



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA

(Tài liệu dùng cho học sinh Tiểu học)

Năm 2020

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA

(Tài liệu dùng cho học sinh Tiểu học)

Lời nói đầu

Những năm gần đây, sự gia tăng tỷ lệ của các bệnh về mắt, chấn thương mắt trong học sinh tiểu học đã đến mức đáng lo ngại. Chế độ học tập, nghỉ ngơi, sinh hoạt không hợp lí là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến việc giảm thị lực của học sinh.

Nhằm giảm thiểu các bệnh/chấn thương về mắt trong học sinh tiểu học, Bộ Giáo dục và Đào tạo (GDĐT) phối hợp với Quỹ Fred Hollows (FHF) tổ chức biên soạn tài liệu "Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa" dành cho học sinh tiểu học. Tài liệu có mục tiêu giúp học sinh tiểu học hiểu được tầm quan trọng của việc bảo vệ mắt, bước đầu hình thành các kĩ năng phòng ngừa các bệnh về mắt và các chấn thương mắt trong các hoạt động học tập, vui chơi, sinh hoạt nói chung. Tài liệu được xây dựng theo hướng khai thác vốn sống của học sinh; tăng cường các hoạt động thực hành, vận dụng các kiến thức đã học để bước đầu giải quyết các vấn đề về bảo vệ mắt một cách phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi học sinh tiểu học.

Ngoài Lời nói đầu và Mục lục, Tài liệu bao gồm 4 bài học, cũng là những vấn đề cơ bản liên quan đến mắt và chăm sóc mắt đối với học sinh tiểu học: Đôi mắt và cách chăm sóc; Cần làm gì để phòng tránh cận thị học đường? Phòng tránh bệnh đau mắt đỏ; Cần làm gì để phòng tránh chấn thương mắt? Để sử dụng hiệu quả tài liệu này, trong quá trình học tập, các em học sinh cần tăng cường chia sẻ kinh nghiệm, chủ động đề xuất phương án giải quyết các tình huống liên quan đến các bệnh/chấn thương về mắt thường gặp trong thực tế đời sống. Đồng thời, tích cực tuyên truyền các biện pháp phòng ngừa các bệnh/nguy cơ chấn thương mắt trong gia đình và cộng đồng với nội dung và hình thức phù hợp.

Tài liệu đã nhận được ý kiến góp ý của các chuyên gia, các đơn vị liên quan thuộc Bộ Y tế, Bộ GDĐT, các Tổ chức quốc tế tại Việt Nam. Nhân dịp ra mắt Tài liệu "Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa" dành cho học sinh tiểu học, Bộ GDĐT xin trân trọng cảm ơn sự giúp đỡ quý báu từ Bộ Ngoại giao và Thương mại Úc và sự phối hợp chặt chẽ của Quỹ Fred Hollows (FHF) trong việc triển khai dự án "Mắt sáng học hay" và biên soạn Tài liệu này.

Bộ Giáo dục và Đào tạo trân trọng đón nhận các ý kiến đóng góp của bạn đọc để Tài liệu ngày càng hoàn thiện. Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về địa chỉ: Bộ Giáo dục và Đào tạo (Vụ Giáo dục Tiểu học) 35 - Đại Cồ Việt - Hai Bà Trưng - Hà Nội.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Bài 1:	Đôi mắt và cách chăm sóc	4
Bài 2:	Cần làm gì để phòng tránh cận thị học đường?	8
Bài 3:	Phòng tránh bệnh đau mắt đỏ	13
Bài 4:	Cần làm gì để phòng tránh chấn thương mắt?	17

BẢNG KÝ HIỆU



Quan sát



Thực hiện



Chia sẻ

BÀI 1:

ĐÔI MẮT VÀ CÁCH CHĂM SÓC

Mục tiêu:

Sau bài học này, em:

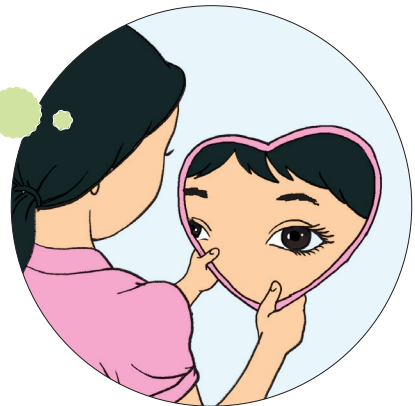
- Nhận biết được các bộ phận bên ngoài của mắt.
- Kể được một số chức năng chính của mắt.
- Biết cách chăm sóc, bảo vệ mắt hàng ngày.

