

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ CÁCH CHĂM SÓC MẮT CHO HỌC SINH

1. Thời gian tuyên truyền: 01/4/2025 đến 30/4/2025

2. Địa điểm: Tại trường Mầm non Bình Ngọc

3. Hình thức tuyên truyền

- Thông qua tài liệu: Phát tờ rơi, hình ảnh, bài tuyên truyền...
- Thông qua công nghệ thông tin: Loa, đài của trường, Zalo nhóm lớp, Facebook của trường.

4. Tổ chức thực hiện

- Chỉ đạo tuyên truyền: Ban giám hiệu nhà trường.
- Thực hiện: Nhân viên y tế nhà trường, giáo viên.

5. Đối tượng tuyên truyền

Cán bộ, giáo viên, nhân viên, phụ huynh, học sinh trường mầm non Bình Ngọc

6. Nội dung tuyên truyền

“Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn”. Câu nói quả không sai, vì chính đôi mắt giúp cho ta cảm nhận được mọi vật, mọi cảm xúc xung quanh một cách sinh động nhất. Ngoài ra đôi mắt giúp quá trình lao động, vui chơi, giải trí của con người diễn ra một cách thuận tiện và thú vị hơn. Nhưng đôi mắt chỉ làm tròn chức năng quan trọng khi được chăm sóc, nuôi dưỡng khỏe mạnh.

Đôi mắt giúp con người cảm nhận về thế giới quan một cách rõ ràng, sinh động, giúp quá trình lao động, vui chơi, giải trí của con người diễn ra một cách thuận tiện và thú vị hơn. Nhưng đôi mắt chỉ làm tròn chức năng quan trọng khi được chăm sóc, nuôi dưỡng khỏe mạnh.

Ở trẻ em, đặc biệt là lứa tuổi mầm non, có nguy cơ cao mắc các bệnh về mắt, đặc biệt là các tật khúc xạ hay gặp như: Cận thị, Viễn thị, Loạn thị, hoặc có thể mắc tật khúc xạ phối hợp: Cận – loạn thị hoặc viễn – loạn thị, hoặc đôi khi chỉ có lệch khúc xạ giữa 2 mắt. Tật khúc xạ trở thành một mối lo khó lường của gia đình và toàn xã hội.

Trẻ em ngày nay đi học vừa phải theo dõi thao tác, cử chỉ của giáo viên trong khi vừa phải nhìn sách vở, cũng như quan sát màn hình ti vi....

Thế mới thấy sức khỏe đôi mắt ảnh hưởng thế nào đến trẻ. Đáng buồn thay, các vấn đề thị lực ở trẻ lại ngày một gia tăng chính ngay trong những ngày nghỉ tại nhà như hiện nay. Vì đa số các bậc phụ huynh đều rất bận, ngoài đi làm thì về nhà thời gian chơi và trò chuyện với các con là rất ít, chính vì thế mà các con thường làm



bạn với tivi, máy tính, điện thoại thông minh. Mà chính chúng ta cũng biết rằng những loại ánh sáng phát ra làm cho mắt của con em mình dần dần bị hủy hoại.

Trước khi tìm hiểu về cách chăm sóc mắt cho trẻ, các bậc phụ huynh nên biết rằng các tật khúc xạ là nguyên nhân phổ biến gây ra nhiều vấn đề liên quan đến thị lực ở trẻ trong độ tuổi đi học. Nếu nhận thấy con có những dấu hiệu sau đây, các bậc phụ huynh nên đưa con đi kiểm tra ngay để xem con đang gặp phải vấn đề gì với đôi mắt để có cách chữa trị kịp thời.

Đôi mắt phải làm việc trung bình từ 16 – 18h/ngày, kể cả khi bạn đang thư giãn hay giải lao, mắt cũng có thể phải điều tiết cho những hoạt động đó. Vậy chúng ta phải làm gì để chăm sóc đôi mắt?

Do đó chăm sóc mắt cho học sinh, sinh viên bằng việc cân bằng giữa học tập và nghỉ ngơi là việc làm rất cần thiết để có một đôi mắt sáng khỏe. Đôi mắt phải làm việc trung bình từ 16 - 18h/ngày, kể cả khi bạn đang thư giãn hay giải lao, mắt cũng có thể phải điều tiết cho những hoạt động đó. Vậy chúng ta phải làm gì để chăm sóc đôi mắt?

***. Cận thị là gì ?**

- Cận thị là một loại tật khúc xạ phổ biến rất hay gặp ở lứa tuổi học sinh. Cùng với sự phát triển của đời sống kinh tế xã hội và thói quen sinh hoạt, tỷ lệ cận thị ngày càng gia tăng gây nhiều ảnh hưởng đến chất lượng sống và kết quả học tập của lớp trẻ.

