



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

HOÀNG THỊ DINH (Chủ biên)

PHẠM THỊ MINH CHÂU, NGUYỄN MINH HUYỀN, LÊ VĂN TUẤN,
VŨ THỊ THU HẰNG, HOÀNG THỊ THƯƠNG HUYỀN, LUYỆN THỊ MINH HUỆ

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG SUY GIẢM THỊ LỰC CHO TRẺ EM MẪU GIÁO

(Dành cho cán bộ quản lí, giáo viên mầm non
và cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em)

MỤC LỤC

	Trang
LỜI NÓI ĐẦU	3
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU	4
PHẦN MỘT – HƯỚNG DẪN GIÁO DỤC TRẺ EM MẪU GIÁO CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG SUY GIẢM THỊ LỰC	7
Chuyên đề 1 – Tìm hiểu về mắt	7
Chuyên đề 2 – Phát hiện sớm tật khúc xạ và bệnh lác/ lé	12
Chuyên đề 3 – Phòng chống bệnh đau mắt đỏ	18
Chuyên đề 4 – Phòng tránh chấn thương mắt	22
PHẦN HAI – TRUYỀN THÔNG VỀ CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG SUY GIẢM THỊ LỰC	26
1. Phối hợp với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em	26
2. Tổ chức các hoạt động tập thể theo các ngày lễ, hội	29
3. Tổ chức sự kiện về chăm sóc mắt	29
PHẦN BA – PHỤ LỤC	30
Phụ lục 1 – Cách phát hiện dấu hiệu bất thường về mắt của trẻ em	30
Phụ lục 2 – Một số bài thơ, truyện sử dụng cho các hoạt động giáo dục	35
Phụ lục 3 – Một số tranh tuyên truyền về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em	39

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những năm gần đây, sự gia tăng tỉ lệ của các bệnh về mắt, chấn thương mắt đối với trẻ em đã đến mức đáng lo ngại. Chế độ nghỉ ngơi, sinh hoạt, học tập không hợp lí là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến việc suy giảm thị lực của trẻ em. Bên cạnh đó, sự quan tâm của cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em đối với sức khoẻ đôi mắt của trẻ ở một số nơi vẫn còn hạn chế.

Các nghiên cứu đã chỉ ra, hơn một nửa trẻ em bị mù có thể ngăn ngừa hoặc điều trị thành công nếu được phát hiện sớm. Do đó, việc phát hiện sớm các triệu chứng suy giảm thị lực và các vấn đề bất thường về mắt ngay từ lứa tuổi mẫu giáo để kịp thời có những can thiệp phù hợp sẽ giúp trẻ em thoát khỏi mù loà, đảm bảo chất lượng cuộc sống, giảm gánh nặng cho gia đình, xã hội, đặc biệt là nâng cao sức khoẻ và chất lượng học tập của trẻ em.

Được sự tài trợ của Quỹ Fred Hollows Foundation (FHF), Bộ Ngoại giao và Thương mại Australia, Bộ Giáo dục và Đào tạo xây dựng tài liệu **Hướng dẫn chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em mẫu giáo (Dành cho cán bộ quản lí, giáo viên mầm non và cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em)**.

Tài liệu được biên soạn nhằm cung cấp những kiến thức cơ bản về chăm sóc mắt, phát hiện sớm tật khúc xạ, bệnh lác/ lé, phòng, chống bệnh đau mắt đỏ, phòng tránh chấn thương mắt. Từ đó, giáo dục trẻ em mẫu giáo có một số kiến thức, kĩ năng chăm sóc, bảo vệ mắt phù hợp với lứa tuổi giúp trẻ em có đôi mắt khoẻ mạnh.

Đồng thời, tài liệu cũng đưa ra định hướng về một số nội dung, hình thức phối hợp với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em trong chăm sóc, bảo vệ sức khoẻ cho mắt. Chúng tôi xin trân trọng cảm ơn các bác sĩ chuyên khoa mắt trẻ em, các chuyên gia nhãn khoa, các nhà khoa học, các thầy, cô giáo và các tổ chức phi chính phủ (Orbis, ECF, BHVI...) đã cung cấp tài liệu và đóng góp ý kiến quý báu trong quá trình xây dựng, hoàn thiện tài liệu.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG TÀI LIỆU

Tài liệu **Hướng dẫn chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em mẫu giáo (Dành cho cán bộ quản lý, giáo viên mầm non và cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em)** nhằm mục đích cung cấp những kiến thức cơ bản về chăm sóc, bảo vệ mắt, một số bệnh, tật thường gặp về mắt đối với trẻ mẫu giáo. Từ đó, cán bộ quản lý, giáo viên mầm non và cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em thực hiện chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt phù hợp, phát hiện sớm các triệu chứng suy giảm thị lực và những bất thường về mắt để có biện pháp xử trí phù hợp, giúp trẻ có đôi mắt sáng, khoẻ mạnh. Đồng thời, giáo dục trẻ mẫu giáo có ý thức rèn luyện, hình thành các thói quen để có đôi mắt khoẻ mạnh. Tài liệu gồm ba phần:

* PHẦN MỘT – HƯỚNG DẪN GIÁO DỤC TRẺ EM MẪU GIÁO CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG SUY GIẢM THỊ LỰC

Mục đích: Hướng dẫn giáo viên mầm non tổ chức các hoạt động lồng ghép nội dung giáo dục về chăm sóc mắt trong quá trình nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ tại cơ sở giáo dục mầm non, giúp trẻ có ý thức bảo vệ đôi mắt, rèn luyện các thói quen tốt để có đôi mắt khoẻ mạnh.

Nội dung: Gồm bốn chuyên đề:

- Chuyên đề 1 – Tìm hiểu về mắt
- Chuyên đề 2 – Phát hiện sớm tật khúc xạ và bệnh lác/ lé
- Chuyên đề 3 – Phòng chống bệnh đau mắt đỏ
- Chuyên đề 4 – Phòng tránh chấn thương mắt

Cấu trúc: Mỗi chuyên đề có bốn phần: mục tiêu, nội dung, gợi ý hoạt động giáo dục, thông điệp. Nội dung từng phần như sau:

1. Mục tiêu

1.1. Đối với giáo viên

Phần này thể hiện rõ yêu cầu về những kiến thức y tế cơ bản của mỗi chuyên đề và yêu cầu về định hướng nội dung kiến thức trang bị cho trẻ cũng như kĩ năng chăm sóc mắt cho trẻ. Trên cơ sở định hướng mục tiêu của chuyên đề, giáo viên xác định mục tiêu, lựa chọn nội dung giáo dục và tổ chức các hoạt động giáo dục lồng ghép phù hợp nhằm giúp trẻ đạt được các mục tiêu đề ra ở phần mục tiêu đối với trẻ em mẫu giáo. Giáo viên cần bám sát định hướng về mục tiêu, tránh việc phát triển mục tiêu giáo dục cho trẻ mẫu giáo xa rời với tài liệu hoặc tránh việc xác định không chuẩn về kiến thức, kĩ năng chuyên môn về mắt cũng như tránh đặt mục đích giáo dục quá cao, không phù hợp với lứa tuổi trẻ em mẫu giáo.

Ví dụ, mục tiêu của *Chuyên đề 1 – Tìm hiểu về mắt*, gợi ý có bốn mục tiêu cơ bản đối với giáo viên. Trên cơ sở bốn mục tiêu này, giáo viên cần hiểu đúng về những kiến thức y tế cơ bản mà tài liệu đã đề cập, đồng thời xác định mục tiêu phù hợp cần hướng dẫn cho trẻ để trẻ đạt được các mục tiêu của chuyên đề.

1.2. Đối với trẻ

Giáo viên căn cứ vào định hướng mục tiêu đối với trẻ em mẫu giáo tại các chuyên đề, lựa chọn nội dung lồng ghép để tổ chức hoạt động giáo dục cho trẻ nhằm đạt

mục tiêu như tài liệu đã đề cập.

Ví dụ, mục tiêu của *Chuyên đề 1 – Tìm hiểu về mắt*, gợi ý có ba mục tiêu cơ bản đối với trẻ em mẫu giáo (biết các bộ phận nhìn thấy được của mắt; biết đặc điểm bình thường của từng bộ phận và chức năng của mắt nói chung; có hành vi và thái độ đúng trong việc bảo vệ và giữ gìn hoạt động bình thường của mắt). Giáo viên dựa trên mục tiêu chính như trên để cụ thể hoá trong các hoạt động cụ thể (xem mục Gợi ý hoạt động giáo dục của chuyên đề).

2. Nội dung

2.1. Đối với giáo viên

- Cung cấp những kiến thức về y tế của nội dung mỗi chuyên đề giáo viên cần nắm được. Các kiến thức nằm trong phạm vi nội dung của chuyên đề, bảo đảm khoa học, chính xác và được chất lọc cô đọng, ngắn gọn, dễ hiểu, giúp giáo viên hiểu bản chất, nguyên nhân, cách phòng tránh,...
- Kiến thức giúp giáo viên hiểu bản chất nội dung y tế của chuyên đề. Từ đó, giáo viên linh hoạt trong quá trình lựa chọn nội dung giáo dục tích hợp cho trẻ mẫu giáo.
- Kiến thức về y tế giúp giáo viên hoàn thiện kĩ năng chăm sóc, phòng ngừa, bảo vệ mắt cho trẻ và đảm bảo nội dung tuyên truyền khoa học cho cha mẹ trẻ.

2.2. Đối với trẻ

- Trẻ có hiểu biết ban đầu, sơ đẳng và đảm bảo khoa học về nội dung của từng chuyên đề được học.
- Trẻ được hướng dẫn kĩ năng cơ bản, cần thiết, bảo đảm tính phòng ngừa, xử lí theo các nội dung đề cập trong mỗi chuyên đề.
- Trẻ được rèn luyện thái độ đúng đắn đối với vấn đề, tình huống liên quan đến nội dung của chuyên đề.

3. Gợi ý hoạt động giáo dục

3.1. Khung hoạt động

- Các hoạt động phù hợp với Chương trình Giáo dục mầm non, thực hiện lồng ghép, tích hợp vào các chủ đề, nội dung hoạt động trong kế hoạch giáo dục hàng ngày ở cơ sở giáo dục mầm non.
- Các hoạt động giáo dục được thiết kế đa dạng nhằm tạo cơ hội và khuyến khích cho trẻ thực hành, trải nghiệm để đạt các mục tiêu của chuyên đề. Mỗi chuyên đề có các hoạt động như: chơi ngoài trời, chơi, hoạt động ở các góc, hoạt động học, hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân,... Các hoạt động được thực hiện thông qua hình thức trải nghiệm, quan sát (tranh ảnh, mô hình, vật thật, môi trường xung quanh,...),... để khám phá kiến thức, hình thành kĩ năng mới. Một số hoạt động giúp trẻ mở rộng và áp dụng kiến thức, kĩ năng vào các tình huống cụ thể khi hoạt động trong lớp, ngoài trời, lúc ở trường hoặc ở nhà,...
- Tùy vào khả năng của trẻ, giáo viên lựa chọn những nội dung phù hợp với từng độ tuổi để tổ chức hoạt động cho trẻ. Giáo viên có thể lựa chọn các nội dung trong chuyên đề để xây dựng, thiết kế thành chủ đề khám phá cho trẻ, tùy thuộc vào kế hoạch giáo dục của lớp và tình hình thực tế về sức khoẻ mắt của trẻ.

- Các hoạt động dễ dàng triển khai trong điều kiện các vùng, miền khác nhau, kể cả đối với các lớp học có trẻ em người dân tộc thiểu số.

3.2. Ví dụ cụ thể

- Ví dụ cụ thể được thiết kế đa dạng như hoạt động học, chơi ngoài trời, ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân,...
- Dựa trên các gợi ý này, giáo viên xây dựng hoạt động cụ thể cho trẻ phù hợp với điều kiện thực tế, đảm bảo trẻ được tiếp thu các kiến thức về mắt và chăm sóc mắt khoa học, phù hợp với khả năng nhận thức của trẻ và không khiên cưỡng.

4. Thông điệp

- Được truyền tải ngắn gọn, cô đọng, nổi bật nội dung của chuyên đề.
- Các thông điệp giúp giáo viên dễ dàng tuyên truyền cho trẻ, cho cha mẹ trẻ về nội dung của mỗi chuyên đề.
- Có thể sử dụng các thông điệp để làm tranh tuyên truyền, nội dung phát thanh,... trong nhà trường.

* PHẦN HAI – TRUYỀN THÔNG VỀ CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG SUY GIẢM THỊ LỰC

Phần này hướng dẫn cán bộ quản lí và giáo viên mầm non tổ chức các hoạt động truyền thông tại cơ sở giáo dục mầm non nhằm nâng cao nhận thức của cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em về chăm sóc mắt và phòng chống mù loà, suy giảm thị lực đối với trẻ em mầm non.