1. Mắt có những bộ phận chính nào và chúng có chức năng gì?

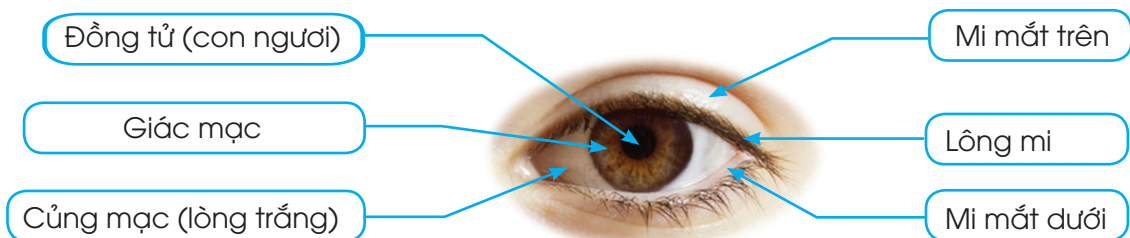


Cùng nhau quan sát mắt và trả lời câu hỏi

- Mắt có hình dạng như thế nào?
- Mắt có màu gì?
- Mắt gồm những bộ phận nào?



Quan sát Hình 1, đọc và chỉ vị trí trên hình các bộ phận của mắt



Hình 1. Cấu tạo bên ngoài của mắt



Thực hiện hoạt động sau và nói hoạt động nào do mắt thực hiện

Hình 2



Viết bài

Hình 3



Vẽ tranh

Hình 4



Nhìn vào cây xanh, từ từ nhắm - mở mắt

Hình 5



Nhắm, mở, chớp mắt

- Mắt có thể thực hiện được những hoạt động nào nữa?
- Hoạt động nào ở trên giúp mắt dễ chịu, giảm mỏi mắt?



Đọc thông tin và chia sẻ với bạn

Mắt còn được gọi là cơ quan thị giác, một trong 5 giác quan quan trọng của con người. Mắt nằm trong hốc mắt. Cấu tạo gồm các bộ phận: màng màu trắng gọi là củng mạc (lòng trắng), màng trong suốt gọi là giác mạc nhưng khi nhìn lại có màu đen, màu nâu hoặc màu xanh là do màu của mống mắt nằm ở phía trong, ở giữa có lỗ nhỏ màu đen gọi là đồng tử (con ngươi), phía bên ngoài mắt có lông mi, mi mắt trên và mi mắt dưới. Mắt có khả năng nhìn và phân biệt mọi vật xung quanh về hình dáng, kích thước, khoảng cách và màu sắc. Khi các yếu tố bên ngoài tác động vào mắt, mi mắt trên và mi mắt dưới khép lại để bảo vệ mắt.



2. Làm gì để chăm sóc và bảo vệ mắt?



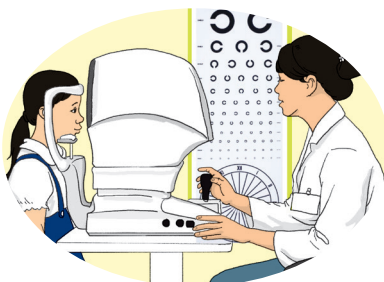
Quan sát các hình dưới và nói các bạn đã làm như thế nào để bảo vệ mắt?



Hình 6



Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10



Đọc các tình huống và chia sẻ

Lan rất ham đọc sách và nhớ rất nhiều câu chuyện. Lan có thói quen ngồi đâu đọc đấy, cứ ở đâu có sách, truyện là Lan khó lòng bỏ qua.

Có hôm các bạn thấy Lan ngồi bệt trong góc thư viện tối om và say sưa đọc truyện hết cả buổi chiều.

- Em thấy thói quen đọc sách của Lan như thế nào?

- Lan cần làm gì để giữ gìn và bảo vệ cho đôi mắt của mình?
Hãy đưa ra lời khuyên cho bạn.

Mùa hè, các cô chú ở cơ quan mẹ bạn Minh thường tổ chức cho các gia đình đi chơi. Trong khi người lớn ngồi trò chuyện thì trẻ con cũng tụ tập cùng nhau. Tuy nhiên, chẳng ai nói chuyện với nhau vì mỗi bạn đều có một máy tính bảng hay điện thoại thông minh nên bạn nào cũng chăm chú chơi, quên cả nghỉ trưa.