- Cận thị là mắt chỉ nhìn thấy vật ở gần chứ không nhìn thấy vật ở xa. Biểu hiện ban đầu của bệnh là mỏi mắt, căng mắt, nhức đầu, khó chịu khi đọc sách, tiếp theo là nhìn mờ, không nhìn thấy vật ở xa.

***. Dấu hiệu nhận biết khi trẻ bị cận thị:**

- Bệnh cận thị gây nhiều tác hại như: Hạn chế sự phát triển toàn diện của học sinh; hạn chế các hoạt động thể dục thể thao, nâng cao sức khỏe; hạn chế sự lựa chọn ngành nghề trong cuộc sống, hạn chế một số hoạt động sinh hoạt hàng ngày của học sinh và hạn chế một phần kết quả học tập do mắt chóng bị mỏi, do nhìn bảng không rõ, viết và đọc chậm; dễ bị tai nạn trong lao động, sinh hoạt

❖ Dấu hiệu nhận biết khi trẻ bị cận thị:

- Trẻ xem tivi hay chạy lại gần hoặc trẻ ở lớp phải chạy lại gần bảng hoặc chép bài của bạn

- Khi nhìn, đọc báo: Trẻ đọc hay nhú mày, nheo mắt, dụi mắt, ngẹo đầu để nhìn, cúi xác đầu vào sách.

- Thường hay dụi mắt mặc dù trẻ không buồn ngủ

- Sợ ánh sáng hoặc chói mắt

- Đọc sách không lâu đã than mỏi mắt, nhức mắt, nhức đầu hoặc chảy nước mắt. Khi xem tivi trẻ thường ngồi xích lại gần màn hình.

- Nhắm một mắt khi đọc hoặc xem tivi



- Thường không thích các hoạt động liên quan tới thị giác gần như vẽ hình tô màu hay tập đọc, hoặc các hoạt động liên quan tới thị giác xa như chơi ném bóng.

- Trẻ nghi ngờ có lệ mắt

- Kết quả học tập giảm xúc, hay chép bài sai, phải nhìn bạn chép lại.

- Trong sinh hoạt: Chậm chạp hơn các bạn kém linh hoạt không thích tham gia các trò chơi vận động.

***. Nguyên nhân:**

- Hai nguyên nhân chính gây bệnh cận thị là do bẩm sinh và mắc phải. Bệnh bẩm sinh do yếu tố di truyền, cha mẹ cận thị thì con cũng bị cận thị. Loại này có đặc điểm là độ cận cao, có thể trên 20 đi ốp, độ cận tăng nhanh cả khi đã ở tuổi trưởng thành, khả năng phục hồi thị lực của bệnh nhân kém dù được điều trị.

- Quá trình học tập và giải trí thiếu khoa học ở tuổi học sinh có thể ảnh hưởng xấu tới khả năng điều tiết của đôi mắt, dẫn tới cận thị học đường. Cận thị có 2 biểu hiện chính: Độ hội tụ của mắt tăng và trục trước sau của mắt dài quá giới hạn bình thường. Hậu quả là thị lực giảm, mắt không nhìn rõ vật ở xa, chỉ thấy vật ở gần. Bệnh cận thị hoàn toàn có thể phòng được nếu có sự phối hợp tích cực giữa học sinh, gia đình và nhà trường. Sau đây là một số chỉ dẫn cần được tuân thủ trong sinh hoạt và học tập:

- Do học nhiều trong môi trường thiếu ánh sáng.

- Do đọc sách ở cự ly gần trong thời gian dài.

- Do bàn ghế không phù hợp với chiều cao học sinh. Bảng sơn màu không tương phản với màu phấn viết, hoặc bị chói sáng.

- Ở nhà: Thường đọc sách trong tư thế nằm ngửa.

- Đọc sách ở những nơi không đủ ánh sáng.

- Đọc sách có cỡ chữ quá nhỏ, giấy mờ hoặc quá bóng. Cúi đầu, chơi vi tính quá nhiều giờ liên tục, hoặc với cự ly gần.

a. Giữ đúng tư thế ngồi khi học: Bảo đảm phòng học đủ ánh sáng: Tận dụng ánh sáng tự nhiên và tăng cường nguồn sáng từ nguồn điện.

Ngồi thẳng lưng, hai chân khếp, hai bàn chân để ngay ngắn sát nền nhà, đầu cúi 10-15°. Khoảng cách từ mắt đến sách vở trên bàn học là 25cm đối với học sinh tiểu học, 30cm với học sinh trung học cơ sở, 35cm với học sinh trung học phổ thông và người lớn. Thầy cô giáo và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để các em cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết.

- Góc học tập nơi sáng sủa: Nơi học tập tại nhà, lớp học thêm cũng cần đủ ánh sáng, thoáng mát.