* PHẦN BA – PHỤ LỤC

Gồm ba nội dung:

- Phụ lục 1 – Cách phát hiện dấu hiệu bất thường về mắt của trẻ em: Là các hướng dẫn chuyên sâu giúp giáo viên, cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em có thể thực hiện được các hoạt động phát hiện sớm các bệnh, tật về mắt khi nghi ngờ trẻ có biểu hiện suy giảm thị lực.
- Phụ lục 2 – Một số bài thơ, truyện sử dụng cho các hoạt động giáo dục: Là những bài thơ, câu chuyện phục vụ cho hoạt động giáo dục về chăm sóc mắt dành cho trẻ em mẫu giáo do các tác giả và giáo viên mầm non tự sáng tác. Giáo viên có thể tham khảo, sử dụng trong quá trình triển khai các hoạt động theo các chuyên đề được trình bày ở Phần một.
- Phụ lục 3 – Một số tranh tuyên truyền về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em: Là các tranh tuyên truyền về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em. Đây là tài liệu sử dụng trong các hoạt động truyền thông tại các cơ sở giáo dục mầm non.

Chuyên đề 1

TÌM HIỂU VỀ MẮT

1. Mục tiêu

1.1. Đối với giáo viên

- Nhận biết được cấu tạo cơ bản của mắt (các bộ phận nhìn thấy được), đặc điểm bình thường từng bộ phận của mắt, chức năng từng bộ phận của mắt.
- Lựa chọn nội dung và tổ chức được hoạt động giới thiệu tổng quan về mắt cho trẻ mẫu giáo.

1.2. Đối với trẻ

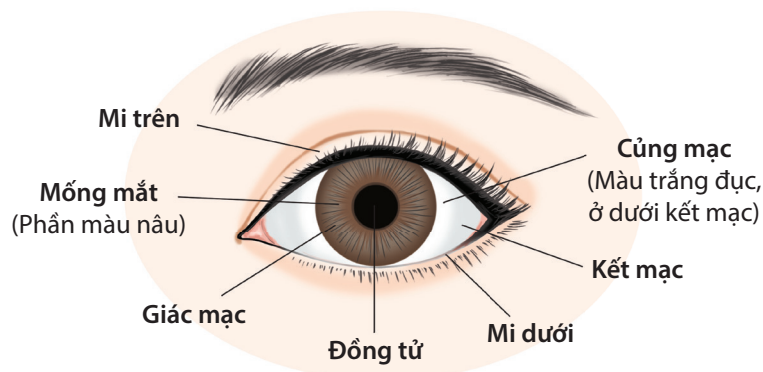
- Biết các bộ phận nhìn thấy được của mắt.
- Biết đặc điểm bình thường của từng bộ phận và chức năng của mắt nói chung.
- Có hành vi và thái độ đúng trong việc bảo vệ và giữ gìn hoạt động bình thường của mắt.

2. Nội dung

2.1. Đối với giáo viên

a) Các bộ phận cấu tạo nhìn thấy được của mắt

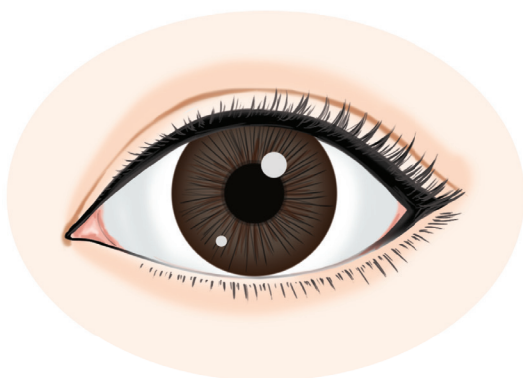
Các bộ phận cấu tạo nhìn thấy được của mắt gồm: lông mày, lông mi, mi mắt, kết mạc – củng mạc, giác mạc – mống mắt – đồng tử.



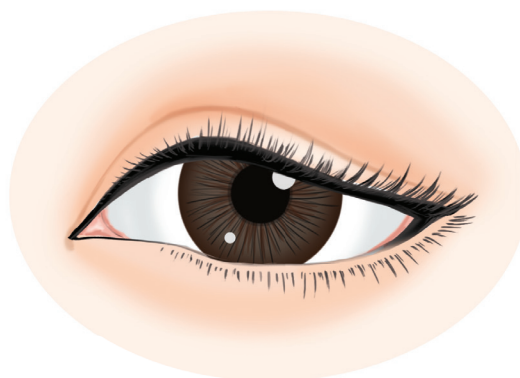
Hình 1 – Các bộ phận cấu tạo nhìn thấy được của mắt

b) Đặc điểm bình thường và chức năng của từng bộ phận

- Lông mày: Dải sợi lông phía trên mắt giúp ngăn mồ hôi, nước chảy vào mắt.
- Lông mi: Dải sợi lông trên bờ mi mắt, giúp ngăn mồ hôi, nước chảy vào mắt; hỗ trợ phản xạ chớp mắt để bảo vệ mắt khỏi các tác động bất ngờ từ bên ngoài.
- Mi mắt: Lớp da bao bọc phía ngoài mắt (gồm mi trên và mi dưới).
 - + Mi mắt có chức năng bảo vệ mắt khỏi nắng, gió, bụi, nước, ánh sáng chói.
 - + Mi mắt chớp giúp dàn trải đều nước mắt, làm ẩm mắt và giữ cho mắt không bị khô.
 - + Bình thường, mi mắt trên khi mở sẽ che 1 – 2 mm lòng đen phía trên và độ cao cân bằng nhau ở cả hai mắt.



Hình 2 – Hình ảnh mi mắt bình thường



Hình 3 – Hình ảnh mi mắt bất thường

- Kết mạc – củng mạc (lòng trắng): Bình thường có màu trắng, giúp bảo vệ mắt khỏi viêm nhiễm và giữ hình dạng cho mắt. Khi nhìn từ ngoài vào có thể thấy một vài mạch máu nhỏ trên lòng trắng.
- Giác mạc – mống mắt – đồng tử (lòng đen): Giác mạc là lớp trong suốt, hình tròn phía ngoài; mống mắt là lớp phía trong thường có màu đen/ nâu sẫm/ xanh (tùy chủng tộc) và có một hình tròn đen, nhỏ (đồng tử) ở giữa. Giác mạc – mống mắt – đồng tử có chức năng đón ánh sáng đi vào phía trong của mắt, giúp cho mắt nhìn thấy.

c) Dinh dưỡng cho đôi mắt khỏe đẹp

Ngoài việc rèn luyện những thói quen lành mạnh trong học tập và sinh hoạt thì bổ sung chế độ dinh dưỡng hợp lí cũng là một cách tuyệt vời để tăng cường sức khỏe đôi mắt của trẻ. Một chế độ ăn uống đa dạng, đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng cũng hỗ trợ làm giảm khô mắt.

- Vitamin A là một loại vitamin tan trong dầu, có nhiều trong các thực phẩm như trứng, sữa, gan, các loại rau củ quả có màu đỏ, vàng,... Vitamin A giúp điều tiết mắt và hỗ trợ mắt nhìn được trong điều kiện thiếu ánh sáng. Vitamin A có vai trò chống quáng gà do khô mắt, tránh dẫn đến khô kết mạc, loét giác mạc. Đồng thời vitamin A cũng là một trong những thành phần cấu tạo màng nước mắt và giúp lớp màng này dính vào bề mặt giác mạc. Vitamin A giúp tăng cường miễn dịch, tăng sức đề kháng của cơ thể để chống lại các bệnh nhiễm khuẩn.
- Vitamin C có nhiều trong cam, bưởi, quả kiwi, dâu tây, súp lơ xanh/ bông cải xanh,...

- Vitamin E lành mạnh có trong quả bơ, hạt hướng dương, dầu ô-liu, hạnh nhân,...
- Nguồn cung cấp kẽm dồi dào như: các loại đậu, hạt, thịt/ hải sản, sữa, trứng,...
- Axit béo omega-3 có nhiều trong mỡ cá, đậu nành, tảo và thực vật có hàm lượng chất béo cao.
- Lutein và zeaxanthin trong các loại rau lá xanh như cải xoăn, rau ngót, măng tây và các loại trái cây nhiều màu sắc như: đu đủ, dưa hấu, đào, xoài,... cũng chứa nhiều carotenoid có lợi cho mắt.

2.2. Đối với trẻ

- Giáo dục trẻ hiểu được cấu tạo cơ bản của mắt.
- Giáo dục trẻ biết được chức năng và đặc điểm bình thường của từng bộ phận.
- Giáo dục trẻ về chế độ dinh dưỡng tốt cho đôi mắt.
- Giáo dục trẻ hành vi để hình thành thói quen tốt trong giữ gìn vệ sinh mắt.

3. Gợi ý hoạt động giáo dục

3.1. Khung hoạt động

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
<i>Hoạt động chơi</i>	<p>* <i>Chơi, hoạt động ở các góc:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi Cửa hàng bán kính: chuẩn bị những chiếc kính cũ, trẻ đóng vai khách hàng và người bán hàng mô tả loại kính cần mua, nói về công dụng của các loại kính râm, kính cận,... - Trò chơi Bữa ăn vui vẻ: trẻ đóng vai các thành viên trong gia đình mua thực phẩm và chế biến các món ăn giàu vitamin A,... - Trò chơi Bế em: trẻ bế búp bê, lau mặt cho búp bê,... <p>* <i>Chơi ngoài trời:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Làm theo tôi nói, không làm theo tôi làm: Giáo viên nói tai – mắt, mắt – tai và tay chỉ vào các bộ phận ngược lại với lời nói. Trẻ phải chú ý lắng nghe và chỉ đúng theo lời nói, không làm theo hành động của giáo viên. - Trò chơi: bịt mắt bắt dê, bịt mắt đánh trống, soi gương,... <p>* <i>Chơi, hoạt động theo ý thích:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cho trẻ quan sát và mô tả đồ vật, bức tranh được đặt ở gần, ở xa, điều kiện ánh sáng khác nhau. Trẻ nêu nhận xét về các chi tiết nhìn thấy ở các khoảng cách, điều kiện ánh sáng khác nhau. - Xem ảnh chụp người có màu mắt khác nhau: mắt đen, mắt xanh, mắt nâu,... - Chọn hành động đúng/ sai để bảo vệ mắt.

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
Hoạt động học	<p>Với từng độ tuổi, khả năng nhận thức của trẻ, giáo viên sẽ chọn nội dung phù hợp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hỏi và chỉ từng bộ phận cho trẻ trả lời: Cái gì đây? Để làm gì? Trò chơi sử dụng các bộ phận trên cơ thể của trẻ, của búp bê hoặc các con vật. - Hát, đọc thơ, kể chuyện về các bộ phận cơ thể cho trẻ nghe, cho xem tranh ảnh về mắt, sau đó chỉ và gọi tên từng bộ phận của mắt (mi mắt, lông mày, lông đen, lông trắng). - Vẽ, xé dán bộ phận trên khuôn mặt người; thành phần của mắt người (mi mắt, lông mày, lông đen, lông trắng). - Tìm hiểu về mắt: Chơi so hình: Vẽ cấu tạo mắt (hình to), vẽ các bộ phận của mắt trên lô tô, yêu cầu trẻ nhận biết "Đây là cái gì?" rồi đặt lô tô chồng vào vị trí bộ phận đó trên hình to. - Tập thể dục, thư giãn cho mắt: mắt nhìn xa, mắt nhìn gần, mắt nhìn vào vòm cây xanh,... - Tham gia vận động ngoài trời: chơi ném xa, tung bóng,...
Hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân	<ul style="list-style-type: none"> - Hướng dẫn trẻ cách lau mắt, rửa mặt: rửa tay sạch, vò khăn dưới vòi nước chảy, vắt nước, dịch chuyển khăn để lau từng bên mắt, lau má, cằm, mũi, miệng; vò khăn, vắt khô và phơi ngoài nắng, chỗ thoáng. - Hướng dẫn trẻ sử dụng khăn riêng để phòng tránh lây lan bệnh đau mắt và nhận biết khăn mặt của mình theo kí hiệu riêng. - Biết nhắc cha mẹ, người chăm sóc nhỏ mắt bằng nước muối sinh lí cho mình sau khi đi bơi.

3.2. Ví dụ cụ thể

HOẠT ĐỘNG: MẮT ĐỂ LÀM GÌ?

(Trẻ 4 – 5 tuổi)

1. Mục tiêu

- Trẻ nhận biết chức năng của mắt là để nhìn.
- Rèn luyện khả năng kể chuyện, phát triển ngôn ngữ mạch lạc.
- Biết vận dụng tất cả các giác quan để khám phá đồ vật.
- Biết chơi cùng bạn, chia sẻ với khó khăn của người khác.

2. Chuẩn bị

- Thơ “Mắt để làm gì?” của Phạm Hồ.
- Một số đồ dùng, đồ chơi mới.
- Băng bịt mắt.

3. Tiến trình hoạt động

- Cho trẻ đọc/ nghe bài thơ “Mắt để làm gì?” của Phạm Hồ.
- Cho trẻ chơi trò chơi:
 - + Đố biết bạn nào? (Trẻ bịt mắt và đoán xem ai vừa bước chân đến đứng trước mặt mình.)
 - + Đố biết đường đi? (Bịt mắt trẻ và yêu cầu trẻ đi từ vị trí này sang vị trí khác.)
 - + Đố biết cái gì đây? (Cho trẻ bịt mắt sờ đồ vật và đoán xem đó là đồ vật gì.)
- Thảo luận:
 - + Yêu cầu trẻ miêu tả sự khó khăn khi chơi các trò chơi trên.
 - + Tại sao trẻ không biết bạn nào đến đứng trước mặt mình? Tại sao trẻ không đi được đến vị trí yêu cầu? Tại sao trẻ không đoán được đồ vật?
 - + Người bị đau mắt, người khuyết tật nhìn kém, người khiếm thị sẽ gặp khó khăn như thế nào trong cuộc sống?
- Kết thúc: Chơi “Tìm bạn thân”: Hai bạn bịt mắt, quay lưng vào nhau. Bạn cầm trống gõ trống và di chuyển vị trí khác. Bạn còn lại nghe tiếng trống và đi tìm bạn theo tiếng trống.

