



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu dùng cho giáo viên Trung học cơ sở)



Năm 2019

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ

(Tài liệu dành cho giáo viên Trung học cơ sở)

Lời nói đầu

Trong những năm gần đây, tật khúc xạ ở học sinh trung học cơ sở ngày càng gia tăng. Bên cạnh đó, do sự thay đổi của môi trường, các bệnh dịch về mắt, các chấn thương mắt hay gặp ở học sinh cũng là vấn đề cần quan tâm giải quyết vì tỷ lệ mắc cao, nếu không xử trí kịp thời sẽ gây biến chứng nguy hiểm. Do đó, việc hướng dẫn học sinh chăm sóc mắt tại trường trung học cơ sở có vai trò vô cùng quan trọng, nhằm phát hiện sớm giảm thị lực và các vấn đề bất thường về mắt để có biện pháp can thiệp, chữa trị kịp thời.

Xuất phát từ tình hình đó, cuốn tài liệu “Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa ở học sinh trung học cơ sở” - dùng cho giáo viên trung học cơ sở được biên soạn nối tiếp với cấp Tiểu học, nhằm giúp giáo viên tổ chức các hoạt động học tập rèn luyện và phát triển kỹ năng của học sinh; thực hiện được mục tiêu, nội dung, yêu cầu của tài liệu “Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa” dành cho học sinh trung học cơ sở. Tài liệu là công cụ cơ bản để giáo viên thiết kế hoạt động chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực theo hướng tích hợp, phù hợp với đặc điểm đối tượng học sinh và địa phương. Tài liệu là phương án gợi ý một số vấn đề cơ bản về mắt, trên cơ sở đó, giáo viên có thể chủ động điều chỉnh cấu trúc, bổ sung các nội dung, thiết kế các hoạt động dạy - học sao cho phù hợp, hiệu quả. Mặt khác, trên cơ sở những thông tin của tài liệu, giáo viên, cùng với nhà trường, phụ huynh có những giải pháp cụ thể trong việc chăm sóc mắt cho học sinh, giúp các em có được thị lực tốt nhất.

Tài liệu được biên soạn trong khuôn khổ dự án “Mắt sáng học hay” (phối hợp giữa Bộ Giáo dục và Đào tạo và Quỹ Fred Hollows Việt Nam, dự án do Bộ Ngoại Giao và Thương mại Úc tài trợ). Trong quá trình biên soạn và thử nghiệm tài liệu, chúng tôi đã nhận được nhiều góp ý quý giá từ các chuyên gia, các nhà quản lý và các thầy cô giáo.

Xin chân thành cảm ơn.

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

MỤC LỤC

Hướng dẫn giảng dạy	4
Bài 1: Cấu tạo và chức năng của mắt	6
Bài 2: Tật khúc xạ của mắt	11
Bài 3: Các bệnh mắt lây nhiễm	14
Bài 4: Chấn thương ở mắt	17
Bài 5: Một số bệnh mắt khác	20
Phụ lục	21
Báo cáo của Hải Dương	21
Báo cáo của Tiền Giang	29
Báo cáo của Đà Nẵng	41

HƯỚNG DẪN GIẢNG DẠY

Bộ tài liệu “Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa ở học sinh trung học cơ sở” gồm 2 cuốn, một cuốn dùng cho học sinh và một cuốn dùng cho giáo viên được biên soạn trong khuôn khổ dự án “Mắt sáng học hay” (phối hợp giữa Bộ Giáo dục và Đào tạo và Quỹ Fred Hollows Việt Nam, dự án do Bộ Ngoại Giao và Thương mại Úc tài trợ).

Bộ tài liệu này được biên soạn trên cơ sở định hướng hình thành, phát triển các năng lực và phẩm chất cho học sinh cấp Trung học cơ sở theo định hướng trong Chương trình Giáo dục phổ thông tổng thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo tháng 12-2018. Mục đích của tài liệu hướng đến là muốn học sinh tự hình thành kỹ năng thực hiện hành vi tốt bảo vệ mắt của mình và bạn bè. Đây là quá trình lâu dài, liên tục để thay đổi từ Kiến thức-Thái độ-Kỹ năng. Tài liệu hướng dẫn cho giáo viên được biên soạn theo 5 bài học nên để dẫn đến việc giáo viên quá tập trung vào việc truyền tải kiến thức hơn là tập trung vào việc thay đổi hành vi chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho học sinh. Do vậy, giáo viên cần tham khảo các cách làm hay trong thực tế ở 3 đơn vị thí điểm có trong tài liệu hướng dẫn này. Qua thực tế thực nghiệm, các đơn vị đã vận dụng rất linh hoạt với nhiều hình thức tổ chức khác nhau (tổ chức trải nghiệm, thi vui qua 4 vòng, tổ chức dưới cờ, ...), trong khoảng thời gian khác nhau (15 phút, 30 phút, 45 phút, 90 phút, ...) để hướng dẫn học sinh hoạt động nhằm thay đổi hành vi chăm sóc và bảo vệ mắt của học sinh mà không nhất thiết phải dạy thành bài học theo trình tự 5 bài trong tài liệu.

