghiệp THPT năm 2024. Ảnh: INT

phương trình và bất phương trình mũ và logarit.

Chuyên đề 3 - nguyên hàm, tích phân và ứng dụng: Khoảng 6 câu; 5 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm nguyên hàm của hàm số; tính tích phân; tính diện tích hình phẳng; tính thể tích khối tròn xoay.

Chuyên đề 4 - số phức: Khoảng 6 câu; 5 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm phần thực, phần ảo và tính mô-đun của số phức; tìm số phức liên hợp; tìm nghiệm của phương trình với hệ số thực; tìm số phức có mô-đun lớn nhất hay nhỏ nhất thông qua tập hợp điểm biểu diễn của số phức.

Chuyên đề 5 - khối đa diện và thể tích của chúng: Khoảng 4 câu; 3 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm số mặt đối xứng của khối đa diện; thể tích của khối đa diện (chủ yếu khối chóp và khối lăng trụ); tỷ số thể tích của khối đa diện.

Chuyên đề 6 - khối tròn xoay: Khoảng 2 câu; 1 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm thể tích khối nón, khối cầu, khối trụ; diện tích thiết diện của mặt phẳng cắt khối tròn xoay.

Chuyên đề 7 - phương pháp tọa độ trong không gian: Khoảng 8 câu; 7 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Tìm tọa độ của điểm thỏa mãn

điều kiện nào đó; tìm vector pháp tuyến của mặt phẳng; vector chỉ phương của đường thẳng; tọa độ tâm và tính bán kính mặt cầu; viết phương trình mặt phẳng, mặt cầu và đường thẳng; tìm tâm và tính bán kính đường tròn giao tuyến khi biết mặt phẳng cắt mặt cầu.

Chuyên đề 8 - cấp số cộng, cấp số nhân, tổ hợp, xác suất và tính khoảng cách: Đây là chương trình lớp 11 và chiếm khoảng 5 câu; 4 câu nhận biết và thông hiểu, 1 câu vận dụng. Tập trung vào các dạng câu hỏi là: Đối với cấp số cộng và cấp số nhân thì tìm số hạng đầu, tính tổng, tính công sai hay công bội; đối với tổ hợp và xác suất thì tìm số tự nhiên, tìm số cách chọn các đồ vật rồi tính xác suất; đối với hình học không gian thì tính khoảng cách từ một điểm đến một mặt phẳng, khoảng cách giữa hai đường thẳng chéo nhau và tính góc giữa hai đường thẳng, giữa đường thẳng và mặt phẳng.

Về phương pháp giải toán

Do học nhiều môn nên các em cần biết sắp xếp các môn cho phù hợp. Buổi sáng, buổi chiều và buổi tối; mỗi buổi dành 2 giờ để coi lại kiến thức của các môn. Với ba môn dùng để xét tuyển đại học thì các em đầu tư nhiều hơn về cả lý thuyết và bài tập; còn ba môn chỉ thi tốt nghiệp mà không dùng nó để xét tuyển thì đầu tư phần kiến thức cơ bản nhằm tránh bị điểm liệt, các em có điểm tổng kết lớp 12 sẽ

gánh phần điểm của ba môn này nên không phải lo lắng.

Đối với môn Toán thì chú ý đến các dạng toán và mỗi dạng có cách giải như thế nào thì cần đọc lại. Đọc đến đâu ngắm đến đó cho nó thấm. Chúng ta đều biết, để làm được các câu hỏi trong đề thi tốt nghiệp THPT thì học sinh cần nắm chắc những kiến thức nói trên, ghi nhớ những công thức toán học và khắc sâu phương pháp giải mỗi dạng toán. Có những câu chỉ làm một vài giây, có câu làm một vài phút, câu vận dụng cao có khi làm cả 10 đến 15 phút. Như vậy những học sinh có học lực yếu, trung bình thì làm phần câu hỏi nhận biết và thông hiểu; học sinh khá, giỏi và xuất sắc thì làm thêm phần câu hỏi vận dụng.

Khi làm bài học sinh cần chọn câu để làm trước, những câu khó thì đọc đề thật kỹ rồi vạch những hướng làm ra nháp sau đó chọn cách làm thích hợp. Thường những câu khó thì phải tư duy để chọn cách giải tối ưu. Không được choáng ngợp khi thấy những bạn xung quanh xin nhiều giấy nháp mà phải tin tưởng vào bản thân mình. Nếu làm xong thì đọc lại bài để kiểm tra sai sót lần cuối.

Về mặt tâm lý

Chúng ta biết rằng, tâm trạng bước vào kỳ thi của mỗi học sinh là khác nhau. Nếu những học sinh đã trúng tuyển sớm vào các trường đại học hoặc không xét tuyển đại học thì tâm lý thoải mái. Tuy nhiên, những em lấy kết quả thi tốt nghiệp xét tuyển đại học thì rất áp lực với mong muốn có điểm cao để xét vào các trường top đầu. Do đó, trước khi bước vào kỳ thi, phụ huynh và giáo viên mong muốn các em có tinh thần thoải mái và sức khỏe tốt thì kết quả sẽ cao. Muốn có kết quả cao thì yếu tố tâm lý rất quan trọng đối với mỗi học sinh.

Kinh nghiệm cho thấy nếu học sinh học tốt nhưng hay hồi hộp, lo lắng và căng thẳng thì kết quả không đạt như mong muốn. Do đó, muốn có tâm lý vững vàng trong quá trình ôn luyện, học sinh thường xuyên lên bảng làm bài để giáo viên rèn luyện phương pháp giải đồng thời chỉ ra những thiếu sót. Ngoài ra cần tham gia một vài lần thi thử để làm quen dạng đề. Khi đi thi cần chuẩn bị dụng cụ đầy đủ và đến phòng thi sớm trước 15 phút để tinh thần thoải mái. Khi nhận đề thì đọc đề thật kỹ nhiều lần để tìm ra hướng giải cho từng câu.

“ Theo kế hoạch thực tập, tại xã đảo Thạnh An, sinh viên đảm bảo các công việc: Xây dựng kế hoạch thực tập nghề nghiệp; thực tập công việc đúng với chuyên môn nghề nghiệp được đào tạo như chuẩn bị bài giảng, giảng dạy, quản lý lớp học, đánh giá học sinh, tổ chức hoạt động trải nghiệm, ngoại khóa cho học sinh; viết báo cáo thực tập. Đồng thời, sinh viên tổ chức hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp và hỗ trợ học sinh học tiếng Anh.

Đó cũng là trải nghiệm đáng nhớ bởi lần đầu tiên, thầy giáo tương lai được nghe hát bội. “Sau kỳ thực tập, điều đọng lại trong em và các bạn là tình yêu thương của bà con và học sinh xã đảo. Niềm vui khi được góp một chút sức lực tuổi trẻ đến các ngôi trường ở xã đảo xóa đi bao vất vả của những ngày lên lớp. Kỳ thực tập không chỉ mang về kiến thức, mà còn là những câu chuyện đầy thú vị và cảm hứng để em có thể kể lại sau này”, Bảo nói.

Cùng cảm xúc như Bảo, Nguyễn Ngọc Diễm Tuyền - sinh viên ngành Giáo dục Tiểu học bồi hời cho rằng, kỳ thực tập ở xã đảo Thạnh An là kỷ niệm khó quên trong suốt cuộc đời. Diễm Tuyền cùng Mai Lê Phương Trinh, bạn học cùng ngành, được phân công phụ trách lớp 1. Hằng ngày, họ lên lớp từ 6 giờ 45 phút, phụ giúp các cô giáo ổn định trật tự, dò bài và kèm các em học yếu. Nhờ có sinh viên thực tập, việc kèm cặp học sinh thuận tiện hơn, thầy cô cũng bớt bộn bề.

Cô Huỳnh Thúy Ngân - Phó Hiệu trưởng Trường Mầm non Cần Thạnh nói, sinh viên thực tập như những luồng gió mới cho ngôi trường. “Các em nhiệt tình, chăm chỉ và yêu thương trẻ. Có các em, trường thêm nhiều niềm vui, sự tươi mới, nhất là trong các hoạt động phong trào”, cô Ngân chia sẻ.

Những bài học ở xã đảo

Thạnh An được Thủ tướng Chính phủ công nhận là xã đảo thuộc huyện

Cần Giờ, TPHCM từ tháng 7/2021. Thạnh An chia thành 3 ấp, trong đó ấp Thạnh Hòa và Thạnh Bình cùng nằm trên đảo Thạnh An, còn ấp Thiềng Liềng nằm trên đảo Thiềng Liềng riêng biệt. Đảo Thạnh An cách trung tâm TPHCM gần 70km. Để đến được Thạnh An, phải đi đò khoảng 45 phút. Người dân trên xã đảo chủ yếu sinh sống bằng các công việc như đánh bắt hải sản, nuôi tôm cá, làm muối...

Thực tập trên xã đảo, sinh viên thực tập được bố trí chỗ ở trong phòng giáo viên của trường. Họ ăn cơm trưa và tối cùng nhau tại một quán nhỏ đối diện trường. “Tan giờ học, học sinh thường rủ các cô đi dạo bờ biển, uống sinh tố, trà sữa. Học sinh lớp 5 cao lớn lắm. Nhiều em mang xe đạp đến chờ các cô đi chơi, rong ruổi khắp đảo ngắm hoàng hôn”, Nguyễn Ngọc Diễm Tuyền kể. Hai tháng ở đảo Diễm Tuyền có vô số kỷ niệm đáng nhớ với học trò và người dân nơi đây. Đôi khi, đó là những câu chuyện nhỏ nhỏ nhưng ấm áp tình người. “Các cô bác bán sinh tố, trà sữa hay bán cơm, hề thấy sinh viên thực tập là giảm giá. Mấy cô bác kêu, tội nhỏ sinh viên, đâu có nhiều tiền. Bà con ở đảo rất thân thiện và quý mến chúng em”, nữ sinh quê Đồng Nai hào hứng nói. Cuối tuần, nhóm sinh viên thực tập được các thầy cô ở trường mời về nhà, chiêu đãi những món ăn địa phương, tâm sự chuyện nghề.

Với Hồ Cẩm Quỳnh - ngành Giáo dục Tiểu học, tình cảm với Thạnh An đến từ những học trò xã đảo có khuôn mặt rằm nắng và răn rỏi. “Mình yêu thương học trò ra sao, các em sẽ yêu thương mình y



Cung Thiên Bảo - sinh viên thực tập ngành Giáo dục Tiểu học cùng các bạn và trẻ ở xã đảo Thạnh An. Ảnh: NVCC



Đoàn sinh viên thực tập chụp hình lưu niệm cùng giáo viên Trường Tiểu học Thạnh An. Ảnh: Diễm Tuyền

nghư vậy”, Quỳnh đúc kết ngắn gọn. Với chuyên môn, Quỳnh tiếp thu nhiều kinh nghiệm, cách xử lý trong công việc của các thầy cô ở Trường Tiểu học Thạnh An. Làm sao truyền đạt được bài học hấp dẫn, cách nào để học sinh chăm chú nghe giảng... là những bài học quý giá mà không sách vở, giảng đường nào có được.

Mãi là người con Thạnh An

Buổi lễ tổng kết và chia tay đoàn sinh viên thực tập tại Trường Tiểu học Thạnh An tháng 5 này đọng đầy cảm xúc. Giữa hội trường, 29 thầy cô cùng nhiều học sinh tiến đoàn sinh viên Trường Đại học Sư phạm TPHCM trở về đất liền, kết thúc 2 tháng thực tập. Thầy Lê Hữu Bình - Hiệu trưởng Trường Tiểu học Thạnh An bày tỏ niềm vui, vinh dự khi lần đầu tiên đón đoàn sinh viên thực tập sư phạm đến xã đảo.

“Các em như nguồn năng lượng mới, của tuổi trẻ, sáng tạo, nhiệt huyết. Những sinh viên thực tập đã giúp chúng tôi có thêm động lực, năng lượng tích cực mới trong phong trào thi đua dạy tốt, học tốt. Các em đã để lại những ấn tượng và tình cảm tốt đẹp với thầy cô, học

sinh và người dân nơi đây”, thầy Bình nói. Cô Trần Thị Nhung - Tổ trưởng hướng dẫn đoàn sinh viên thực tập, đại diện nhà trường phát biểu chia tay các thầy, cô giáo tương lai. Tiếp đó, đại diện học sinh cũng phát biểu cảm nghĩ. Rồi tất cả không kìm nén được cảm xúc, ôm nhau òa khóc.

Khi nói về 10 sinh viên trên xã đảo, GS.TS Huỳnh Văn Sơn - Hiệu trưởng Trường Đại học Sư phạm TPHCM không giấu niềm tự hào. “Đợt thực tập kéo dài bao lâu không quan trọng bằng việc các bạn học được gì trong thời gian đó. Tôi đã nhìn thấy những gương mặt rằm nắng, nhiều giọt mồ hôi trên trán, nhưng tôi cũng thấy nụ cười rất tươi trẻ của các bạn. Tất cả điều này đã minh chứng rằng, hành trình của chúng ta bước đầu đã thành công. Tôi ước ao các bạn mãi là người con của xã đảo này, dù trực tiếp hay gián tiếp. Các bạn sẽ là những sứ giả tuyệt vời nhất để chúng ta xây dựng, tôn tạo những giá trị tốt đẹp nhất cho xã đảo Thạnh An”, thầy Huỳnh Văn Sơn chia sẻ.

Trong buổi chia tay hôm ấy, Hồ Cẩm Quỳnh thoáng chút buồn ngùi vì đợt thực tập trôi qua quá nhanh. Quỳnh là người hiếm hoi không rơi nước mắt. “Vì em sẽ sớm trở lại”, cô nói.



Sinh viên thực tập dạy học tại Trường Tiểu học Thạnh An.

Ảnh: NVCC

“Sứ giả” áo xanh ở đảo Thạnh An

■ **MANHTÙNG**

10 sinh viên năm cuối Trường Đại học Sư phạm TPHCM trải qua hơn 60 ngày thực tập đáng nhớ ở xã đảo Thạnh An (huyện Cần Giờ). Nơi đây, họ được trải nghiệm với bực giảng, bụi phấn và trưởng thành với tình yêu thương của học sinh, bà con.



Trần Thị Diễm Quỳnh - sinh viên thực tập ngành Giáo dục Mầm non, chăm sóc trẻ tại Trường Mầm non Cần Thạnh. Ảnh: Mạnh Tùng

Nhiệt huyết tuổi trẻ

Chuyến dò từ thị trấn Cần Thạnh đến xã đảo Thạnh An vừa cập bến, Nguyễn Thị Bích Trâm - sinh viên năm thứ 4 ngành Giáo dục Mầm non, Trường Đại học Sư phạm TPHCM vội vã đến Trường Mầm non Cần Thạnh. Trâm vừa trở lại đảo sau một ngày nghỉ. Đến trường mầm non, Trâm cùng bạn học Trần Thị Diễm Quỳnh phụ các cô giáo lớp nhà trẻ cho các bé ăn trưa.

Bích Trâm quê ở huyện Đức Linh (Bình Thuận). Trâm mơ ước làm cô giáo từ thuở bé. Khi nhận được thông báo về kế hoạch tổ chức thực tập sư phạm cho sinh viên tại xã đảo Thạnh An, Trâm liền đăng ký không chút đắn đo. Trường Mầm non Thạnh An có 140 trẻ, được chia thành 5 lớp (trong đó có 1 lớp ở ấp đảo Thiềng Liềng thuộc xã đảo Thạnh An). Hằng ngày, 3 nữ sinh Bích Trâm, Diễm Quỳnh, Thủy Diễm hỗ trợ 12 cô giáo dạy học và chăm sóc trẻ. “Gần hai tháng qua, được dạy dỗ, chăm sóc trẻ trực tiếp, em đã trải

nh nghiệm và trưởng thành nhiều hơn. Những kiến thức học ở giảng đường được áp dụng vào thực tế. Trẻ ngoài đảo rất ngoan, có vẻ mạnh dạn hơn trẻ thành phố”, Trâm chia sẻ.

Bích Trâm và Diễm Quỳnh là 2 trong số 10 sinh viên năm tư Trường Đại học Sư phạm TPHCM thực tập sư phạm tại 2 trường: Tiểu học Thạnh An và Mầm non Thạnh An, bắt đầu từ ngày 24/2. Đây là lần đầu tiên xã đảo duy nhất của TPHCM đón sinh viên thực tập sư phạm. Kế hoạch cho đợt thực tập này được Trường Đại học Sư phạm TPHCM, Hội Sinh viên TPHCM và UBND huyện Cần Giờ chuẩn bị từ đầu năm 2024.