4. Thông điệp

- Đối với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em:

*Chăm sóc và giữ gìn đôi mắt khoẻ đẹp của con em mình.
Hãy đưa trẻ đi uống vitamin A theo khuyến cáo của y tế địa phương!*

- Đối với giáo viên:

*Hãy quan tâm đến trẻ em để trẻ có đôi mắt khoẻ và thị lực tốt nhất!
Mắt sáng học hay!*

- Đối với trẻ:

Bé thu nhận cá thể giới qua đôi mắt đấy, bé hãy giữ gìn nhé!

1. Mục tiêu

1.1. Đối với giáo viên

- Biết được nguyên nhân, hậu quả của tật khúc xạ và bệnh lác/ lé gây ra ở trẻ mẫu giáo.
- Nhận biết những biểu hiện suy giảm thị lực ở trẻ mẫu giáo.
- Nhận biết được dấu hiệu lác/ lé ở trẻ mẫu giáo.
- Tổ chức các hoạt động truyền thông giáo dục phòng tránh tật khúc xạ cận thị cho trẻ mẫu giáo.

1.2. Đối với trẻ

- Nhận biết được hành động có khả năng gây cận thị.
- Hiểu được các biện pháp phòng tránh tật khúc xạ.
- Hợp tác trong sàng lọc đánh giá thị lực/ kiểm tra dấu hiệu lác/ lé ở trẻ nhỏ.
- Tôn trọng bạn có tật khúc xạ, không kì thị khi bạn có dấu hiệu lác/ lé, đeo kính hoặc sử dụng thiết bị nhìn rõ, bịt mắt trong quá trình điều trị tật khúc xạ hay lác/ lé.

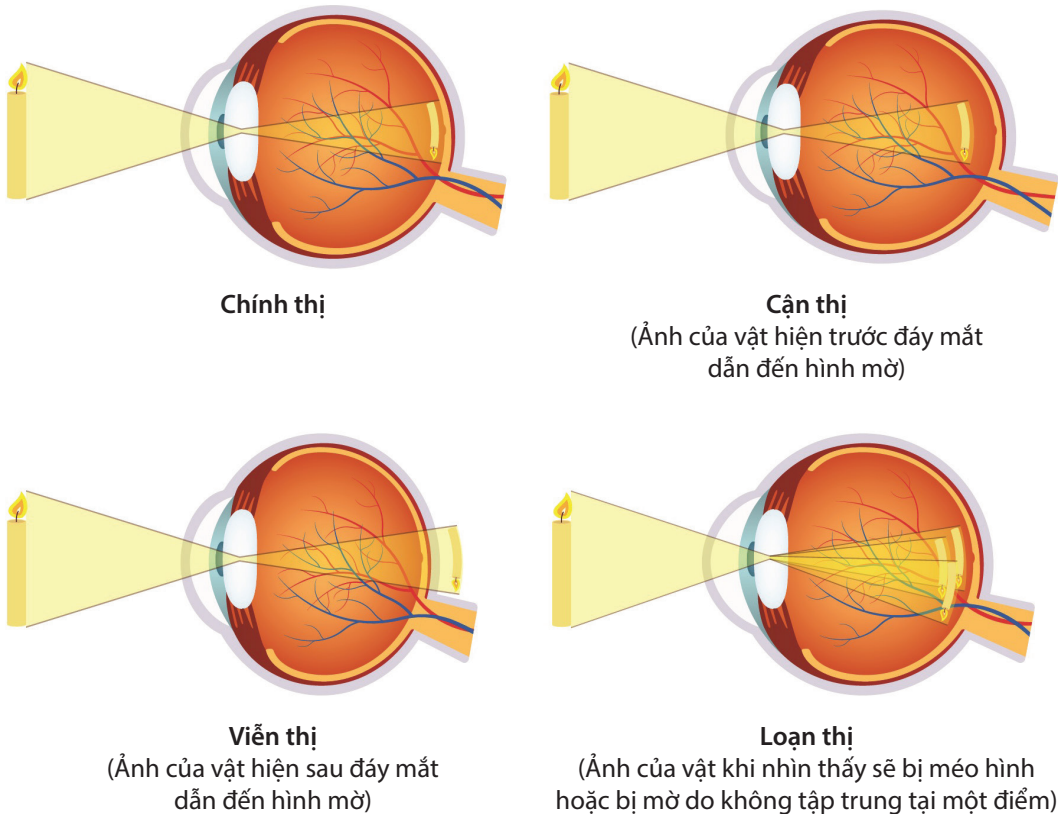
2. Nội dung

2.1. Đối với giáo viên

a) Các loại tật khúc xạ

- Mắt bình thường (chính thị): là mắt nhìn rõ hình ảnh của vật, khi đó thị lực của mắt đạt từ 20/40 (0.5) trở lên đối với trẻ mẫu giáo 3 – 4 tuổi và đạt từ 20/30 (0.67) trở lên đối với trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi và 5 – 6 tuổi. (Xem quy trình hướng dẫn đo thị lực trong Phụ lục 1).
- Mắt có tật khúc xạ (không chính thị): là mắt không thể nhìn rõ hình ảnh của vật, khi đó thị lực của mắt thấp hơn 20/40 (0.5) đối với trẻ mẫu giáo 3 – 4 tuổi và thấp hơn 20/30 (0.67) đối với trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi và 5 – 6 tuổi.
 - + Cận thị: là khi mắt không nhìn rõ các vật ở xa, nheo mắt thì nhìn rõ hơn. Mắt cận thị nhìn gần có thể vẫn thấy rõ bình thường.
 - + Viễn thị: Mắt bị viễn thị thường nhìn xa rõ hơn nhìn gần. Khi bị viễn thị nhẹ, mắt có thể điều tiết đủ để nhìn rõ cả xa và gần, thị lực có thể bình thường, đôi khi bị mỏi mắt, nhức mắt, nhức đầu khi đọc sách hoặc khi làm các việc cần nhìn gần lâu. Khi bị viễn thị nặng, mắt điều tiết không đủ, khi đó nhìn xa và nhìn gần đều có thể kém.

- + Loạn thị: Loạn thị nhẹ có thể không ảnh hưởng nhiều đến thị lực nhưng sẽ bị mỏi mắt hoặc nhức đầu; loạn thị nặng, mắt nhìn mờ cả khi vật ở xa và gần.

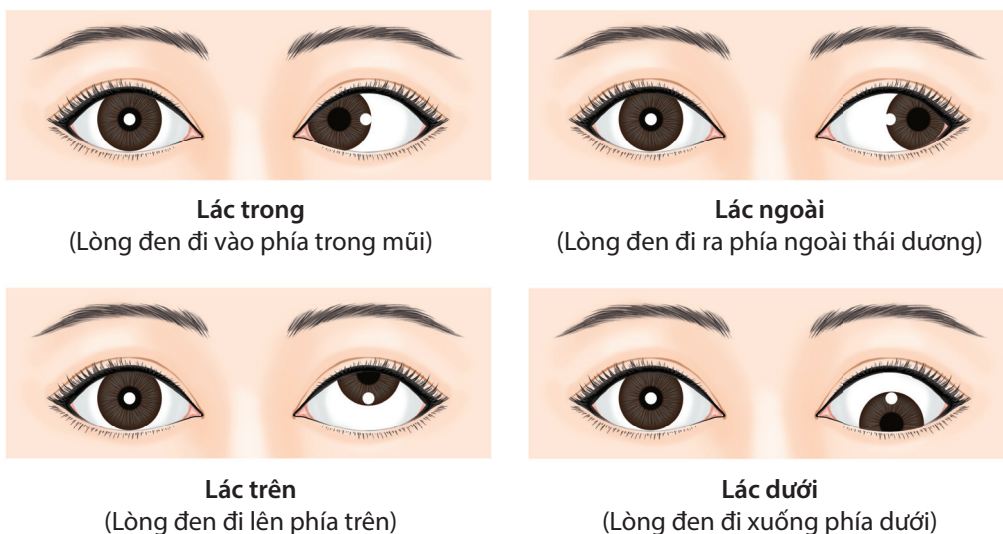


Hình 4 – Mô phỏng mắt bị các tật khúc xạ

- Nguyên nhân gây tật khúc xạ: Có thể bẩm sinh, di truyền hoặc mắc phải do:
 - + Khi trẻ xem các thiết bị điện tử lâu; tư thế ngồi không đúng; bàn, ghế ngồi không phù hợp với chiều cao của cơ thể; vui chơi, học tập ở nơi không đủ ánh sáng.
 - + Không được hoặc ít có thời gian hoạt động ngoài trời, phóng tầm mắt ra xa đầy đủ.
- Tác hại của tật khúc xạ nếu không được phát hiện sớm:
 - + Nhìn mờ dẫn đến khó khăn trong sinh hoạt, tiếp thu kiến thức và kết quả học tập.
 - + Có thể gây nhược thị, lác, rối loạn thị giác hai mắt.
 - + Cận thị nặng có thể gây biến chứng bong võng mạc, có thể dẫn đến mù loà.
- Khi phát hiện trẻ bị tật khúc xạ, cần đưa trẻ đến các cơ sở chăm sóc mắt có đơn vị khúc xạ để được khám, chẩn đoán và chỉnh kính.

b) Bệnh lác/lé

- Lác/lé: Là hai mắt không nhìn về một hướng, một điểm hay một vật, gồm: lác trong, lác ngoài, lác trên, lác dưới.



Hình 5 – Các dạng lác

- Nguyên nhân: Do bẩm sinh, chấn thương, tật khúc xạ phức tạp hoặc các bệnh gây suy giảm thị lực, u nguyên bào võng mạc (ung thư võng mạc), liệt dây thần kinh vận nhãn (u não, tăng áp lực nội sọ,...) ở một hoặc cả hai mắt.
- Hậu quả: Nếu phát hiện lác muộn có thể suy giảm thị lực vĩnh viễn.

c) Cách phát hiện một số biểu hiện của suy giảm thị lực ở trẻ

- Trẻ có các biểu hiện như nheo mắt, quay đầu, nghiêng đầu, chớp mắt liên tục, tiến sát gần để nhìn các vật, đặc biệt là vật ở xa hoặc đưa vật lại gần mắt,...
- Trẻ nhạy cảm với ánh sáng: Khi cường độ ánh sáng thay đổi, trẻ hay dụi, nhắm mắt.
- Trẻ khó hợp tác, bị đau nhức mắt, đau đầu khi yêu cầu học bài.
- Khi thấy các biểu hiện nêu trên, giáo viên có thể tổ chức kiểm tra thị lực cho trẻ theo hướng dẫn tại phụ lục. Nếu thị lực của trẻ không đạt, cần thông báo với nhân viên y tế và cha mẹ/ người chăm sóc trẻ để đưa trẻ đi khám chuyên khoa mắt.

d) Biện pháp phòng chống một số tật khúc xạ

- Phối kết hợp giáo dục giữa gia đình và nhà trường để trẻ tránh được những thói quen có nguy cơ gây tật khúc xạ trong sinh hoạt hằng ngày của trẻ: xem các thiết bị điện tử lâu, thường xuyên nhìn gần kéo dài, dành ít thời gian cho các hoạt động ngoài trời, tư thế ngồi không đúng, vui chơi, học tập ở nơi không đủ ánh sáng,...
- Đảm bảo chế độ ăn uống đa dạng, đầy đủ các nhóm chất dinh dưỡng.
- Chuẩn bị bàn, ghế có độ cao phù hợp, đèn sáng để trẻ sử dụng khi vẽ, đọc, viết,...
- Rèn tư thế ngồi đúng: Ngồi thẳng lưng, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến đồ vật ở gần tối thiểu là 30 – 40 cm (hoặc ít nhất bằng một khuỷu tay của trẻ); khoảng cách xem tivi nên giữ tối thiểu là 3 m.
- Thực hiện Quy tắc 20-20-20: Sau 20 phút nhìn các vật ở gần, mắt cần nhìn ra xa trên 20 feet (6 m) và thư giãn ít nhất 20 giây.

- Thời gian sử dụng thiết bị điện tử theo lứa tuổi được khuyến dùng như dưới đây:
 - + Trẻ dưới 2 tuổi: Không nên sử dụng thiết bị điện tử.
 - + Trẻ từ 2 – 5 tuổi: Chỉ sử dụng tối đa tổng 1 giờ/ ngày và tuân thủ theo quy tắc 20-20-20.

