

Số :16/KH-CT

Vĩnh Ngọc, ngày 05 tháng 07 năm 2024

## KẾ HOẠCH

### Triển khai thực hiện các công tác phòng, chống tác hại rượu, bia

Căn cứ công văn 1319/GDDT-MN ngày 02 tháng 07 năm 2024 về việc triển khai thực hiện Kế hoạch Hoạt động phòng, chống tác hại của rượu, bia trên địa bàn tỉnh Khánh Hòa năm 2024;

Căn cứ tình hình thực tế ở địa Phương và nhà trường;

Trường THCS Cao Thắng xây dựng Kế hoạch triển khai thực hiện các công tác phòng, chống tác hại rượu, bia trong trường học với các nội dung sau:

#### **I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

- Tăng cường công tác tuyên truyền, phổ biến rộng rãi về tác hại của rượu bia; thực thi nghiêm túc các quy định của Luật Phòng, chống tác hại của rượu bia và các văn bản hướng dẫn thực hiện Luật.

- Nâng cao nhận thức, định hướng hành vi, thay đổi thói quen có hại của cộng đồng; nhất là đối với CBQL, giáo viên, nhân viên chống tác hại của rượu, bia đối với sức khỏe con người, gia đình, cộng đồng, an toàn giao thông, trật tự an toàn xã hội, kinh tế và các vấn đề xã hội khác.

#### **II. NỘI DUNG CÔNG TÁC TRỌNG TÂM**

##### **1. Về công tác tuyên truyền**

- Tổ chức phổ biến thường xuyên trên cổng thông tin điện tử của trường về các nội dung liên quan đến tác hại rượu bia, các quy định của pháp luật về phòng chống tác hại của rượu bia.

- Thường xuyên tổ chức các hoạt động tuyên truyền bằng nhiều hình thức, nội dung đa dạng, phong phú, thiết thực, trực quan đến từng giáo viên, nhân viên và học sinh trong đơn vị trường học. Lồng ghép trong các cuộc họp của nhà trường.

##### **2. Về công tác phòng, chống rượu, bia.**

- Thực hiện nghiêm quy định cấm uống rượu bia trước, trong giờ làm việc và nghỉ giữa giờ làm việc; không điều khiển phương tiện giao thông. Vận động người thân và gia đình thực hiện nghiêm các quy định của pháp luật về phòng chống tác hại của rượu bia và không điều khiển phương tiện giao thông, vận hành thiết bị, máy móc sau khi uống rượu, bia.

- Tăng cường giảng dạy trong chương trình chính khóa và tổ chức lồng ghép tuyên truyền, phổ biến giáo dục thông qua các hoạt động trải nghiệm, hoạt động ngoại khóa các nội dung về phòng ngừa rượu bia cho học sinh của các cấp học phù hợp với Chương trình giáo dục.

- Phối hợp với cơ quan công an, chính quyền địa phương Xã Vĩnh Ngọc xây dựng, tổ chức thực hiện công tác bảo đảm an ninh, trật tự khu vực trường học, xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh.

- Phát động phong trào tham gia phòng, chống tác hại rượu bia; đề cao vai trò, trách nhiệm của các thành viên trong cơ sở giáo dục, gia đình. Thường xuyên cập nhật, tuyên truyền, giáo dục, phổ biến thông tin cho các thành viên trong cơ sở giáo dục về nguy cơ, tác hại, hậu quả của rượu bia.

### **III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN**

#### **1. Lãnh đạo nhà trường**

- Xây dựng và triển khai Kế hoạch đến Giáo viên, nhân viên và học sinh.

- Phối hợp với chính quyền địa phương, Công an xã Vĩnh Ngọc để nắm bắt thông tin và tổ chức tuyên truyền về phòng, chống rượu bia tệ nạn xã hội và cho toàn thể giáo viên, nhân viên và học sinh.