Trường Đại học Sư phạm TPHCM đã tổ chức hội đồng phỏng vấn để chọn sinh viên tham gia thực tập sư phạm tại xã đảo Thạnh An, huyện Cần Giờ. Hội đồng tuyển chọn nhận được 19 hồ sơ đăng ký đến từ sinh viên khóa 46 ngành Giáo dục Tiểu học và Giáo dục Mầm non (bao gồm 16 sinh viên Khoa Giáo dục Tiểu học và 3 sinh



Toàn cảnh xã đảo Thạnh An gồm ấp Thạnh Hòa, Thạnh Bình.

Ảnh: ITN

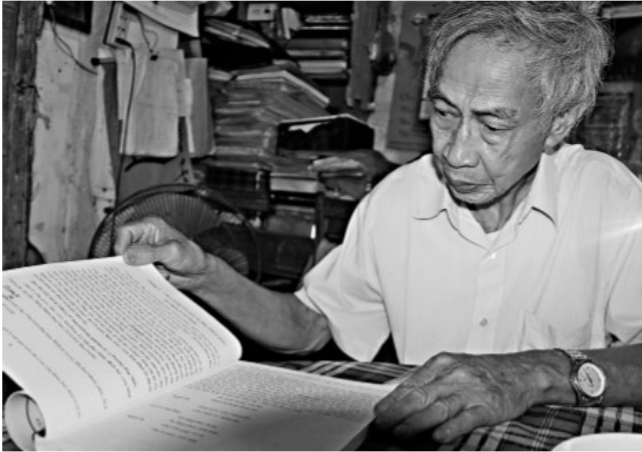
“ Ngày 11/4, đoàn công tác của lãnh đạo Thành ủy, Thành đoàn, Hội Sinh viên TPHCM, Trường Đại học Sư phạm TPHCM và huyện Cần Giờ đã đến thăm, động viên nhóm sinh viên thực tập sư phạm tại Trường Tiểu học Thạnh An và Trường Mầm non Thạnh An. Đoàn công tác đã thăm hỏi về tình hình tham gia giảng dạy, thực tập tại xã đảo Thạnh An, đồng thời động viên, khích lệ đoàn thực tập hoàn thành tốt nhất nhiệm vụ chuyên môn.

viên Khoa Giáo dục Mầm non). Sau khi phỏng vấn kỹ lưỡng, hội đồng chọn 7 sinh viên ngành Giáo dục Tiểu học và 3 sinh viên ngành Giáo dục Mầm non tham gia đoàn thực tập. Ngày 24/2, nhà trường phối hợp với các đơn vị ký kết triển khai hoạt động thực tập sư phạm cho sinh viên tại xã đảo Thạnh An và xuất quân đội hình sinh viên thực tập sư phạm năm học 2023 - 2024.

Trường Tiểu học Thạnh An có 259 học sinh. 7 sinh viên thực tập được chia cho các lớp 1, 2, 4 và 5. Nam sinh duy nhất của đội hình thực tập - Cung

Thiên Bảo (ngành Giáo dục Tiểu học) kể, hằng ngày, sinh viên lên lớp và thực tập từ 7 giờ 15 phút đến 16 giờ 35 phút. Sau giờ lên lớp, những “thầy cô thực tập” sẽ sinh hoạt tại xã đảo, soạn bài cho ngày kế tiếp. Cuối tuần, họ tham gia những hoạt động tình nguyện để phát triển cộng đồng.

Không chỉ làm quen với bực giảng, phấn trắng, Bảo còn được học hỏi nhiều điều mới mẻ từ nếp sống người dân địa phương, như được câu cá, làm muối. Cậu còn tham gia các ngày lễ truyền thống, chẳng hạn lễ cúng đình kéo dài 3 ngày hồi cuối tháng 3.



Thầy giáo Phạm Quang Đại - nhà nghiên cứu lịch sử làng Đông Ngạc.

lược", có nội dung ghi chép khái quát lịch sử và nước Nam Chưởng là một nước thuộc vùng Trung nước Lào ngày nay. Phạm Quang Trạch cũng là thầy dạy của Cống Quỳnh, nguyên mẫu của Trạng Quỳnh.

Về việc này, gia phả họ Phạm Đông Ngạc ghi việc Hương cống Nguyễn Quỳnh có tới thụ giáo Bảng nhãn Phạm Quang Trạch và được ra về đối đề thử sức: "Thằng quỳ mang cái đầu, đứng cửa Khôi nguyên" (chữ "quỳ" ghép với chữ "đầu" thành chữ "Khôi"). Cống Quỳnh đối lại: "Con mọc tựa cây bàng, đồn nhà Bảng nhãn" (chữ "mọc" ghép với chữ "bàng" là chữ "Bảng").

Gia phả còn ghi lời thầy khen trò xin vào học là "đối mẫn tiếp", nhưng "đòm nhà" thì không đỗ, phải "vào nhà" thì mới đỗ. Quả nhiên Cống Quỳnh thi Hội nhiều lần đều hỏng, tuy năm 41 tuổi mới đỗ Á nguyên khoa Sĩ vọng. Không rõ Nguyễn Quỳnh có biết câu nói trên đoán trước sự thất bại của mình về mặt khoa danh hay không, hoặc giả có biết nhưng ông vẫn theo học trường quan Bảng.

Có thể vì không tin lời tiên đoán, cũng có thể vì muốn học cốt nhằm trau dồi kiến thức hơn là đạt danh vọng. Cống Quỳnh đã thành môn sinh của trường Bảng nhãn Phạm Quang Trạch và trở thành học trò xuất sắc bậc nhất, vì đã lưu lại trong gia phả mấy câu của bài văn tế, bài văn trên bức trường và một câu đối, ca ngợi tài đức và công ơn của thầy dạy: "Hồ bảng tranh khôi thi cử phách/ Ly đình hợp đức quốc lương quang" (Trên bảng tranh khôi thi cử phách/ Ly đình hợp đức quốc lương quang) (Trên bảng tranh khôi thi cử phách/ Ly đình hợp đức quốc lương quang) (Trên bảng tranh khôi thi cử phách/ Ly đình hợp đức quốc lương quang).

Tiếp theo Bảng nhãn Phạm Quang Trạch có Phạm Quang Hoàn đỗ tiến sĩ năm 1694. Ông là nhà khoa bảng rất giỏi về văn sách, cho nên đương thời mới có câu "thơ Mỗ, phú Cách, sách Vẽ" (tức là về thơ thì làng Mỗ có người giỏi, phú làng Cách (Thượng Tri) còn văn sách làng Vẽ).

Đòng họ Phạm Đông Ngạc còn có 3

tiến sĩ nữa là Phạm Gia Ninh đỗ năm 1731, là con trai Phạm Quang Trạch, giỏi cả văn lẫn võ, ông từng làm Giám khảo trường thi Hương Phụng Thiên và Giám khảo trường võ bị. Phạm Gia Chuyên đỗ tiến sĩ năm 1832 và Phạm Quang Man đỗ tiến sĩ năm 1849.

Sự học và đạo lý làm người

Theo thầy giáo Phạm Quang Đại - người được mệnh danh là "pho sử sống" làng Đông Ngạc - Đông Ngạc còn có một cái tên khác là làng Đổng Ếch. Cái tên làng đây lạ lắm này gần với giai thoại học trò đọc sách râm ran như tiếng ếch kêu. Thậm chí, tất cả gốc cau ở vườn nhà đều nhẵn bóng do học trò vịn tay vào gốc mà học.

Truyền thống khoa bảng, văn hiến của người họ Phạm luôn được gìn giữ và phát huy qua nhiều thế hệ. Những câu chuyện như Bảng nhãn Phạm Quang Trạch ham học tới mức đêm đông, lúc ngồi học đã lấy khăn vải tắm nước đặt lên đùi để không thể ngủ gật.

Không những thế, sự học ở Đông Ngạc luôn đi cùng với rèn giũa đạo làm người. Các cụ Phạm Thọ Lý (1610 - 1685) và Phạm Quang Dung (1675 - 1739) được thờ là Hậu thần tại bãi đường đình làng Đông Ngạc vì đã có nhiều công lao với nước, với dân, với làng. Tiến sĩ Phạm Quang Dung từng làm Chánh sứ sang Trung Quốc, sau làm quan trải tới chức Công bộ Thượng thư, tước Lệ Quận công.

Năm 1732, ông phụng mệnh làm Chánh sứ sang nhà Thanh báo tang vua Lê Duy Tông và xin sắc phong vua mới, được vua Thanh ban thưởng. Có đôi câu đối thờ ông nói về việc đó: *Phú phất lịch triều, kinh văn vĩ vũ, quang tiên hậu/ Khanh tướng lương quốc, nghĩa phú trung can, chấn sóc nam* (Áo lễ một triều, văn vũ đọc ngang, sáng lòa sau trước/ Tiếng vang hai nước, lòng gan trung nghĩa, vang dậy Bắc Nam).

Sau khi đi sứ về, Tiến sĩ Phạm Quang Dung đã cống hiến toàn bộ số



Thời Pháp thuộc, họ Phạm Đông Ngạc còn có Phạm Quang Bách du học Pháp đỗ Tiến sĩ luật, Phạm Tịnh Quát cũng du học Pháp đỗ Tiến sĩ toán, Phạm Gia Huỳnh đỗ Tiến sĩ dược. Bên cạnh đó, còn rất nhiều người họ Phạm là các giáo sư, tiến sĩ, viện sĩ và quan chức xuất thân từ Đông Ngạc. Bởi vậy, từ xưa xưa người Thăng Long đã có câu "Đất Kẻ Giàn, quan Kẻ Vẽ", ý nói đất rộng và phì nhiêu như làng Kẻ Giàn, học giỏi và làm quan nhiều như người Kẻ Vẽ.



Nhiều bức cổng cổ ở Đông Ngạc với hình 2 chiếc bút 2 bên và chiếc khánh chính giữa với ý nghĩa sự học về vang như chuông như khánh.

gỗ quý, gạch ngói để xây đình. Đồng thời, mua 3 bộ áo châu long cổn và hai đôi quạt vuông bằng gấm thêu rất đẹp để dâng cúng ba vị tôn thần, đến nay vẫn còn lưu giữ ở đình Đông Ngạc.

Cụ Phạm Gia Chuyên (1791 - 1862), cháu 5 đời của Bảng nhãn Phạm Quang Trạch, cháu 4 đời của Tiến sĩ Phạm Gia Ninh, đỗ Đệ tam giáp đồng Tiến sĩ xuất thân năm 1832 làm quan nhà Nguyễn, đã từng giữ các chức Tri phủ Kiến Xương (Thái Bình), Lễ bộ Viên ngoại lang, Đốc học tỉnh Ninh Bình, Tu nghiệp Quốc Tử Giám, tham gia soạn cuốn "Quốc sử lược biên".

Tiến sĩ Phạm Công Hoàn khi làm quan Thừa chính sứ Sơn Nam đã lấy tiền riêng để làm một cây cầu ở xã Cầu Tu, huyện Đông An nhằm chấm dứt việc đánh nhau đổ máu để tranh chiếm đất đai của dân trong xã.

Cụ Phạm Thọ Lý đã hiến cho làng Đông Ngạc khu đất ở đầu xóm ngõ Ngạc để dựng đình, khi có thầy địa lý khen ngôi đất ấy đẹp nhất làng. Nhớ

ơn cụ dân làng đã thờ cụ ở gian giữa nhà tả mạc, hiện nay ở đó vẫn còn treo đôi câu đối: *Miêu mao cổ chiêm, nhất ấp tụ ca đồng tấu cộng/ Giản mao chi tiến, ức niên hưởng tự địa thiên trường* (Trông lại miếu đình, già trẻ một làng cùng ca ngợi/ Tiến dâng lễ mọn, đất trời muôn thuở mãi phụng thờ).

Về việc đóng góp cho văn học phải kể tới Phạm Quang Sán (1874 - 1932), đỗ Tú tài năm 1897, đỗ Cử nhân năm 1900. Ông từng làm Huấn đạo, Trợ tá ở huyện Hưng Nhân (Thái Bình), Tri huyện các huyện Hải An (Kiến An), Tiền Lăng, Thương tá ở tỉnh Phú Thọ.

Ông viết nhiều sách chữ Hán và Quốc ngữ: *Phổ thông thuyết ước, Văn sách, Đạo đức luận, Phú cò bạc, Vô quýt đầy có móng tay nhọn...* Song, kiệt tác của ông là bài phú "Phương ngôn", một bài phú 100 vắn ghép trên 1.000 câu phương ngôn, tục ngữ, ca dao lại mà thành, đều tập trung vào chủ đề khuyến thiện.

Vẻ vang dòng họ nổi đời ghi danh bảng vàng

■ TRẦN SIÊU

Trong 4 họ gốc ở làng Kê Vẽ (Đỗ, Nguyễn, Phạm, Phan), họ Phạm được xếp hàng đầu với 9 vị đại khoa trong tổng số 22 tiến sĩ của làng.

Trong số 9 tiến sĩ nho học, họ Phạm làng Đông Ngạc vào thời Lê có 1 bảng nhãn, 1 hoàng giáp, 5 đệ tam giáp đồng tiến sĩ xuất thân; thời Nguyễn có 2 đệ tam giáp đồng tiến sĩ xuất thân. Ngoài ra còn 2 sĩ vọng và khoảng 50 hương cống, cử nhân.

Dòng họ có 9 vị đại khoa

Trong lịch sử khoa bảng nước ta, họ Phạm làng Đông Ngạc (tục gọi là làng Vẽ, hoặc Kê Vẽ) thuộc phường Đông Ngạc (Bắc Từ Liêm, Hà Nội) là dòng họ danh tiếng bậc nhất về truyền thống khoa bảng, hiếu học, nhiều người đỗ đạt, làm quan. Cùng với các dòng họ khác trong làng, họ Phạm đã góp công đầu làm thành tên tuổi làng khoa bảng Đông Ngạc.

Tính từ thời nhà Lý (1010 - 1225) đến nhà Nguyễn (1802 - 1945), nước ta có khoảng 20 làng khoa bảng. Tuy không có Trạng nguyên nhưng Đông Ngạc vẫn là một trong những làng khoa bảng tiêu biểu vì có tới 22 tiến sĩ. Các dòng họ trong làng đều có người ghi danh bảng vàng, dòng họ nào ít thì cũng có một người, riêng họ Phạm có tới 9 vị đại khoa.

Theo những thư tịch Hán Nôm hiện còn lưu giữ được như: Phạm tộc phả ký, Phạm tộc gia phả, Đông Ngạc Phạm tộc gia tiên... thì tổ tiên họ Phạm gốc ở Ái Châu (Thanh Hóa ngày nay). Do những biến cố lịch sử, có ba anh em họ Phạm đầu tiên rời Ái Châu ra sinh cơ lập nghiệp ở các nơi thuộc đất Hà Nội ngày nay: Một người về Đôn Thụ (Thanh Oai), một người về Bát Tràng (Gia Lâm) và một người về Đông Ngạc (Bắc Từ Liêm).

Họ Phạm làng Đông Ngạc hình thành từ cuối thời nhà Trần (thế kỷ thứ 14), thủy tổ là cụ Phạm Húng (khoảng



Các vị tiên hiền và nhà khoa bảng họ Phạm để lại nhiều dấu ấn trong việc kiến thiết, dựng đình Đông Ngạc.

năm 1345). Trải qua trên 600 năm, dòng họ Phạm nơi đây đã phát triển tới 16 chi (Đại tôn), thuộc hai hàng Giáp, Ất và qua 22 thế hệ con cháu.

Trong cuốn "Phạm thị gia phả" do Hương cống Phạm Phúc Cơ (chi Giáp - đời 7) có viết: *Ngã hệ xuất Ái Châu, tỉnh tổng Phạm phái, huynh đệ tam nhân, các cư nhất phương, nhất cư*

Đôn Thụ, nhất cư Bát Tràng, nhất cư Đông Ngạc xã. (Nghĩa là: Dòng dõi nhà ta ra đi từ Ái Châu, họ theo phái Phạm, có ba anh em, mỗi người ở một phương, 1 người ở xã Đôn Thụ, 1 người ở xã Bát Tràng, 1 người ở xã Đông Ngạc...).

Làng Vẽ từ xưa vốn nổi danh là đất văn học, có nhiều người đỗ đạt làm quan. Trong 4 họ gốc ở làng (Đỗ, Nguyễn, Phạm, Phan) thì thành đạt nhất là họ Phạm có 9 tiến sĩ, trong đó thời Lê có 1 bảng nhãn, 1 hoàng giáp, 5 đệ tam giáp đồng tiến sĩ xuất thân, thời Nguyễn có 2 đệ tam giáp đồng tiến sĩ xuất thân. Ngoài ra còn 2 sĩ vọng, khoảng 50 hương cống, cử nhân.