2.2. Đối với trẻ

a) Tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến một số tật khúc xạ

Giáo viên và trẻ cùng trò chuyện về nguyên nhân của tật khúc xạ:

- Khi mắt thường xuyên nhìn gần lâu và kéo dài, không được có thời gian hoạt động ngoài trời, không gian rộng.
- Khi trẻ xem các thiết bị điện tử lâu; tư thế ngồi không đúng; bàn, ghế ngồi không phù hợp với chiều cao của cơ thể; vui chơi, học tập ở nơi không đủ ánh sáng.

b) Rèn luyện, làm theo các biện pháp phòng chống tật khúc xạ

- Rèn tư thế ngồi đúng cho trẻ: Ngồi thẳng lưng, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến đồ vật ở gần tối thiểu là 30 – 40 cm (hoặc ít nhất bằng một khuỷu tay của trẻ); khoảng cách xem ti vi nên giữ tối thiểu là 3 m.
- Cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em giám sát trẻ thực hiện Quy tắc 20-20-20: Sau 20 phút nhìn các vật ở gần, mắt cần nhìn ra xa trên 20 feet (6 m) và thư giãn ít nhất 20 giây.
- Hướng dẫn trẻ xác định thời gian sử dụng thiết bị điện tử bằng đồng hồ cát.

3. Gợi ý hoạt động giáo dục

3.1. Khung hoạt động

Giáo viên có thể tổ chức các hoạt động giáo dục để trẻ có kỹ năng phòng tránh tật khúc xạ và thái độ đúng đắn đối với bạn có tật khúc xạ qua các hoạt động gợi ý sau:

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
<i>Hoạt động chơi</i>	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Chơi, hoạt động ở các góc:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi bác sĩ: sử dụng bảng đo thị lực bằng các kí hiệu, hình vẽ, chữ số,... phù hợp khả năng của trẻ. Cung cấp cho trẻ bảng đo thị lực, que chỉ, mũ, áo bác sĩ,... - Góc Đọc sách: hình mẫu các tư thế ngồi đúng; cách cầm sách, đọc sách đúng; cách ngồi tô vẽ đúng,... - Chơi lô tô: phân loại thực phẩm theo các nhóm,... - Pha nước chanh, nước dâu,... Thông qua hoạt động yêu cầu trẻ quan sát thay đổi về màu sắc của nước. - Chơi đóng vai: giúp đỡ người có tật về mắt. - Chọn hành động nên hoặc không nên đối với người có tật về mắt. - Chọn hành động đúng về bảo vệ mắt (nguyên nhân gây tật khúc xạ). * <i>Chơi ngoài trời:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Nhìn qua ống nhòm, khe cửa, gương và mô tả những thứ nhìn thấy (không nên tổ chức thường xuyên). - Trò chơi "Cái ghế": Khi có hiệu lệnh, yêu cầu trẻ gập gối, giữ thẳng lưng như chiếc ghế để luyện tư thế ngồi đúng.

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
	<p>* <i>Chơi, hoạt động theo ý thích:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Đọc giờ trên đồng hồ để biết thời gian dành cho việc sử dụng các thiết bị điện tử. – Trò chơi “Cướp biển Ca-ri-bê”: Cho trẻ bịt một mắt và đọc các kí hiệu, đồ vật trên các bức tranh từ gần đến xa.
Hoạt động học	<ul style="list-style-type: none"> – Đọc giờ trên đồng hồ để biết thời gian dành cho việc sử dụng các thiết bị điện tử. – Khám phá: Làm đồng hồ cát bằng hai chai nhựa trong để biết thời gian xem sách, xem ti vi, sử dụng thiết bị điện tử. – Cách đo chiều dài của vật, so sánh chiều dài của các vật, ước lượng chiều dài tương ứng. – Nhận biết chữ cái trong bảng thị lực HOTV giản lược: Cho trẻ chơi trò chơi Bịt mắt (dùng tay/ khăn/ miếng che mắt/ tờ giấy che từng bên mắt theo yêu cầu của giáo viên); trò chơi với các chữ cái H, O, T, V (dùng thẻ chữ cái, cho trẻ gờ thẻ chữ cái theo yêu cầu của giáo viên). – Khám phá côn trùng: Cho trẻ quan sát cánh bướm, châu chấu,... qua kính lúp. – Trò chơi bác sĩ: Sử dụng bảng đo thị lực bằng các kí hiệu, hình vẽ, chữ số,... phù hợp khả năng của trẻ.
Hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân	<ul style="list-style-type: none"> – Thực hành cách đeo kính đúng: đeo kính cho búp bê, bé tự đeo kính,... – Thực hành cách gấp, để kính trên bàn, trong hộp, vệ sinh kính,... – Ăn hết suất, ăn được đa dạng các thực phẩm đã được xây dựng trong thực đơn.

3.2. Ví dụ cụ thể

HOẠT ĐỘNG: LÀM ỐNG NHÒM BẰNG GIẤY

(Trẻ 4 – 5 tuổi)

1. Mục tiêu

- Trẻ biết sử dụng các nguyên liệu để tạo ra sản phẩm.
- Giúp trẻ tập trung nhìn vào các đồ vật, không gian bằng cách hạn chế tầm nhìn qua ống nhòm.
- Rèn luyện khả năng miêu tả sự vật, hiện tượng, phát triển ngôn ngữ mạch lạc.
- Phát triển cảm xúc tích cực của trẻ thông qua việc phát hiện về sự vật, hiện tượng ở một góc nhìn khác.

2. Chuẩn bị

- Lõi giấy vệ sinh, kéo cắt giấy, băng dính hai mặt, hồ dán, dụng cụ bấm lỗ giấy, giấy màu trang trí, dây gai nhiều màu,...
- Cửa sổ nhìn ra vườn, ban công an toàn,...

3. Tiến trình hoạt động

- Làm ống nhòm:
 - + Dùng giấy màu bọc từng lõi giấy vệ sinh, cố định hai lõi giấy vệ sinh lại bằng băng dính hai mặt/ keo dán. Hoặc cố định hai lõi giấy vệ sinh lại bằng băng dính hai mặt/ keo dán rồi dùng giấy màu cuộn cả hai lõi giấy lại.
 - + Gắn nơ, bông hoa, ngôi sao, vẽ,... trang trí lên phần lõi giấy. Lồng hai đầu dây gai vào lõi giấy; độ dài dây đủ để trẻ có thể đeo vào cổ.
- Khám phá thế giới xung quanh:
 - + Cho trẻ nhìn qua 1 ống/ 2 ống để quan sát đồ vật, bức tranh và nói về các chi tiết của đồ vật, bức tranh.
 - + Cho trẻ nhìn xa qua cửa sổ, nói về đồ chơi ngoài trời khi nhìn trực tiếp/ khi nhìn qua ống nhòm giấy.
 - + Cho trẻ đứng trên ban công, nhìn xuống sân trường, nhìn ra các vòm cây và nói về những gì quan sát được khi nhìn trực tiếp/ khi nhìn qua ống nhòm giấy.
 - + Nên thực hiện theo nhóm 2 – 3 trẻ để trẻ nói cho nhau nghe, đồng thời, qua đó giáo viên có thể nhận biết khả năng nhìn khác biệt (nếu có) qua mô tả của trẻ.
 - + Có thể nâng cao yêu cầu bằng cách cho trẻ đóng vai làm “thám tử”, dùng ống nhòm nhìn về một phía nào đó và nói: “Tôi đang truy tìm... (vật gì đó) làm bằng... (nêu tên vật liệu)” hoặc “Tôi đang truy tìm... (vật gì đó) ở phía bên phải của... (nêu tên đồ vật làm chuẩn)”. Những trẻ khác dùng ống nhòm nhìn theo hướng đó. Mỗi trẻ được đoán 2 lần thứ mà “thám tử” đang “truy tìm”.
- Kết thúc: Mát-xa cho mắt và cùng nhau nhảy múa.

4. Thông điệp

- Đối với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em:

Hãy tích cực cho trẻ hoạt động ở ngoài trời để phòng các nguy cơ gây tật khúc xạ!

- Đối với giáo viên:

Hãy luôn quan sát để phát hiện các biểu hiện suy giảm thị lực ở trẻ, kịp thời báo cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em đưa trẻ đi khám chuyên khoa mắt.

- Đối với trẻ:

Để có đôi mắt sáng khoẻ, hãy luôn nhớ thực hiện hạn chế thời gian xem thiết bị điện tử và quy tắc 20-20-20.

1. Mục tiêu

1.1. Đối với giáo viên

- Nhận biết được các triệu chứng, nguyên nhân, tác hại của bệnh đau mắt đỏ.
- Thông tin đến cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em một số biện pháp phối hợp để phòng tránh lây lan bệnh đau mắt đỏ.
- Biết cách giữ gìn vệ sinh mắt cho trẻ và giáo dục, hình thành cho trẻ thói quen tốt vệ sinh đôi mắt.

1.2. Đối với trẻ

- Nhận biết được các triệu chứng, nguyên nhân, tác hại của bệnh đau mắt đỏ.
- Biết giữ gìn vệ sinh cá nhân để phòng tránh bệnh đau mắt đỏ.

2. Nội dung

2.1. Đối với giáo viên

- Nguyên nhân và dấu hiệu của bệnh đau mắt đỏ:
 - + Bệnh đau mắt đỏ (viêm kết mạc) là bệnh truyền nhiễm do vi khuẩn hoặc virus gây nên. Bệnh lây trực tiếp hoặc gián tiếp qua tiếp xúc với các dịch tiết của mắt bị bệnh thông qua bàn tay, các vật dụng bị nhiễm khuẩn như khăn mặt, ống thuốc nhỏ mắt,...
 - + Các dấu hiệu của bệnh là đỏ mắt, ngứa, cộm mắt, chảy nước mắt, có ghèn (dử) màu vàng/ xanh dính ở hai mi mắt vào buổi sáng sau khi ngủ dậy, có thể bị một hoặc hai mắt cùng lúc.
- Tác hại của bệnh đau mắt đỏ: Mắt bị chói, không nhìn rõ, cộm mắt, khó chịu; có nguy cơ lây lan rất nhanh, nhất là trong trường mầm non. Nếu không được điều trị, có thể nhiễm trùng nặng và gây mù loà.
- Cách xử trí:
 - + Báo cho nhân viên y tế nhà trường và báo cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em nắm thông tin.
 - + Có thể cho trẻ nghỉ học khi có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa để phòng tránh lây lan.



Hình 6 – Đau mắt đỏ (viêm kết mạc)

- Phòng lây lan bệnh theo hai đường lây chính:
 - + Đường lây tay – mắt: Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng/ nước sát khuẩn; khăn mặt phải hấp sau mỗi lần dùng, phơi chần gói, lau rửa đồ chơi và vệ sinh cá nhân, hạn chế đưa tay lên mắt.
 - + Lây qua đường hô hấp: Trẻ bị đau mắt đỏ cần đeo kính; tăng cường công tác khử khuẩn các đồ dùng tại các nhóm/ lớp, tổng vệ sinh môi trường xung quanh,... nhằm hạn chế mầm bệnh phát tán.

2.2. Đối với trẻ

- Những dấu hiệu nhận biết và tác hại của bệnh đau mắt đỏ.
- Cách giữ gìn vệ sinh cá nhân để phòng chống bệnh đau mắt đỏ: rửa tay bằng xà phòng; dùng riêng đồ dùng vệ sinh cá nhân, hạn chế tiếp xúc gần.

3. Gợi ý hoạt động giáo dục

3.1. Khung hoạt động

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
<i>Hoạt động chơi</i>	<ul style="list-style-type: none"> * <i>Chơi, hoạt động ở các góc:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi đóng vai: “Bác sĩ” (trẻ 3 – 4 tuổi); “Phòng khám mắt” (trẻ 4 – 5 tuổi); “Bệnh viện mắt” (trẻ 5 – 6 tuổi). - Trò chơi học tập: Đánh dấu vào những hình ảnh biểu hiện của bệnh đau mắt đỏ; nhận biết hành động đúng – sai để phòng chống bệnh đau mắt đỏ; nhận biết đôi mắt khỏe, đôi mắt bị bệnh,... - Trò chơi đóng kịch: Trẻ diễn kịch có nội dung về cách chăm sóc, bảo vệ mắt; tái hiện các tình huống thực tế dễ gây tổn thương mắt và cách xử trí. * <i>Chơi ngoài trời:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Chọn tranh/ hình ảnh về bệnh đau mắt đỏ; hỏi về biểu hiện đặc trưng của bệnh đau mắt đỏ: Con đã bao giờ bị đau mắt chưa? Khi bị đau mắt, con có cảm giác thế nào? Bố/ mẹ đã làm gì cho con khi con bị đau mắt?; giáo dục trẻ một số hoạt động phù hợp để phòng chống bệnh đau mắt đỏ. - Trò chơi: Đánh dấu vào những hình ảnh biểu hiện của bệnh đau mắt đỏ; nhận biết hành động đúng – sai để phòng chống bệnh đau mắt đỏ;... - Thực hành xử lý tình huống khi mình hoặc bạn bị đau mắt đỏ: Không dụi tay vào mắt, tránh tiếp xúc với mọi người khi bị đau mắt đỏ để phòng nguy cơ lây lan. * <i>Chơi, hoạt động theo ý thích:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Đánh dấu hành động đúng – sai trong phòng tránh bệnh đau mắt đỏ.