- Theo em, trong kì nghỉ hè, ngồi chơi điện thoại, máy tính bảng có phải là cách nghỉ ngơi tốt không? Vì sao?

- Em hãy nghĩ ra trò chơi hoặc cách nào đó để mời các bạn cùng tham gia các hoạt động ngoài trời.

Em nhớ!

Quan tâm và chăm sóc sức khỏe đôi mắt của mình

- Tích cực tham gia các hoạt động ngoài trời: đá bóng, đá cầu, nhảy dây,...
- Nghỉ ngơi, thư giãn mắt cứ sau 35 phút học bài, đọc sách, xem máy tính bảng cách nhìn xa ra xung quanh, nhìn cây xanh... chơi ngoài trời từ 5 đến 10 phút.
- Vệ sinh mắt hàng ngày bằng nước sạch và khăn sạch.
- Khám mắt 06 tháng 1 lần.
- Ngồi học đúng tư thế và đủ ánh sáng, nên sử dụng ánh sáng tự nhiên.
- Ăn các loại rau xanh, củ, quả màu đỏ và cá để cung cấp vitamin cần thiết cho mắt.

3. Liên hệ thực tế

Hàng ngày, em đã chăm sóc và bảo vệ đôi mắt của mình như thế nào?

Kể những việc em đã làm gây ảnh hưởng không tốt cho mắt. Em cần làm gì để khắc phục điều đó.

BÀI 2:

CẦN LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG TRÁNH CẬN THỊ HỌC ĐƯỜNG?

Mục tiêu:

Sau bài học này, em:

- Biết được nguyên nhân và cách phòng tránh cận thị học đường.
- Thực hiện được một số việc để mắt được nghỉ ngơi và hoạt động phù hợp.

Tại sao một số người lại cần phải đeo kính?



Hãy tìm hiểu lí do tại sao các bạn cần phải đeo kính?



1. Cận thị học đường là gì? Vì sao học sinh hay bị cận thị?



Cùng tìm hiểu cuộc trò chuyện của hai bạn dưới đây

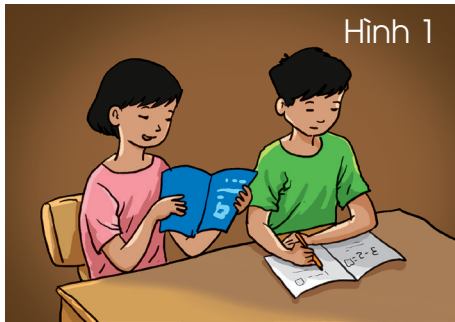
Mắt cậu bị sao thế?



Tớ không nhìn thấy rõ chữ trên bảng và các vật ở xa. Nếu không có kính thì phải nheo mắt lại, mắt mỏi lắm.



Quan sát, đọc thông tin trong hình và cho biết nếu thường xuyên thực hiện các hoạt động này sẽ ảnh hưởng như thế nào tới mắt?



Đọc sách và học bài không đủ ánh sáng



Sử dụng các điện thoại thông minh, máy tính bảng trong thời gian quá dài, mắt nhìn quá gần màn hình



Thời gian xem ti-vi lâu, mắt nhìn quá gần màn hình



Ngồi học sai tư thế, khoảng cách giữa mắt và vở quá gần



Đọc thông tin và chia sẻ với bạn

Khi chúng ta thường xuyên, liên tục thực hiện các hoạt động như ngồi học hay đọc sách ở nơi không đủ ánh sáng, chú ý vào một vật,... và nhìn gần quá mức trong thời gian dài, nhất là dưới ánh sáng xanh (như ánh sáng từ ti - vi, điện thoại, máy tính bảng), mắt sẽ bị nhức, mỏi, nhìn kém, nhìn mờ. Lâu dần, mắt sẽ bị giảm khả năng nhìn xa. Đây là nguyên nhân dẫn đến bệnh cận thị học đường.

Bạn có thường xuyên thực hiện các hoạt động như trên không?



2. Cần làm gì để phòng tránh cận thị học đường?

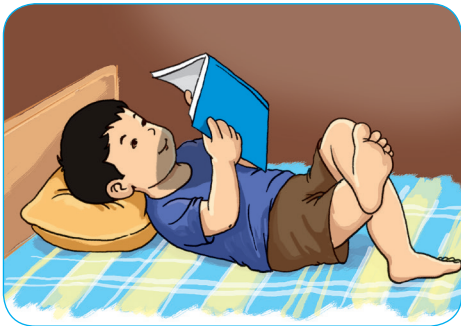
Quan sát hình và cho biết “Nên” hoặc “Không nên” làm gì để phòng tránh cận thị học đường.