Đặc biệt có một gia đình với 7 người đỗ tiến sĩ, người đỗ cao nhất làng là Phạm Quang Trạch (đời thứ 8) đỗ Bảng nhãn khoa Quý Hợi, niên hiệu Chính Hòa 4 (1683). Ông là cháu viển Phạm Lân Đình, chất ruột Phạm Thọ Chỉ, cháu (gọi bằng bác) Phạm Hiến Danh - ba cụ đều đỗ tiến sĩ. Ông cũng lại là chú ruột các Tiến sĩ Phạm Quang Hoàn, Phạm Quang Dung và bố của Tiến sĩ Phạm Gia Ninh.

Họ Phạm làng Đông Ngạc cũng được sử đăng khoa ghi danh khi có từ 2 đến 4 anh em chú cháu đỗ Hương

cống trong cùng khoa thi như: Khoa Giáp Ngọ (1714) có 3 anh em: Phạm Gia Vũ (Ất nhị 2 - đời 9), Phạm Gia Thắm (Ất nhị 2 - đời 9), Phạm Công Vận (Ất nhị 3 - đời 9)...

Đời nổi đời ghi danh bảng vàng

Theo gia phả họ Phạm thì vào đời thứ ba, người khai khoa mở đầu cho sự đỗ đạt là Phạm Tần, sinh năm 1449. Dù chỉ đỗ Thụ toán, làm chức huyện thừa ở Yên Lập, song cụ Phạm Tần đã đặt nền tảng thi thư rất vững chắc cho các thế hệ sau.

Người con trai thứ hai của cụ Phạm Tần là Phạm Lân Định đỗ tiến sĩ năm 1514, làm Tham chính xứ Thuận Hóa. Con trai cả của Phạm Lân Định là Phạm Thọ Chỉ đỗ tiến sĩ năm 1577, làm quan tới Giám sát Ngự sử xứ Kinh Bắc.

Cháu nội Phạm Thọ Chỉ là Phạm Hiến Danh đỗ tiến sĩ năm 1646, làm quan tới Giám sát Ngự sử xứ Sơn Nam. Con trai cả của Tiến sĩ Hiến Danh là Phạm Quang Trạch đỗ đầu khoa thi Hội, khi vào thi Đình đỗ Bảng nhãn năm 1683, làm quan tới Hộ bộ Thượng thư, là tác giả sách "Nam chương kỷ



Họ Phạm làng Đông Ngạc có đến 9 tiến sĩ nho học, 2 sĩ vọng và khoảng 50 hương cống, cử nhân.



NGUT Đàm Thị Ngọc Thơ trò chuyện cùng phóng viên.

Ảnh: Quách Mến



NGUT Đàm Thị Ngọc Thơ cùng những chiếc áo dài của mình thời còn đi dạy.

Ảnh: TG



Nữ sinh Trường THPT Hồ Thị Kỳ đến trường vẫn mặc áo dài trắng.

Ảnh: TG

Giữ vững quan điểm trước “búa rìu” dư luận

Sau lễ khai giảng, trường chùng việc khởi xướng đồng phục nữ sinh mặc áo dài đã thành công, thế nhưng, Hiệu trưởng Đàm Thị Ngọc Thơ lại chịu áp lực lớn từ “búa rìu” dư luận. “Mục đích của mình cho học sinh mặc áo dài là vì muốn hướng đến cái đẹp, sự văn minh, tiến bộ và giữ gìn bản sắc dân tộc, tuy nhiên một số người lại dèm pha, phản đối cho rằng mình là tư sản hoá, muốn khôi phục lại một

thời chế độ cũ, dân còn nghèo mà đua đòi cho mặc áo dài...”, cô Thơ ngậm ngùi chia sẻ.

Trước phản ứng trái chiều, công kích từ dư luận, nữ Hiệu trưởng Đàm Thị Ngọc Thơ bị sốc tâm lý phải nhập viện cấp cứu. “Hay tin tôi bệnh, hôm đó sau giờ học, các em kéo nhau vô bệnh viện thăm. Nguyên đám học trò đi vào bệnh viện trong tà áo dài trắng, làm ai cũng chú ý, ngấm nghĩa, ngợi khen. Lúc đó tôi rất xúc động, như có thêm động lực, niềm tin vực dậy tinh thần”, cô Thơ nhớ lại.

Trước tình cảm của học trò, nhà giáo Đàm Thị Ngọc Thơ đã xúc động làm bài thơ “Áo trắng học trò”, trong bài có những câu thơ:

“Hãy đến với cô, tà áo trắng

Cả những sáng vui và cả những chiều buồn

Ở chỗ đứng này cô quạnh lắm

Nếu như cuộc sống thiếu các con.

....

Đây tà áo trắng, áo trắng bay

Các con thường mơ mộng những gì

Mai sau con nhẽ làm cô giáo

Di giữa rừng hoa trắng áo dài”

Về sau, tại một cuộc họp phụ huynh của trường đầu năm học (có nhiều phụ huynh là lãnh đạo tỉnh thời đó dự), một người đứng lên phản đối việc cho nữ sinh mặc áo dài, cô Thơ giải thích lại mục đích, ý nghĩa của việc này, đồng thời đồng đặc nói: “Tôi làm sai Đảng kỷ luật tôi, nhưng ngày nào Đàm Thị Ngọc Thơ này còn làm hiệu trưởng thì tà áo dài vẫn cứ tung

Sau chiến thắng lịch sử Điện Biên Phủ (7/5/1954), thực dân Pháp buộc phải ký Hiệp định Giơ-ne-vơ, đất nước tạm thời chia đôi, lấy vĩ tuyến 17 làm ranh giới. Thời điểm đó, Chủ tịch Hồ Chí Minh và Trung ương Đảng đã có quyết định mang tầm chiến lược là đưa một số lượng con em cán bộ, chiến sĩ, đồng bào miền Nam tập kết ra Bắc để tiếp tục học tập. Sự kiện này được xem là cuộc chuyển dịch lực lượng có ý nghĩa vô cùng to lớn, nhằm đào tạo cán bộ cho cách mạng miền Nam, đưa miền Bắc tiến lên chủ nghĩa xã hội, làm hậu phương vững chắc tiến tới giải phóng hoàn toàn miền Nam, thống nhất đất nước.

bay khắp sân trường Hồ Thị Kỳ và trên khắp các nẻo đường của thị xã Cà Mau”. Câu trả lời của cô đã khiến cả hội trường nín lặng và sau đó là những tràng vỗ tay khích lệ.

NGUT Đàm Thị Ngọc Thơ cho biết thêm, chỉ sau một, hai năm kể từ khi Trường THPT Hồ Thị Kỳ cho học sinh mặc đồng phục áo dài, thì tà áo dài trắng cũng xuất hiện ở nhiều trường các tỉnh bạn, trong đó có TPHCM. Thời điểm đó, có rất nhiều tờ báo đưa tin và khẳng định cô Đàm Thị Ngọc Thơ chính là người khởi xướng cho nữ sinh cấp 3 trong cả nước mặc đồng phục áo dài sau giải phóng và Trường THPT Hồ Thị Kỳ chính là ngôi trường đầu tiên thực hiện điều này.

Sự kiện khởi xướng đồng phục áo dài của NGUT Đàm Thị Ngọc Thơ còn ghi dấu ấn lớn, đó là khoảng năm 1992 - 1993, Bảo tàng Phụ nữ Nam Bộ đã xin một chiếc áo dài có mặt đầu tiên để trưng bày tại Bảo tàng, kèm theo đó là bài báo với tựa đề “Người khoác lại chiếc áo dài cho nữ sinh trung học”. Thời gian trôi qua đã mấy chục năm, nhưng với NGUT Đàm Thị Ngọc Thơ, câu chuyện về chiếc áo dài đồng phục vẫn như mới đây, còn nguyên vẹn. Trong câu chuyện đó có vui, có buồn, nhưng có vẫn rất tự hào, bởi đã dám đấu tranh vì cái hay, cái đẹp, vì mục tiêu góp phần giữ gìn và phát huy bản sắc văn hóa dân tộc.

Gặp người khởi xướng đồng phục áo dài cho nữ sinh

■ QUÁCH MẾN

Nữ sinh ở nhiều trường THPT trên cả nước mặc áo dài trắng - trang phục truyền thống góp phần tôn vinh vẻ đẹp của phụ nữ Việt Nam. Tuy nhiên, ít ai biết rằng, người khởi xướng việc mặc áo dài sau giải phóng là Nhà giáo Ưu tú Đàm Thị Ngọc Thor, nguyên Hiệu trưởng Trường THPT Hồ Thị Kỷ (TP Cà Mau).

13 tuổi lên tàu tập kết ra Bắc

Mặc dù tuổi đã ngoài 80 nhưng Nhà giáo Ưu tú (NGUT) Đàm Thị Ngọc Thor vẫn còn khá minh mẫn. Thời điểm này, cô đang tích cực hỗ trợ Bảo tàng Cà Mau sưu tầm tài liệu, hình ảnh, hiện vật phục vụ việc tổ chức lễ kỷ niệm 70 năm Chuyển tàu tập kết ra Bắc năm 1954, dự kiến diễn ra vào tháng 11/2024 tại tỉnh Cà Mau.

Cô Thor kể, khi đang học lớp 5 (13 tuổi) tại một trường làng trong vùng giải phóng, ba cô thông báo sẽ được chọn tập kết ra Bắc và hỏi cô có muốn đi không. Không như nhiều người chọn ở lại vì không muốn xa nhà, nghe ba hỏi cô Thor liền đồng ý, bởi muốn được đi học tập, không muốn ở nhà chần chừ bất đắc. Ngày từ biệt gia đình lên tàu tập kết ra Bắc, thấy ba mẹ bị rịn tiến ra bến, cô Thor mới khóc nức nở, có cảm giác không muốn xa gia đình. Ba cô Thor một lần nữa hỏi con gái, có muốn đi không. Dù không muốn xa gia đình nhưng cuối cùng cô vẫn chọn đi học tập.

Chuyến tàu đưa cô Đàm Thị Ngọc Thor ra Bắc xuất phát từ cửa biển Sông Đốc (huyện Trần Văn Thời, Cà Mau) có rất đông học sinh, cán bộ, chiến sĩ. Thông thường tàu đi khoảng 3 ngày, đêm thì đến Sầm Sơn (Thanh Hóa) nhưng chuyến tàu của cô đi lúc đó không may gặp bão nên thời gian kéo dài đến 9 ngày, đêm, cũng may tàu cập bến an toàn.

Kể tiếp về quá trình học tập trên đất Bắc, NGUT Đàm Thị Ngọc Thor không khỏi xúc động biết ơn Bác Hồ, Đảng và Nhân dân miền Bắc vì đã đào



NGUT Đàm Thị Ngọc Thor mặc chiếc áo dài đầu tiên đi dạy.

Ảnh tư liệu

tạo nhân lực, chăm lo những "hạt giống đỏ" con em ở miền Nam.

"Sau chiến thắng Điện Biên Phủ, miền Bắc, đặc biệt ở Thanh Hóa (điểm tập trung học sinh miền Nam), đời sống người dân rất khó khăn, nhiều hộ bị thiếu ăn, thiếu mặc, nhưng học sinh miền Nam trong thời gian ở tập trung chờ đợi đưa đi học các trường nội trú luôn được chăm lo rất chu đáo, được phát áo ấm, chăn bông để không bị rét, ăn uống đầy đủ. Những năm tháng học nội trú tại các Trường Học sinh miền

Nam, chúng tôi luôn được ưu tiên chăm lo vật chất lẫn tinh thần để đủ sức học tập, được rèn luyện nề nếp, kỷ cương, không ai bị đói, bị rét dù chỉ một vài giờ", cô Thor xúc động kể.

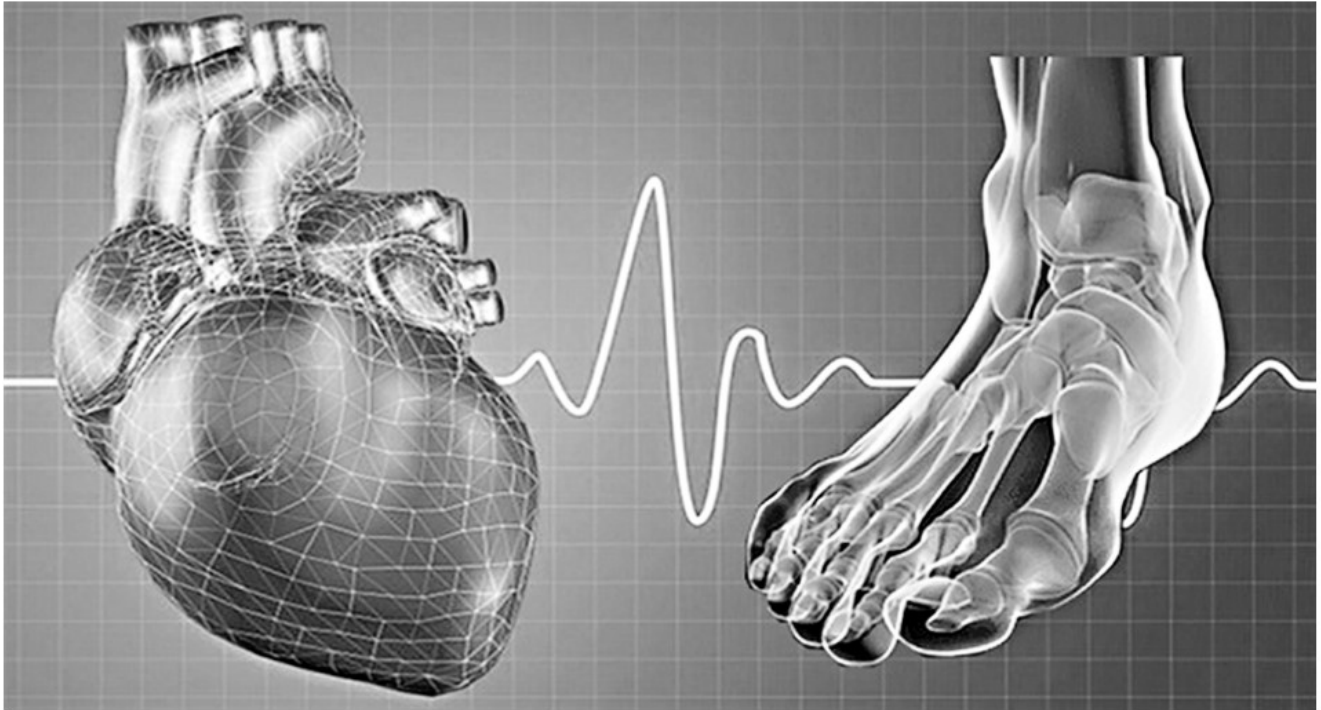
Khởi xướng đồng phục áo dài cho nữ sinh

Sau khi tốt nghiệp trung học, cô Đàm Thị Ngọc Thor tiếp tục học Trường Đại học Sư phạm Hà Nội và tốt nghiệp năm 1967. Ra trường, cô

tham gia giảng dạy tại nhiều điểm trường ở miền Bắc. Sau khi đất nước thống nhất, dù được giữ lại làm việc tại các thành phố lớn miền Bắc nhưng cô Thor vẫn quyết định trở về quê hương. Năm 1976, cô được giao làm Phó Hiệu trưởng Trường THPT Hồ Thị Kỷ (nay là Trường THPT Hồ Thị Kỷ), sau đó lên làm Hiệu trưởng nhà trường năm 1982.

Kể về việc khởi xướng nữ sinh mặc đồng phục áo dài, cô Thor cho biết: Năm 1982, bà Nguyễn Thị Bình (lúc đó là Bộ trưởng Bộ Giáo dục) xuống làm việc với ngành giáo dục địa phương có gợi ý vấn đề mặc đồng phục ở trường trung học cho quy củ, nề nếp. Trở về nhà, cô Thor suy nghĩ đến việc chọn áo dài làm đồng phục cho nữ sinh, bởi chiếc áo dài đã tồn tại lâu đời, được cải tiến từ áo tứ thân, trở thành chiếc áo truyền thống, là quốc hồn trong y phục Việt Nam. "Thời đó, Cà Mau chỉ có 1 trường cấp 3, học sinh đến trường mặc đủ loại quần áo, màu sắc khác nhau, có em nhà nghèo mặc áo vá nhiều chỗ. Khi khởi xướng mặc đồng phục áo dài mình chỉ muốn xóa bỏ khoảng cách giàu nghèo, phân biệt ở trong trường thông qua trang phục. Chiếc áo dài cũng giúp nữ sinh thêm duyên dáng, đảm bảo, mang nét đặc trưng dân tộc Việt Nam. Cùng với việc yêu cầu nữ sinh mặc áo dài, tôi cũng đề nghị nam sinh mặc áo trắng, bỏ vào quần cho đồng điệu, lịch sự", cô Thor nói.

