Happy IDEM
SINCE 2016

CÔNG TY TNHH ĐTPT GIÁO DỤC & TMDV Y TẾ HẠNH PHÚC
MST: 0107448066 - Điện thoại: 0356.15.16.15 / 0988.774.386
Địa chỉ ĐKKD: Số 21, Vũ Xuân Thiều, P. Sài Đồng, Q. Long Biên, Hà Nội
VPGD 1: P1007 A1D2 - KĐT Đặng Xá - Gia Lâm - Hà Nội
VPGD 2 : Số 281, Ngô Xuân Quảng, Trâu Quỳ, Gia Lâm, Hà Nội
VPGD 3 : CH3204, HH2A, KĐT Linh Đàm, Hoàng Liệt, Hoàng Mai, Hà Nội
Email: matsangvietnam.happyidem@gmail.com - Website: www.matsangvietnam.com
Tài khoản: 2216.568.99999 - MB Bank

MẮT SÁNG VIỆT NAM

TUYÊN TRUYỀN VỀ CHĂM SÓC MẮT CHỦ ĐỘNG VÀ PHÒNG CHỐNG CẬN THỊ

CHO HỌC SINH TIỂU HỌC & THCS

Đơn vị thực hiện: **CÔNG TY Y TẾ HẠNH PHÚC – HAPPY IDEM**

Người Thực Hiện: **NGUYỄN THỊ LỆ** - Nhà Sáng Lập dự án Mắt Sáng Việt Nam – Giám Đốc công ty Y Tế Hạnh Phúc!

NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN

1. GIAO LƯU VỚI CÁC CON, TƯƠNG TÁC VỚI CÁC CON – THÔNG QUA BỘ CÂU HỎI TƯƠNG TÁC
2. TUYÊN TRUYỀN KIẾN THỨC CHĂM SÓC MẮT – 10 VẤN ĐỀ CƠ BẢN CẦN CHÚ Ý
3. TRÒ CHƠI VẤN ĐÁP – BỘ CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

CÔ LỆ SẼ GIAO LƯU, ĐẶT CÂU HỎI, KHƠI GỢI TRÍ TƯỞNG TƯỢNG, TẶNG QUÀ KHUYẾN KHÍCH SỰ PHÁT BIỂU NHIỆT TÌNH CỦA CÁC CON!

BỘ CÂU HỎI TƯƠNG TÁC

1. Em hãy kể tên những loại tật khúc xạ mà em biết?

=> Đáp án : Cận thị, loạn thị, viễn thị.

2. Em hãy kể tên 1 loại tật khúc xạ thường thấy ở môi trường học đường?

=> Đáp án : Cận thị.

3. Em hãy kể 1 vài lý do dẫn đến cận thị?

=> Đáp án : Xem điện thoại nhiều, Học và xem tivi ở khoảng cách gần, môi trường học không đủ ánh sáng.

4. Em hãy nêu 1 vài cách hạn chế các tật khúc xạ?

=> Đáp án : Học tập trong môi trường đủ ánh sáng, xem các thiết bị điện tử với thời gian hợp lý.

5. Theo em, hương pháp nào thường được sử dụng để giải quyết các tật khúc xạ?

=> Đáp án : đeo kính.

6. Dấu hiệu nào cho thấy em đã mắc cận thị?

=> Đáp án : nhìn xa mờ.

7. Em cần làm gì khi nhận thấy mình đang mắc các tật khúc xạ?

=> Đáp án : Em cần báo với bố mẹ, đi khám, không nên chủ quan.

8. Em có thường chăm sóc mắt không? Em chăm sóc mắt như thế nào?

=> Đáp án : Tùy người trả lời.

TRUYỀN THÔNG

1. Tư thế ngồi học đúng cách:

Để bảo vệ mắt, chúng ta cần ngồi thẳng lưng, mắt cách sách vở khoảng từ 30 đến 40 cm. Tư thế ngồi đúng giúp mắt không phải điều tiết quá nhiều, tránh mỏi mắt. Hãy cùng nhau nhớ tư thế này nhé!

2. Thời gian nghỉ ngơi cho mắt:

Quy tắc 20-20-20. Tổng lượng thời gian nhìn xa > tổng lượng thời gian nhìn gần

3. Đèn học và ánh sáng:

Ánh sáng vừa đủ và hướng đèn chiếu từ trái qua phải.

4. Chế độ ăn uống:

Ăn nhiều các loại rau củ màu xanh đậm, cà rốt, và các loại cá chứa nhiều omega-3 đều rất tốt cho mắt. Đặc biệt là cà rốt chứa rất nhiều vitamin A, một loại vitamin giúp mắt sáng khỏe.

5. Thói quen chớp mắt:

Chúng ta nên chớp mắt khoảng 15-20 lần mỗi phút để giữ cho mắt luôn được bảo vệ và không bị khô.

6. Vệ sinh mắt:

Nếu mắt bị bụi vào, chúng ta nên chớp mắt liên tục hoặc dùng nước sạch rửa mắt. Tuyệt đối không nên dùng tay chà vào mắt, vì điều này có thể gây tổn thương cho mắt.

7. Thời gian sử dụng thiết bị điện tử:

Để bảo vệ mắt, chúng ta nên sử dụng các thiết bị điện tử tối đa từ 1-2 giờ mỗi ngày và nghỉ mắt sau mỗi 20 phút.

8. Khám mắt định kỳ: Mỗi 06 tháng mới mắt bình thường và từ 3-6 tháng với các bạn bị cận thị.

9. Bảo vệ mắt khi ra ngoài: Đeo kính râm

10. Thói quen đọc sách:

Giữ sách xa mắt, ánh sáng vừa đủ, thay đổi tư thế ngồi thường xuyên để mắt được thư giãn.

TRÒ CHƠI VẤN ĐÁP

1. Khi ngồi học, khoảng cách giữa mắt và sách vở là bao nhiêu để bảo vệ mắt?

A. 25cm – với HS cấp 1
B. 30cm – với HS cấp 2
C. Cả hai đáp án trên đều đúng
D. Cả hai đáp án trên đều sai

2. Quy tắc 20-20-20 giúp mắt nghỉ ngơi sau mỗi 20 phút, bạn nên nhìn xa bao nhiêu mét trong 20 giây?

A. 3 mét
B. 6 mét
C. 20 mét

3. Đèn học nên chiếu từ phía nào để tránh gây hại cho mắt?

A. Phía trước
B. Phía sau
C. Phía bên trái

4.Loại vitamin nào trong cà rốt rất tốt cho mắt?

A. Vitamin A
B. Vitamin C
C. Vitamin D

5.Bạn nên chớp mắt khoảng bao nhiêu lần mỗi phút để giữ cho mắt không bị khô?

A. 5 lần
B. 10 lần
C. 15-20 lần

6. Khi có bụi vào mắt, bạn nên làm gì?

A. Dùng tay chà mạnh vào mắt
B. Chớp mắt liên tục hoặc dùng nước sạch rửa mắt
C. Nhờ bạn bè thổi vào mắt

7. Bạn nên sử dụng thiết bị điện tử tối đa bao nhiêu giờ mỗi ngày để bảo vệ mắt?

A. 1-2 giờ
B. 2-4 giờ
C. 4-6 giờ

8. Khi đọc sách, bạn nên giữ khoảng cách giữa mắt và sách ít nhất là bao nhiêu cm?

A. 10 cm
B. 20 cm
C. 30 cm