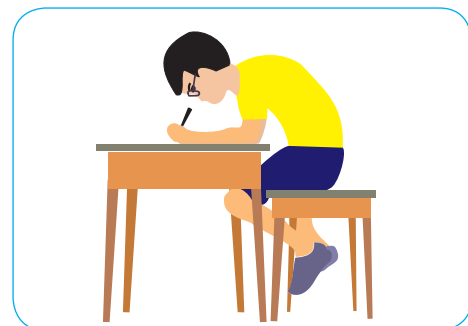
Hình 5



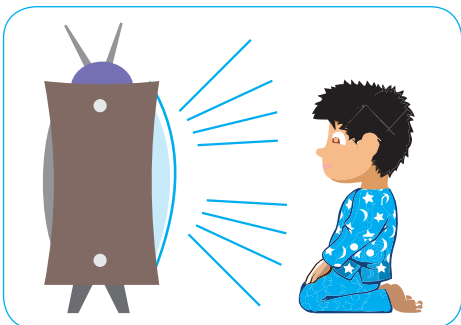
Hình 6



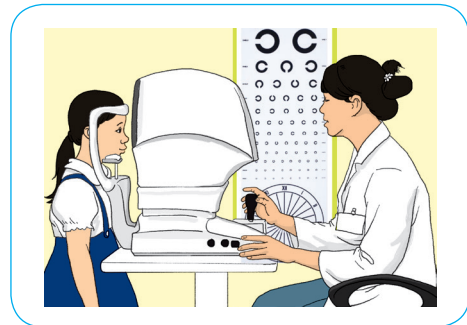
Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10

**Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn.
Hãy giữ gìn để đôi mắt luôn trong sáng!**

Khi thấy mắt bị mỏi nhức, nhìn mờ, nheo mắt khi nhìn, đau đầu, em hãy:

- Nhanh chóng đến phòng y tế trường để thầy cô giáo hoặc nhân viên y tế trường học kiểm tra mắt cho em.
- Nói với bố mẹ để được đưa đi khám mắt tại các cơ sở chuyên khoa mắt.
- Nếu phát hiện có tật khúc xạ, em cần được đeo kính phù hợp; 6 tháng cần khám lại một lần để theo dõi và xử lý kịp thời.

Để phòng mắt cận thị và tăng độ cận thị, em hãy:

- Tích cực tham gia các hoạt động ngoài trời như: đá bóng, nhảy dây,...
- Nghỉ ngơi, thư giãn mắt cứ sau 35 phút học bài, đọc sách, xem máy tính bằng cách nhìn xa ra xung quanh, nhìn cây xanh... chơi ngoài trời từ 5 đến 10 phút.
- Hạn chế xem tivi và chơi điện thoại, máy tính bảng,.. ở khoảng cách gần và không quá 35 phút liên tiếp.
- Giữ đúng tư thế ngồi thẳng lưng khi đọc, viết; giữ khoảng cách an toàn giữa mắt tới sách, vở là 30cm đến 35cm. Tuyệt đối không nên nằm đọc sách. Đảm bảo đủ ánh sáng khi đọc, viết. Ưu tiên ánh sáng tự nhiên.
- Tự kiểm tra thị lực bằng bảng đo thị lực hiện có của trường.

3. Vận dụng

Em đã làm gì để phòng tránh cận thị học đường?

Em cần thay đổi thói quen không tốt nào của bản thân để phòng tránh cận thị học đường?

Cùng xây dựng và thực hiện thời gian biểu học tập, nghỉ ngơi cho mắt ở lớp học và gia đình.

THỜI GIAN BIỂU <i>Học tập và nghỉ ngơi cho đôi mắt khỏe mạnh</i>		
Thời gian	Việc làm hoặc hoạt động	Đánh giá
Ví dụ: Sáng 6h- 6h10 phút	Ví dụ: Tập thư giãn cho mắt: Nhìn ra xa xung quanh, nhìn cây xanh,...	Ví dụ: Tốt



Các mức độ đánh giá việc chăm sóc mắt:

Tốt: Việc làm được thực hiện thường xuyên, hàng ngày.