Từ ý tưởng trên, cô Đàm Thị Ngọc Thor quyết định xin ý kiến cấp trên và thuyết phục Hội đồng Giáo dục nhà trường vận động phụ huynh và học sinh thực hiện việc mặc đồng phục áo dài. "Khi xin chủ trương UBND tỉnh thì tôi được trả lời là cho phép với điều kiện vận động được thì làm, không thì thôi, không bắt ép. Nhận được câu trả lời đó, tôi thấy như tiếp thêm động lực để thực hiện. Đối với những học sinh khó khăn, không có khả năng may áo dài tôi tiếp tục vận động công đoàn, giáo viên, phụ huynh, học sinh có điều kiện ở các lớp hỗ trợ để các em đều có áo dài mặc. Đến lễ khai giảng năm học 1983 - 1984, đồng loạt nữ sinh Trường THPT Hồ Thị Kỷ đều mặc áo dài đến trường trong sự ngỡ ngàng của hầu hết người dân, ai cũng thích thú, ngắm nhìn", cô Thor nhớ lại.



Bệnh gút gây biến chứng nguy hiểm, ảnh hưởng tới huyết áp, tim mạch, thận...

Ảnh: ITN

với triệu chứng của viêm khớp dạng thấp.

Sự biến dạng khớp còn bắt nguồn từ các hạt tophi nổi gồ ghề dưới da ở khớp gây vô cảm, hạn chế vận động và mất chức năng của khớp, đồng thời nếu để lâu ngày dẫn tới cứng khớp, xơ hóa dây chằng bao hoạt dịch... Đến giai đoạn muộn, tổn thương khớp diễn biến xấu, cùng với việc điều trị chưa hiệu quả sẽ dẫn đến biến dạng khớp thể nặng, khó có thể cứu vãn. Hậu quả làm bệnh nhân gặp khó khăn trong cử động hoặc di chuyển hàng ngày, thậm chí gây tàn phế cho người bệnh.

Đến giai đoạn cuối của bệnh, các khớp tay chân của người bệnh gần như bị hư hỏng nặng nề, mất dần khả năng cử động, có thể bị lâm vào tình trạng bại liệt. Thậm chí, vùng da bàn chân bị lở loét, viêm nhiễm do các hạt tophi to dần lên và vỡ ra, xương bàn chân cũng biến dạng, thành dị tật.

Gout còn dễ gây biến chứng bệnh thận. Đây là cơ quan chuyển trách trong việc đào thải axit uric và các chất độc tố ra ngoài cơ thể qua đường tiểu nên dễ bị lắng đọng và tích tụ các tinh thể urat, axit uric. Lâu ngày gây ra tình trạng sỏi thận, nhiễm trùng đường tiết niệu có thể giảm chức năng của thận dẫn đến suy thận. Chức năng thận suy giảm do gout kéo theo các hệ lụy nghiêm trọng khác như bệnh tiểu đường, tim mạch, tăng huyết áp...

Bên cạnh đó, bệnh thận mạn tính là một trong những biến chứng thường gặp của người bị gout. Bệnh làm suy giảm chức năng lọc cầu thận dẫn tới giảm khả năng lọc acid uric,

từ đó nồng độ acid uric trong máu tăng cao tích tụ lại làm các bệnh trầm trọng thêm. Mức độ suy thận càng nặng càng làm tăng nguy cơ các biến chứng nguy hiểm khác cho cơ thể, trong đó có tử vong.

Bệnh gout tác động xấu đến tim. Các tinh thể urat không chỉ lắng đọng ở thận mà còn tích tụ ở tĩnh mạch, động mạch và những mạch máu ở tim. Điều này gây ra tình trạng viêm

màng trong tim và cơ tim, ách tắc lưu thông máu, nguy hiểm đến tính mạng bệnh nhân. Ngoài ra, gout còn có nguy cơ đột quỵ và tai biến bởi tình trạng tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não,... Do đó, người mắc bệnh gout có nguy cơ bị tai biến và đột quỵ cao hơn người bình thường.

Gout còn gây bất ổn trong cuộc sống, sinh hoạt hàng ngày. Khi cơn

đau cấp xuất hiện người bệnh khó khăn trong di chuyển, cử động. Thông thường, tình trạng đau sẽ diễn ra vào mùa lạnh và ban đêm, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và tinh thần của người bệnh. Tất cả những điều này khiến đảo lộn sinh hoạt và cuộc sống hàng ngày, tác động rất lớn đến tâm lý người bệnh. Đối diện với cơn đau, người bệnh dễ bị quan và cảm xúc luôn không được ổn định.

BS Tạ Hồng Nhung cho biết, bệnh gout và giả gout có cơ chế bệnh sinh khác nhau nhưng những biểu hiện giống nhau khiến nhiều người nhầm lẫn. Vì thế, việc phân biệt bệnh gout và giả gout giúp người bệnh xác định được nguyên nhân, triệu chứng, từ đó có phương pháp điều trị bệnh phù hợp, hiệu quả.

Theo đó, bệnh giả gout là sự lắng đọng tinh thể canxi pyrophosphate tại khớp. Các tinh thể canxi gây ra tổn thương cho khớp, từ đó gây ra các triệu chứng viêm và cơn đau cấp tính. Hiện nay, căn nguyên của việc lắng đọng canxi pyrophosphate vẫn chưa được tìm ra. Nhưng khác với bệnh gout, các chuyên gia y khoa cho biết nguyên nhân của bệnh giả gout không liên quan đến thói quen dinh dưỡng.

Căn bệnh này không phổ biến tại Việt Nam, các ca bệnh cũng rơi vào phần lớn người cao tuổi, đã bước vào giai đoạn lão hóa xương tự nhiên. Có hơn 50% người trên 90 tuổi xuất hiện tình trạng lắng đọng canxi pyrophosphate. Dù vậy, cả hai căn bệnh này đều có thể xảy ra với bất cứ ai, đặc biệt là người lớn tuổi.

“ Là một trong những bệnh về xương khớp phổ biến nhất, trên thế giới bệnh gout thường gặp ở các nước phát triển và đang phát triển, chiếm khoảng 0,02 - 0,2% dân số, nam giới chiếm chủ yếu trên 95%. Tại Việt Nam bệnh gout chiếm khoảng 1/3 tổng số lượng người bệnh đến khám các vấn đề về xương khớp, đứng thứ 4 trong số 15 bệnh về khớp hay gặp. Trước đây, bệnh gout được coi là bệnh của người già, thường xảy ra ở độ tuổi 40 - 50 nhưng hiện bệnh ngày càng trẻ hóa khi xuất hiện nhiều ở độ tuổi 25 - 35.



Ảnh minh họa: ITN

Tránh hiểm họa từ thực phẩm

■ SINH PHÚC

Thức ăn và đồ uống có nhiều purin sẽ tăng nguy cơ bị cơn gout cấp. Do đó, người bệnh nên tránh xa những loại thực phẩm như: Thịt đỏ, thịt cừu và thịt lợn, nội tạng, phủ tạng.

Tiến triển xấu do ăn uống tùy tiện

TS.BS Nguyễn Trọng Hưng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, các cơn gout thường xảy ra vào ban đêm, sau những bữa ăn giàu đạm và kéo dài 3 - 10 ngày. Người bệnh gặp tình trạng này là do 3 nguyên nhân hay gặp, bao gồm: Tăng sản xuất acid uric nội sinh; giảm đào thải acid uric ở thận; Ăn quá nhiều thực phẩm giàu purin như các loại thịt đỏ và thủy hải sản.

“Việc ăn uống tùy tiện khiến bệnh tiến triển theo chiều hướng xấu và để lại những hệ lụy khó lường. Do đó, bên cạnh tuân thủ phác đồ điều trị, luyện tập, cũng cần có một thực đơn hợp lý để việc điều trị bệnh đạt kết quả tốt hơn”, chuyên gia khuyến cáo. BS Hưng giải thích, hằng ngày, cơ thể tạo ra acid uric sau quá trình chuyển hóa purin, được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm. Muốn kiểm soát bệnh gout, cần kiểm soát nguyên nhân. Trong đó, giảm lượng purin ăn vào.

Không có chế độ dinh dưỡng nào có thể ngăn ngừa hoàn toàn cơn gout cấp. Vậy nên, người bệnh cần xây dựng, thiết lập và tuân theo thói quen ăn uống lành mạnh, hạn chế thực phẩm có nhân purin, bổ sung các loại thực phẩm có thể giúp kiểm soát nồng độ acid uric. Thức ăn và đồ uống có nhiều purin sẽ tăng nguy cơ bị cơn gout cấp. Do đó, người bệnh nên tránh xa những loại thực phẩm như: Thịt đỏ, thịt cừu và thịt lợn; nội tạng, phủ tạng như gan, thận, óc, lòng...; hải sản, đặc biệt là động vật có vỏ như tôm, trai, cá cơm và cá mòi.

Ngoài ra, người mắc gout cũng cần tránh ăn các loại rau xanh có tốc độ tăng trưởng nhanh như măng tây, măng tre, nấm, giá, dộc mùng... Những loại rau này đẩy nhanh quá trình tổng hợp acid uric trong máu. Đồng thời, tránh các sản phẩm có hàm lượng fructose cao như soda và một số loại nước trái cây, kem, kẹo, đồ ăn nhanh. Tránh uống rượu vì rượu làm gia tăng sự tạo acid uric trong gan và ngăn cản thận thải acid uric. Tránh dùng các thuốc lợi tiểu, corticoid.



Người mắc gout cần tránh ăn các loại rau xanh có tốc độ tăng trưởng nhanh như măng tây (ảnh), măng tre, nấm, giá, dộc mùng.

Ảnh minh họa: ITN

Bánh ngọt và bánh quy có hàm lượng chất dinh dưỡng thấp nhưng có thể làm tăng nồng độ acid uric.

Thực phẩm tốt cho người bệnh

TS.BS Nguyễn Trọng Hưng khuyến cáo, người bệnh gout nên chọn các thực phẩm có hàm lượng purin thấp như: Sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo và không béo, chẳng hạn như sữa chua và sữa tách béo; trái cây tươi và rau quả. Nên sử dụng các loại quả giàu vitamin C như dâu tây, dứa... vì chúng làm giảm tình trạng viêm hiệu quả, giúp người bệnh khỏe mạnh hơn; các loại hạt, bơ đậu phộng và ngũ cốc; chất béo, khoai tây, cơm, bánh mì và mì ống; Trứng (vừa phải); các loại thịt như cá, thịt gà và thịt đỏ là tốt với lượng vừa phải (khoảng 100 - 120g mỗi ngày, tùy từng tình trạng của người bệnh).

Ngoài ra, nên ăn các loại rau xanh. Trong đó, súp lơ xanh và rau chân vịt là những thực phẩm giàu chất xơ được khuyến khích dùng cho người bệnh gout. Bởi, chúng có thể làm giảm hấp thu đạm. Từ đó, giảm sự hình thành acid uric. Nên sử dụng nhiều thực phẩm có tính kiềm như cải xanh, củ cải, bí... vì chúng có tác dụng trung hòa acid uric trong máu, làm chậm tiến triển của bệnh. Người bệnh nên uống 2 - 2,5 lít/ngày tùy thuộc vào cân nặng, giới tính, tuổi... Bổ sung vitamin C khoảng 500 - 1.000mg/ngày cũng có thể giúp giảm acid uric.

“Mặc dù một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp kiểm soát lượng acid uric, nhưng người bệnh vẫn cần tuân thủ uống thuốc để ngăn chặn các cơn gout cấp. Đi khám định kỳ để cùng với bác sĩ tìm ra cách điều trị tốt nhất cho từng người bệnh”, BS Nguyễn Trọng Hưng nhấn mạnh.

Bác sĩ Hoài Thu - Viện Y học Ứng dụng cho biết, mục tiêu ăn uống ở người bệnh gout là đạt được cân nặng khỏe mạnh và thói quen ăn uống tốt, tránh một số, nhưng không phải tất cả thực phẩm có purine. Đồng thời, bổ sung một số thực phẩm có thể kiểm soát nồng độ acid uric. “Bệnh gout thường liên quan đến thực phẩm giàu protein, nhưng một số đồ uống cũng có thể dẫn đến các triệu chứng gout cấp. Purine được tìm thấy trong một số loại thực phẩm và có cả trong đồ uống. Theo các nghiên cứu thống kê, tất cả các loại rượu đều chứa nhiều purine. Rượu cũng ngăn chặn axit uric rời khỏi cơ thể. Người bệnh nên hạn chế tiêu thụ purine để giúp kiểm soát bệnh gout”, chuyên gia khuyến cáo.

Tuy nhiên mỗi loại đồ uống sẽ tác động đến bệnh gout khác nhau. BS Hoài Thu dẫn chứng, theo các nghiên cứu, bia có nhiều purine nhất trong số các đồ uống có cồn, đồng thời hàm lượng adenine và hypoxanthine cao nhất. Đây là hai loại purine mà người bị bệnh gout nên tránh. Một nghiên cứu cho thấy, những người đàn ông uống một cốc bia mỗi ngày có nguy cơ

mắc bệnh gout cao hơn 50%; uống hai cốc hoặc nhiều hơn mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh gout cao gấp 2,5 lần người không uống.

Trong khi đó, các nghiên cứu chỉ ra rằng, bất kỳ đồ uống có cồn nào cũng có thể gây ra những triệu chứng bệnh gout, bao gồm cả rượu vang hoặc rượu mạnh. Rượu ảnh hưởng đến thận, khiến thận phải lọc đào thải rượu thay vì axit uric. Điều này sẽ làm tăng lượng axit uric trong máu.

“Các nghiên cứu đã tìm thấy nguy cơ mắc bệnh gout tăng lên từ đồ uống có đường. Đồ uống có đường rất giàu fructose. Fructose được phân hủy thành purine trong cơ thể. Nghiên cứu cho thấy, những người đàn ông uống từ hai phần nước ngọt có đường trở lên mỗi ngày có nguy cơ bị bệnh gout tấn công cao hơn 85% so với những người chỉ uống một lần mỗi tháng”, chuyên gia nêu.

Ngoài ra, nhiều loại nước trái cây có đường cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout. Tuy nhiên, nước trái cây có vị ngọt tự nhiên như nước cam cũng có thể là tác nhân gây ra nguy cơ mắc bệnh gout. Nghiên cứu chỉ ra nước cam có lượng fructose tương tự như nhiều loại đồ uống có đường và fructose phân hủy thành purine. Vì lý do này, người bệnh có thể cần hạn chế uống nước cam và các loại nước ép trái cây khác khi mắc gout.

Theo BS Thu, không có nhiều nghiên cứu về nước tăng lực và bệnh gout. Song, một số nước tăng lực có thể có hàm lượng đường cao, bao gồm cả đường fructose. Một nghiên cứu từ năm 2023 cho thấy, điều này có thể làm tăng nồng độ axit uric trong cơ thể. Từ đó, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout.

“ Một số nghiên cứu gợi ý rằng, uống caffeine điều độ có thể bảo vệ mọi người khỏi bệnh gout. Tuy nhiên, caffeine có thể ảnh hưởng đến mỗi người theo cách khác. Do đó, mọi người nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để biết liệu có thể uống cà phê khi bị bệnh gout hay không. ”

Nguy cơ từ béo phì

Trường Cao đẳng Thấp khớp Mỹ khuyến nghị những người thừa cân hoặc béo phì mắc bệnh gout nên giảm cân. Qua đó, nhằm giúp kiểm soát tình trạng bệnh và giảm nguy cơ tái phát.

Nguy cơ mắc gout cao

Một nghiên cứu đã tìm thấy mối liên hệ giữa chỉ số khối cơ thể (BMI) với tỷ lệ mắc bệnh gout và các đợt bùng phát. Trong suốt 7 năm, những người béo phì có nguy cơ mắc bệnh gout cao hơn đáng kể so với những người có chỉ số BMI "bình thường" (dưới 25 kg/m²). Ngoài ra, những người có chỉ số BMI giảm 5% có nguy cơ bùng phát bệnh gout thấp hơn 39%. Trong khi đó, những người có chỉ số BMI tăng 5% có nguy cơ mắc bệnh gout tăng 60%.

Một nghiên cứu khác, bao gồm 11.079 người tham gia, cũng tìm thấy mối liên hệ giữa người béo phì và bệnh gout. Những người này bao gồm nhóm bị béo phì trong suốt tuổi trưởng thành và người tăng cân ở tuổi trưởng thành. Kết quả cho thấy, cả hai nhóm đều có nguy cơ mắc bệnh gout tăng lần lượt là 84% và 65%.