- Thông tin, giáo dục truyền thông nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi thói quen có hại để phòng, chống tác hại của rượu, bia đối với sức khỏe cán bộ, viên chức, người lao động và trật tự, an toàn xã hội.

- Tăng cường thực hiện, kiểm tra, xử lý vi phạm quy định cấm sử dụng rượu, bia trước và trong giờ làm việc, tại nơi làm việc, giữa hai buổi trong ngày làm việc, ngày trực và đưa nội dung quy định về cấm sử dụng rượu, bia vào nội quy, quy chế làm việc và tổ chức, giám sát việc thực hiện.

#### **2. Liên Đội:**

- Giáo dục truyền thông nhằm nâng cao nhận thức, thay đổi thói quen có hại để phòng, chống tác hại của rượu, bia đối với sức khỏe cho học sinh.

- Tăng cường thực hiện, kiểm tra, xử lý vi phạm quy định cấm sử dụng rượu, bia trước và trong giờ học và đưa nội dung quy định về cấm sử dụng rượu, bia vào nội quy, quy chế làm việc và tổ chức, giám sát việc thực hiện.

#### **3. Giáo viên chủ nhiệm:**

- Đưa nội dung tuyên truyền, giáo dục về phòng, chống tác hại rượu bia tích hợp vào chương trình giảng dạy chính khóa, hoạt động trải nghiệm và lồng ghép trong các hoạt động giáo dục cho học sinh.

- Phối hợp với Liên Đội, phụ huynh học sinh quản lý chặt chẽ việc học tập, sinh hoạt của học sinh, nắm bắt kịp thời những học sinh sa sút trong học tập, lêu lổng, có dấu hiệu sử dụng rượu bia và báo cáo về BGH kịp thời. Thường xuyên phổ biến, nhắc nhở học sinh thực hiện nghiêm nội quy học sinh, quy định của nhà trường.

#### **4. Y tế :**

- Phổ biến Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia ngày 14/06/2019; Căn cứ Nghị định số 24/2020/NĐ-CP ngày 24/02/2020 của Chính phủ quy định chi tiết một số điều của Luật Phòng, chống tác hại của rượu, bia.

- Bộ phận y tế kiểm tra, quản lí việc học sinh có dấu hiệu sử dụng bia rượu trong trường.

- Tuyên truyền đến giáo viên, nhân viên và học sinh tác hại của rượu bia qua nhiều hình thức : Tuyên truyền dưới cờ, phát thanh măng non, các áp-phích, zalo nhóm lớp,....

Trên đây là kế hoạch thực hiện công tác phòng chống tác hại rượu bia trong trường. Đề nghị toàn thể GV, NV và học sinh nghiêm túc thực hiện theo các nội dung đã xây dựng trong kế hoạch.

**Nơi nhận:**

- Phòng GDĐT Nha Trang;
- Liên Đội, Y tế, các tổ CM, 18 GVCN;
- Lưu HT, VT.

**HIỆU TRƯỞNG**



**Nguyễn Thị Kim Duyên**

**Y TẾ**

**Bùi Thị Thu Hằng**

Vĩnh Ngọc, ngày 05 tháng 07 năm 2024

## BÀI TUYÊN TRUYỀN

### Phòng, chống tác hại của bia rượu tại trường học

Ngày nay, bia rượu là một thức uống rộng rãi và rất phổ biến. Hầu hết người dân đều xem đó là một thức uống giải nhiệt hiệu quả mà không để ý rằng bia, rượu là những đồ uống rất hại cho sức khỏe.

#### 1. Ảnh hưởng đến não bộ

- Bia, rượu làm ức chế ảnh hưởng của glutamate, khiến thông tin truyền đi trong não bộ chậm hơn bình thường.

- Các tế bào thần kinh ở não bộ rất nhạy cảm trước bất cứ chất độc nào, do đó với lượng cồn lớn trong bia rượu được đưa vào từ đường máu sẽ gây ra những rối loạn trầm trọng trong sự hoạt động của vỏ não và làm cho vỏ não không còn kiểm soát, điều chỉnh được hoạt động của các trung tâm dưới vỏ. Từ đó, gây ra các hành động tiêu cực của người uống như đi đứng loạng choạng, phản ứng chậm, mất kiểm soát và liều lĩnh hơn.