Không tốt: Việc làm không được thực hiện theo lịch, không nhớ để thực hiện.



Em thấy mình đã thực hiện tốt việc chăm sóc và bảo vệ mắt như thế nào? Hãy kiên trì thực hiện để có đôi mắt sáng và khỏe mạnh!

Mục tiêu:

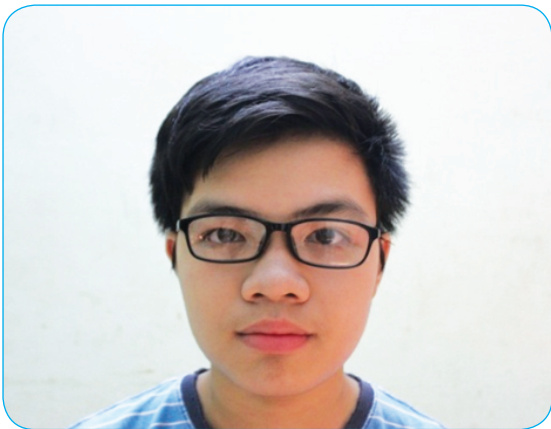
Sau bài học này, em:

- Nhận biết được các triệu chứng, nguyên nhân của bệnh đau mắt đỏ.
- Biết một số biện pháp phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ.

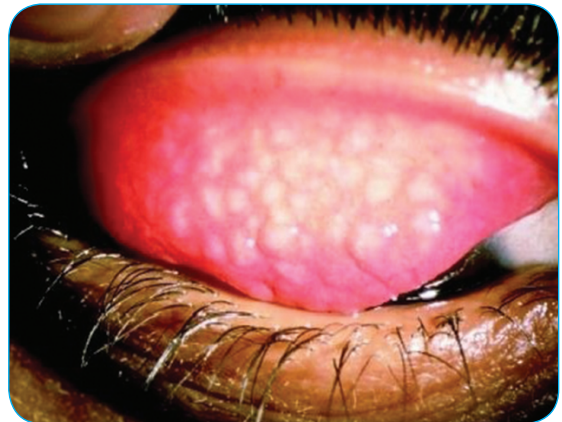
1. Liên hệ thực tế và trả lời:

a. Các hình dưới đây thể hiện những bệnh gì về mắt mà em biết?

b. Hình nào thể hiện bệnh đau mắt đỏ? Vì sao em biết?



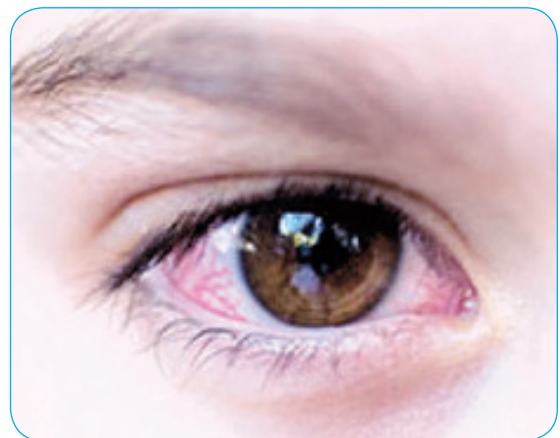
Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

2. Triệu chứng và nguyên nhân của bệnh đau mắt đỏ

a) Đọc kĩ đoạn hội thoại của hai bạn nhỏ dưới đây:

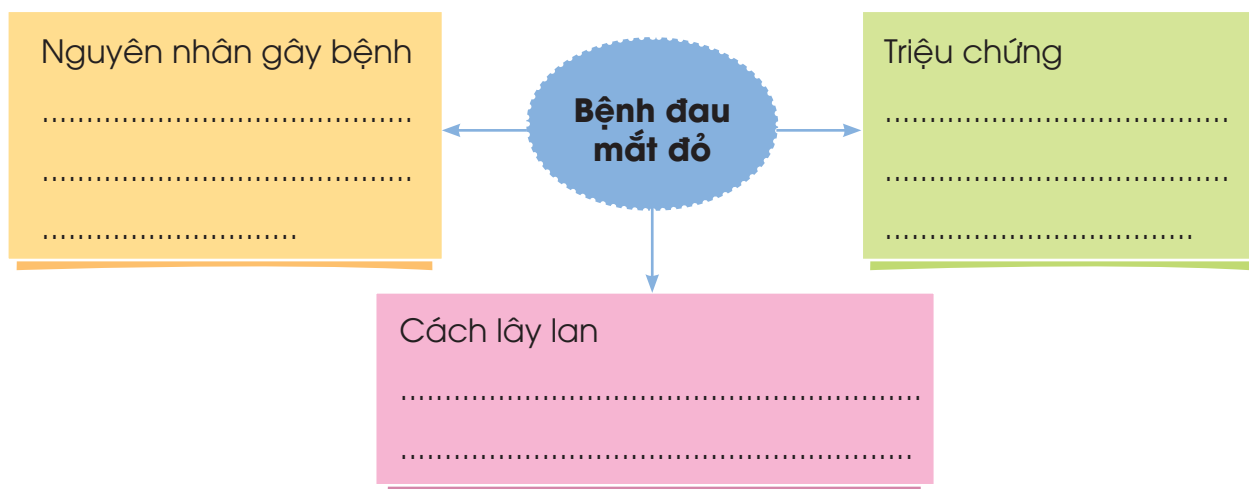
An: *Mấy hôm trước mình không thấy bạn đến lớp, vì sao vậy?*