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
<i>Hoạt động học</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Trò chơi xử lí tình huống khi trẻ (hoặc bạn trong lớp, người thân trong gia đình) bị đau mắt đỏ. - Đánh dấu thứ tự các bước rửa tay, rửa mặt đúng cách. - Khám phá: “Bé tìm hiểu về bệnh đau mắt đỏ”. - Tạo hình: vẽ mắt, tô màu mắt,... - Văn học: thơ, truyện, câu đố,... có nội dung về chăm sóc, bảo vệ mắt. - Nhận biết những biểu hiện đặc trưng của bệnh đau mắt đỏ. Giáo dục trẻ biết một số hành động phù hợp để phòng chống bệnh đau mắt đỏ. - Xây dựng quy định để bảo vệ mắt khi chơi với cát, các chất liệu như kim tuyến, hạt kim sa, các loại hạt, hạt có kích thước nhỏ hoặc dễ gây bụi bẩn,...
<i>Hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hoạt động ăn: Sử dụng riêng đồ dùng ăn uống đúng cách; Ăn đủ các nhóm thực phẩm để có đôi mắt khỏe, ăn nhiều rau, trái cây có màu xanh đậm, màu đỏ để tăng cường vitamin A,... - Hoạt động vệ sinh cá nhân: Cách phát hiện và nhận biết dấu hiệu khi bị đau mắt đỏ; giữ khoảng cách với người bị đau mắt đỏ; thực hành rửa tay, rửa mặt đúng cách; không dùng chung lọ thuốc nhỏ mắt, vật dụng cá nhân dễ bị nhiễm mầm bệnh như khăn mặt, kính mắt.

3.2. Ví dụ cụ thể

HOẠT ĐỘNG KHÁM PHÁ KHOA HỌC: BÉ TÌM HIỂU BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

(Trẻ 5 – 6 tuổi)

1. Mục tiêu

Giúp bé nhận biết được các triệu chứng, nguyên nhân, tác hại của bệnh đau mắt đỏ và biết một số biện pháp phòng chống bệnh đau mắt đỏ.

2. Chuẩn bị

Tranh, ảnh minh họa về đôi mắt khỏe mạnh; đôi mắt bị bệnh đau mắt đỏ; minh họa về một số hoạt động đúng – sai trong phòng chống bệnh đau mắt đỏ.

3. Tiến trình hoạt động

- Gây hứng thú: Giáo viên và trẻ cùng hát bài “Vi sao con mèo rửa mặt?”, tác giả Hoàng Long. Kết thúc bài hát, giáo viên hỏi trẻ: Vi sao con mèo rửa mặt? Khi không rửa mặt thì sẽ như thế nào? Khi bị đau mắt thì sẽ cảm thấy bị làm sao?
- Giới thiệu tên hoạt động và hướng dẫn trẻ tìm hiểu về bệnh đau mắt đỏ:
 - + Đưa ra hai hình ảnh minh họa: đôi mắt khoẻ mạnh và đôi mắt bị đau mắt đỏ cho trẻ so sánh.
 - + Sử dụng một số câu hỏi giúp trẻ tập trung vào vấn đề cần tìm hiểu: Con thấy đôi mắt bị bệnh có đặc điểm gì khác với đôi mắt không bị bệnh? Đôi mắt bị bệnh có những biểu hiện như thế nào? Vi sao các con có thể bị đau mắt đỏ? Để phòng tránh bệnh đau mắt đỏ cần phải làm gì?...
- Giáo viên chốt lại triệu chứng, nguyên nhân và giáo dục trẻ chăm sóc mắt đúng cách để phòng chống bệnh đau mắt đỏ.
- Trò chơi “Bé chọn hành động đúng – sai”: Giáo viên đưa ra một số bức tranh mô phỏng về hành động đúng – sai trong việc phòng chống bệnh đau mắt đỏ. Nhiệm vụ của trẻ là dán hình khuôn mặt cười vào những hành động đúng, dán hình khuôn mặt buồn vào hành động sai.
- Nhận xét và đánh giá: Giáo viên hỏi lại trẻ nội dung bài học và cùng trẻ vận động bài tập mát-xa cho mắt.

4. Thông điệp

- Đối với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em:

Đau mắt đỏ là bệnh dễ lây lan. Cho trẻ đi khám ngay khi xuất hiện đau mắt.

- Đối với giáo viên:

Hãy luôn quan sát để phát hiện đỏ mắt ở trẻ!

- Đối với trẻ:

Hãy giữ gìn vệ sinh cá nhân sạch sẽ, không đưa tay dụi mắt!

1. Mục tiêu

1.1. Đối với giáo viên

- Nhận biết được những nguyên nhân gây chấn thương mắt hay gặp ở trẻ mẫu giáo.
- Biết cách xử trí khi trẻ bị chấn thương mắt.
- Lựa chọn nội dung giáo dục phòng tránh chấn thương mắt phù hợp với trẻ.
- Thông tin đến cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em về nguy cơ gây chấn thương.

1.2. Đối với trẻ

- Biết được nguy cơ thường gặp chấn thương mắt trong các hoạt động hằng ngày.
- Kể ra được một số nguy hiểm do chấn thương mắt.
- Biết một vài cách ứng xử đơn giản khi bản thân hoặc bạn bị chấn thương mắt.

2. Nội dung

2.1. Đối với giáo viên

- Chấn thương mắt là những thương tổn tại mắt do các tác nhân bên ngoài (do va đập, đùa giỡn, đánh nhau, tai nạn, dị vật trong mắt,...) tác động đến mắt.
- Biểu hiện: Tùy theo nguyên nhân gây chấn thương, có thể có những biểu hiện tại mắt như: chảy nước mắt, cộm mắt, đỏ mắt, nhìn mờ, tụ máu ở mi mắt, chảy máu tại mắt và xung quanh mắt, rách mi,... Trường hợp nặng, chấn thương do vật sắc nhọn và cứng, cành cây có thể đâm thủng nhãn cầu, gây rách da mi, rách kết mạc, rách giác mạc,...
- Biện pháp xử trí một số chấn thương mắt thường gặp:
 - + Chấn thương mắt do hoá chất, nước sôi, khói bụi, cát, hạt kim tuyến, côn trùng,... dùng nước sạch gội liên tục để rửa trôi dị vật, nhanh chóng chuyển trẻ đến cơ sở y tế.
 - + Đụng, đập mắt: Chườm mắt bằng đá lạnh xung quanh vùng mắt để giảm đau tạm thời và giảm sưng nề, sau đó chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế.
 - + Vết thương mắt gây chảy máu cần cầm máu bằng gạc sạch, bảo vệ mắt tránh các ngoại lực lên mắt rồi chuyển ngay trẻ đến cơ sở y tế.
- Cách phòng tránh, giảm thiểu nguy cơ gây chấn thương mắt:
 - + Sắp xếp đồ dùng phù hợp: để xa tầm với của trẻ các loại nước tẩy rửa, có biển cảnh báo nguy cơ,...
 - + Tạo môi trường an toàn cho trẻ tham gia vui chơi, học tập.
 - + Giáo dục trẻ biết cách sử dụng các đồ dùng, đồ chơi; biết cách chơi an toàn; biết tìm sự trợ giúp từ người lớn khi có tai nạn bất ngờ.

2.2. Đối với trẻ

- Nguy cơ chấn thương mắt: Thường do các vật nhỏ bay, văng vào mắt khi chơi đùa hoặc sử dụng các đồ dùng có đầu nhọn như bút chì, kéo không đúng cách gây chấn thương mắt,...
- Những nguy hiểm do chấn thương mắt.
- Cách bảo vệ để không bị chấn thương mắt và một số ứng xử đơn giản khi bản thân hoặc bạn bị chấn thương mắt: không đánh bạn; không dùng vật sắc, nhọn, vật cứng đập, chọc vào mắt; không quăng, ném đồ chơi, dị vật vào mắt; cách kêu cứu và tìm sự trợ giúp của người lớn khi xảy ra các hiện tượng chấn thương mắt.

3. Hoạt động giáo dục

3.1. Khung hoạt động

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
<i>Hoạt động chơi</i>	<ul style="list-style-type: none">* <i>Đón trẻ, chơi, thể dục buổi sáng:</i> Trò chuyện với trẻ về đôi mắt, tác dụng của đôi mắt khoẻ; mời trẻ chia sẻ hiểu biết của mình với bạn, với cô về dấu hiệu nhận biết đôi mắt khoẻ, đôi mắt không khoẻ, những việc nên và không nên làm để tránh tổn thương mắt,...* <i>Chơi, hoạt động ở các góc:</i><ul style="list-style-type: none">– Trò chơi đóng vai: “Bác sĩ” (trẻ 3 – 4 tuổi); trò chơi “Phòng khám” (trẻ 4 – 5 tuổi); “Bệnh viện mắt” (trẻ 5 – 6 tuổi).– Trò chơi học tập: Nhận biết hành động đúng – sai để bảo vệ mắt; tô màu, xé dán, vẽ đôi mắt; nối hình tương ứng về nguyên nhân – hậu quả của chấn thương mắt; “đọc” sách về cách bảo vệ mắt; làm tranh tuyên truyền về chăm sóc, bảo vệ mắt đúng cách,...– Trò chơi đóng kịch: Trẻ đóng kịch có nội dung về cách chăm sóc, bảo vệ mắt; tái hiện các tình huống thực tế dễ gây tổn thương mắt và cách xử trí; cách kêu cứu và tìm sự trợ giúp của người lớn khi có dấu hiệu mất an toàn về mắt,...* <i>Chơi ngoài trời:</i><ul style="list-style-type: none">– Thực hiện các yêu cầu, nội quy về an toàn trong trường, lớp.– Trò chơi dân gian: bịt mắt bắt dê, bịt mắt đánh trống; mắt tinh – tai thính,...– Quan sát xung quanh, nói nhanh phát hiện những nguy cơ mất an toàn (gây chấn thương mắt) và thực hành phòng tránh nguy cơ chấn thương mắt và cách bảo vệ mắt khi tham gia các hoạt động ngoài trời: Tránh để cành cây, lá cây cọ, chọc vào mắt khi quan sát, chăm sóc cây xanh; tránh đùa nghịch, chọc tay vào mắt bạn; không dùng tay bẩn dụi mắt; không ném đất, cát, kim tuyến, các loại hạt, hạt nhỏ, ... vào mắt bạn; không nhìn trực tiếp vào mặt trời khi trời nắng;...– Thực hiện quy định về an toàn khi tham gia vui chơi với đất cát, sỏi, kim tuyến, kim sa, ... không tung ném, thổi hay dụi mắt,...

Hoạt động giáo dục	Cách thức tổ chức
	<ul style="list-style-type: none"> - Thực hành xử lý tình huống khi mình hoặc bạn bị tổn thương mắt: biết gọi người lớn hỗ trợ khi bị chấn thương, nếu mắt bị chảy máu dùng khăn sạch che mắt, không dụi tay vào mắt,.. * <i>Chơi, hoạt động theo ý thích:</i> - Thực hành nhận biết nguy cơ chấn thương mắt: Trò chơi đánh dấu hành động đúng – sai để bảo vệ mắt; nói tranh nguyên nhân – hậu quả các chấn thương mắt thường gặp; trò chơi xử lý tình huống khi bị chấn thương mắt,... - Làm sách, tranh về cách bảo vệ mắt khỏi chấn thương. - Trò chuyện, xem các băng hình, hình ảnh về chấn thương mắt và cách phòng tránh. - Đọc thơ, truyện, câu đố,... có nội dung về chăm sóc mắt, phòng tránh chấn thương mắt.
Hoạt động học	<ul style="list-style-type: none"> - Khám phá: “Làm thế nào để có đôi mắt khỏe?” - Văn học: thơ, truyện, câu đố,... có nội dung về chăm sóc mắt, phòng tránh chấn thương mắt. - Tạo hình: vẽ, tô màu, làm các tranh cảnh báo nguy cơ gây chấn thương mắt. - Trao đổi về những phát hiện nguy cơ mất an toàn gây chấn thương mắt khi tổ chức các hoạt động giáo dục: khám phá, sử dụng các thiết bị, đồ chơi trong các hoạt động giáo dục.
Hoạt động ăn, ngủ, vệ sinh cá nhân	<ul style="list-style-type: none"> - Duy trì nền nếp thói quen vệ sinh cá nhân: rửa tay sau khi chơi ngoài trời, rửa mặt sau khi ngủ dậy, không dụi tay lên mắt, không đưa ngón tay vào mắt khi thực hành vệ sinh cá nhân. - Đeo kính đúng cách; cách vệ sinh mắt kính; thực hành soi gương để thấy mắt khỏe, mắt bị tổn thương;... - Giờ ăn: Sử dụng đồ dùng ăn uống đúng cách (không dùng đũa, thìa,... chọc, đập vào mắt bạn); ăn đủ các nhóm thực phẩm để có đôi mắt khỏe;... - Giờ ngủ: Không cầm đồ vật, đồ chơi khi ngủ, không lấy tay dụi mắt sau khi ngủ dậy,... - Thực hành cuộc sống: Cách hạn chế các tác động đến mắt khi sơ chế các loại hạt, rau, củ có thể gây cay mắt.

3.2. Ví dụ cụ thể

HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI: BÉ CHƠI VỚI CÁT

(Trẻ 3 – 4 tuổi)

1. Mục tiêu

- Trẻ tìm hiểu đặc điểm, tính chất của cát; biết cách chơi với cát đúng cách, an toàn, không gây chấn thương mắt cho bản thân và người khác.

- Rèn kĩ năng vận động tinh, sự khéo léo của đôi bàn tay, tập trung chú ý cho trẻ.

2. Chuẩn bị

- Các chậu đựng cát khô, cát ướt, vỏ chai nhựa, bình nước; phễu, các khuôn in hình trên cát.
- Khăn lau tay, xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn.
- Tranh, ảnh thể hiện nội quy khi chơi tại khu vực cát, nước trong trường.