Tài liệu hướng dẫn dành cho giáo viên với hướng lồng ghép và tích hợp trong các môn học đã có hoặc các hoạt động giảng dạy kỹ năng sống/giáo dục lối sống, giáo dục công dân, khoa học tự nhiên, các hoạt động ngoài giờ (đối với Trung học) v.v. Thời gian cụ thể trong năm học để tích hợp nội dung hay bài học tích hợp, hình thức tổ chức hoạt động, hoàn toàn do nhà trường chủ động trên cơ sở kế hoạch dạy học đã được phê duyệt của cấp có thẩm quyền.

Khuyến khích giáo viên không nên áp dụng cứng nhắc việc phải truyền tải toàn bộ nội dung 5 bài học cho học sinh mà có thể lấy một phần nội dung/hoạt động có trong bài để tích hợp lồng ghép vào bài học có liên quan hoặc hoạt động giảng dạy kỹ năng sống/giáo dục lối sống, giáo dục công dân, khoa học tự nhiên, các hoạt động ngoài giờ. Giáo viên cần chú ý 5 bài học được tổ chức hoạt động trong cả cấp học (lớp 6, lớp 7, lớp 8, lớp 9) nhằm phát triển kỹ năng chăm sóc và bảo vệ mắt của học sinh THCS nên cần khai thác nội dung và vận dụng 5 bài học một cách linh hoạt sáng tạo.

Các trường cần định hướng giáo viên bám sát vào mục đích của việc tăng cường kỹ năng cho học sinh về chăm sóc mắt chứ không phải giảng dạy môn học chăm sóc mắt riêng biệt. Nhà trường cần hướng dẫn giáo viên rà soát lại các môn học/tiết học có nội dung liên quan để xây dựng kế hoạch lồng ghép và tổ chức hoạt động chăm sóc mắt.

Trong quá trình hỗ trợ kỹ thuật tại 3 tỉnh/thành (Hải Dương, Đà Nẵng và Tiền Giang), các chuyên gia cũng đúc kết các bài học hay, các hoạt động thực nghiệm sáng tạo để các giáo viên có thể tham khảo khi thiết kế hoạt động chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực ở trường mình (xem thêm phần phụ lục).

Có 5 bài học được biên soạn trong bộ tài liệu này nhằm hướng đến những học sinh từ lớp 6 đến lớp 9. Đó là:

- **Bài 1. Cấu tạo và chức năng của mắt:** Giới thiệu về cấu tạo và chức năng các bộ phận chính của mắt, trong đó đặc biệt quan tâm đến hoạt động hệ quang học của mắt và khả năng điều tiết của mắt để làm cơ sở giúp học sinh tìm hiểu về các tật khúc xạ của mắt. Bài học này cũng giúp học sinh có hiểu biết về việc các em có thể làm gì để chăm sóc và bảo vệ mắt của mình, cũng như tìm hiểu về thị lực và cách đo thị lực.
- **Bài 2. Tật khúc xạ của mắt:** Thông qua sơ đồ đơn giản, học sinh nhận biết được mắt bình thường và mắt bị tật khúc xạ; các em cũng phân biệt được tật cận thị, viễn thị và loạn thị. Điều quan trọng trong bài này là giúp học sinh biết được những việc nên và không nên làm để phòng tránh tật khúc xạ nói chung và tật cận thị nói riêng. Trên cơ sở đó giúp các em hiểu và có ý thức tự giác điều chỉnh hành vi, thói quen hằng ngày của mình cũng như có ý thức nhắc nhở, vận động các bạn cùng thực hiện.
- **Bài 3. Một số bệnh mắt lây nhiễm:** Bài học trình bày kết hợp giữa hình ảnh, biểu bảng với thông tin ngắn gọn nhằm giúp học sinh nhận biết các dấu hiệu của bệnh viêm bờ mi, chấy, lẹo và khuyến khích các em nói với cha mẹ để được đi khám, chữa, điều trị kịp thời. Điều quan trọng hơn là giúp học sinh biết cách phòng ngừa những bệnh này bằng cách giữ vệ sinh cá nhân tốt, đặc biệt giữ gìn hai bàn tay sạch và khuôn mặt sạch; từ bỏ thói quen xấu như lấy tay dụi mắt hoặc dùng chung đồ dùng cá nhân với người khác.
- **Bài 4. Chấn thương ở mắt:** Các thông điệp về cách phòng tránh, bảo vệ, giữ cho mắt không bị chấn thương được nhấn mạnh trước khi nói đến các biện pháp, cách xử lý nhằm giảm thiểu rủi ro khi không may bị chấn thương ở mắt. Những thông tin về sơ cứu ban đầu chủ yếu nhằm hướng đến việc khuyến khích các em sẽ là người chuyển tải những thông tin đúng đắn đó đến những người xung quanh.
- **Bài 5. Một số bệnh mắt khác:** Bài học giúp học sinh nhận biết được các dấu hiệu chính của đục thủy tinh thể, lác (lệ) cũng như các nguyên nhân dẫn đến đục thủy tinh thể, lác (lệ). Đồng thời, các em cũng biết được tác hại và cách phòng ngừa đục thủy tinh thể, lác (lệ).