Bình: *Mình bị đau mắt. Thoạt đầu thấy mắt rất ngứa, khi ngủ dậy thấy nhiều dử (ghèn) mắt và hai mi mắt cứ dính chặt, rất khó chịu. Khi soi gương thấy mắt đỏ. Lúc đầu là một mắt đỏ, sau đó thì cả hai mắt cùng đỏ. Bác sĩ nói rằng mình bị đau mắt đỏ.*

An: *Bác sĩ có nói vì sao lại có bệnh đau mắt đỏ không?*

Bình: *Bác sĩ bảo đây là tình trạng nhiễm trùng mắt, chủ yếu do vi khuẩn hoặc vi rút gây ra, vì vậy, đây là một loại bệnh rất dễ lây nhiễm. Bệnh này thường lây lan theo đường tay - mắt và qua đường hô hấp.*

b) Hoàn thành sơ đồ sau:



Em nhớ!

Bệnh đau mắt đỏ:

- **Triệu chứng:** Mắt ngứa, khi ngủ dậy thấy nhiều dử (ghèn) mắt, lúc đầu là một mắt đỏ, sau đó thì cả hai mắt cùng đỏ.
- **Nguyên nhân:** Do vi khuẩn hoặc vi rút gây ra.
- **Cách lây lan:** Lây tay - mắt (vi khuẩn, vi rút từ tay lên mắt); lây qua đường hô hấp.

3. Cách phòng tránh bệnh đau mắt đỏ

a) Quan sát các hình sau:



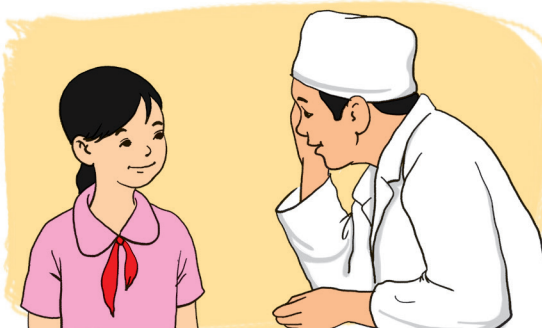
Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8



Hình 9

b) Theo em hoạt động nào nên/không nên làm để phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ? Giải thích vì sao?

c) Kể thêm một số hoạt động phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ mà em biết.



Đọc tình huống và chia sẻ

Chiều hè, Minh cùng một số bạn đang đá bóng trong sân, An đến và rủ các bạn đi bơi. Nhìn thấy hai mắt An rất đỏ, có nhiều dử (ghèn) mắt.

Nếu là Minh, em sẽ làm gì? Tại sao em lại làm như thế?

Em nhớ!

Đau mắt đỏ là bệnh dễ lây lan.

Em cần:

- Vệ sinh mắt hàng ngày bằng nước sạch và khăn sạch; rửa tay với xà phòng.
- Không dùng tay dụi mắt.
- Không dùng chung vật dụng cá nhân với người khác.
- Hạn chế tiếp xúc với người bị đau mắt đỏ.
- Khi bị đau mắt đỏ, phải đi khám bác sĩ chuyên khoa mắt và nhỏ thuốc chữa đau mắt theo hướng dẫn của bác sĩ. Không được tự ý nhỏ thuốc hoặc dùng chung thuốc nhỏ mắt của người khác.
- Đeo khẩu trang để phòng, chống lây lan.

BÀI 4:

CẦN LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG MẮT?