3. Tiến trình hoạt động

- Giáo viên dẫn trẻ ra khu vực chơi với cát; cho trẻ quan sát các thiết bị, đồ chơi có trong khuôn viên chơi để lựa chọn trò chơi cho mình.
- Hướng dẫn trẻ các quy định về an toàn khi chơi tại khu vực chơi với cát, nước.
- Chia trẻ thành các nhóm nhỏ để tìm hiểu trải nghiệm về đặc điểm, tính chất của cát; đong cát vào chai; nắm cát khô, cát ướt bằng bàn tay và cảm nhận cát khô rơi qua các kẽ tay; phân biệt cát khô, cát ướt; cách biến đổi cát từ khô thành ướt; in hình trên cát; đắp hình từ cát ướt; xây kim tự tháp,... chia sẻ về quá trình chơi của mình với giáo viên và các bạn.
- Giáo viên quan sát quá trình hoạt động của trẻ, nhắc trẻ thực hiện các quy định, nội quy khi chơi với cát: không thổi, ném cát vào mặt, vào mắt bạn; rửa tay sau khi chơi với cát; xử lí tình huống khi trẻ bị cát bay vào mắt;...
- Kết thúc: Cho trẻ chơi trò chơi “Chi chi chành chành”, cho trẻ kiểm tra tay của nhau xem tay ai sạch, tay ai chưa sạch và cùng thực hành rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước.

4. Thông điệp

- Đối với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em:

Khi có vấn đề về chấn thương mắt, hãy đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất càng sớm càng tốt!

- Đối với giáo viên:

Môi trường lớp học an toàn – phòng tránh thương tích cho trẻ.

- Đối với trẻ:

Bảo vệ đôi mắt để có mắt sáng trong suốt đời.

Truyền thông về chăm sóc mắt học đường là hoạt động rất quan trọng nhằm huy động sự tham gia của gia đình và cộng đồng vào quá trình giáo dục, chăm sóc mắt cho trẻ mầm non. Hoạt động truyền thông có thể được thực hiện thường xuyên, linh hoạt tùy thuộc vào điều kiện thực tế của mỗi nhà trường, phù hợp với bối cảnh địa phương thông qua các hình thức cụ thể như sau:

1. Phối hợp với cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em

1.1. Hình thức phối hợp

- Thông qua chia sẻ hàng ngày, phát thanh tuyên truyền trong giờ đón, trả trẻ.
- Thông qua website của trường, các nhóm trên các trang mạng xã hội như Zalo, Facebook, Viber,...
- Thông qua pa-nô, áp-phích, bảng tuyên truyền trong và ngoài nhóm/ lớp.
- Các tài liệu phát tay.

1.2. Nội dung phối hợp

- * **Khuyến nghị cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em về các loại thực phẩm và cách chăm sóc khi trẻ bị đau mắt đỏ**
- Thực phẩm nên cho trẻ ăn khi bị đau mắt đỏ:
 - + Bổ sung vitamin C cho trẻ bị đau mắt đỏ. Vitamin C giúp tăng cường sức đề kháng, xoa dịu những cảm giác nóng rát khi bị đau mắt đỏ. Vitamin C có nhiều trong nước ép của các loại quả như: cam, ổi, dâu tây,... Tuy nhiên, lưu ý chỉ cho trẻ ăn đủ lượng vitamin C cần thiết cho cơ thể hàng ngày, không nên quá lạm dụng.
 - + Các thực phẩm bổ sung vitamin A, B12, D cũng rất tốt cho trẻ bị đau mắt đỏ như rau cải xanh, rau cải bó xôi,... Ngoài ra những thực phẩm chứa beta-carotene như bí đỏ, đu đủ, dưa hấu... cũng rất tốt cho bé. Beta-carotene sẽ được chuyển hoá thành vitamin A khi đi vào cơ thể trẻ, giúp sáng mắt, tăng cường sức đề kháng ngăn ngừa bệnh phát triển. Thịt nạc, lòng đỏ trứng gà, gan đều là những chất bổ sung vitamin cho mắt.
 - + Nếu trẻ không bú mẹ, hãy cho trẻ uống nhiều nước; trẻ đang bú mẹ thì cho trẻ bú càng nhiều càng tốt.
 - + Dinh dưỡng là một phần quan trọng trong cơ thể. Bổ sung hợp lí các chất dinh dưỡng không chỉ tốt cho sự phát triển của cơ thể mà còn giúp tăng sức đề kháng, chống lại bệnh tật.

- Thực phẩm nên kiêng không cho trẻ ăn khi bị đau mắt đỏ:

Khi trẻ bị đau mắt đỏ, các thực phẩm mà trước đó trẻ bị dị ứng thì không cho trẻ ăn. Một số thực phẩm như trứng, tôm, cua, lạc, lúa mì,... có một số protein lạ đối với cơ thể. Sau khi ăn, cơ thể sẽ có những phản ứng bảo vệ, có thể gây nên các tình trạng: ngứa, nổi mẩn trên da, nôn, khó thở,... Do đó, nếu trẻ có tiền sử dị ứng với thực phẩm thì không cho trẻ ăn, tránh làm nguy cơ bệnh đau mắt đỏ nặng hơn.

- Khi trẻ bị đau mắt đỏ, cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em cần chú ý:

- + Ngoài chế độ ăn uống, việc chăm sóc, vệ sinh mắt cho trẻ cũng giúp trẻ mau khỏi bệnh và hạn chế các khó chịu.
- + Luôn dùng nước muối sinh lí, khăn sạch lau rửa mắt cho trẻ khi thấy trẻ ngứa, dụi mắt, tăng tiết dử mắt.
- + Sau khi chăm sóc trẻ cần giặt khăn, rửa tay bằng xà phòng, hướng dẫn trẻ bị bệnh dùng kính để tránh làm lây nhiễm bệnh sang những người khác trong gia đình.

*** *Khuyến nghị cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em về cách vệ sinh, mát-xa mắt cho trẻ tại gia đình***

- Duy trì chế độ vệ sinh mắt:

- + Rửa tay sạch trước khi lau mắt.
- + Cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em giám sát trẻ lau mặt đúng thao tác. Trẻ trải khăn trên hai lòng bàn tay, tay phải lau mắt phải, tay trái lau mắt trái từ đầu mắt đến đuôi mắt. Khi mắt sạch, dùng phần khăn sạch khác lau mũi, tiếp tục dịch sang phần khăn sạch khác lau miệng. Gấp đôi cho phần khăn đã bẩn vào trong rồi lau trán, lau từng bên má. Gấp tư khăn để lau cằm, cổ. Lau xong, giặt và phơi khăn.
- + Sau khi đi bơi hay đi đường nhiều bụi cần nhỏ/ rửa mắt bằng nước muối sinh lí 0,9%.

- Tập Yoga mắt:

- + Cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em cùng trẻ thực hiện vào giữa khoảng thời gian trẻ xem các thiết bị điện tử hoặc những khoảng thời gian phù hợp của gia đình, nhằm tạo lập thói quen về chăm sóc mắt.
- + Động tác nhắm mở mắt: nhắm mắt lại và đếm từ 1 đến 5, sau đó mở mắt to hết cỡ. Lặp lại động tác này năm lần.
- + Động tác liếc mắt: liếc hết mắt sang bên phải, giữ nguyên tư thế và đếm từ 1 đến 5, sau đó từ từ liếc mắt sang bên trái, giữ nguyên tư thế và đếm từ 1 đến 5. Lặp lại động tác năm lần.
- + Động tác xoay tròn mắt theo chiều kim đồng hồ, thực hiện khoảng năm lần. Sau đó, thực hiện xoay tròn mắt theo chiều ngược lại.
- + Động tác thư giãn vùng mắt: xoa nóng hai bàn tay, sau đó đặt nhẹ lên vùng mắt để cho mắt cảm nhận được hơi nóng từ đôi bàn tay giúp thư giãn. Thực hiện ba lần.

- Mát-xa mắt: Cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em dùng ngón giữa và ngón áp út kéo vuốt nhẹ nhàng từ đầu mắt về phía đuôi mắt, dừng lại ở đuôi mắt xoa nhẹ nhàng giúp mắt thư giãn.

*** *Khuyến nghị cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em về cách phòng tránh và chăm sóc khi trẻ mắc tật khúc xạ***

- Sau khi đón trẻ ở trường, cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em cần tăng cường thời gian hoạt động ngoài trời cùng trẻ, trò chuyện với trẻ về những hoạt động ở trường để phối hợp trong chăm sóc, giáo dục.
- Trang bị đủ ánh sáng và điều chỉnh tư thế ngồi của trẻ đúng cách. Trang bị đồng hồ cát để giám sát và thoả thuận với trẻ về thời gian ngồi xem các thiết bị điện tử để tránh gây mỏi mắt.
- Cho trẻ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là bổ sung đầy đủ vitamin A.
- Kiểm tra, đo thị lực mắt cho trẻ tối thiểu 01 lần/năm. Với những trẻ có tật khúc xạ, tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 06 tháng một lần.
- Cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em cần biết đo thị lực bằng máy tự động chỉ có tính chất tham khảo. Trẻ cần được khám tại các cơ sở y tế chuyên khoa để theo dõi sự thay đổi của tật khúc xạ, có chỉ định cắt kính phù hợp.
- Với trẻ có tật khúc xạ phải đeo kính, trang bị cho trẻ khăn sạch để trong hộp đựng kính, hướng dẫn trẻ lau mắt kính khi nhìn mờ hay có bụi bẩn.

*** *Khuyến nghị cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em phòng tránh các bệnh và tai nạn về mắt cho trẻ***

- Hướng dẫn, trang bị cho trẻ sử dụng khăn mặt riêng, sạch. Nhắc nhở trẻ không có thói quen dùng tay dụi mắt.
- Hướng dẫn trẻ không cầm đầu nhọn của bút hoặc các vật dài, nhọn hướng về phía người khác, đặc biệt là mắt.
- Phối hợp cùng nhà trường giám sát, dạy trẻ về nơi chơi an toàn, cách chơi an toàn.
- Cập nhật cách phòng chống, chăm sóc khi mắc các bệnh về mắt, cách sơ cứu khi gặp tai nạn vùng mắt tại phòng y tế của nhà trường.
- Cùng phối hợp thực hiện các nội dung chăm sóc, giáo dục, giúp trẻ ghi nhớ, tạo thói quen chăm sóc, bảo vệ mắt.

*** *Gợi ý cách tư vấn cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em khi giáo viên phát hiện trẻ có dấu hiệu bất thường về mắt***

Khi kết quả kiểm tra thị lực của trẻ không đạt hoặc nghi ngờ mắt trẻ có biểu hiện lác/ lé, giáo viên tư vấn cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em một số thông tin sau:

- Thông báo sơ bộ cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em về việc giáo viên được tham gia tập huấn tài liệu "Hướng dẫn chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em mẫu giáo", trong đó được hướng dẫn về cách kiểm tra thị lực và kiểm tra dấu hiệu lác/ lé cho trẻ.
- Qua kiểm tra đánh giá ban đầu, giáo viên nhận thấy trẻ có thể bị giảm thị lực (hoặc dấu hiệu lác/ lé). Dấu hiệu này có thể là biểu hiện của một số bệnh về mắt. Nếu không được khám và điều trị (nếu cần), sẽ có nguy cơ ảnh hưởng đến thị lực và sức khoẻ của trẻ. Do đó, gia đình cần đưa trẻ đi khám chuyên khoa mắt để có biện pháp chăm sóc, điều trị phù hợp.
- Có thể giới thiệu để cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em tham khảo các thông tin trong tài liệu "Hướng dẫn chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em mẫu giáo (Dành cho cán bộ quản lí, giáo viên mầm non và cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em)".
- Giáo viên cần theo dõi kết quả sau khi trẻ được khám chuyên khoa và hỗ trợ, phối hợp cùng gia đình chăm sóc mắt cho trẻ khi có những chỉ định cụ thể.

2. Tổ chức các hoạt động tập thể theo các ngày lễ, hội

- Hoạt động truyền thông về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực có thể được tổ chức lồng ghép linh hoạt trong các hoạt động sinh hoạt tập thể, sự kiện, ngày lễ hội gắn liền với các hoạt động cụ thể của từng cơ sở giáo dục mầm non phù hợp với điều kiện thực tế địa phương và nhà trường, có ý nghĩa giáo dục và mang lại niềm vui cho trẻ như ngày tết Trung thu, Ngày hội đến trường, tết Thiếu nhi, ngày hội thể thao,...
- Cách thức lồng ghép nội dung về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực:
 - + Trẻ múa, hát, nhây, kể chuyện, đọc thơ, diễn kịch, tiểu phẩm,... có nội dung về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực phù hợp với chủ đề chính của ngày lễ, hội.
 - + Chơi các trò chơi tập thể, trò chơi dân gian phù hợp: bịt mắt đánh trống, bịt mắt bắt dê, trò chơi phát triển giác quan, các trò chơi quen thuộc gắn liền với văn hoá địa phương (ném còn, bắt vịt, đá cầu, đá bóng,...).
 - + Tổ chức các hoạt động truyền thông có nội dung về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực phù hợp với trẻ em, cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em và giáo viên dưới các hình thức: đố vui có thưởng, giao lưu khán giả, thử tài thông minh,...
 - + Cho trẻ làm sách, tranh tuyên truyền về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực để trưng bày hoặc làm quà tặng nhân các ngày lễ hội, sự kiện của nhà trường và địa phương.

