

Hưng Đạo, ngày 23 tháng 11 năm 2023

BÀI TUYÊN TRUYỀN
PHÒNG CHỐNG TẬT CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG

Kính thưa quý thầy cô giáo và các em học sinh thân mến !

Như chúng ta đã biết bệnh cận thị sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập, sự phát triển trong tương lai của các em. Sau đây, bộ phận y tế học đường nhà trường xin tuyên truyền phòng chống tật cận thị học đường như sau :

1. Khái niệm:

- Cận thị là tật khúc xạ làm cho mắt chỉ nhìn rõ vật ở gần mà không nhìn thấy rõ vật ở xa

2. Nguyên nhân:

- Nơi ngồi học thiếu ánh sáng
- Ngồi học không đúng tư thế như: cúi gằm, nhìn gằm, nằm, quỳ ôn bài ở nhà...
- Bàn ghế thiếu kích thước, không phù hợp với lứa tuổi học sinh, sắp xếp sai quy cách
- Đọc sách, truyện quá nhiều, đọc chữ quá nhỏ, chơi điện tử, xem tivi và sử dụng máy vi tính quá lâu

3. Biểu hiện:

- Nhìn mờ khi đọc sách và chữ viết trên bảng

4. Phòng bệnh:

- Lớp học, góc học tập ở nhà phải đủ ánh sáng, tránh không cho ánh sáng chiếu vào mắt
- Bàn ghế phải phù hợp
- Khi đọc phải giữ đúng khoảng cách từ mắt đến chữ là 35cm - 40cm, ngồi học phải đúng tư thế: người thẳng, đầu hơi cúi góc 10 - 15 độ
- Không đọc sách, truyện chữ quá nhỏ và quá lâu
- Chữ viết của giáo viên trên bảng phải to và đậm nét để học sinh nhìn rõ
- Không chơi điện tử và xem tivi quá lâu
- Sau mỗi giờ học tập nên để mắt nghỉ ngơi vài phút

- Giữ gìn vệ sinh cá nhân, tập thể dục thường xuyên và ăn uống đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt các thức ăn có nhiều vitamin A (như hoa quả có màu vàng đỏ, rau xanh thẫm, dầu gan cá ...)

- Thường xuyên kiểm tra thị lực để phát hiện sớm tật cận thị

Trên đây là bài tuyên truyền phòng chống tật cận thị học đường, cảm ơn quý thầy cô giáo và các em học sinh đã lắng nghe.