

Bảo vệ sức khỏe cho học sinh khi học trực tuyến

Như chúng ta đã biết, hiện nay dịch bệnh vẫn đang diễn biến phức tạp với các ca nhiễm mới bùng phát khắp mọi nơi trên cả nước. Ngày 24/3/2022 cả nước thống kê với hơn 120.000 ca nhiễm mới, riêng Thủ đô Hà Nội ghi nhận 12.485 ca mắc và phân bố trên khắp 30/30 quận huyện, thị xã. Như vậy riêng đợt bùng phát thứ 4 tính từ ngày 29/4/2021, TP Hà Nội ghi nhận 1.230.764 ca mắc Covid-19. Một con số khiến tất cả mọi người chúng ta phải vô cùng cẩn trọng, không được phép lơ là, chủ quan. Trong hoàn cảnh như vậy, chính phủ đã chỉ đạo quyết liệt việc bảo vệ sức khỏe cho toàn dân, đẩy lùi dịch bệnh bằng mọi giá bằng cách thần tốc triển khai tiêm chủng mũi vaccine thứ 3 cho người từ 18 tuổi trở lên. Đồng thời, để bảo vệ và giữ gìn sức khỏe cho lứa tuổi học sinh, ngành giáo dục đã chọn giải pháp tốt nhất cho học sinh Tiểu học được tham gia học tập trực tuyến tại nhà. Đây điều kiện thuận lợi giúp học sinh được an toàn hơn trong mùa dịch nhưng vẫn được thầy cô trang bị và hỗ trợ đầy đủ kiến thức, các kỹ năng cần thiết của chương trình học mỗi ngày. Tuy nhiên việc học trực tuyến liên tục cũng làm ảnh hưởng ít nhiều tới sức khỏe của các em. Vậy mỗi học sinh cũng như các bậc cha mẹ của các con nên làm gì để vẫn đảm bảo tốt việc học tập tại nhà đồng thời tránh được những tác hại của các thiết bị điện tử khi học trực tuyến. Đây chính là điều mà hiện nay cả xã hội đang quan tâm.

1. Cần thực hiện các biện pháp để bảo vệ mắt, tai:

Theo các bác sĩ, khi học tập trên các thiết bị điện tử như điện thoại, máy tính liên tục trong nhiều giờ sẽ làm ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe của các em. Việc sử dụng máy tính, điện thoại, máy tính bảng, tai nghe... để học trực tuyến như hiện nay ảnh hưởng nhất định đến tai và mắt của học sinh. Trong đó, mắt là bộ phận bị ảnh hưởng nhiều nhất. Để khắc phục tạm thời những tác hại đến mắt khi phải học trực tuyến, các em học sinh cần chú ý thực hiện các biện pháp sau:

- Về tư thế ngồi học: cần ngồi ngay ngắn, thẳng lưng; cách xa màn hình 30-60cm dưới ánh sáng đèn đầy đủ. Sử dụng các phương tiện chắn màn hình ánh sáng xanh. Có thể sử dụng tấm chắn màn hình vi tính hoặc đeo kính lọc ánh sáng xanh.

Học xong nên nghiêm túc đứng lên để hạn chế sử dụng thiết bị dùng vào mục đích khác. Giữa các tiết học nên có các hoạt động nghỉ ngơi ngắn như khê nhắm mắt, thả lỏng cơ thể và nhìn ra khoảng cách xa nhất, đặc biệt là lùm cây xanh; Làm vài động tác vươn vai hoặc xoay cổ hay vai... Sau giờ học, các em nên tham gia hoạt động thể chất ngoài trời - Đó là cách tốt nhất để chúng mình được thật sự thư giãn và cân bằng trạng thái cũng như loại bỏ điều tiết cho mắt.

- Chuẩn bị góc học tập: phụ huynh cần bố trí bàn học của các em một cách hợp lý và khoa học. Nếu có điều kiện, các em nên học trên các thiết bị có màn hình lớn để dễ quan sát. Các thiết bị học trực tuyến cần đặt xa mắt 50cm và dưới tầm mắt của các em. Tuyệt đối không được đặt ngang và trên tầm mắt. Bàn phím cần đặt ngang thắt lưng. Đồng thời phụ huynh hướng dẫn các con biết căn chỉnh cỡ chữ và độ sáng của màn hình phù hợp để tạo cho mắt cảm giác dễ chịu. Khu vực học tập cũng cần đảm bảo đủ ánh sáng tự nhiên, không được quá tối sẽ ảnh hưởng đến thị lực.



- Chế độ dinh dưỡng: cùng với việc chuẩn bị phòng học ở nhà tốt nhất trong điều kiện cho phép cho các em, phụ huynh cũng quan tâm hơn để các con có những bữa ăn đa dạng và đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là những thực phẩm giàu Vitamin A để cải thiện sức khoẻ đôi mắt. Những thực phẩm có màu đỏ tốt cho mắt như đu đủ, cà rốt, cà chua, cá hồi, dâu tây, lòng đỏ trứng gà nên luân phiên bổ sung vào bữa ăn. Thăm khám bác sĩ khi con em có biểu hiện nhức mỏi mắt, mờ mắt... hoặc khám định kỳ mắt 6 tháng/1 lần để có những biện pháp điều trị phù hợp.