3. Tổ chức sự kiện về chăm sóc mắt

Các cơ sở giáo dục mầm non có thể tổ chức các sự kiện với chủ đề chuyên sâu về chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ tại trường bằng các hoạt động cụ thể, ví dụ như:

- Tổ chức các hoạt động nhân Ngày Thị giác thế giới (Tổ chức Y tế Thế giới thống nhất chọn ngày thứ năm, tuần thứ hai tháng 10 hàng năm là Ngày Thị giác thế giới) hoặc các hoạt động truyền thông chuyên sâu về mắt.
 - + Mục đích: Truyền thông để cán bộ, giáo viên, nhân viên, cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em và cộng đồng biết và hưởng ứng Ngày Thị giác thế giới, góp phần nâng cao nhận thức và thu hút sự chú ý đến vấn đề mù loà, suy giảm thị lực và phục hồi chức năng thị giác.
 - + Các hoạt động có thể tổ chức trong Ngày Thị giác thế giới như: triển lãm sản phẩm tạo hình có nội dung tuyên truyền, cổ động về cách chăm sóc mắt và phòng chống mù loà, suy giảm thị lực; biểu diễn các tiết mục văn nghệ; tham gia các trò chơi, hoạt động ngoài trời để cho trẻ có đôi mắt khoẻ; diễn kịch, tiểu phẩm về mắt; trả lời các câu hỏi giao lưu khán giả,...
- Tổ chức các hội thi, liên hoan gia đình – nhà trường và sức khoẻ trẻ thơ hoặc chiến dịch truyền thông về bệnh đau mắt đỏ,... Thông qua các hoạt động phát tờ rơi, trưng bày sản phẩm của trẻ, mời chuyên gia y tế tham gia các buổi tọa đàm, chia sẻ nội dung về chăm sóc mắt và phòng chống mù loà, suy giảm thị lực,... phù hợp với điều kiện thực tế nhà trường, địa phương và mục đích giáo dục.

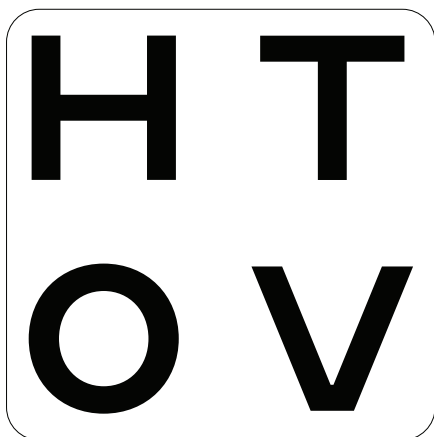
1. Hướng dẫn giáo viên kiểm tra thị lực cho trẻ mẫu giáo

1.1. Khi nào cần thực hiện?

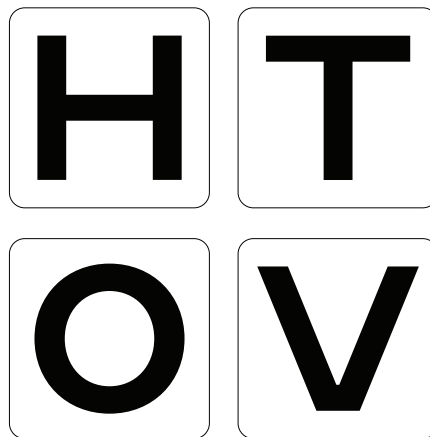
Trong quá trình nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ tại lớp, giáo viên quan sát thấy trẻ có các biểu hiện của suy giảm thị lực như: hay nheo mắt, nháy mắt liên tục, lại gần hoặc quay đầu, nghiêng đầu khi xem ti vi, tranh ảnh,... Khi đó, giáo viên sử dụng bảng thị lực HOTV giản lược được thiết kế riêng cho mục đích kiểm tra sơ bộ thị lực của trẻ mẫu giáo theo độ tuổi.

1.2. Chuẩn bị dụng cụ

- Bảng thử thị lực HOTV giản lược phù hợp với lứa tuổi:
 - + Bảng dành cho trẻ mẫu giáo 3 – 4 tuổi (Hình 8).
 - + Bảng dành cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi và 5 – 6 tuổi (Hình 9).
- Thẻ chữ kèm theo bảng thị lực:
 - + Bảng chữ cái (Hình 7.1)
 - + 04 thẻ chữ (H, O, T, V) (Hình 7.2).



Hình 7.1 – Bảng chữ cái



Hình 7.2 – 04 thẻ chữ cái

BẢNG KIỂM TRA THỊ LỰC

Dành cho trẻ mẫu giáo 3 – 4 tuổi – Đứng cách 3 mét
Thị lực 20/40 (0.50)

T V O T H



Hình 8 – Bảng thị lực HOTV giản lược khám sàng lọc thị giác cho trẻ 3 – 4 tuổi

BẢNG KIỂM TRA THỊ LỰC

Dành cho trẻ mẫu giáo 4 – 5 tuổi; 5 – 6 tuổi – Đứng cách 3 mét
Thị lực 20/30 (0.67)

T V O T H



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



The Fred Hollows
Foundation

Hình 9 – Bảng thị lực HOTV giản lược khám sàng lọc thị giác cho trẻ 4 – 6 tuổi

- Que chỉ hoặc bút,... với đầu bịt sẫm màu.
- Dụng cụ che mắt.
- Danh sách trẻ để ghi kết quả kiểm tra thị lực.

1.3. Hình thức thực hiện

- Việc kiểm tra thị lực được tổ chức như một trò chơi giữa giáo viên và trẻ, tránh gây căng thẳng, áp lực với trẻ có thể khiến kết quả kiểm tra không chính xác.
- Số lượng giáo viên tham gia hoạt động kiểm tra thị lực là 01 hoặc 02 giáo viên tùy theo điều kiện thực tế của lớp mẫu giáo và nhận thức của trẻ.
- Trước khi tiến hành các bước kiểm tra, có thể tổ chức một số trò chơi với trẻ, giúp trẻ làm quen với việc thực hiện yêu cầu của giáo viên khi thực hiện kiểm tra thị lực như:
 - + Trò chơi bịt mắt: bằng tay, khăn, miếng che, tờ giấy,...
 - + Trò chơi với 04 chữ cái H, O, T, V: thẻ chữ cái, chữ gỗ,...

1.4. Tiến hành thực hiện kiểm tra thị lực trên trẻ

- Bước 1: Treo bảng thị lực cách chỗ ngồi của trẻ 3 mét (tính đến mắt trẻ) và độ cao ngang tầm mắt của trẻ. Bật đèn, mở cửa sổ để bảo đảm đủ ánh sáng trong phòng.
- Bước 2: Hướng dẫn trẻ che một mắt bằng dụng cụ che mắt, không ấn mạnh vào mắt. Che từng bên mắt để kiểm tra thị lực ở mắt còn lại. Nhắc trẻ mở to mắt và không nheo mắt khi nhìn vào bảng thị lực.
- Bước 3: Giáo viên dùng que chỉ chỉ từng chữ cái trên bảng thị lực, lần lượt từ phải sang trái hoặc ngược lại. Vị trí đầu que chỉ ở trên đường kẻ dưới và que chỉ thẳng ngay dưới mỗi chữ cái.

Trẻ nhận biết chữ cái giáo viên chỉ bằng cách chỉ vào chữ cái tương ứng trong bảng chữ cái (*Hình 7.1*) hoặc cầm thẻ chữ cái tương ứng (*Hình 7.2*) giơ lên hoặc đọc to chữ cái đó (nếu trẻ đã biết gọi tên chữ cái).

- + Nếu trẻ nhận sai chữ, giáo viên động viên trẻ mở to mắt, nhận biết lại 1 lần.
- + Nếu trẻ vẫn nhận sai, giáo viên chỉ tiếp sang chữ tiếp theo.
- Bước 4: Đánh giá kết quả:
 - + “Đạt” – Trẻ có thị lực bình thường: Khi trẻ nhận biết đúng 4 hoặc 5 chữ cái.
 - + “Không đạt” – Có thể trẻ bị suy giảm thị lực: Khi trẻ nhận biết sai từ 2 chữ cái trở lên.
- Bước 5: Nếu kết quả kiểm tra thị lực của trẻ không đạt, giáo viên cần bố trí kiểm tra lại thị lực cho trẻ vào một ngày khác.

Nếu sau 2 lần kiểm tra, thị lực của trẻ vẫn không đạt, giáo viên thông báo và tư vấn cho cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em cần đưa trẻ đi khám chuyên khoa mắt để có biện pháp chăm sóc, điều trị phù hợp. Đồng thời thông báo cho nhân viên y tế trường học.

1.5. Một số lưu ý

- Chọn đúng bảng thị lực phù hợp với độ tuổi của trẻ. Nên treo bảng thị lực ở vị trí ít các hình ảnh/ đồ vật để tránh làm trẻ bị phân tán, không tập trung.
- Tư thế của trẻ khi thực hiện kiểm tra: Ngồi thẳng, không rướn người, bảo đảm dụng cụ che mắt che kín mắt.
- Trong quá trình kiểm tra, khuyến khích, động viên trẻ tương tác, thực hiện theo yêu cầu của giáo viên. Giáo viên nên dùng hiệu lệnh ngắn gọn để trẻ dễ hiểu. Nếu trẻ nhận sai chữ cái, cần động viên trẻ mở to mắt, đọc lại một lần nhằm đánh giá đúng là do trẻ không nhìn rõ hay trẻ chưa hiểu cách làm.
- Không để các bạn trong lớp nhắc chữ hoặc trêu đùa làm trẻ xao nhãng, mất tập trung.
- Để tránh việc trẻ học thuộc các chữ cái trên bảng kiểm tra thị lực, giáo viên chỉ treo bảng kiểm tra thị lực khi tiến hành kiểm tra thị lực cho trẻ.

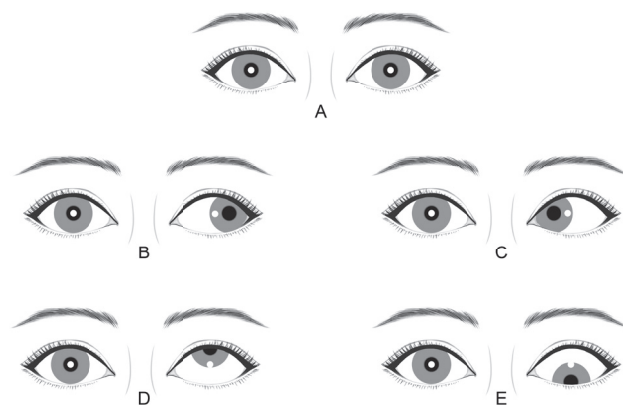
2. Kiểm tra lác/ lé cho trẻ mẫu giáo

2.1. Hình thức thực hiện

Trong quá trình nuôi dưỡng, chăm sóc, giáo dục trẻ tại lớp, nếu quan sát thấy mắt trẻ có biểu hiện của bệnh lác/ lé (hai mắt không nhìn về một hướng), giáo viên có thể tiến hành các bước kiểm tra theo hướng dẫn dưới đây như một trò chơi giữa giáo viên và trẻ hoặc hướng dẫn cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em thực hiện tại nhà để kiểm tra mắt cho trẻ.

2.2. Các bước thực hiện

- Bước 1: Dùng đèn pin hoặc đèn bút chiếu từ khoảng cách 33 – 40 cm ngay giữa sống mũi của trẻ sao cho bóng sáng bao trùm hết bờ ngoài đuôi mắt hai bên.
- Bước 2: Yêu cầu trẻ nhìn thẳng vào đèn.
- Bước 3: Quan sát ánh phản chiếu trên lòng đen của hai mắt:
 - + Trường hợp 1: Hai ánh phản chiếu cùng ở giữa lòng đen => Trẻ không có lác/ lé.
 - + Trường hợp 2: Ngược lại nếu hai ánh phản chiếu không đúng ngay ở giữa lòng đen => Trẻ có lác/ lé, cần thông báo để cha mẹ/ người chăm sóc trẻ em cho trẻ đi khám mắt chuyên sâu càng sớm càng tốt.



Hình 10 – Ánh phản chiếu khi soi đèn

A: mắt bình thường; B: mắt lác ngoài; C: mắt lác trong; D: mắt lác trên; E: mắt lác dưới

ĐÔI MẮT CỦA GẤU CON

Ở một khu rừng nọ, có ba người bạn chơi với nhau vô cùng thân thiết đó là gấu con, sóc nhỏ và hươu cao cổ.

Một ngày nọ, sóc nhỏ và hươu cao cổ tới nhà gấu con chơi. Hai bạn thấy nhà gấu con tối om mà gấu con vẫn miệt mài bò trên mặt bàn để vẽ tranh. Mắt bạn ấy gần như dán vào tờ giấy. Bạn ấy còn đeo cả một chiếc kính rất to tuột cả xuống mũi, chốc chốc lại phải lấy tay đẩy kính lên.

Thấy vậy hươu cao cổ liền nói:

- Bạn gấu ơi, bạn đừng đọc sách, viết chữ, vẽ tranh ở chỗ thiếu ánh sáng. Như thế không tốt cho mắt của bạn đâu!