Cấu trúc mỗi bài học bao gồm:

- **Mục tiêu học tập** (viết cho học sinh), được thể hiện bằng các động từ có thể lượng hóa/ đo được. Nhằm giúp học sinh tự đánh giá được kết quả học tập của mình và giúp giáo viên đánh giá được học sinh sau mỗi bài học.
- **Phần cung cấp kiến thức cơ bản của bài học:** Các thông tin cơ bản của bài học được viết ngắn gọn dễ nhớ, dễ hiểu. Bên cạnh những kiến thức mang tính khoa học cơ bản, là những thông tin cụ thể về cách bảo vệ, chăm sóc mắt, cách phòng tránh các tật, bệnh thường gặp của lứa tuổi học đường.
- **Các hoạt động tìm tòi kiến thức mới** là rất đa dạng, đòi hỏi học sinh quan sát sơ đồ, hình ảnh; đọc và xử lý thông tin để chiếm lĩnh kiến thức. Sau một, hai hoạt động tìm tòi kiến thức là mục **Em có biết!** (nhằm tóm tắt lại những thông tin quan trọng hoặc giúp học sinh hệ thống hóa lại kiến thức) và mục **Em hãy nhớ!** (yêu cầu học sinh ghi nhớ những gì đã học để áp dụng, thực hiện trong cuộc sống).
- **Các hoạt động thực hành, vận dụng** được đề cập ở cuối mỗi bài nhằm giúp học sinh biết vận dụng các kiến thức đã học vào thực tế cuộc sống và biết vận động những người xung quanh cùng thực hiện.

I. Mục tiêu

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Xác định được mắt là cơ quan thị giác.
- Nêu được cấu tạo và chức năng các bộ phận chính của mắt.
- Nêu được các biện pháp chính để bảo vệ và chăm sóc mắt.
- Nhận biết mắt có bị suy giảm thị lực hay không.

II. Hướng dẫn tổ chức hoạt động

Giáo viên cần chú ý bài học được tổ chức hoạt động trong cả cấp THCS nên cần khai thác nội dung và vận dụng bài học một cách linh hoạt sáng tạo (Không bắt buộc phải thực hiện hết tất cả nội dung bài học vào một thời điểm nhất định). Tài liệu được viết chung cho học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, tùy vào đối tượng có thể phân chia các hoạt động, tổ chức cho học sinh như sau:

1. Giai đoạn lớp 6, lớp 7

Vì các em chưa được học về cấu tạo chi tiết của mắt trong chương trình môn Sinh học 8, mà các em đã được học “Chăm sóc mắt và phòng chống mù loà” dành cho học sinh Tiểu học rồi, nên GV có thể tổ chức hoạt động cho các em sao cho phù hợp với tài liệu “Chăm sóc mắt và phòng chống mù loà” dành cho học sinh THCS. Không cần đi quá sâu vào cấu tạo và chức năng của mắt, không dạy chi tiết tất cả các nội dung của phần I, II như trong tài liệu, mà tập trung vào các biện pháp bảo vệ.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

Các em đã được học về cấu tạo của cơ quan phân tích thị giác (gồm các tế bào thụ cảm thị giác trong màng lưới của cầu mắt, dây thần kinh thị giác (dây số II) và vùng thị giác ở thùy chẩm), nên GV có thể khai thác kiến thức đã học để tổ chức hoạt động tích cực tìm hiểu tất cả nội dung của bài học.

Giáo viên có thể giới thiệu ngắn gọn nội dung chính của bài như sau: Mắt là cơ quan thị giác, thực hiện chức năng nhìn, quan sát, thu nhận lại hình ảnh của sự vật, màu sắc để chuyển vào não xử lý và lưu trữ. Vậy mắt có cấu tạo như thế nào để thực hiện được chức năng đó.

Các hoạt động tiếp theo, giáo viên có thể thực hiện như trong tài liệu học sinh.