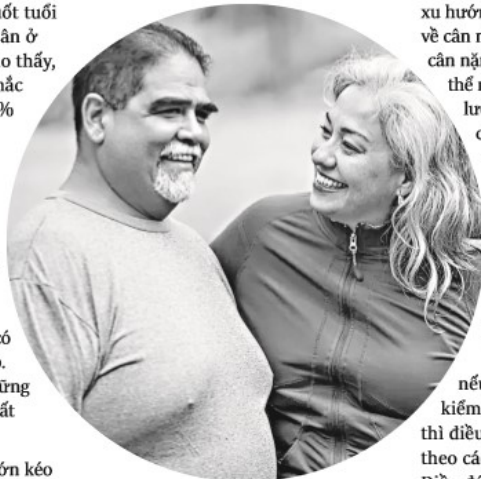
Một đánh giá trong số 10 nghiên cứu về bệnh gout và giảm cân cho thấy, việc giảm 7,7 pound (lbs.) (3,5 kg) trở lên có thể giúp tình trạng gout được cải thiện. Tuy nhiên, các tác giả cho rằng, hầu hết nghiên cứu về chủ đề này đều có quy mô nhỏ và chất lượng thấp. Đồng thời, họ cho rằng, cần những thử nghiệm lâm sàng lớn và chất lượng cao hơn để đánh giá.

Hơn nữa, một nghiên cứu lớn kéo dài 27 năm trong số 44.654 nam giới cho thấy, 77% trường hợp mắc bệnh gout có thể được ngăn ngừa thông qua các chiến lược như duy trì chỉ số BMI "bình thường", tuân theo chế độ ăn uống bổ dưỡng và hạn chế uống rượu cũng như thuốc lợi tiểu. Đặc biệt, nghiên cứu cho thấy, lượng mỡ dư thừa hay lượng mỡ dự trữ là một trong những yếu tố nguy cơ lớn nhất. Điều thú vị là, việc áp dụng thói quen lối sống lành mạnh hơn đường như không có lợi ở nam giới mắc bệnh béo phì, nếu cân nặng của họ không



Người bệnh gout nên duy trì tập luyện ít nhất 150 phút/tuần với cường độ vừa phải.

Tập thể dục ở những người bệnh gout mang lại nhiều lợi ích trong việc giảm viêm, tăng cường sức mạnh cơ bắp, duy trì cân nặng khỏe mạnh. Các bài tập giúp thúc đẩy quá trình làm lành vết thương nhanh hơn sau các đợt cấp của bệnh.



Lượng mỡ dư thừa là một trong những yếu tố nguy cơ gây bệnh gout.

giảm. Theo các nhà nghiên cứu, việc giảm cân và đặc biệt là giảm mỡ có thể giúp những người mắc bệnh béo phì và gout kiểm soát các triệu chứng.

Chỉ số BMI có những hạn chế trong vai trò là yếu tố dự báo sức khỏe, đặc biệt là đối với người da màu. Các nghiên cứu thường gợi ý rằng, béo phì là một yếu tố nguy cơ đối với các tình trạng sức khỏe, bao gồm cả bệnh gout. Tuy nhiên, người da màu là nhóm có

xu hướng bị kỳ thị và phân biệt đối xử về cân nặng. Sự phân biệt đối xử về cân nặng trong chăm sóc sức khỏe có thể ngăn cản những người có trọng lượng cơ thể lớn tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Ngoài ra, những người này có thể không nhận được chẩn đoán hoặc điều trị chính xác.

Cách giảm cân an toàn

Các chuyên gia cho biết, nếu muốn giảm cân để giúp kiểm soát triệu chứng bệnh gout, thì điều quan trọng là phải thực hiện theo cách an toàn và lành mạnh. Điều đó có nghĩa là, tốt nhất, người bệnh nên bỏ qua chế độ ăn kiêng theo xu hướng. Bởi, phương pháp này có thể dẫn đến những thách thức về sức khỏe tâm thần, thiếu hụt chất dinh dưỡng, tăng cân, cũng như gây ra các vấn đề về trao đổi chất và những ảnh hưởng khác.

Để giảm cân bền vững, các chuyên gia khuyến cáo, người bệnh cần cố gắng áp dụng những thói quen lành mạnh và kiên trì trong thời gian dài. Một số biện pháp bao gồm: Ăn ít thực phẩm siêu chế biến; nấu ăn ở nhà

thường xuyên hơn là ăn ngoài; tiêu thụ nhiều rau và trái cây; uống nhiều nước. Với trường hợp cảm thấy khó khăn, người bệnh có thể trao đổi và tham khảo ý kiến từ chuyên gia dinh dưỡng. Khi đó, các chuyên gia có thể đưa ra những đề xuất được cá nhân hóa dựa trên tiền sử bệnh, sở thích ăn uống và tình hình tài chính của bệnh nhân.

Ngoài ra, điều quan trọng là người bệnh cần đảm bảo luôn vận động khi có thể. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Mỹ khuyến nghị nên thực hiện ít nhất 150 phút hoạt động thể chất ở mức độ trung bình đến mạnh mỗi tuần. Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí khoa học Arthritis & Rheumatism của Hội thấp khớp Mỹ cho thấy, những người tập thể dục thường xuyên có nồng độ axit uric thấp hơn những người không tập thể dục.

Theo các chuyên gia, bất kỳ sự gia tăng hoạt động thể chất nào cũng là điểm khởi đầu tuyệt vời. Ngủ đủ giấc và cố gắng hết sức để kiểm soát căng thẳng cũng rất quan trọng để có sức khỏe toàn diện. Đồng thời, có thể hỗ trợ giảm cân nếu mọi người chọn theo đuổi lối sống đó. Đối với hầu hết mọi người, việc giảm khoảng 0,45–0,9 kg mỗi tuần thường là an toàn.

Trong thời gian đợt cấp của bệnh gout, người bệnh được khuyến cáo nghỉ ngơi, chườm đá và nâng cao chân. Không nên tập thể dục trong đợt cấp vì có thể làm trầm trọng thêm quá trình viêm ở các khớp. Cần lưu ý, việc tập thể dục ở cường độ thấp, tải trọng thấp có hiệu quả cho người bệnh gout. Nên tập trước và sau các đợt cấp. Không nên tập ở cường độ cao. Các bài tập phù hợp cho người bệnh gout bao gồm: Aerobic, đi bộ, đạp xe, bơi lội... có tác dụng tốt đến hệ tim mạch, kiểm soát nồng độ acid uric và trọng lượng cơ thể. Các bài tập dưới nước cũng làm giảm áp lực lên các khớp đau.

Các chuyên gia khuyến cáo, người bệnh gout nên duy trì tập luyện với thời gian và cường độ vừa phải. Qua đó, duy trì sức khỏe thể chất, cân nặng và sức khỏe tim mạch. Ngoài ra, cần bổ sung nước đầy đủ 2 lít/ngày để tránh mất nước khi tập luyện. Nước giúp cơ thể vận chuyển chất dinh dưỡng, đào thải chất độc, duy trì thân nhiệt, đệm ở các khớp và mô. Nhiều chuyên gia cũng cho rằng uống nước giúp thải acid uric ra khỏi cơ thể.

KIM DUNG
(Theo Healthline)

Tránh hiểm họa từ thực phẩm

■ SINH PHÚC

Thức ăn và đồ uống có nhiều purin sẽ tăng nguy cơ bị cơn gout cấp. Do đó, người bệnh nên tránh xa những loại thực phẩm như: Thịt đỏ, thịt cừu và thịt lợn, nội tạng, phủ tạng.

Tiến triển xấu do ăn uống tùy tiện

TS.BS Nguyễn Trọng Hưng - Viện Dinh dưỡng Quốc gia cho biết, các cơn gout thường xảy ra vào ban đêm, sau những bữa ăn giàu đạm và kéo dài 3 - 10 ngày. Người bệnh gặp tình trạng này là do 3 nguyên nhân hay gặp, bao gồm: Tăng sản xuất acid uric nội sinh; giảm đào thải acid uric ở thận; Ăn quá nhiều thực phẩm giàu purin như các loại thịt đỏ và thủy hải sản.

“Việc ăn uống tùy tiện khiến bệnh tiến triển theo chiều hướng xấu và để lại những hệ lụy khó lường. Do đó, bên cạnh tuân thủ phác đồ điều trị, luyện tập, cũng cần có một thực đơn hợp lý để việc điều trị bệnh đạt kết quả tốt hơn”, chuyên gia khuyến cáo. BS Hưng giải thích, hằng ngày, cơ thể tạo ra acid uric sau quá trình chuyển hóa purin, được tìm thấy trong nhiều loại thực phẩm. Muốn kiểm soát bệnh gout, cần kiểm soát nguyên nhân. Trong đó, giảm lượng purin ăn vào.

Không có chế độ dinh dưỡng nào có thể ngăn ngừa hoàn toàn cơn gout cấp. Vậy nên, người bệnh cần xây dựng, thiết lập và tuân theo thói quen ăn uống lành mạnh, hạn chế thực phẩm có nhân purin, bổ sung các loại thực phẩm có thể giúp kiểm soát nồng độ acid uric. Thức ăn và đồ uống có nhiều purin sẽ tăng nguy cơ bị cơn gout cấp. Do đó, người bệnh nên tránh xa những loại thực phẩm như: Thịt đỏ, thịt cừu và thịt lợn; nội tạng, phủ tạng như gan, thận, óc, lòng...; hải sản, đặc biệt là động vật có vỏ như tôm, trai, cá cơm và cá mòi.

Ngoài ra, người mắc gout cũng cần tránh ăn các loại rau xanh có tốc độ tăng trưởng nhanh như măng tây, măng tre, nấm, giá, dộc mùng... Những loại rau này đẩy nhanh quá trình tổng hợp acid uric trong máu. Đồng thời, tránh các sản phẩm có hàm lượng fructose cao như soda và một số loại nước trái cây, kem, kẹo, đồ ăn nhanh. Tránh uống rượu vì rượu làm gia tăng sự tạo acid uric trong gan và ngăn cản thận thải acid uric. Tránh dùng các thuốc lợi tiểu, corticoid.



Người mắc gout cần tránh ăn các loại rau xanh có tốc độ tăng trưởng nhanh như măng tây (ảnh), măng tre, nấm, giá, dộc mùng.

Ảnh minh họa: ITN

Bánh ngọt và bánh quy có hàm lượng chất dinh dưỡng thấp nhưng có thể làm tăng nồng độ acid uric.

Thực phẩm tốt cho người bệnh

TS.BS Nguyễn Trọng Hưng khuyến cáo, người bệnh gout nên chọn các thực phẩm có hàm lượng purin thấp như: Sữa và các sản phẩm từ sữa ít béo và không béo, chẳng hạn như sữa chua và sữa tách béo; trái cây tươi và rau quả. Nên sử dụng các loại quả giàu vitamin C như dâu tây, dứa... vì chúng làm giảm tình trạng viêm hiệu quả, giúp người bệnh khỏe mạnh hơn; các loại hạt, bơ đậu phộng và ngũ cốc; chất béo, khoai tây, cơm, bánh mì và mì ống; Trứng (vừa phải); các loại thịt như cá, thịt gà và thịt đỏ là tốt với lượng vừa phải (khoảng 100 - 120g mỗi ngày, tùy từng tình trạng của người bệnh).

Ngoài ra, nên ăn các loại rau xanh. Trong đó, súp lơ xanh và rau chân vịt là những thực phẩm giàu chất xơ được khuyến khích dùng cho người bệnh gout. Bởi, chúng có thể làm giảm hấp thu đạm. Từ đó, giảm sự hình thành acid uric. Nên sử dụng nhiều thực phẩm có tính kiềm như cải xanh, củ cải, bí... vì chúng có tác dụng trung hòa acid uric trong máu, làm chậm tiến triển của bệnh. Người bệnh nên uống 2 - 2,5 lít/ngày tùy thuộc vào cân nặng, giới tính, tuổi... Bổ sung vitamin C khoảng 500 - 1.000mg/ngày cũng có thể giúp giảm acid uric.

“Mặc dù một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp kiểm soát lượng acid uric, nhưng người bệnh vẫn cần tuân thủ uống thuốc để ngăn chặn các cơn gout cấp. Đi khám định kỳ để cùng với bác sĩ tìm ra cách điều trị tốt nhất cho từng người bệnh”, BS Nguyễn Trọng Hưng nhấn mạnh.

Bác sĩ Hoài Thu - Viện Y học Ứng dụng cho biết, mục tiêu ăn uống ở người bệnh gout là đạt được cân nặng khỏe mạnh và thói quen ăn uống tốt, tránh một số, nhưng không phải tất cả thực phẩm có purine. Đồng thời, bổ sung một số thực phẩm có thể kiểm soát nồng độ acid uric. “Bệnh gout thường liên quan đến thực phẩm giàu protein, nhưng một số đồ uống cũng có thể dẫn đến các triệu chứng gout cấp. Purine được tìm thấy trong một số loại thực phẩm và có cả trong đồ uống. Theo các nghiên cứu thống kê, tất cả các loại rượu đều chứa nhiều purine. Rượu cũng ngăn chặn axit uric rời khỏi cơ thể. Người bệnh nên hạn chế tiêu thụ purine để giúp kiểm soát bệnh gout”, chuyên gia khuyến cáo.

Tuy nhiên mỗi loại đồ uống sẽ tác động đến bệnh gout khác nhau. BS Hoài Thu dẫn chứng, theo các nghiên cứu, bia có nhiều purine nhất trong số các đồ uống có cồn, đồng thời hàm lượng adenine và hypoxanthine cao nhất. Đây là hai loại purine mà người bị bệnh gout nên tránh. Một nghiên cứu cho thấy, những người đàn ông uống một cốc bia mỗi ngày có nguy cơ

mắc bệnh gout cao hơn 50%; uống hai cốc hoặc nhiều hơn mỗi ngày có nguy cơ mắc bệnh gout cao gấp 2,5 lần người không uống.

Trong khi đó, các nghiên cứu chỉ ra rằng, bất kỳ đồ uống có cồn nào cũng có thể gây ra những triệu chứng bệnh gout, bao gồm cả rượu vang hoặc rượu mạnh. Rượu ảnh hưởng đến thận, khiến thận phải lọc đào thải rượu thay vì axit uric. Điều này sẽ làm tăng lượng axit uric trong máu.

“Các nghiên cứu đã tìm thấy nguy cơ mắc bệnh gout tăng lên từ đồ uống có đường. Đồ uống có đường rất giàu fructose. Fructose được phân hủy thành purine trong cơ thể. Nghiên cứu cho thấy, những người đàn ông uống từ hai phần nước ngọt có đường trở lên mỗi ngày có nguy cơ bị bệnh gout tấn công cao hơn 85% so với những người chỉ uống một lần mỗi tháng”, chuyên gia nêu.

Ngoài ra, nhiều loại nước trái cây có đường cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout. Tuy nhiên, nước trái cây có vị ngọt tự nhiên như nước cam cũng có thể là tác nhân gây ra nguy cơ mắc bệnh gout. Nghiên cứu chỉ ra nước cam có lượng fructose tương tự như nhiều loại đồ uống có đường và fructose phân hủy thành purine. Vì lý do này, người bệnh có thể cần hạn chế uống nước cam và các loại nước ép trái cây khác khi mắc gout.

Theo BS Thu, không có nhiều nghiên cứu về nước tăng lực và bệnh gout. Song, một số nước tăng lực có thể có hàm lượng đường cao, bao gồm cả đường fructose. Một nghiên cứu từ năm 2023 cho thấy, điều này có thể làm tăng nồng độ axit uric trong cơ thể. Từ đó, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh gout.

“ Một số nghiên cứu gợi ý rằng, uống caffeine điều độ có thể bảo vệ mọi người khỏi bệnh gout. Tuy nhiên, caffeine có thể ảnh hưởng đến mỗi người theo cách khác. Do đó, mọi người nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để biết liệu có thể uống cà phê khi bị bệnh gout hay không. ”



Trẻ em Anh sẽ nghỉ hè từ cuối tháng 7 đến đầu tháng 9/2024.



Chi phí chăm sóc trẻ em vào dịp hè tại Anh rất đắt đỏ.



Trẻ em Thụy Điển trải nghiệm nghề dệt truyền thống trong kỳ nghỉ hè.

học trung bình trong các hệ thống giáo dục hàng đầu. Điều này cho thấy khi nói đến thành tích của học sinh, điều quan trọng hơn thời gian trên lớp học là cách sử dụng thời gian này”.