#### 2. Gây hại cho cơ tim

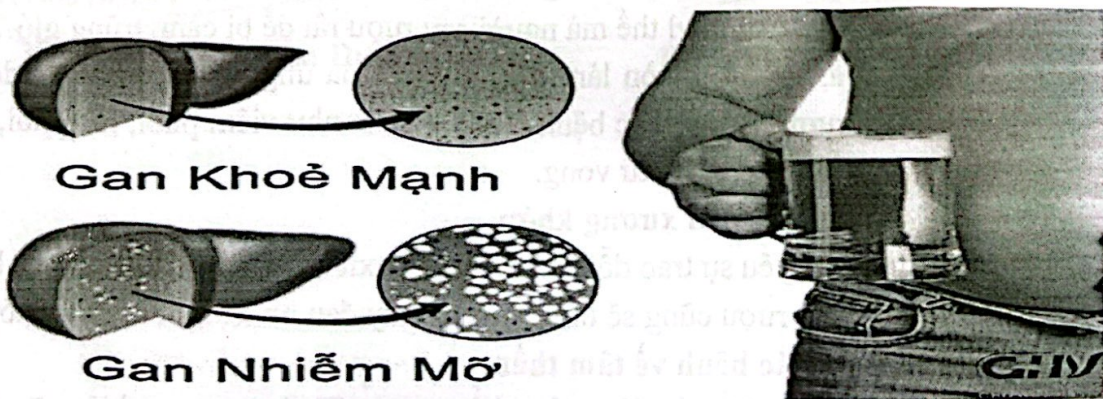
Rượu bia làm cho cơ tim bị thoái hóa, bộ máy tim mạch bị tổn thương: Đau đầu xuất hiện, khó thở, mất cá sung to.

#### 3. Tác hại đối với dạ dày

Rượu, bia có thể gây viêm loét dạ dày. Khi lượng bia, rượu đưa vào cơ thể quá nhiều sẽ gây ra bệnh viêm dạ dày cấp, loét dạ dày và tá tràng.

Nghiện rượu cũng gây ra các biến chứng như thủng dạ dày và chảy máu dạ dày.