Mục tiêu:

Sau bài học này, em:

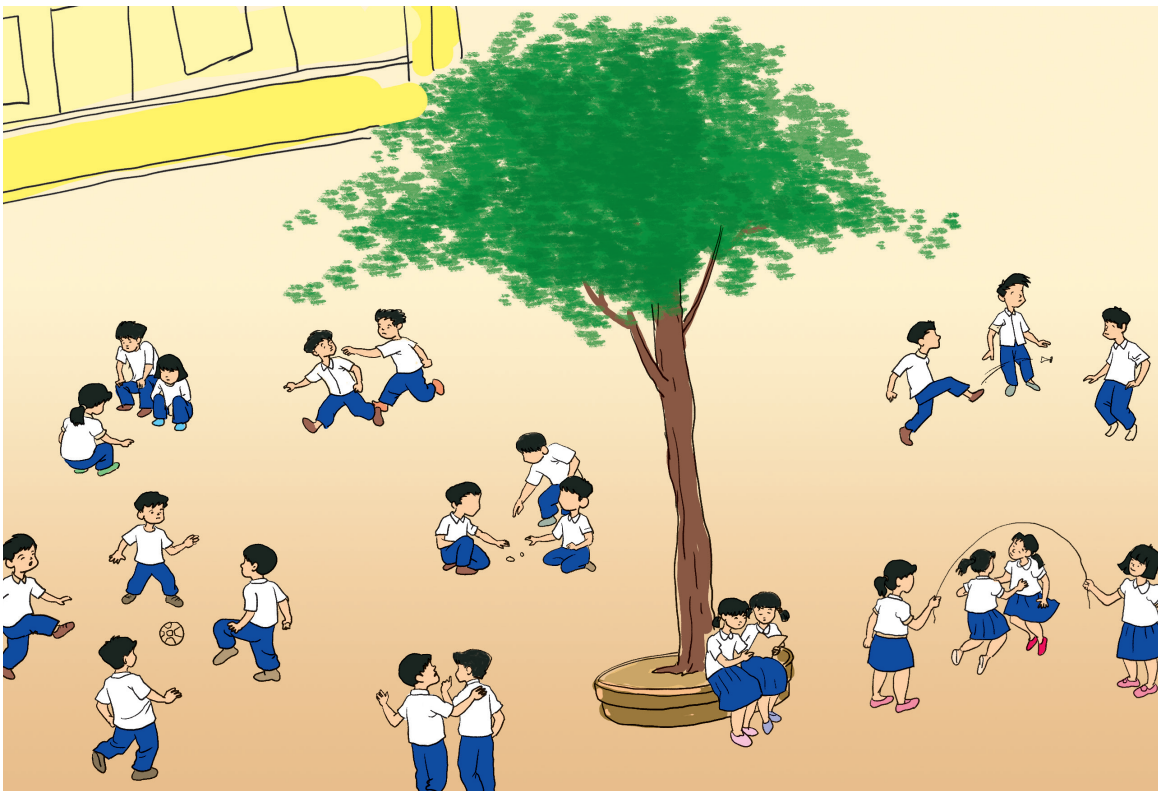
- Nhận biết nguy cơ và biết cách để phòng tránh bị chấn thương mắt trong các hoạt động học tập, vui chơi, các công việc khác.
- Nêu được một số nguy hiểm do chấn thương mắt.
- Biết cách ứng xử khi bản thân hoặc bạn bị chấn thương mắt.

1. Nhận biết nguy cơ gây chấn thương mắt và cách phòng tránh



Liên hệ thực tế và trả lời

- Giờ ra chơi, em thường chơi những trò chơi gì?
- Những trò chơi nào có thể gây nguy hiểm cho mắt?



Quan sát các hình 1, 2, 3, 4 và trả lời

- Các bạn học sinh trong hình đang tham gia những hoạt động gì?
- Ở mỗi hình, hãy thảo luận và nêu những tình huống có thể gây chấn thương mắt cho các bạn đó.
- Theo em, trong từng tình huống cụ thể, các bạn đó cần lưu ý điều gì để tránh gây chấn thương cho mắt?



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

- Em đã bao giờ bị chấn thương ở mắt chưa? Nếu có, cảm giác của em khi đó thế nào? Em đã làm gì khi đó?
- Hãy kể một số tình huống trong học tập, vui chơi và sinh hoạt mà các em cần lưu ý để không bị chấn thương mắt.



