**UBND HUYỆN NINH GIANG**

**TRƯỜNG THCS THÀNH NHÂN**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN**

**VỀ TẬT KHÚC XẠ MẮT HỌC ĐƯỜNG VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH**

         ***Kính thưa:*** Các thầy cô giáo cùng các em học sinh thân mến.

Ngày nay có rất nhiều học sinh bị mắc tật cận thi đặc biệt là học sinh tiểu học tại Việt Nam, bệnh cận thị học đường đang rất phổ biến và ngày càng gia tăng với trên 3 triệu học sinh, sinh viên mắc bệnh . Vậy tại sao lại có nhiều bạn bị mắc tật cận thị đến vậy?

Các em thân mến!

Các em cũng có thể mắc tật cận thi nếu như chúng ta ngồi học ở nơi thiếu ánh sáng hay ánh sáng không hợp lí, kích thước bàn ghế không phù hợp, ngồi học không đúng tư thế, do di truyền hay do chúng ta đọc sách, báo, truyện có cỡ chữ quá nhỏ, chơi trò chơi điện tử, xem ti vi và sử dụng máy vi tính quá lâu….

Nguyên nhân cơ bản dẫn đến tình trạng này là do quá trình học tập và giải trí thiếu khoa học ở lứa tuổi học sinh. Khi đến trường các em phải học tập với cường độ cao trong điều kiện môi trường ánh sáng không bảo đảm, tư thế ngồi học không đúng, đọc sách với cự ly gần trong thời gian dài không nghỉ ngơi hợp lý, bàn ghế học sinh không phù hợp...

Khi về nhà các em thường xem ti vi, chơi máy vi tính nhiều giờ liên tục với cự ly rất gần, hay đọc sách trong tư thế nằm ngửa, đọc ở những nơi không đủ ánh sáng, tự ý đeo kính cận không đúng tiêu cự. Ngoài ra có thể là do dinh dưỡng, di truyền… Chính những nguyên nhân trên đã ảnh hưởng xấu tới khả năng điều tiết của đôi mắt, dẫn tới cận thị học đường đang ngày càng gia tăng ở ViệtNam trong những năm gần đây.

Tật cận thị có 2 biểu hiện chính: Độ hội tụ của mắt tăng và trục trước sau của mắt dài quá giới hạn bình thường. Hậu quả là thị lực giảm, mắt không nhìn rõ vật ở xa, chỉ thấy vật ở gần.

Khi đã bị cận thị, việc đeo kính hoặc dùng thuốc đều không thể ngăn cản bệnh tiến triển. Tật này thường chỉ ngừng hẳn khi tới 25-30 tuổi. Một học sinh bị cận thị lúc mới được phát hiện phải đeo kính 0,5 điốp, thì đến 30 tuổi có thể phải đeo kính 2,5-5 điốp hoặc hơn. Vì vậy, việc phòng bệnh có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

**Cách phòng chống cận thị học đường**

1. Điều chỉnh tư thế ngồi học là rất quan trọng, giúp mắt có khoảng cách điều tiết hợp lý. Bên cạnh đó các em cũng cần chú ý tới ánh sáng học tập, học dưới ánh sáng đảm bảo chất lượng, độ sáng phù hợp.



Khi ngồi học, các em chú ý không cúi mặt xuống sát sách, vở. Khoảng cách ít nhất từ 25 đến 30cm. Tư thế ngồi thẳng lưng, không quay sang trái hoặc sang phải để tránh cong vẹo cột sống.

2. Các em cần có kế hoạch học tập và giải trí phù hợp. Tránh trường hợp các em học tập, giải trí quá mức dẫn đến tình trạng mệt mỏi, căng thẳng ảnh hưởng xấu đến sự điều tiết của mắt.

3. Một chế độ dinh dưỡng phù hợp cũng có thể mang lại những tác động tích cực trong việc phòng ngừa và chữa trị bệnh cận thị. Nhiều kết quả nghiên cứu đã phát hiện ra rằng các chất dinh dưỡng có thể giúp phòng ngừa cận thị bao gồm vitamin C, E, carotenoid, beta-caroten, lutein và zeaxanthin, vitamin B6, B9 và B12.



4. Kiểm tra thị lực của mắt thường xuyên: khi thấy có những biểu hiện bất thường về mắt như nhìn chữ bị lóa, ngồi xa không nhìn rõ chữ, chảy nước mắt khi nhìn lâu vào một điểm… thì các em cần phản ánh ngay với thầy cô và bố mẹ để có cách xử lý kịp thời.

Vừa rồi cô đã tuyên truyền tới các em tác hại của tật cận thị và cách phòng chống cô mong rằng sau giờ tuyên truyền hôm nay các em sẽ ngồi học đúng cách, nơi học tập phải có ánh sáng hợp lí, sử dụng sách, báo, truyện,…. điều độ.

Cuối cùng cô chúc các em luôn mạnh khỏe và có đôi mắt sáng đẹp.

*Ninh Giang, ngày 07 tháng 5 năm 2022*

Người thực hiện

Trịnh Thị Mai Hương