**TRƯỜNG MẦM NON TÂN MAI**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN** **CHĂM SÓC MẮT HỌC ĐƯỜNG**

**1. 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.

**2. 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 khoẻ; 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 nhân biết khi trẻ bị cận thị***

- Khi nhìn, đọc báo : trẻ đọc hay nhíu mày, dụi mắt, nghẹo đầu để nhìn, cúi xác đầu vào sách .

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

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

-Trong sinh hoạt : chạm chap hơn các bạn kém linh hoạt không thích tham gia các trò chơi vận động

**3. 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. Tật 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:

***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 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 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 đọchoặcviết.

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 sấp bóng, tránh loá. Hướng ngồi của học sinh không được quay lưng ra cửa. –

- Kích thước bàn ghế, bảng phù hợp, xắp 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 25-30 cm 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 kình cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn.

**4. DINH DƯỠNG**

-Tăng cường ăn uống rèn luyện. Ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, trong đó có các chất giàu vitamin A ( trái cây cáo màu vàng, đỏ , rau xanh , gan, dầu cá…)

- Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối

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