Trong khi đó, Hiệp hội Nhà giáo Anh (NASUWT) bình luận đề xuất giảm kỳ nghỉ hè không còn xa lạ. Thay vì rút ngắn thời gian nghỉ, hệ thống giáo dục cần được đầu tư nhiều hơn, nhất là dịch vụ cho trẻ em và gia đình.

Trước đó, vào tháng 11/2023, các bộ trưởng xứ Wales đã đề xuất thay đổi lịch học để các kỳ nghỉ dài trải đều hơn. Cụ thể, thay vì nghỉ hè 5 tuần thì sẽ nghỉ hè 4 tuần. Ông Jeremy Miles - Bộ trưởng Giáo dục và Ngôn ngữ xứ Wales, cho biết: “Kỳ nghỉ hè dài có thể gây căng thẳng. Các gia đình phải tìm người trông trẻ trong 6 tuần, theo sau là nhiều chi phí lớn. Những học sinh có hoàn cảnh khó khăn nhất sẽ phải chịu tổn thất học tập nhiều nhất sau một mùa Hè dài”.

Ông Jason Elsom - Giám đốc tổ chức từ thiện Parentkind, cho biết: “Cuộc thăm dò gần đây với 6,8 nghìn phụ huynh xứ Wales cho thấy phần lớn ủng hộ kế hoạch dời kỳ nghỉ hè sang cuối năm học. Trong đó, 72% gia đình có thu nhập thấp”. Tuy nhiên, đề xuất chưa được thông qua.

Chính phủ Anh chưa đưa ra bình luận về đề xuất của Quý Nuffield. Trên thực tế, kỳ nghỉ hè 6 tuần ở Anh chưa phải quá dài nếu so sánh với các quốc gia trên thế giới và trong châu Âu nói riêng. Theo nghiên cứu hồi tháng 2/2024 của tờ Telegraph (Anh), Italy có thời gian nghỉ hè dài nhất là 13 tuần. Theo sau là Tây Ban Nha (12 tuần), Estonia (11,5 tuần), Bồ Đào Nha (11 - 13 tuần), Mỹ (10 - 11 tuần), Ireland (10 - 12 tuần). Quốc gia có kỳ nghỉ hè ngắn nhất thế giới là Hàn Quốc với 4 tuần.

Những quốc gia cũng nghỉ hè 6 tuần như Anh có thể kể đến như Australia, Đức, New Zealand, Nhật Bản, Đan Mạch, Hà Lan...

Giải pháp trong kỳ nghỉ

Trong khi phụ huynh Anh phải đối mặt với chi phí chăm sóc trẻ em đắt đỏ trong kỳ nghỉ, những quốc gia khác có nhiều biện pháp khác nhau để đối phó với thời gian nghỉ dài. Đơn cử, tại Italy, chỉ 50% phụ nữ có việc làm so với 72% ở Anh vào năm 2022 nên các bà mẹ có thể ở nhà chăm sóc con cái. Italy cũng từng tranh cãi nhiều lần về vấn đề nghỉ hè. Từ năm 2000, nhiều thời kỳ Italy đã thảo luận về việc giảm thời gian nghỉ hè nhưng không thành công.

Năm 2008, Bộ trưởng Francesco Rutelli đã đề xuất giảm kỳ nghỉ hè xuống còn 12 tuần nhưng không thành công. Năm 2013, chính quyền Tổng thống Mario Monti xem xét giảm kỳ nghỉ hè từ 3 tháng xuống một tháng nhưng cải cách phải gác lại. Tương tự, năm 2015, Bộ trưởng Lao động Giuliano Poletti đề xuất rút ngắn kỳ nghỉ hè còn một tháng để phục vụ các mục tiêu giáo dục khác nhưng không thu về kết quả.

Cố vấn giáo dục của Chính phủ Anh, Ruth Lue-Quee tin rằng kỳ nghỉ hè dài giúp trẻ có thêm thời gian dành cho gia đình hay vui chơi. Cô gợi ý phụ huynh nên tổ chức nhiều hoạt động làm cùng trẻ trong kỳ nghỉ hè để có một thời gian nghỉ chất lượng như làm việc nhà, nấu ăn, du lịch, khám phá...

Nguyên nhân chính là giai đoạn cuối tháng 6 đến đầu tháng 9, thời tiết ở miền Nam Italy nắng nóng rất khắc nghiệt. Nếu phải đi học vào thời điểm này, sức khỏe của học sinh sẽ bị ảnh hưởng. Nhưng học sinh ở miền Bắc có khí hậu ôn hòa hơn không thể đi học sớm hơn ở miền Nam vì không thống nhất được lịch học chung trên toàn quốc.

Sau dịch Covid-19, Italy cũng cân nhắc rút ngắn thời gian nghỉ hè để các trường bố trí kiến thức cho học sinh. Nhưng phụ huynh đều thống nhất rằng thời gian học bù là phụ thuộc vào từng trường, từng khu vực, không thể rút ngắn thời gian nghỉ hè cho toàn quốc.

Còn tại Thụy Điển, nơi có tỷ lệ việc làm tương tự Anh, cho học sinh nghỉ hè 3 tháng. Trong thời gian này, họ triển khai chương trình trại hè (kolko) dành cho học sinh từ lớp 1 - 9. Các em sẽ đến sống tại các trang trại dân cư và trải nghiệm câu cá, chơi thể thao, làm việc nhà, làm việc ở trang trại... Các hoạt động có thể là miễn phí hoặc trả phí tối đa 28 bảng Anh mỗi ngày. Tuy theo khả năng chi trả của gia đình mà phụ huynh có thể đăng ký cho con những hoạt động phù hợp.

PHẠM KHÁNH (TH)

Rút ngắn thời gian nghỉ hè?

Trước đề xuất rút thời gian nghỉ hè từ 6 xuống 4 tuần, ngành Giáo dục Anh xuất hiện nhiều luồng tranh cãi. Những người ủng hộ tin rằng thời gian nghỉ hè ngắn tỷ lệ thuận với kết quả học tập của học sinh nhưng số khác không đồng tình.

Đề xuất gây tranh cãi

Quý từ thiện Nuffield (Anh) mới đây đề xuất nước này rút ngắn kỳ nghỉ hè từ 6 tuần xuống 4 tuần và tăng thời gian nghỉ giữa các học kỳ thêm 1 - 2 tuần. Đề xuất được đưa ra trong báo cáo về việc giải quyết sự bất bình đẳng trong giáo dục sau đại dịch Covid-19 do các chuyên gia giáo dục Quý Nuffield thực hiện.

Theo công bố thời gian năm học 2024 - 2025 tại Vương quốc Anh, kỳ nghỉ hè sẽ kéo dài 6 tuần, từ 23/7 đến 2/9. Các kỳ nghỉ giữa học kỳ hoặc nghỉ lễ như nghỉ giữa kỳ mùa Thu, nghỉ Lễ Giáng sinh... sẽ kéo dài từ 4 ngày cho đến 1 tuần, tùy thuộc vào tính chất kỳ nghỉ. Đơn cử, kỳ nghỉ giữa học kỳ mùa Thu kéo dài từ 28/10 đến 1/11. Kỳ nghỉ Lễ Giáng sinh bắt đầu từ 21/12 năm nay đến 5/1/2025.

Khung thời gian năm học tại Anh đã được duy trì từ năm 1837. Đó cũng là lý do các chuyên gia Quý Nuffield muốn thay đổi lịch học để phù hợp với thời đại hiện nay hơn. GS Lee Elliot Major, đồng tác giả báo cáo, chuyên gia xã hội học tại Đại học Exeter (Anh), nhận định việc thay đổi lịch học sẽ giải quyết các vấn đề giáo dục ngày càng trầm trọng sau dịch Covid-19.

Việc rút ngắn kỳ nghỉ hè xuống 4 tuần và tăng thời gian nghỉ giữa các học kỳ nhằm đảm bảo số ngày nghỉ trong năm học. Điều đó giúp cải thiện phúc lợi của học sinh, thời gian làm việc của giáo viên, cân bằng chi phí chăm sóc trẻ em của phụ huynh, thậm chí nâng cao kết quả học tập cho nhiều trẻ em.

Chuyên gia này lập luận bước sang tuần thứ 6 của kỳ nghỉ hè là lúc trẻ em cảm thấy buồn chán. Kỳ nghỉ hè dài cũng ảnh hưởng đến hành vi vì các em đã rời xa trường học và các quy định một thời gian khá dài. Chưa kể, trong thời gian trẻ nghỉ hè, phụ huynh vẫn đi làm nên họ phải thuê người chăm sóc con cái hoặc gửi con đến các cơ sở chăm sóc ban ngày. Kỳ nghỉ 6 tuần "khuếch đại" các chi phí này, biến nó trở thành gánh nặng, nhất là với những gia đình thu nhập thấp. Lạm



Phụ huynh dành thời gian chất lượng bên con cái vào kỳ nghỉ hè.

Kỳ nghỉ hè còn 4 tuần nhưng giáo viên vẫn có đủ thời gian phục hồi sức khỏe. Tăng kỳ nghỉ giữa học kỳ vào tháng 2 và tháng 10 sẽ bổ sung thêm thời gian nghỉ ngơi cho học sinh và giáo viên trong những giai đoạn mệt mỏi nhất của năm học

GS LEE ELLIOT MAJOR (Quý Nuffield, Anh)

phát tăng cao trong bối cảnh hiện nay cũng được lưu ý.

Vậy nhưng, kỳ nghỉ hè rút ngắn đồng nghĩa chi phí chăm sóc trẻ em cũng rút ngắn. Các em trở lại trường sớm hơn sẽ dễ dàng phục hồi các thói quen lành mạnh được xây dựng khi đi học.

Trước khi triển khai báo cáo, nhóm tác giả đã thu thập những ý kiến kêu gọi giảm thời gian nghỉ hè. Trong đó, nguyên nhân chủ yếu là do lo ngại trẻ em sẽ mất khả năng học tập do nghỉ quá lâu. Một số học sinh, đặc biệt là những em gặp khó khăn về tài chính hoặc có nhu cầu học tập bổ sung, khó có thể quay lại học tập sau kỳ nghỉ dài. Do đó, học kỳ mùa Thu, ngay sau kỳ nghỉ hè, thường dành cho việc ôn bài cũ hơn là học kiến thức mới. Giáo viên cũng ghi nhận nhiều vấn đề về hành vi và sức khỏe của học sinh sau kỳ nghỉ hè.

Ý kiến trái chiều

Những lời kêu gọi thay đổi lịch học đã được các nhà hoạch định chính

sách liên tục đưa ra. Vào năm 2013, Bộ trưởng Giáo dục Michael Gove đã kêu gọi thay đổi vì khung thời gian năm học đã được áp dụng từ thế kỷ 19. Tuy nhiên, Bộ Giáo dục thời điểm đó không thể thuyết phục chính phủ thay đổi lịch học, thay vào đó, họ trao quyền nhiều hơn cho các trường học. Cụ thể, các trường phổ thông có thể điều chỉnh khung thời gian năm học phù hợp với hoạt động giảng dạy của mình. Nhưng các trường cấp tiến cũng sớm bỏ cuộc do phụ huynh phản đối và không thể phối hợp lịch học với các trường khác.

Cuộc thăm dò gần đây của ứng dụng Teacher Tapp cho thấy trong ngành Giáo dục đang có những chia rẽ về kỳ nghỉ hè có nên rút ngắn hay không và rút ngắn bao nhiêu. Trong đó, 33% ủng hộ việc giữ nguyên kỳ nghỉ hè ở 6 tuần, 35% muốn rút ngắn xuống còn 5 tuần và 29% muốn giảm xuống 4 tuần.

Ông Geoff Barton - Tổng Thư ký Hiệp hội lãnh đạo các trường học và cao đẳng, nhận định: "Thay đổi thời gian nghỉ hè là ý tưởng được đưa ra trong nhiều năm và chắc chắn có

nhiều quan điểm khác nhau. Nhiều bằng chứng cho thấy những thay đổi có thể mang lại lợi ích cho học sinh, phụ huynh nhưng số khác cảm thấy chưa đủ thuyết phục".

Theo chuyên gia này, việc thay đổi kỳ nghỉ hè có thể cải thiện hành vi của học sinh, khoảng cách giáo dục ở một mức độ nào đó. Nhưng nó khó có thể tuyển dụng và giữ chân giáo viên. Vì vậy, bất kỳ thay đổi nào cũng cần được xem xét đúng mức và không được vội vàng thực hiện.

Còn ông Francis Jones - Giám đốc điều hành tổ chức giáo dục STEM At Home (Anh), đã nghiên cứu kỳ thi đánh giá năng lực học sinh quốc tế (PISA) để tìm điểm tương quan giữa kết quả thi và thời gian ở trường. Ông kết luận: "Nhìn chung, kỳ nghỉ càng ngắn và trẻ em dành nhiều thời gian hơn ở trường thì chất lượng giáo dục càng được nâng cao. Có những trường hợp ngoại lệ như Estonia, Canada, nhưng nhìn chung, tại 25 quốc gia có thành tích tốt nhất, cho thấy mối tương quan giữa chất lượng giáo dục và kỳ nghỉ ngắn".

Ngược lại, theo nghiên cứu năm 2018 của Trung tâm Nghiên cứu quốc gia về Giáo dục và Kinh tế Anh (NCEE), thời gian nghỉ hè và kết quả học tập của học sinh không có liên quan đến nhau. Báo cáo có đoạn: "Không có mô hình nhất quán nào về số ngày học mỗi năm, thời gian nghỉ học hay thậm chí thời lượng một ngày



76% trường học ở Gaza bị hư hại hoặc phá hủy.

Hãng thông tấn Palestine Wafa đưa tin, 12 cơ sở giáo dục đại học ở Gaza đã bị hư hại hoặc phá hủy, làm gián đoạn hoàn toàn hoạt động giáo dục đại học.

Bộ Giáo dục Palestine cho biết có kế hoạch triển khai chương trình học trực tuyến cho học sinh tại Gaza. Tuy nhiên, việc giảng dạy sẽ được thực hiện từ Bờ Tây bị chiếm đóng. Song, mô hình học tập thông qua kỹ thuật số sẽ khó áp dụng ở Gaza. Bởi, đây là nơi thường xuyên bị mất tín hiệu đường truyền. Trong khi đó, học sinh cũng như giáo viên không được tiếp cận với nguồn điện và Internet ổn định. Hơn nữa, hầu hết mọi người đã buộc phải rời bỏ nhà cửa và đến trú ẩn tại các trại tị nạn. “Không thể áp dụng phương pháp học trực tuyến được. Không có nơi trú ẩn, Internet cũng như điều kiện thích hợp”, Amer - giáo viên khoa học đến từ Gaza, cho biết.

Trong khi đó, các trường học và đại học ở Bờ Tây bị chiếm đóng đã chuyển sang mô hình học tập trực tuyến khi các cuộc đột kích và bạo lực gia tăng đáng kể từ ngày 7/10/2023. Con số này bao gồm 55 trường học nằm trong “vùng kín” của Bờ Tây - một khu vực được ngăn cách với phần còn lại của Bờ Tây bị chiếm đóng. Kể từ khi trường học của cô buộc phải đóng cửa, Amer đã gặp một số học sinh của mình ở nơi công cộng hoặc nói chuyện với trẻ qua Internet. Bà học sinh của cô đã thiệt mạng trong chiến tranh và một vài người trong số đó đã mất nhà cửa. Nữ giáo viên này cho biết, các học sinh ở Gaza cần được hỗ trợ về mặt tâm lý vì những tổn thương mà họ phải gánh chịu do chiến tranh.

“Tôi muốn hỗ trợ họ về mặt tâm lý

“ Kể từ ngày 7/10/2023, bạo lực đã gia tăng đáng kể: Lực lượng Israel và người định cư đã giết chết 358 người Palestine, trong đó có 91 trẻ em, ở Bờ Tây. Việc tiếp cận giáo dục bị cản trở nghiêm trọng, bằng chứng là việc người định cư đốt và phá hủy hai phòng học trong một trường học được hỗ trợ bởi các tổ chức đối tác Action Against Hunger ở Khirbet Zanuta vào cuối năm 2023. Vài tuần sau, dân số của các cộng đồng lân cận đã giảm, buộc phải di chuyển và tái định cư nên con của họ không còn được hưởng lợi từ việc tiếp cận giáo dục.

nhưng hoàn cảnh họ đang sống rất khó khăn”, nữ giáo viên chia sẻ.

