UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG TIỂU HỌC GIA THỤY

BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG BỆNH CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG

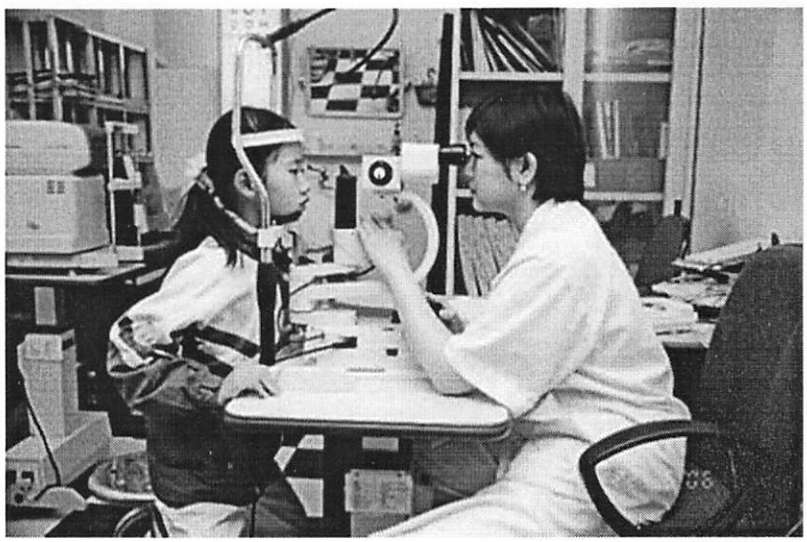
Thời gian: Tuần 10

Địa điểm: Trường tiểu học Gia Thụy

Người thực hiện: Đ/c Nga – NVYT, Huyền – TPT, GVCN.

Hình thức: Tuyên truyền trực tiếp qua giờ Chào cờ, phát thanh Măng non vào buổi sáng trước khi vào lớp, trong tiết Sinh hoạt lớp.

Nội dung: Phòng chống bệnh cận thị học đường



Kính thưa các thầy cô giáo cùng toàn thể các em học sinh. Như chúng ta đã biết để có một cơ thể khỏe mạnh, không bệnh tật, một thể hình cân đối và một đôi mắt sáng là mong muốn của tất cả mọi người.

Hiện nay tình trạng các bạn học sinh chúng ta mắc các tật liên quan đến học đường rất lớn, chỉ vì những thói quen xấu trong tư thế ngồi học dẫn đến cách nhìn sai ảnh hưởng đến đôi mắt của trẻ. Để biết cách phòng tránh bệnh cận thị học đường thì trong buổi tuyên truyền phòng bệnh hôm nay cô sẽ giúp các em biết và phòng tránh bệnh cận thị học đường

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:

1. Giữ đúng tư thế ngồi khi học

Ngồi thẳng lưng, hai chân khép, hai bàn chân để ngay ngắn sát nền nhà, đầu cúi 10-15 độ. Khoảng cách từ mắt đến sách vở trên bàn học là 25 cm đối với học sinh tiểu học, 30 cm với học sinh trung học cơ sở, 35 cm 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.

2. Lớp học, góc học tập phải đủ những điều kiện cần thiết

- Kích thước phòng học; cách sắp xếp bàn ghế, bảng viết phải phù hợp với lứa tuổi để học sinh có thể ngồi đúng tư thế và giữ đúng khoảng cách từ mắt đến sách vở.

- Đảm bảo đủ ánh sáng: nơi tối nhất không dưới 30 lux, nơi sáng nhất không quá 700 lux.

- Chữ viết trên bảng và trong sách vở phải rõ nét, chiều cao ít nhất của chữ viết là 1/200 khoảng cách từ mắt tới chữ. Ví dụ, khoảng cách từ bảng tới học sinh là 8 m thì chiều cao tối thiểu của cỡ viết trên bảng phải là 4 cm. Chữ trong vở phải có chiều cao ít nhất 1,75 mm cho khoảng cách từ mắt đến vở là 35 cm.

- Khi đọc sách buổi tối, cần đèn đủ sáng và có chụp phản chiều. Không dùng đèn ống neon, nên dùng bóng điện dây tóc.

- Không viết mực đỏ, mực xanh lá cây. Không đọc sách có chữ quá nhỏ in trên giấy vàng hoặc giấy đen, vì tỷ lệ tương phản giữa chữ và nền quá nhỏ, khiến mắt bị mệt.

- Duy trì mỗi tiết học 45 phút, sau đó nghỉ giải lao, đưa mắt nhìn xa, hết co thắt thị giác rồi mới bước vào giờ học tiếp theo.

3. 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 kình cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn.

* Khi có biểu hiện: Cảm thấy mỏi mắt khi đọc sách, nhìn mờ khi đọc chữ hoặc nhìn một vật ở xa. Nên bảo bố mẹ đưa chúng ta đến ngày trung tâm chuyên khoa về mắt để khám và điều trị kịp thời.

Trên đây là bài tuyên truyền về phòng chống bệnh cận thị học đường do Ban Y tế trường tiểu học Gia Thụy xây dựng. Trân trọng cảm ơn các thầy cô giáo và các em học sinh đã lắng nghe!

BAN GIÁM HIỆU DUYỆT	NGƯỜI THỰC HIỆN
TRƯỜNG TIỂU HỌC GIA THỤY	
Hoàng Thị Thu Hiền	**Hoàng Thị Thu Nga**