Sóc nhỏ cũng nhanh nhẩu:

- Gấu con ơi, mẹ tớ dặn khi ngồi vẽ, ngồi học phải ngồi thẳng lưng, không tì ngực vào mặt bàn, đầu hơi cúi, sách vở để xa với mắt bằng một khoảng tay chống cằm thế này cơ.

Nghe hai bạn nói vậy, gấu liền đáp lại:

- Hôm qua, tớ làm rơi kính, bị gãy mất gọng kính rồi. Tớ không nhìn rõ nên mới phải ngồi thế này. Tớ đã lấy kính của ông tớ đeo mà sao vẫn không nhìn rõ nhỉ?

Hươu và sóc nghe gấu nói vậy cũng không biết vì sao bạn mình lại không nhìn rõ. Thế rồi, sóc nhỏ nảy ra một ý, bèn nói:

- Hay chúng mình sang hỏi bác sĩ mèo ở nhà bên nhỉ? Bác sĩ mèo thường đến khám mắt cho các bạn ở trường đấy.

Gấu con nghe vậy liền gật đầu đồng ý ngay. Cả ba bạn cùng sang nhà bác sĩ mèo để chia sẻ những băn khoăn của mình. Bác sĩ mèo nghe xong câu chuyện của ba bạn liền cười nói:

- Gấu con bị cận thị nên cần đeo kính của riêng mình. Kính của ông cháu không giống như kính của cháu nên không thể dùng chung được. Cháu đeo kính cần dùng khăn trong hộp kính để vệ sinh mắt kính luôn sạch sẽ. Khi chơi đùa, nhớ giữ gìn, tránh để vỡ kính, có thể gây nguy hiểm ở vùng mắt của cháu đấy. Hươu và sóc rất giỏi khi đã biết ngồi học đúng tư thế, học tập vui chơi ở nơi có đủ ánh sáng để bảo vệ đôi mắt khoẻ đẹp và còn tốt cho cột sống của chúng mình nữa đấy!

^(*) Các bài thơ, truyện do nhóm tác giả và các giáo viên mầm non sáng tác, đã được sự đồng ý cho phép sử dụng trong tài liệu này.

Gấu con nghe bác sĩ mèo nói mới thấy thật may vì hai bạn đã đưa mình đến hỏi bác sĩ đúng lúc. Gấu con liền reo lên:

- Cháu biết rồi! Việc ăn uống đầy đủ cũng rất tốt cho mắt nữa đúng không ạ?
- Đúng rồi, bác còn có chiếc đồng hồ cát này tặng cho các cháu để các cháu biết được thời gian cần cho mắt nghỉ ngơi khi xem ti vi hay máy tính. Và phải nhớ ngồi ghế mà bố mẹ đã kê sẵn, giữ đúng khoảng cách nữa. Hằng ngày, khi chơi đùa cũng chú ý không để cát bụi bay vào, không đưa tay bẩn lên mắt để mắt luôn sạch đẹp nhé!
- Ôi! Chiếc đồng hồ đẹp và hữu ích quá. Chúng cháu cảm ơn bác mèo ạ!

Ba bạn chào bác mèo rồi ra về, nắm tay nhau nhảy múa, tiếng nô đùa, cười nói vang cả một góc rừng.

Thương Huyền

(Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương)

BẢO VỆ MẮT

Hôm nay cô giáo dạy
Bảo vệ mắt mỗi ngày
Những điều ghi nhớ ngay
Mỗi khi bừng thức giấc

Tay khi lỡ lấm đất
Chớ dụi mắt liền ngay.
Thức dậy sớm hằng ngày
Lau mắt bằng khăn sạch.

Mỗi khi ngồi đọc sách
Tư thế nhớ thẳng lưng.
Thiếu ánh sáng xin đừng
Hãy chọn nơi đủ sáng!

Ghi nhớ sau sáu tháng
Kiểm tra mắt định kì
Dùng thực phẩm canxi
Giàu vitamin A nhé!

Nào mình cùng chia sẻ
Thể dục mắt mỗi ngày
Mắt sáng khoẻ đẹp ngay
Thực hiện ngay bạn nhé!

Hồng Liên

GIỮ GÌN MẮT XINH

Cùng ngủ cùng thức
Hai bạn xinh xinh
Giúp cho chúng mình
Nhìn ra cuộc sống.

Biết bao điều tốt
Lại nhiều điều hay
Muôn hình muôn vẻ
Đáng yêu thế này.

Bé ơi nhớ nhé
Giữ gìn mắt xinh
Không nghịch linh tinh
Vật gây nguy hiểm.

Nếu bé đọc sách
Thì ngồi thẳng lưng
Chọn nơi đủ sáng
Thong dong bé ngồi.

Sau vài chục phút
Bé hãy nghỉ ngơi
Nhẹ nhàng xoa mắt
Rồi ngồi học thôi!

Trần Thị Thuỳ Linh

*(Trường mầm non Hoa Sứ
TP. Hải Dương)*

BÉ NHỚ NHÉ!

Bụi bay vào mắt
Chớ dụi bằng tay
Chớp chớp mắt ngay
Bụi kia bay hết!

Ti vi, máy tính
Chớ có xem gần
Game nếu chơi hoài
Mắt xinh cận đấy!

Bé yêu luôn nhớ
Bảo vệ mắt xinh
Trong sáng long lanh
Soi gương đáy mắt.

*Cẩm Giang
(Trường Cao đẳng Sư phạm
Trung ương)*

BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Bệnh đau mắt đỏ
Phải tỏ đường lây
Dụi mắt bằng tay
Làm đau mắt đỏ.

Khi thấy mắt đỏ
Ngứa, cộm, nhiều ghèn
Phải hỏi cô liễn
Lau bằng khăn sạch.

Về nhà, cô dặn:
Đi khám bệnh mau
Dùng thuốc không lâu
Đúng theo chỉ dẫn
Là mắt sáng đẹp
Là mắt vẫn xinh.

*Thương Huyền
(Trường Cao đẳng Sư phạm
Trung ương)*

THÔNG ĐIỆP

Khi cận hay viễn
Bé luôn nhớ rằng
Muốn mắt cân bằng
Thường xuyên đeo kính.

*Thương Huyền
(Trường Cao đẳng
Sư phạm Trung ương)*

NGHE VỀ LUYỆN MẮT (*)

Ve vè vè vè
Nghe về luyện mắt
Mắt nhìn xuống thấp
Đồng lúa lao xao
Mắt nhìn lên cao
Trời xanh mây biếc
Cây cối đơm hoa
Bên trái nhìn qua
Sum sê quả chín
Một vòng khép kín
Bé đảo mắt quanh
Không gian trong xanh
Nhìn đâu cũng thích.

*Đặng Phương Hoa
(Trường mầm non Hoa Hồng,
Q. Thanh Xuân, TP. Hà Nội)*

(*) Trẻ vừa đọc vè vừa đưa mắt lên trên, xuống dưới, sang phải, sang trái và đảo vòng tròn để rèn luyện, thư giãn đôi mắt, kết hợp động tác tay minh họa cho phù hợp, dễ nhớ.

BẢO VỆ ĐÔI MẮT BÉ

Mỗi sáng thức dậy
Bé phải rửa mặt ngay
Lau sạch đôi mắt sáng
Để thấy bao điều hay.

Khi vui chơi, học tập
Nhớ theo dõi hằng ngày
Thấy mắt đau, sưng, đỏ
Hãy báo cô giáo ngay!

Đôi mắt nhìn bao việc
Sẽ có lúc mệt thôi
Xoa nhẹ cho đỡ mỏi
Nhắm mắt lại nghỉ ngơi.

Ra nắng đeo kính mát
Đỡ chói ánh mặt trời
Lỡ bụi rơi vào mắt
Chớp nhanh là sẽ trôi.

Chớ dụi tay vào mắt
Làm bẩn, xước con ngươi
Cận, viễn đeo kính thuốc
Lại thấy đời đẹp tươi.

*Đặng Phương Hoa
(Trường mầm non Hoa Hồng,
Q. Thanh Xuân, TP. Hà Nội)*

ĐÔI MẮT

Đôi mắt trong trẻo
Là của bé thơ
Đôi mắt hơi mờ
Là của bà ngoại.

Đôi mắt cau lại
Là của mẹ yêu
Mỗi khi em làm
Những điều không đúng.

Đôi mắt tập trung
Là mắt của bố
Với mọi công việc
Một loáng là xong.

Bé luôn đợi mong
Ánh mắt trìu mến
Của bà, của mẹ
Của bố, chị yêu
Bé cười thật nhiều
Cả nhà yêu mến.

*Trần Như Khoa
(Trường mầm non B
xã Liên Ninh, huyện Thanh Trì,
TP. Hà Nội)*

NGHE VỀ ĐAU MẮT

Ve ve ve ve...
Nghe về đôi mắt
Mắt mở nhìn rõ
Mọi vật xung quanh
Bạn bè vây quanh
Làm bé vui sướng
Mắt nhắm tối đen
Chẳng thấy gì cả
Ve ve ve ve...

*Đinh Thị Bình
(Sở Giáo dục và Đào tạo Hà Nội)*

7 thói quen giúp bảo vệ thị lực

*Hãy đến ngay cơ sở chuyên khoa mắt
khi có vấn đề bất thường ở mắt*



- 1.** Rửa mặt bằng nước sạch và dùng khăn riêng.
- 2.** Không dụi mắt bằng tay.
- 3.** Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch.
- 4.** Ngồi học đúng tư thế, đủ ánh sáng.
- 5.** Không đọc và nhìn gần quá lâu.
- 6.** Không chơi các trò chơi nguy hiểm.
- 7.** Kiểm tra mắt định kì 6 tháng một lần.

Tật khúc xạ



Hãy đưa trẻ đến khám bác sĩ chuyên khoa mắt trẻ em khi trẻ có dấu hiệu mắc tật khúc xạ

- 1. Tật khúc xạ bao gồm cận thị, viễn thị, loạn thị.**
- 2. Trẻ bị tật khúc xạ thường phải nheo mắt khi xem ti vi, hoặc đọc ở khoảng cách rất gần.**
- 3. Nếu không được đeo kính đúng và phù hợp, trẻ sẽ nhìn kém, ảnh hưởng không tốt đến học tập và cuộc sống.**
- 4. Điều trị tật khúc xạ bằng cách đeo kính đúng và phù hợp.**

Lác/lé

*Hãy đưa trẻ lác/lé đến gặp bác sĩ chuyên khoa mắt
trẻ em càng sớm càng tốt*

- 1.** Lác/lé là hiện tượng hai mắt không nhìn cùng một hướng; có thể lên trên – xuống dưới, sang trái – sang phải.
- 2.** Lác/lé làm cho mắt nhìn kém, nhìn mờ, hoặc nhìn một thành hai.
- 3.** Trẻ bị lác/lé thường bị bạn bè trêu chọc, thiếu tự tin, ảnh hưởng không tốt đến tâm lý và cuộc sống tương lai.
- 4.** Lác/lé có thể điều trị được bằng phẫu thuật hoặc điều chỉnh bằng kính và tập nhược thị.



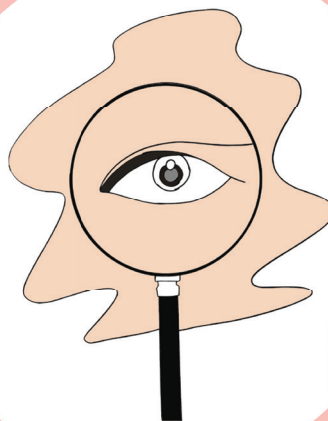
Chấn thương mắt



*Hãy ngay lập tức đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất
khi trẻ bị chấn thương mắt*

- 1.** Chấn thương mắt có thể do tai nạn va đập, bỏng, hóa chất... gây ra.
- 2.** Chấn thương mắt nếu không được sơ cứu, điều trị kịp thời và đúng cách có thể dẫn đến mù vĩnh viễn.
- 3.** Không để trẻ chơi các trò chơi nguy hiểm, lại gần nguồn nhiệt hoặc hoá chất gây tổn thương.

Bệnh đục thể thủy tinh bẩm sinh



Hãy đưa trẻ đến khám bác sĩ chuyên khoa mắt trẻ em khi phát hiện trẻ có dấu hiệu đục thể thủy tinh

- 1.** Đục thể thủy tinh dễ phát hiện bởi có đốm trắng ở lòng đen. Bệnh có thể xuất hiện ngay khi sinh hoặc muộn hơn.
- 2.** Đục thể thủy tinh là bệnh gây mù.
- 3.** Bệnh đục thể thủy tinh được điều trị bằng phẫu thuật tại các cơ sở chuyên khoa mắt trẻ em.
- 4.** Sau khi phẫu thuật, trẻ phải được khám định kỳ, kết hợp với đeo kính và điều trị nhược thị đến năm 15 tuổi.

Sụp mí



Hãy đưa trẻ bị sụp mí đến gặp bác sĩ chuyên khoa mắt trẻ em càng sớm càng tốt

- 1.** Sụp mí có thể xuất hiện ngay khi trẻ mới sinh hoặc muộn hơn.
- 2.** Sụp mí làm cho trẻ nhìn kém, phải nghiêng đầu, hếch mặt mới nhìn được.
- 3.** Trẻ bị sụp mí thường hay bị bạn bè trêu chọc, thiếu tự tin, ảnh hưởng không tốt đến cuộc sống tương lai.
- 4.** Bệnh sụp mí có thể điều trị được bằng phẫu thuật.