Không từ bỏ việc học

Trước khi xung đột leo thang, quyền giáo dục đã bị hạn chế ở Gaza. Việc thiếu vật liệu đã cản trở nỗ lực xây dựng cơ sở hạ tầng giáo dục mới hoặc sửa chữa những cơ sở bị hư hại do các đợt xung đột trước đó. Quyền được giáo dục không còn tồn tại ở Gaza. Theo Cục Thống kê Trung ương Palestine, kể từ ngày 7/10/2023, hơn 625.000 học sinh và 22.564 giáo viên ở Gaza không được tiếp cận giáo dục. Ngoài ra, 76% trường học ở Gaza bị hư hại hoặc phá hủy, trong khi 264 trường học đang được sử dụng làm nơi trú ẩn cho 1,4 triệu người phải di dời trong Dải Gaza. Mức độ bạo lực chưa từng có này đã khiến trẻ em ở mọi lứa tuổi phải đối mặt với cái chết, đói khát, bệnh tật và những sự kiện vô cùng đau thương như mất cha mẹ và người thân.

Trong căn lều gần Khan Younis ở Gaza, giữa khung cảnh hoang tàn sau những đợt bắn phá, nhiều em nhỏ vẫn

ngồi xếp bằng trên cát tham gia lớp học trong một căn lều tạm. Một cô giáo đứng lớp không có bảng đen. Cô viết chữ trên tấm bia carton trẻ say sưa đọc theo.

Ở một căn lều khác, có 2 chị em người Palestine đang kết nối trực tuyến với một trường học ở Bờ Tây. 2 chị em này thuộc một số những sinh viên được một giáo sư ở Đức giúp liên kết với các trường đại học châu Âu được viết tục việc học. Sau khi chứng kiến các trường học và đại học bị đóng cửa, hư hại hoặc phá hủy trong hơn 7 tháng diễn ra cuộc xung đột, người dân Gaza đang trú ẩn trong và ngoài lãnh thổ vẫn đang làm những gì có thể để bắt đầu lại việc học tập.

Asmaa al-Astal - một giáo viên tình nguyện tại ngôi trường lều gần bờ biển ở Al-Mawasi, mở lớp vào cuối tháng 4 - cho biết: “Chúng tôi đang tiếp nhận học sinh và một số lượng rất lớn vẫn đang chờ đợi. Thay vì để trẻ em mất cả năm học vì cuộc xung đột diễn ra, bom đạn vẫn nổ liên hồi, thì chúng tôi sẽ ở bên các em. Chúng tôi sẽ đưa trẻ đến đây và dạy các em”.

Người dân Gaza lo ngại xung đột

giữa Israel và Hamas sẽ gây thiệt hại cho hệ thống giáo dục của họ, nguồn hy vọng và niềm tự hào hiếm hoi ở vùng đất này. Trong bối cảnh này, Liên Hợp Quốc ước tính rằng, 72,5% trường học ở Gaza sẽ cần được xây dựng lại toàn bộ hoặc phục hồi trên quy mô lớn.

Israa Azoum - sinh viên y khoa năm thứ tư tại Đại học Al Azhar ở thành phố Gaza, cho biết: “Chúng tôi mất bạn bè, bác sĩ, trợ giảng, giáo sư. Chúng tôi mất rất nhiều thứ trong cuộc chiến này”. Azoum đang làm tình nguyện viên tại Bệnh viện Al Aqsa ở thị trấn Deir al-Balah để đối phó với làn sóng bệnh nhân, nhưng cũng là vì cô không muốn mất mối liên hệ với việc học. “Tôi không cảm thấy mệt mỏi vì đây là công việc tôi yêu thích. Tôi yêu nghề y, thích làm bác sĩ. Tôi không muốn quên những gì mình đã học được”, cô chia sẻ.

Ông Fahid Al-Hadad - Trưởng khoa Cấp cứu của Al Aqsa, và là giảng viên Khoa Y tại Đại học Hồi giáo Gaza (IUG) bày tỏ hy vọng có thể bắt đầu giảng dạy trở lại, dù ông đã mất sách và tài liệu tích lũy trong hơn một thập kỷ, khi nhà ở thành phố Gaza bị phá hủy. “Việc giảng dạy trực tuyến sẽ phức tạp do mạng yếu, nhưng ít nhất có thể cho phép sinh viên hoàn thành bằng cấp của mình. Các tòa nhà của IUG và Al Azhar bị hư hại nặng nề và bị bỏ hoang ở các địa điểm lân cận ở thành phố Gaza. Chúng tôi sẵn sàng cống hiến bằng mọi cách, nhưng ở Gaza tốt hơn nhiều so với bên ngoài. Đừng quên rằng, chúng tôi là bác sĩ và chúng tôi đang làm việc”, ông Hadad nói.

VÂN HUYỀN

(Theo Aljazeera; Reuters)



Chiến tranh tước đi quyền được giáo dục của trẻ

Người Palestine đi ngang qua một ngôi trường bị phá hủy trong cuộc tấn công quân sự của Israel.

Hơn 7 tháng sống trong cuộc xung đột vẫn chưa có hồi kết, người dân Dải Gaza nỗ lực học tập khi chiến tranh phá hủy hệ thống giáo dục.

Trường học bị phá hủy

Học sinh lớp Năm và lớp Sáu tại Trường Nữ tu Rosary ở Gaza từng dự kiến làm bài kiểm tra khoa học vào ngày 9/10/2023 - hai ngày sau khi Israel tiến hành cuộc tấn công vào Gaza. Song, trẻ chưa bao giờ được tham dự kỳ thi này. Ruwaida Amer - giáo viên dạy khoa học tại đây cho biết, ngôi trường cùng thư viện và nhà hát đã bị quân đội Israel phá hủy vào ngày 4/11/2023.

Ngày 24/1 đánh dấu Ngày Quốc tế Giáo dục lần thứ 6 được Đại hội đồng Liên Hợp Quốc công bố, nhưng hàng chục nghìn học sinh tại Gaza không thể đến trường vì các cơ sở giáo dục trở thành đồng đổ nát. Hàng trăm trường học, bao gồm cả những trường do Liên Hợp Quốc điều hành, ở vùng đất bị bao vây của người

Palestine đã bị đánh bom. Chiến tranh tàn phá cơ sở hạ tầng giáo dục và gây tổn thương tinh thần cho hàng nghìn học sinh.

Thống kê cho thấy, có hơn 40% trường học (288) ở Gaza do Cơ quan Liên Hợp Quốc về Hỗ trợ và Việc làm cho Người tị nạn Palestine (UNRWA) điều hành. Trong khi đó, phần còn lại do chính quyền Palestine trực tiếp điều hành hoặc do tư nhân quản lý. Tất cả những nơi này hiện phải đóng cửa. Bởi, hơn 85% trong số 2,3 triệu người ở Gaza đã phải di dời trong bối cảnh các cuộc tấn công của Israel tiếp tục khiến hơn 25.000 người thiệt mạng, trong đó có 10.000 trẻ em. Theo dữ liệu của UNRWA từ năm 2018, Gaza có 737 trường học. Có ít nhất 9.367 giáo viên làm việc tại 288 trường của UNRWA.

Không học sinh nào ở Gaza được đến trường kể từ ngày 6/11/2023, khi Bộ Giáo dục đình chỉ năm học 2023 - 2024 do chiến tranh

nhắm vào các khu dân cư, bao gồm cả văn phòng và trường học. Israel cho biết đang chiến đấu với các chiến binh Hamas, nhưng nhiều nhóm nhân quyền cho rằng, Tel Aviv đã có rất ít nỗ lực để bảo vệ dân thường.



Các trung tâm giáo dục đại học, bao gồm cả các trường đại học, đã hoàn toàn tê liệt.

Theo Bộ Giáo dục Palestine, 280 trường công và 65 trường do UNRWA điều hành đã bị phá hủy hoặc hư hại. 90% trường học của chính quyền Palestine đã bị thiệt hại trực tiếp hoặc gián tiếp. Khoảng 29% các tòa nhà trường học không còn hoạt động sau khi bị phá hủy hoặc hư hỏng nghiêm trọng. Giám đốc Save the Children tại Palestine - ông Jason Lee, cho biết vào tháng 10/2023: "Các cuộc tấn công vào cơ sở hạ tầng dân sự, bao gồm cả trường học và bệnh viện nơi trẻ em đang tìm nơi ẩn náu, là hành vi vô lương tâm. Cuộc chiến này đang xói mòn nhân loại và ngày càng vượt khỏi tầm kiểm soát". Tình trạng tương tự cũng xảy ra với các trường tư thục.

Ít nhất 133 trường học được sử dụng làm nơi trú ẩn cho người Palestine di tản trong nước ở Dải Gaza. Những ngôi trường này đang cung cấp nơi trú ẩn cho nhiều người hơn khả năng. Không chỉ các trường học phải hứng chịu gánh nặng từ cuộc tấn công dữ dội của Israel. Các trung tâm giáo dục đại học, bao gồm cả các trường đại học, đã hoàn toàn tê liệt.

Chất mới giúp thu giữ gấp đôi lượng carbon

Tìm cách thu giữ, lưu trữ và sử dụng carbon dioxide (CO₂) vẫn là một vấn đề cấp bách. Khi nhiệt độ toàn cầu tiếp tục tăng, việc ngăn chặn CO₂ xâm nhập vào khí quyển có thể giúp hạn chế tình trạng nóng lên ở những nơi vẫn cần đến nhiên liệu gốc carbon.

Tạo ra sự thay đổi

Thế giới đã đạt được tiến bộ đáng kể trong việc tạo ra các công nghệ thu hồi carbon thiết thực, giá cả phải chăng. Các chất lỏng thu giữ carbon, được gọi là dung môi khi chúng hiện diện dồi dào, có thể hấp thụ những phân tử CO₂ một cách hiệu quả từ nhà máy điện đốt than, nhà máy giấy và nguồn phát thải khác. Tuy nhiên, tất cả những chất này đều hoạt động thông qua cùng một cơ chế hóa học cơ bản, hoặc các nhà nghiên cứu đã giả định như vậy.

Trong công trình mới đăng trên tạp chí Nature Chemistry, các nhà khoa học đã rất ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng, một dung môi quen thuộc thậm chí còn mang lại hiệu quả nhiều hứa hẹn hơn dự đoán ban đầu. Các chi tiết mới về cấu trúc cơ bản của dung môi cho thấy, chất lỏng có thể chứa lượng CO₂ gấp đôi so với suy nghĩ trước đây. Cấu trúc mới được tiết lộ cũng có thể nắm giữ chìa khóa để tạo ra một bộ vật liệu gốc carbon, có thể giúp loại bỏ nhiều CO₂ hơn nữa ra khỏi khí quyển.

Phòng thí nghiệm quốc gia Tây Bắc Thái Bình Dương (PNNL) thuộc Cục Năng lượng Mỹ đã phát triển dung môi này vài năm trước. Họ đã nghiên cứu nó trong nhiều tình huống khác nhau. Nhóm nghiên cứu đã làm việc để giảm chi phí sử dụng dung môi và nâng cao hiệu quả của nó. Năm ngoái, nhóm đã tiết lộ hệ thống thu hồi carbon ít tốn kém nhất cho đến nay, trong quá trình nghiên cứu này, nhóm đã nhận thấy điều kỳ lạ.

Ông David Heldebrant - nhà hóa học tại PNNL, đồng tác giả nghiên cứu, cho biết: "Nhóm đang cố gắng thực hiện một kiểu tách khí áp suất cao khác và thấy rằng, dung dịch trở nên đặc hơn đáng kể và có một thứ xuất hiện trong quang phổ của chúng tôi. Điều đó cho thấy, một thứ gì đó mới đã hình thành, hoàn toàn gây bất ngờ và chúng tôi biết mình phải đi đến tận cùng của vấn đề". Sau đó, ông Heldebrant đã liên hệ với các cộng tác viên của mình tại Trường Đại học Claude Bernard Lyon 1 (Pháp) và Đại



Nhóm nghiên cứu đã thiết lập dung môi thu hồi carbon.

Bằng cách kết hợp hai phân tử CO₂ với nhau trong bước thu giữ ban đầu, công trình này đã nêu một cách mới để tiếp cận quá trình chuyển đổi và sử dụng carbon. Thay vì bắt đầu với CO₂, các nhà nghiên cứu có thể có nhiều lựa chọn khác nhau để tạo ra những hóa chất mới. Điều này mở ra cánh cửa cho các loại hóa học khác nhau, mà trước đây từng được coi là không thực tế để chuyển đổi CO₂. Những bước tiếp theo tiềm năng này chỉ có thể thực hiện được bằng cách tập trung vào khoa học cơ bản đằng sau việc thu hồi carbon.

học Texas ở El Paso (Mỹ) để giúp gỡ rối những thay đổi phân tử đáng sau kết quả.

Giáo sư Jose Leobardo Bañuelos - Trường Đại học Texas ở El Paso cho biết: "Công việc này thực sự là một nỗ lực hợp tác và liên ngành. Những câu hỏi cần giải đáp không chỉ đòi hỏi một loại kiến thức chuyên môn. Chúng tôi đã xem xét cấu trúc tổng thể của dung môi khi tiếp xúc với CO₂ và nhận thấy, về cơ bản, có nhiều trật tự hơn mong đợi". Có vẻ như các phân tử đang tập hợp lại khi lẽ ra chúng phải được ghép đôi. Song, câu hỏi được đặt ra là: Những cấu trúc mới, có trật tự ngăn nắp mang ý nghĩa gì?

Khi nhóm nghiên cứu có cái nhìn mới về hệ thống dung môi - CO₂ bằng các công cụ hóa học phân tích, họ đã phát hiện ra các cụm phân tử dung môi tự lắp ráp. Lúc đầu, các nhà nghiên cứu cố gắng khớp dữ liệu vào một mô hình chỉ sử dụng hai phân tử dung môi. Bất chấp kỳ vọng ban đầu của nhóm nghiên cứu, dữ liệu vẫn không phù hợp.

Nhưng với việc sử dụng mô hình với bốn phân tử dung môi, các nhà nghiên cứu nhận thấy kết quả đã đúng. Cụm bốn thành phần thực ra là dạng dung môi mà nhóm nghiên cứu đã

thấy. Cấu trúc linh hoạt có thể trải qua một loạt thay đổi để chứa các phân tử CO₂ đi vào. Cuối cùng, CO₂ đi đến lõi của cụm, nơi chứa một vị trí hoạt động có thể tương tự như các vị trí tồn tại bên trong enzyme. Trên thực tế, cấu trúc cụm tổng thể và các tương tác dường như giống với protein.

Vị trí liên kết là trung tâm của hoạt động hóa học mới được quan sát. Thông thường, các hệ thống thu hồi carbon hoạt động với một phân tử CO₂ duy nhất liên kết và có thể phản ứng để tạo thành thứ gì đó khác. Việc mọi thứ bị hạn chế trong các phản ứng liên quan đến một CO₂ sẽ hạn chế các bước chuyển đổi carbon tiếp theo. Tuy nhiên, cụm phân tử mới này đã tạo ra một cái gì đó khác biệt. Nhóm nghiên cứu phát hiện sự hình thành một loài mới bao gồm hai phân tử CO₂ khác nhau. Các cụm kết hợp CO₂ theo từng bước, đầu tiên thu giữ và kích hoạt một phân tử, sau đó là phân tử thứ hai.

Cấp bách trong triển khai hệ thống thu giữ

Khi cả hai phân tử CO₂ nằm trong cụm, chúng có thể phản ứng với

nhau. Từ đó, tạo ra các phân tử dựa trên carbon khác nhau, có thể mở rộng khả năng sử dụng CO₂ thu được. Ông Heldebrant chia sẻ: "Những gì chúng tôi thực hiện đang thay đổi một biến số chính trong quá trình này. Trước đây, chúng tôi đã tự thu giữ từng CO₂. Việc liên kết hai CO₂ lại với nhau có thể giúp chúng tôi tăng gấp đôi hiệu quả dung lượng lưu trữ của các hệ thống thu giữ". Các phân tử mới được kết nối có những đặc tính rất khác so với CO₂. Điều này làm thay đổi tính chất hóa học cần thiết để tách carbon thu được khỏi dung môi. Những phân tử gốc CO₂ này lớn hơn và là bước đầu tiên hướng tới việc tạo ra các polyme giàu CO₂.

Một vấn đề muôn thuở với lượng carbon thu được là phải làm gì với nó. Mặc dù, việc lưu trữ CO₂ trong thời gian dài là một lựa chọn, nhưng nó đặt ra những thách thức về hậu cần và có thể làm tăng thêm chi phí cho quy trình thu giữ vốn đã tốn kém. Tìm cách chuyển đổi CO₂ thu được thành các sản phẩm có giá trị kinh tế có thể giúp bù đắp chi phí thu giữ. Đồng thời, tạo ra một bước tiến tới chu trình carbon khép kín. Giáo sư Julien Leclaire tại Trường Đại học Claude Bernard Lyon 1, đồng tác giả nghiên cứu, cho biết: "Có sự cấp bách lớn trong việc triển khai các hệ thống thu giữ carbon. Không phải lúc nào chúng tôi cũng khám phá chi tiết ở quy mô phân tử của các quá trình này do tính phức tạp của chúng. Song, đôi khi, chúng tôi có thể tìm thấy những hiểu biết sâu sắc kết nối hành vi phân tử và quy mô lớn".