Đọc thông tin và chia sẻ với bạn

Có nhiều vật có thể gây chấn thương mắt, đặc biệt là các vật sắc, nhọn. Khi mắt bị chấn thương, chúng ta sẽ cảm thấy rất đau, chảy nước mắt, có thể nhìn mờ, mắt đỏ, thâm tím, sưng tấy,... Mắt bị chấn thương nặng có thể dẫn đến mù lòa suốt đời. Chúng ta cần tránh chơi các trò chơi có nguy cơ gây chấn thương cho mắt. Khi tham gia các hoạt động học tập, lao động cần cẩn thận tránh gây chấn thương cho mắt. Khi mắt bị chấn thương cần báo ngay cho người lớn để kịp thời xử lý.

- Mắt bị chấn thương có những biểu hiện như thế nào? Có thể dẫn đến nguy hại gì?
- Em cần làm gì để phòng tránh chấn thương mắt?
- Khi thấy bạn bị chấn thương mắt, em cần làm gì?

Đóng vai xử lý tình huống

- Mỗi nhóm đọc và lựa chọn một trong hai tình huống sau:

Giờ ra chơi, các bạn vui chơi dưới gốc cây bàng. Bạn Quân nhảy lên rung cành cho quả bàng rơi xuống. Các bạn cùng ngược lên nhìn. Nếu em ở trong tình huống đó, em sẽ xử lý như thế nào? Vì sao?

Trong giờ thực hành môn Tự nhiên và Xã hội, các bạn đang trồng cây. Khi thấy có bạn đưa tay lên dụi mắt, em sẽ xử lý như thế nào? Vì sao?

- Thảo luận nhóm về cách xử lý tình huống
- Phân công vai diễn
- Đóng vai trước lớp

2. Giảm thiểu rủi ro chấn thương ở mắt

Cùng bố mẹ tìm hiểu những việc làm thường ngày của em và các thành viên trong gia đình:

- Việc làm nào có thể dẫn đến nguy cơ gây chấn thương cho mắt? Cần tránh các nguy cơ đó như thế nào?
- Chia sẻ với các bạn trong lớp ở giờ học sau.

Em nhớ!

Bảo vệ đôi mắt khỏi chấn thương để có đôi mắt sáng trong suốt cuộc đời !

1. Cần tránh chơi các trò chơi có nguy cơ gây chấn thương cho mắt. Khi học tập, lao động cần cẩn thận tránh gây chấn thương cho mắt.
2. Khi mắt bị chấn thương (cảm giác như có vật trong mắt, chảy nước mắt, đau, nhức, khó chịu), **NGAY LẬP TỨC**:
 - Đến gặp nhân viên y tế trường học, thầy cô, bố mẹ để nhận được sự trợ giúp.
 - **KHÔNG** chạm vào, chà xát hoặc gây áp lực lên mắt.
 - **KHÔNG** cố gắng để loại bỏ các dị vật trong mắt.
 - **KHÔNG** dùng thuốc mỡ hoặc không tự ý dùng thuốc.

Hãy đến cơ sở y tế hay bệnh viện gần nhất càng sớm càng tốt.

Viết cam kết phòng tránh
chấn thương mắt



The **Fred Hollows**
Foundation



Chịu trách nhiệm xuất bản:

.....

Tổ chức bản thảo và chịu trách nhiệm nội dung:

Vụ trưởng Vụ Giáo dục Tiểu học: TS. THÁI VĂN TÀI

Nhóm biên soạn:

ThS. Nguyễn Ngọc Yến

TS. Bùi Việt Hùng

TS. BS. Trần Thanh Thủy

ThS. Trần Ngọc Khoa

ThS. Lý Quốc Huy

Biên tập nội dung:

PGS.TS.NGND Nguyễn Võ Kỳ Anh

TS. Bùi Phương Nga

Trình bày bìa và chế bản:

ThS. Nguyễn Khắc Tú

Tài liệu được phê duyệt và cho phép sử dụng tại các trường tiểu học trên toàn quốc theo Quyết định số 1078/QĐ-BGDĐT ngày 29/4/2020 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

In..... cuốn, khổ 19x26,7 cm tại Công ty Cổ phần in Công Thành.
Địa chỉ: 302 Hải Phòng, Thanh Khê, TP. Đà Nẵng. Tel: 0236. 3889 666/0913 404 414.
Số ĐKXB:..... cấp ngàytháng..... năm 2019. Mã ISBN:
In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 2019.