- Đảm bảo chiếu ánh sáng tốt, trường học phải đảm bảo điều kiện các lớp học theo đúng quy định, cụ thể: Phòng học cần chiếu ánh sáng đồng đều, tăng cường chiếu sáng tự nhiên. Tổng diện tích cửa phòng học không dưới 1/5 diện tích phòng học. Trần, tường phải sáng màu. Tránh các đồ vật có bề mặt bóng gây loá. Bóng điện phải được bố trí phù hợp và treo cao cách mặt bàn 2,8 mét, tránh sắp bóng, tránh loá. Hướng ngồi của học sinh không được quay lưng ra cửa.





- Kích thước bàn ghế, bảng phù hợp, sắp xếp đúng qui cách. Cấu trúc và sắp xếp bảng, bàn ghế phải đảm bảo yêu cầu: Bảng học màu xanh lá cây hoặc màu đen và được chống loá. Kích thước bảng: Dài 1,8-2 mét, rộng 1,2-1,5 mét được treo ở giữa lớp học, mép dưới cách nền 0,8-1 mét. Chữ viết trên bảng chiều cao không dưới 4cm. Bàn học đầu cách bảng 1,7-2 mét, bàn học cuối cách bảng không quá 8 mét. Chiều cao của bàn ghế phù hợp với chiều cao của học sinh. Để phòng tránh bệnh cận thị học đường, trước hết phải bố trí chế độ học tập của học sinh hợp lý, Ngồi học đúng tư thế : Ngồi học ngay ngắn không cúi xác xuống vở khi đọc, viết, giữ khoảng cách từ mắt tới sách, vở là 25-30cm. Giảm mọi căng thẳng cho mắt: Đọc sách 30-45 phút thì phải cho mắt nghỉ, bằng cách nhắm mắt lại hoặc lùi ra xa trong ít phút. Tránh thói quen đọc sách truyện khi nằm hoặc di chuyển trên xe.

- Kết hợp học tập, vui chơi, nghỉ ngơi, lao động để mắt được nghỉ. Cần giáo dục cho học sinh có ý thức vệ sinh trong học tập, đồng thời tăng cường nâng cao sức khoẻ qua chế độ dinh dưỡng đủ chất, bổ sung Vitamin A cho học sinh. Hàng năm nhà trường nên tổ chức khám sức khoẻ định kỳ, kiểm tra thị lực cho học sinh để phát hiện sớm các trường hợp mắt tật khúc xạ nói chung và cận thị nói riêng để có biện pháp điều trị phù hợp. Khi bị cận thị phải đeo kính đúng số thầy thuốc đã chỉ định. Trong vệ sinh phòng, có ý thức thường xuyên giữ gìn đôi mắt trong học tập cũng như trong sinh hoạt vui chơi .

b. Bỏ những thói quen có hại cho mắt:

- Không nằm, quỳ để đọc sách hoặc viết bài.
- Không đọc sách báo, tài liệu khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay.
- Khi xem ti vi, video phải ngồi cách xa màn hình tối thiểu 2,5 m, nơi ánh sáng phòng phù hợp. Thời gian xem cần ngắt quãng, không quá 45-60 phút mỗi lần xem.
- Không tự ý dùng kính đeo mắt không đúng tiêu chuẩn. Khi đeo kính cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn.



***. Khi trẻ có những biểu hiện trên nên đưa trẻ tới các cơ sở y tế để khám kiểm tra mắt bé:**

- Để phòng tránh, trẻ cần học tập và chơi ở khoảng cách thích hợp. Bàn ngồi học vừa kích thích cơ thể:
 - + Chiều ngang tối thiểu của bàn cho một chỗ ngồi là 0,4 – 0,5m.
 - + Đối với các trẻ lớp tiểu học: Ghế cao 33cm, bàn cao 55cm (cỡ 3); hoặc ghế cao 38cm, bàn cao 61cm (cỡ 4).



- Khoảng cách từ Mắt – Sách vở: 25cm. Trẻ nên được hướng dẫn ngồi học ngay ngắn, đúng tư thế, không nằm đọc sách. Chọn nơi có đủ ánh sáng khi đọc sách.

- Thầy cô giáo và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để các em cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết.



- Ánh sáng dùng để đọc sách phải có cường độ lớn gấp 3 lần cường độ ánh sáng trong phòng. Chọn giấy học, sách vở không quá bóng, chữ in rõ ràng không gây mỏi mắt. Không cúi gằm hoặc đưa sách quá gần mắt.

- Trẻ có tật khúc xạ nên cho ngồi gần bảng. Khi làm việc với máy tính khoảng 30 phút thì cho mắt nghỉ ngơi, nhìn ra xa khoảng 30 giây, hoặc có thể đi lại tới lui trong phòng cũng giúp mắt trẻ được nghỉ ngơi.

