**TUẦN 25**

**KHOA HỌC**

**BÀI 49: ÁNH SÁNG VÀ VIỆC BẢO VỆ ĐÔI MẮT**

**I. MỤC TIÊU:**

**1. Kiến thức**

- Biết được các tác hại do ánh sáng quá mạnh, quá yếu gây ra cho mắt.

**2. Kĩ năng**

- Biết bảo vệ đôi mắt bằng cách tránh tác hại do ánh sáng quá mạnh, quá yếu gây ra cho mắt.

**3. Thái độ**

- Có ý thức học tập, làm việc ở nơi có ánh sáng đủ để bảo vệ đôi mắt.

**II. KHI NÀO KHÔNG ĐƯỢC NHÌN TRỰC TIẾP VÀO NGUỒN SÁNG?**

**1/ Tại sao chúng ta không nên nhìn trực tiếp vào Mặt trời hoặc ánh lửa hàn?**

Chúng ta không nên nhìn trực tiếp vào Mặt Trời hoặc ánh lửa hàn vì: ánh sáng được chiếu sáng trực tiếp từ Mặt Trời rất mạnh và còn có tia tử ngoại gây hại cho mắt, nhìn trực tiếp vào Mặt Trời ta cảm thấy hoa mắt, chói mắt. Ánh lửa hàn rất mạnh, trong ánh lửa hàn còn chứa nhiều: tạp chất độc, bụi sắt, gỉ sắt, các chất khí độc do quá trình nóng chảy kim loại sinh ra có thể làm hỏng mắt.

**2/ Một sốví dụ về những trường hợp ánh sáng quá mạnh cần tránh không để chiếu vào mắt.**

Những trường hợp ánh sáng quá manh cần tránh không để chiếu thẳng vào mắt: dùng đèn pin, đèn laze, ánh điện nê - ông quá mạnh, đèn pha ô- tô, …

K**ết luận:** Ánh sáng trực tiếp của Mặt Trời hay ánh lửa hàn quá mạnh nếu nhìn trực tiếp sẽ có thể làm hỏng mắt. Năng lượng Mặt Trời chiếu xuống Trái Đất ở dạng sóng điện từ, trong đó có tia tử ngoại là tia sóng ngắn, mắt thường ta không thể nhìn thấy hay phân biệt được. Tia tử ngoại gây độc cho cơ thể sinh vật, đặc biệt là ảnh hưởng đến mắt. Trong ánh lửa hàn có chứa nhiều bụi, khí độc do quá trình nóng chảy sinh ra. Do vậy, chúng ta không nên để ánh sáng quá mạnh chiếu vào mắt.

**III. NÊN VÀ KHÔNG NÊN LÀM GÌ ĐỂ TRÁNH TÁC HẠI DO ÁNH SÁNG QUÁ MẠNH GÂY RA?**

**1/ Tại sao chúng ta phải đeo kính, đội mũ hay đi ô khi trời nắng?**

Ánh sáng Mặt Trời quá mạnh, nếu chiếu trực tiếp lên cơ thể chúng ta làm cho ta dễ bị nhức đầu, sổ mũi và rất có hại cho mắt.

**Đeo kính, đội mũ, đi ô khi trời nắng có tác dụng gì?**

Đeo kính, đội mũ, đi ô khi trời nắngngăn không cho ánh sáng Mặt Trời chiếu trực tiếp vào cơ thể giúp ta bảo vệ được sức khỏe và mắt.

**2/ Tại sao không nên dùng đèn pin chiếu thẳng vào mắt bạn?**

Ánh sáng ở đèn pin quá mạnh và tập trung ở một điểm, do vậy nếu chiếu thẳng vào mắt sẽ làm tổn thương mắt.

**3/ Kết luận**

**Nên làm:** Khi đi dưới trời nắng chúng ta cần đeo kính râm, đội mũ rộng vành và đi ô.

**Không nên làm**: Không được nhìn trực tiếp hoặc chiếu vào mắt ánh sáng quá mạnh.

**\* Giới thiệu thêm: *Mắt của chúng ta có một bộ phận tương tự như kính lúp. Khi nhìn trực tiếp vào ánh sáng Mặt Trời, ánh sáng tập trung vào đáy mắt, có thể làm tổn thương mắt. Cần bảo vệ mắt khỏi những ánh sáng quá mạnh.***

**III. NÊN VÀ KHÔNG NÊN LÀM GÌ ĐỂ ĐẢM BẢO ĐỦ ÁNH SÁNG KHI ĐỌC, VIẾT?**

1/ Quan sát hình minh hoạ 5,6,7,8 trang 99.

|  |  |
| --- | --- |
| NÊN | KHÔNG NÊN |
| Hình 5: Nên ngồi học như bạn nhỏ vì bàn học của bạn nhỏ kê cạnh cửa sổ, đủ ánh sáng và ánh Mặt Trời không thể chiếu trực tiếp vào mắt được.  Hình 8: Nên ngồi học như bạn nhỏ. Đèn ở phía bên trái, thấp hơn đầu nên ánh sáng điện không trực tiếp chiếu vào mắt, không tạo bóng tối khi đọc hay viết. | Hình 6: Không nên nhìn quá lâu vào màn hình vi tính. Bạn nhỏ dùng máy tính quá khuya như vậy sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ, có hại cho mắt.  Hình 7: Không nên nằm đọc sách sẽ tạo bóng tối, làm các dòng chữ bị che bởi bóng tối, sẽ làm mỏi mắt, mắt có thể bị cận thị. |

**2/ Kết luận:**

Khi đọc, viết tư thế phải ngay ngắn, khoảng cách giữa mắt và sách giữ cự li khoảng 30 cm. Không được đọc sách khi đang nằm, đang đi trên đường hoặc trên xe chạy lắc lư. Khi viết bằng tay phải, ánh sáng phải được chiếu từ phía trái hoặc từ phía bên trái phía trước để tránh bóng của tay phải, đảm bảo đủ ánh sáng khi viết.