Song song với việc bảo vệ cho các em có đôi mắt sáng khỏe thì sức khỏe bộ phận thính giác của con cha mẹ cũng cần quan tâm hơn trong quá trình các em học tập tại nhà. Để bảo vệ tai khi học trực tuyến, trường hợp các con phải dùng tai nghe để học thì tốt nhất nên sử dụng tai nghe loại chụp sẽ tránh được tiếng ồn nhiều hơn. Hạn chế sử dụng tai nghe trong để khiến tai bị đau. Đối với tai nghe trong: nếu phải sử dụng thì cần chọn loại tai nghe có kích cỡ phù hợp và cần vệ sinh kỹ tai nghe sau khi sử dụng để tránh nguy cơ lây nhiễm nấm. Đồng thời phụ huynh cũng hướng dẫn con điều chỉnh mức âm lượng vừa phải, khoảng 40-50dB.

2. Bảo vệ cơ - xương - khớp:

Việc ngồi học lâu ở trong phòng tại gia đình mà không thật sự có giờ ra chơi theo đúng nghĩa tại sân trường khiến trẻ ít vận động, điều đó gây ảnh hưởng tới xương khớp. Về bố trí không gian ngồi học, phụ huynh lựa chọn bàn và ghế cho con ngồi học phù hợp với chiều cao của mỗi em. Có thể bố trí thêm các vật dụng hay dụng cụ hỗ trợ (cung cấp chỗ dựa tay, kê cao khuỷ, cánh tay...) để có thể đạt được tư thế chuẩn mực và thoải mái nhất. Khi ngồi trên ghế, các em nên để đùi ở tư thế nằm ngang (thường được nâng đỡ bởi đệm ghế), cẳng chân thẳng đứng, lòng bàn chân chạm sàn hoàn toàn (có thể dùng vật kê nếu chân không chạm sàn). Nên dùng ghế có lưng tựa khi ngồi học, giữ đầu và cổ thẳng (không xoay, nghiêng hay cúi đầu). Để bảo vệ cơ, xương khớp, khi học trẻ phải giữ lưng thẳng, có thể hơi ngả ra sau với ghế tựa (lưng vẫn giữ thẳng), không xoay, vẹo thân trên. Bên cạnh đó, vai trẻ được thả lỏng, cánh tay buông thõng, khuỷ tay sát cơ thể, góc giữa cẳng tay và cánh tay trong khoảng 90-120 độ. Cẳng tay, cổ tay, bàn tay thẳng hàng và gần như song song

với sàn. Không nên ngồi quá lâu ở một tư thế, hãy chủ động đổi tư thế mà vẫn đảm bảo lưng và đầu thẳng, chân được nâng đỡ và mắt ở khoảng cách phù hợp.

3. Sử dụng điện an toàn khi học trực tuyến:

Cùng với việc chăm sóc và bảo vệ mắt, tai cũng như xương khớp cho các em thì một vấn đề lớn khác cũng cần tuyệt đối tuân thủ để mỗi học sinh chúng mình đều có môi trường học tập an toàn đồng thời tránh được các sự cố đáng tiếc có thể xảy ra. Cha mẹ sắp xếp chỗ học của con đảm bảo tránh xa dây điện và ổ điện. Gia đình hoặc người lớn nên làm hoặc dặn các em sạc thiết bị điện tử đầy pin trước để sẵn sàng cho buổi học (không nên vừa sạc điện vừa học). Trong trường hợp bất khả kháng, phải sử dụng máy tính và thiết bị có cắm dây sạc trong lúc học, bố mẹ cần lưu ý bố trí dây điện tránh rườm rà, rối dây; Bố trí xa vị trí con ngồi học, xa các nơi hay vật dụng chứa nước và không sử dụng các dụng cụ điện đã hư hỏng, bị hở điện hay không an toàn.

Ngoài ra, gia đình cần giáo dục kĩ càng kiến thức an toàn cho con em khi sử dụng điện. Đó là trẻ không chạm vào ổ điện, dây điện hay dụng cụ điện nhất là khi tay đang ướt và đi chân đất; Không tự ý tháo, lắp các dây điện và ổ cắm; không dùng tay hay bất cứ vật gì chọc vào ổ điện. Dùng xong các thiết bị cần thoát máy đúng cách và ngắt nguồn điện ra khỏi thiết bị...

Trên đây là những kiến thức rất cơ bản và quan trọng mà thầy cô và nhà trường muốn gửi gắm giúp các em học sinh có thể hình dung và nhớ lại khi cần, đồng thời cũng cung cấp bổ sung thêm một số kiến thức cần thiết khác trong khi ở nhà tham gia học trực tuyến. Các em học sinh hãy vận dụng, thực hành để áp dụng cho chính bản thân mình nhằm giữ gìn và bảo vệ hai giác quan vô cùng quan trọng là tai và mắt cũng như sức khỏe hệ xương khớp. Đồng thời cũng giúp bản thân luôn được hưởng sự an toàn nhất mỗi khi sử dụng các thiết bị điện tử. Ông bà, cha mẹ, thầy cô ai cũng mong muốn và tin tưởng rằng: các em học sinh sang học kì 2 của năm học 2021 - 2022 lại càng thêm khôn lớn, biết vận dụng những hiểu biết đúng đắn vào việc chăm sóc và bảo vệ bản thân. Điều này sẽ còn tốt hơn khi các em học sinh thân

yêu có thể vận dụng những điều đã biết, đã nhớ để quan tâm và chăm sóc sức khỏe cho mọi người trong gia đình.

Người viết: Nguyễn Thị Minh Hằng