- Khi chơi game hoặc xem tivi và video không để trẻ ngồi quá lâu; khi xem tivi nên ngồi xem ở khoảng cách 2,5 đến 3 mét. Khi tham gia các phương tiện giao thông (tàu, xe, máy bay...) không nên đọc sách vì chuyển động lắc lư gập ghềnh làm ta phải thay đổi điều tiết liên tục gây mệt mỏi về thị giác.

❖ **Cẩn thận các dị vật:**

Không chỉ ở trẻ em, để phòng dị vật rơi vào mắt luôn cần thiết cho cả người lớn. Cẩn trọng với các vật nhọn, những mặt kim loại, thủy tinh nhỏ li ti vì khi rơi vào nhãn cầu, chúng rất khó xử lý và nếu điều trị không kịp sẽ dẫn đến thương tật vĩnh viễn, thậm chí là mù lòa.

Khi bị dị vật rơi vào mắt, kiểm tra mí mắt nhẹ nhàng để tìm dị vật, cần sơ cứu bằng cách rửa qua nước sạch, nước muối sinh lý. Nếu lấy được dị vật, nên rửa lại bằng nước muối sinh lý hoặc nước ấm làn nữa. Lưu ý không cố lấy những dị vật đã đâm vào nhãn cầu hay ở những vị trí khó để tránh làm tổn thương mắt nặng hơn. Nhanh chóng đưa đến bệnh viện gần nhất để gấp dị vật.

Khi ra ngoài, nên tập cho bé thói quen đeo kính mát bảo vệ mắt. Các gia đình cần chọn loại kính tốt, không làm méo hình ảnh khi đeo và thường xuyên đi khám mắt định kỳ để bảo vệ tốt cho cửa sổ tâm hồn.

*. **Quan tâm và chăm sóc sức khỏe đôi mắt của mình:**

- Tích cực tham gia các hoạt động ngoài trời: Đá bóng, đá cầu, nhảy dây...

- Nghỉ ngơi, thư giãn mắt cứ sau 35 phút học bài, đọc sách, xem máy tính bằng cách nhìn xa ra xung quanh, nhìn cây xanh... chơi ngoài trời từ 5 đến 10 phút.

- Vệ sinh mắt hàng ngày bằng nước sạch và khăn sạch.

- Khám mắt 06 tháng 1 lần.

- Ngồi học đúng tư thế và đủ ánh sáng, nên sử dụng ánh sáng tự nhiên.

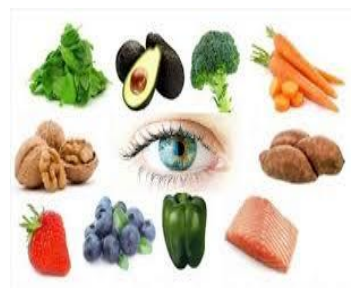
- Ăn các loại rau xanh, củ, quả màu đỏ và cá để cung cấp vitamin cần thiết cho mắt.

*. **Dinh dưỡng:**

- Tăng cường ăn uống rèn luyện. Nên bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho trẻ như Vitamin A, B1, B12, Taurine... có nhiều trong rau củ quả có màu đậm, vàng, đỏ, rau xanh.. thịt cá, trứng, sữa, gan, dầu cá...

- Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối

- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.



❖ **Năm dưỡng chất cần thiết cho mắt:**

- Vitamin A: Dùng để dự phòng và điều trị bệnh khô mắt, quáng gà, các loại thực phẩm có nhiều Vitamin A như: Gan, trứng, sữa, cà chua, cà rốt, bí đỏ, và các loại rau có màu xanh đậm.

- Vitamin B1: Nếu thiếu B1 sẽ gây viêm thần kinh thị giác, gây sưng huyết dây thần kinh thị giác.

- Vitamin B2: Nếu thiếu Vitamin B2 có thể xuất hiện các triệu chứng chảy nước mắt ngứa mắt, viêm bờ mi, viêm giác mạc, đục thủy tinh thể.

- Acetyl: Một chất có tác dụng tăng cường hoạt động biểu mô của mắt.

- Chondroitin: Chất này có trong sụn vây cá mập thiên nhiên là chất sinh lý giác mạc giữ được độ trong suốt của mắt, duy trì độ trong suốt của thủy tinh thể.

Trên đây là những thông tin về cách chăm sóc mắt để giúp cán bộ, giáo viên, nhân viên, phụ huynh học sinh có thêm kiến thức chăm sóc mắt và có biện pháp phòng tránh các bệnh về mắt cho trẻ.

NHÂN VIÊN Y TẾ



Lê Thị Chi

**KT.HIỆU TRƯỞNG
P.HIỆU TRƯỞNG**



Nguyễn Thị Thanh