TRỌNG DƯƠNG
(Theo Phys)



Hoạt động thể chất buổi tối có thể làm giảm đáng kể các vấn đề về sức khỏe cho người mắc bệnh béo phì.

Sau khi theo dõi hàng chục nghìn người trong gần 8 năm, các nhà nghiên cứu Đại học Sydney (Australia) cho rằng hoạt động thể chất vào buổi tối mang lại nhiều lợi ích sức khỏe hơn cho những người béo phì, giảm nguy cơ tử vong sớm và tử vong do bệnh tim mạch.

Đánh giá tầm quan trọng

Với thiết bị đeo để phân loại hoạt động thể chất của người tham gia theo buổi sáng, buổi chiều hoặc buổi tối, nhóm nghiên cứu phát hiện ra rằng người thực hiện phần lớn hoạt động thể chất ở mức độ vừa phải đến mạnh mẽ (MVPA) hiệu quả - loại hoạt động thể chất làm tăng nhịp tim và khiến chúng ta khó thở hơn trong thời gian dài) từ khoảng 18 giờ tới nửa đêm có thể giảm nguy cơ tử vong sớm và tử vong do bệnh tim mạch xuống mức thấp nhất.

Tần suất mọi người thực hiện MVPA buổi tối, được đo bằng các đợt ngắn 3 phút trở lên, dường như quan trọng hơn tổng lượng hoạt động thể chất hàng ngày của họ. Nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí Chăm sóc bệnh tiểu đường. Tiến sĩ Angelo Sabag - giảng viên môn Sinh lý học thể dục tại Đại học Sydney cho biết, do một số yếu tố xã hội phức tạp, khoảng 2/3 người Australia bị thừa cân hoặc béo phì, khiến họ có nguy cơ mắc các bệnh tim mạch nhiều hơn

như đau tim, đột quỵ và tử vong sớm. Tuy tập thể dục không phải là giải pháp duy nhất cho cuộc khủng hoảng béo phì, nhưng nghiên cứu này cho thấy người lập kế hoạch hoạt động của mình vào những thời điểm nhất định trong ngày có thể bù đắp tốt nhất một số rủi ro trên về sức khỏe.

Các thử nghiệm lâm sàng nhỏ hơn cũng cho thấy kết quả tương tự. Phát hiện này trở nên quan trọng bởi quy mô lớn của dữ liệu người tham gia trong nghiên cứu, việc sử dụng các biện pháp khách quan về hoạt động thể chất và các kết quả tiêu cực như tử vong sớm. Đồng tác giả nghiên cứu là Tiến sĩ Matthew Ahmadi - Quý Tim mạch quốc gia tại Trung tâm Charles Perkins, Đại học Sydney nhấn mạnh, kết quả thu được không chỉ theo dõi các bài thể dục có cấu trúc, mà còn tập trung vào việc theo dõi MVPA hiệu quả liên tục trong các đợt từ 3 phút trở lên. Các nhà khoa học không phân biệt loại hoạt động để theo dõi, đó có thể là bất cứ hoạt động gì từ đi bộ nhanh đến leo cầu thang, nhưng cũng có thể là các bài tập có cấu trúc như chạy, leo động nặng nhọc hoặc thậm chí là dọn dẹp nhà cửa một cách mạnh mẽ.

Những phát hiện của nghiên cứu



Theo Giáo sư Stamatakis, cần có nghiên cứu sâu hơn để thiết lập mối liên hệ nhân quả về phát hiện trên. Nghiên cứu này cho thấy khung thời gian hoạt động thể chất có thể là một phần quan trọng trong các khuyến nghị về quản lý bệnh béo phì và bệnh tiểu đường loại 2 trong tương lai, cũng như chăm sóc sức khỏe phòng ngừa nói chung.

này ủng hộ giả thuyết ban đầu của tác giả, đó là người mắc bệnh tiểu đường hoặc béo phì, vốn không dung nạp glucose vào buổi tối muộn, có thể bù đắp một số không dung nạp và giảm các biến chứng liên quan bằng cách hoạt động thể chất.

Gần 30 nghìn người tham gia nghiên cứu

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng dữ liệu từ ngân hàng sinh học Biobank của Vương quốc Anh, gồm 29.836 người trưởng thành trên 40 tuổi mắc bệnh béo phì, trong đó 2.995 người được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường loại 2. Người tham gia được phân loại thực hiện MVPA buổi sáng, buổi chiều và buổi tối dựa trên thời điểm họ thực hiện MVPA hiệu quả. Hoạt động này được đo bằng gia tốc kế đeo cổ tay liên tục trong 24 giờ/ngày và trong 7 ngày khi bắt đầu nghiên cứu.

Sau đó, nhóm nghiên cứu theo dõi quỹ đạo sức khỏe của người tham gia trong gần 8 năm. Trong giai đoạn này, họ ghi nhận 1.425 trường hợp tử vong, 3.980 trường hợp mắc bệnh tim mạch và 2.162 trường hợp rối loạn chức

năng vi mạch. Để hạn chế sai lệch, các nhà nghiên cứu đã tính đến những khác biệt như tuổi tác, giới tính, hút thuốc, uống rượu, tiêu thụ trái cây và rau quả, thời gian ít vận động, tổng MVPA, trình độ học vấn, việc sử dụng thuốc và thời gian ngủ. Họ cũng loại trừ những người tham gia mắc bệnh tim mạch và ung thư từ trước.

Các nhà nghiên cứu cho biết thời gian theo dõi và phân tích độ nhạy bổ sung đã khẳng định thêm các phát hiện của họ. Tuy nhiên, do thiết kế mang tính quan sát, họ không thể loại trừ hoàn toàn nguyên nhân ngược lại có thể xảy ra. Đó là khả năng một số người tham gia có mức MVPA hiệu quả thấp hơn do bệnh tiềm ẩn hoặc không được chẩn đoán.

Giáo sư Emmanuel Stamatakis - Giám đốc Trung tâm nghiên cứu thiết bị đeo Mackenzie tại Trung tâm Charles Perkins (Australia) cho biết, nghiên cứu trong lĩnh vực thiết bị đeo đang cung cấp những hiểu biết sâu sắc về các mô hình hoạt động có lợi nhất cho sức khỏe. "Đây là thời điểm thực sự thú vị đối với các nhà nghiên cứu trong lĩnh vực này cũng như các bác sĩ thực hành. Bởi dữ liệu được ghi lại trên thiết bị đeo cho phép kiểm tra các mô hình hoạt động thể chất ở độ chi tiết rất cao và chuyển chính xác các phát hiện thành lời khuyên có thể, điều đó đóng vai trò quan trọng trong chăm sóc sức khỏe" - Giáo sư Stamatakis cho biết.

CẨM BÌNH
(Theo Scitechdaily)

Da từ nấm có thể mang lại nhiều ứng dụng trong cuộc sống.



Da nấm gây bão trong ngành thời trang

Thế giới thời trang đang xôn xao về một chất liệu mới. Được làm từ sợi nấm, loại vải dệt cải tiến này đang gây bão, mang đến sự thay thế bền vững và phong cách cho da truyền thống, đồng thời hướng đến việc áp dụng cách tiếp cận sản xuất quần áo có ý thức sinh thái hơn và bớt tàn bạo với động vật.

Sợi nấm và ứng dụng

Một mạng lưới các sợi nhỏ màu trắng mịn gọi là sợi nấm. Những sợi nấm này có thể xâm nhập vào nhiều chất nền khác nhau, gồm đất, gỗ và chất hữu cơ. Đây là cấu trúc tăng trưởng chính của nấm, đóng vai trò quan trọng trong việc hấp thụ và phân hủy chất dinh dưỡng.

Sợi nấm đóng vai trò là phương thức hấp thụ chất dinh dưỡng chính của nấm. Nó phân hủy các vật liệu hữu cơ phức tạp thành các hợp chất đơn giản hơn mà nấm có thể hấp thụ và sử dụng, cũng như đóng một vai trò quan trọng trong hệ sinh thái với vai trò là chất phân hủy, phân hủy chất hữu cơ chết và tái chế chất dinh dưỡng trở lại đất. Quá trình này rất cần thiết cho sức khỏe của đất và sự phát triển của cây trồng.

Một số loại nấm hình thành mối quan hệ cộng sinh với thực vật thông qua sợi nấm. Một ví dụ là nấm - rễ cộng sinh, hình thành các mối liên kết tương hỗ với rễ cây, tăng cường sự hấp thụ chất dinh dưỡng của cây đồng thời nhận lại carbohydrate. Sợi nấm có nhiều ứng dụng khác nhau,

gồm trong nông nghiệp (làm phân bón tự nhiên), y học (kháng sinh và các loại thuốc khác), làm sạch môi trường (xử lý sinh học) và hiện nay là dệt may (da nấm). Nó cũng đang được khám phá để sử dụng trong các vật liệu bền vững, chẳng hạn như bao bì phân hủy sinh học và vật liệu xây dựng.

Các nhà khoa học và nhà thiết kế đã phát hiện ra rằng sinh vật khiếm tốn này có thể được khai thác để tạo ra chất liệu gần giống với da truyền thống về kết cấu, độ bền và tính linh hoạt. Nhưng không giống như da động vật đòi hỏi phải xử lý chuyên sâu và tạo ra các chất thải có hại, da sợi nấm được nuôi dưỡng thông qua quy trình tự nhiên. Bằng cách phát triển sợi nấm trên chất thải nông nghiệp hoặc các chất hữu cơ khác, nó có thể hình thành các tấm có thể thuộc da, nhuộm màu và biến thành nhiều loại sản phẩm thời trang.

Việc phát triển da sợi nấm là một hành trình đổi mới và thử nghiệm. Các nhà nghiên cứu đã khám phá phương pháp trồng khác nhau, tinh chỉnh kết cấu và chất lượng của vật liệu cũng như thử nghiệm nhiều ứng dụng trong thời trang và thiết kế. Những người tiên phong trong lĩnh vực này tập trung vào việc phát triển sợi nấm trên chất nền rắn như chất thải nông nghiệp. Tuy nhiên, với kỹ thuật mới hơn đã xuất hiện, như lên men chìm, cho

phép kiểm soát tốt hơn quá trình tăng trưởng và tạo ra vật liệu đồng nhất hơn.

Tác giả chính của nghiên cứu là Assia Crawford, thuộc Đại học Colorado ở Mỹ cho biết, khi thế giới tìm kiếm các giải pháp thay thế bền vững cho các vật liệu truyền thống, mỗi quan tâm ngày càng tăng được đặt vào việc sử dụng các sinh vật sống để sản xuất các vật liệu thay thế. Chúng có khả năng phân hủy sinh học với tác động môi trường thấp như da từ sợi nấm, một loại thay thế thân thiện với môi trường.

Lựa chọn bền vững hơn

Sản xuất da truyền thống gây hại đáng kể cho môi trường. Chăn nuôi để lấy da liên quan đến nạn phá rừng, ô nhiễm nước và phát thải khí nhà kính đáng kể. Quá trình này cũng đòi hỏi một lượng lớn nước và đất, góp phần làm suy thoái môi trường hơn nữa. Các chất thay thế da tổng hợp, có nguồn gốc từ các sản phẩm gốc dầu mỏ liên quan đến khai thác nhiên liệu hóa thạch, vốn có những chi phí môi trường riêng, bao gồm cả ô nhiễm và suy thoái lâu dài.

Ngược lại, da sợi nấm mang đến một lựa chọn bền vững hơn nhiều, đồng thời không cần những vùng đất

rộng lớn, làm giảm áp lực lên môi trường sống tự nhiên và rừng. Sản xuất da sợi nấm cũng cần ít nước hơn, giải quyết một trong những vấn đề quan trọng liên quan đến da truyền thống. Năng lượng cần thiết để sản xuất da sợi nấm thấp hơn, giúp quá trình này hiệu quả và ít gây hại hơn. Hơn nữa, quy trình sản xuất da sợi nấm tạo ra ít sản phẩm phụ có hại hơn, góp phần hình thành phương pháp sản xuất sạch hơn, bền vững hơn. Điều này làm cho sợi nấm trở thành một sự thay thế đầy hứa hẹn có thể giúp giảm tác động đến môi trường của ngành thời trang.

Tiềm năng của loại da nấm mới là vô tận. Từ thương hiệu cao cấp sang trọng cho đến công ty khởi nghiệp bền vững, các nhà thiết kế đang tận dụng chất liệu linh hoạt này để tạo ra nhiều loại sản phẩm, từ giày dép, túi xách đến áo khoác và vải bọc ghế. Ngoài ra, các ứng dụng tiềm năng của nó trải rộng trên nhiều lĩnh vực khác nhau, gồm nội thất ô tô, đồ nội thất và thậm chí cả vật liệu xây dựng. Vật liệu linh hoạt và bền vững này có thể mở đường cho một tương lai thân thiện với môi trường hơn.

Mặc dù tương lai của da từ sợi nấm có vẻ tươi sáng nhưng vẫn còn những thách thức cần vượt qua. Mở rộng quy mô sản xuất để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng vẫn là một trở ngại lớn. Ngoài ra, việc đảm bảo tính nhất quán về chất lượng và kết cấu giữa các lô da sợi nấm khác nhau là một thách thức đang diễn ra. Tuy nhiên, khi nghiên cứu và phát triển tiếp tục, những thách thức này đang được giải quyết bằng công nghệ và kỹ thuật mới.

HÀI YẾN (Theo Earth)

“ Khi người tiêu dùng nhận thức rõ hơn về tác động đến môi trường và đạo đức khi lựa chọn thời trang của họ, nhu cầu về các lựa chọn thay thế bền vững và không độc hại đang gia tăng. Loại da mới được phát triển từ nấm mang đến một giải pháp hấp dẫn, kết hợp phong cách và tính bền vững theo cách mang lại lợi ích cho cả hành tinh và cư dân trên đó.



Khám phá ngôi trường ẩn... trong rừng

Khuôn viên nhìn từ trên cao.

Trường Đại học Nông Lâm TP HCM rộng 118 ha, thuộc TP Thủ Đức, TP HCM và TP Dĩ An, tỉnh Bình Dương. Tiền thân của ngôi trường này là Trường Quốc gia Nông Lâm Mục Bảo Lộc, thành lập vào ngày 19/11/1955.

Trường Đại học Nông Lâm TP HCM sở hữu khuôn viên rộng lớn được bao phủ nhiều cây xanh lâu năm, cảnh quan đẹp, không khí trong lành, ngập tràn tiếng ve kêu, chim hót, tựa như một khu rừng thu nhỏ.

Điều làm nên sự độc đáo chính là các khu giảng đường được đặt theo tên của loài hoa như Phượng Vỹ, Thiên Lý, Tường Vy, Cẩm Tú, Hướng Dương... Không chỉ có tên gọi thơ mộng, các tòa nhà này còn được thiết kế với kiến trúc cổ kính và trầm mặc.

Ngoài cảnh quan đẹp, trường còn có hệ thống cơ sở vật chất đầy đủ và trang thiết bị hiện đại nhằm đáp ứng nhu cầu dạy và học. Bên cạnh đó, trường xây dựng thêm nhiều trại thực nghiệm, vườn ươm, xưởng thực tập... để tạo điều kiện cho sinh viên trong các giờ thực hành hoặc nghiên cứu.

Trải qua 69 năm xây dựng và phát triển, trường là một trong những trung tâm đào tạo và nghiên cứu lớn nhất về các ngành nông lâm ngư nghiệp của Việt Nam. Nhà trường được cấp chứng nhận là cơ sở giáo dục đạt tiêu chuẩn chất lượng và đã có 10 chương trình đào tạo đạt chuẩn AUN-QA.

KỶ THƯ



Bảng hướng dẫn trong khuôn viên trường. Trường còn xây dựng thêm nhiều trại thực nghiệm, vườn ươm, xưởng thực tập...



Giảng đường Thiên Lý



Giảng đường Phụng Vỹ được xây dựng vào năm 1972, trước đây nó có tên là giảng đường chữ U.



Thí sinh tham gia kỳ thi đánh giá năng lực đợt 2 tại Trường Đại học Nông Lâm TP HCM.



Con đường dẫn vào khuôn viên trường rợp bóng cây xanh.