#### 4. Tác hại đối với gan

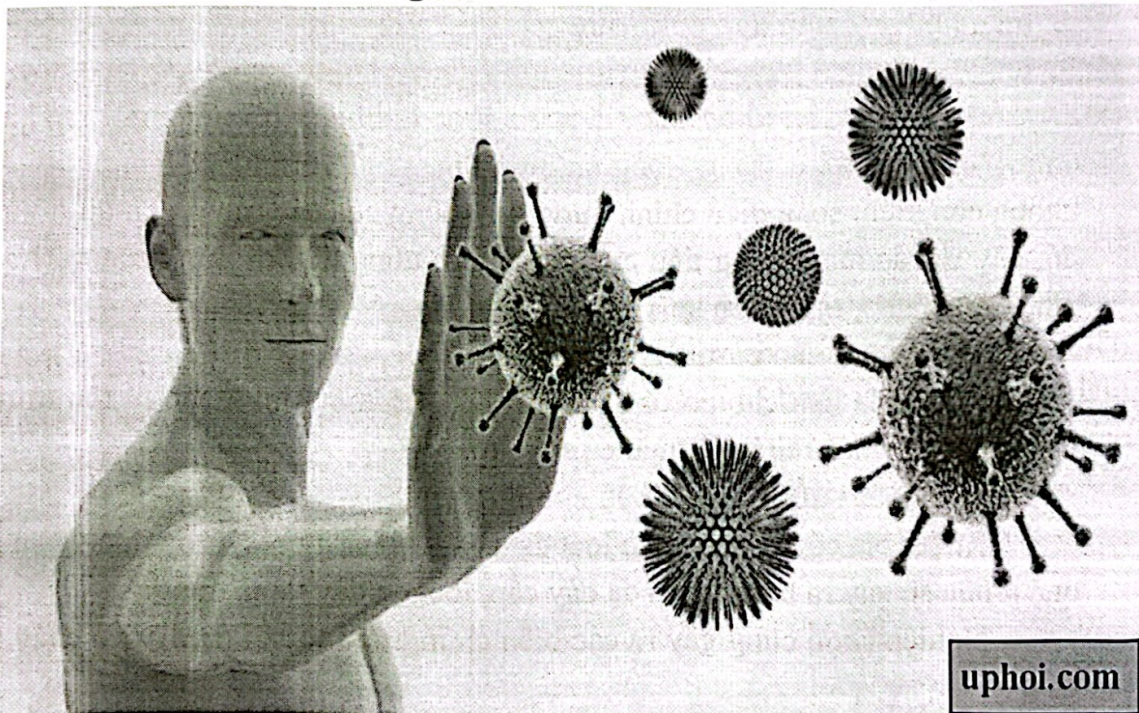


Khi rượu vào cơ thể, nó được hấp thu nhanh với 20% hấp thu tại dạ dày và 80% tại ruột non, sau 30-60 phút toàn bộ rượu được hấp thu hết. Sau đó, rượu được chuyển hóa chủ yếu tại gan (90%). Chính vì lý do này mà chức năng ngăn các chất độc khác nhau do máu mang từ ruột hoặc ở ngoài đến của gan bị suy giảm, dẫn đến việc gan bị nhiễm mỡ, xơ gan và nghiêm trọng hơn nữa là ung thư gan.

#### **5. Ảnh hưởng đến tim mạch, huyết áp**

Rượu gây ra thiếu B1, làm cho người bệnh cảm thấy mệt mỏi, phù, tím tái, giảm khả năng gắng sức... dần dần dẫn tới suy tim. Nhiễm độc rượu dẫn tới viêm cơ tim cấp, gây nguy cơ tử vong cao. Ngoài ra, rượu còn gây rối loạn nhịp nhĩ hay nhịp thất, nhất là nhịp nhanh kịch phát ở những người bình thường.

#### **6. Giảm sức đề kháng của cơ thể**



Rượu bia làm giảm khả năng tấn công vi khuẩn và phòng ngừa bệnh tật của hệ miễn dịch. Chính vì thế mà người say rượu rất dễ bị cảm, trúng gió...

Ngoài ra, rượu bia còn làm thay đổi sự hóa ứng động bạch cầu, do đó người nghiện rượu dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn như viêm phổi, lao phổi, nếu không phát hiện sớm có thể tử vong.

#### **7. Ảnh hưởng đến xương khớp**

Rượu bia làm suy yếu sự trao đổi chất, gia tăng axit uric – nguyên nhân của bệnh gout. Người uống rượu cũng sẽ thường cảm thấy đau nhức, mỏi xương khớp.

#### **8. Gây ra các bệnh về tâm thần**

Rượu là một chất tác động tâm thần mạnh. Sử dụng rượu nhiều sẽ gây ra một số các bệnh lý rối loạn tâm thần.



Nhiều nghiên cứu cho thấy rượu đóng một yếu tố lớn trong tái phát các bệnh lí tâm thần. Rượu làm hoang tưởng, ảo giác, kích động vận động nặng lên ở giai đoạn cấp của bệnh, mặc dù vẫn tuân thủ điều trị bằng thuốc... nó còn làm tăng lo âu, sầu uất, trầm cảm, làm gia tăng các ý tưởng tự sát hoặc xu hướng kích động tấn công. Hãy giảm tối đa rượu bia để có lối sống lành mạnh và một sức khỏe tốt.

**HIỆU TRƯỞNG**



**Nguyễn Thị Kim Duyên**

**Y TẾ**

**Bùi Thị Thu Hằng**