**Phoøng choáng caän thò hoïc ñöôøng**

Xin kính chào toàn thể các thầy cô giáo cùng toàn thể các em học sinh thân mến!

Như chúng ta đã biết bệnh cận thị sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập  của học sinh, ảnh hưởng đến sự phát triển trong tương lai của các em. Cô sẽ giúp các em hiểu rõ hơn về bệnh cận thị này nhé!

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Biểu hiện cận thị là gì?**
 | Người bị cận thị có thể nhìn bình thường đối với những mục tiêu ở cự ly gần, nhưng không nhìn rõ đối với những mục tiêu ở cự ly xa nếu mắt không điều tiết.- Khi xem tivi trẻ  thường phải lại gần mới nhìn thấy. - Kết quả học tập của trẻ giảm sút đột ngột, hay chép đề bài sai hoặc viết sai chữ.- Khi nhìn vật ở xa, hay xem tivi trẻ hay phải nheo mắt, nghiêng đầu.- Sợ ánh sáng hoặc chói mắt, thường hay dụi mắt mặc dù không buồn ngủ,  [***mỏi mắt nhức đầu,***](http://net.meyeucon.org/suckhoe/7749/benh-thuong-gap-o-dan-cong-so/) hay chảy nước mắt. |
| 1. **Tác hại của cận thị**
 | Hậu quả là thị lực giảm, mắt không nhìn rõ vật ở xa, chỉ thấy vật ở gần.Quá trình học tập và giải trí có thể ảnh hưởng xấu tới khả năng điều tiết của đôi mắt thường.  |
| 1. **Phòng chống tật cận thị học đường như thế nào?**
 | Bệnh cận thị hoàn toàn có thể phòng được. Sau đây là một số chỉ dẫn cần được tuân thủ trong sinh hoạt và học tập: * Đảm bảo đủ ánh sáng.
* Khi đọc sách buổi tối, cần đèn đủ sáng và có chụp phản chiếu.
* Không viết mực đỏ, mực xanh lá cây. Không đọc sách có chữ quá nhỏ in trên giấy vàng hoặc giấy đen, vì tỷ lệ tương phản giữa chữ và nền quá nhỏ, khiến mắt bị mệt.
* **Bỏ những thói quen có hại cho mắt**
* Không nằm, quỳ để đọc sách hoặc viết bài.
* Không đọc sách báo, tài liệu khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay.
* Khi xem ti vi, video phải ngồi cách xa màn hình tối thiểu 2,5 m, nơi ánh sáng phòng phù hợp. Thời gian xem cần ngắt quãng, không quá 45-60 phút mỗi lần xem.
* Không tự ý dùng kính đeo mắt không đúng tiêu chuẩn. Khi đeo kính cần tuân thủ hướng dẫn chỉ định của bác sĩ.
* Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt các thức ăn có nhiều vitamin A (hoa quả có mầu vàng đỏ, rau xanh thẫm, dầu gan cá…)
 |