III. Gợi ý đáp án của một số hoạt động.

Hoạt động 1: Tìm hiểu các bộ phận chính và chức năng của mắt

Nhiệm vụ 1: Quan sát Hình 1, đọc ghi chú và đặt tên cho Hình 1a và Hình 1b.

Trả lời: 1a. *Cấu tạo ngoài của mắt*; 1b. *Cấu tạo trong của mắt*.

Bảng 2: viết tên các bộ phận mắt được đánh số trong Hình 2 và các chức năng của chúng.

Số TT	Tên bộ phận	Vị trí và chức năng
1	Mống mắt (lòng đen)	Nằm phía sau giác mạc, có nhiều mạch máu và tế bào sắc tố đen (lòng đen), có một lỗ tròn ở giữa gọi là đồng tử (con ngươi), đồng tử có thể co hoặc giãn để điều chỉnh lượng ánh sáng vào mắt.
2	Giác mạc	Là một màng mỏng trong suốt nằm ngay phía trước lòng đen/ màng mạch. Giác mạc để cho ánh sáng đi qua và tham gia hội tụ ánh sáng
3	Đồng tử	Là một lỗ tròn nhỏ ở giữa mống mắt (lòng đen); đồng tử có thể co hoặc giãn để điều chỉnh lượng ánh sáng vào mắt.
4	Thủy dịch	Dịch trong suốt ở phần trước của mắt, nuôi dưỡng giác mạc và điều hoà áp lực trong mắt.
5	Thủy tinh thể	Trong suốt, có hình dạng như một thấu kính hội tụ hai mặt lồi, có chức năng hội tụ ánh sáng và tham gia quá trình điều tiết của mắt.
6	Dịch kính	Có dạng dịch nhầy trong suốt để giữ hình dạng của nhãn cầu và cho ánh sáng đi qua.
7	Màng cứng (cứng mạc)	Là lớp vỏ bọc ngoài cùng của nhãn cầu, có màu trắng đục (lòng trắng), có chức năng bảo vệ và duy trì hình dạng của nhãn cầu.
8	Màng lưới (võng mạc)	Nằm ở phía trong cùng, có tế bào hình nón và tế bào hình que là 2 loại tế bào cảm thụ ánh sáng.
9	Dây thần kinh thị giác	Đầu dây thần kinh bắt đầu từ mắt, dẫn truyền tín hiệu ánh sáng từ võng mạc lên trung khu thị giác ở vỏ não để xử lý thông tin.

Hoạt động 2: Tìm hiểu các bộ phận lân cận của mắt và chức năng

Quan sát hình, nghiên cứu các thông tin và trả lời câu hỏi: Mắt có những bộ phận lân cận nào, chúng có chức năng gì?

Trả lời: Mắt gồm một số bộ phận lân cận có chức năng như sau

- Mi mắt: bao gồm mi trên, mi dưới. Mi có chức năng bảo vệ mắt. Mi mắt có các lông mi, màng kết mạc
- Tuyến lệ: tiết ra nước mắt để bảo vệ mắt.
- Hốc mắt: cấu tạo bởi các thành của xương sọ, có tác dụng bảo vệ và giữ cho mắt ở đúng vị trí.
- Các cơ vận động nhãn cầu: bao gồm 6 cơ vận động, giúp cho mắt vận động khi ta nhìn theo các hướng khác nhau, nếu các cơ này bị tổn thương mắt sẽ bị lác (lé).

Hoạt động số 3:

Giáo viên yêu cầu học sinh thảo luận và học sinh có thể tìm thấy câu trả lời trong phần thông tin của bài học (các mục: Các bộ phận lân cận mắt và mục Hệ quang học của mắt, sự điều tiết mắt).

Đối với nhiệm vụ 2 của hoạt động 3, học sinh được sáng tạo thể hiện sơ đồ theo yêu cầu đã nêu trong tài liệu, các em có thể sử dụng máy tính để trình bày hoặc vẽ bằng tay hoặc cũng có thể sưu tầm các hình ảnh, cắt dán.

Lưu ý: Giáo viên tổ chức cho các nhóm trưng bày sản phẩm để các nhóm tham khảo học tập và nhận xét góp ý lẫn nhau.

IV. Thị lực và cách phát hiện giảm thị lực

Hoạt động 4: Tìm hiểu về thị lực và cách phát hiện giảm thị lực

Giáo viên dựa vào nội dung trong tài liệu “Hướng dẫn chăm sóc mắt học đường”, Cục y tế dự phòng, Bộ Y tế - 2017, để hướng dẫn học sinh thực hiện.

Trả lời câu hỏi cuối bài:

1. Chúng ta có thể nhìn thấy rõ 1 vật là do:

- 1) Ánh sáng phản chiếu qua các vật thể và di chuyển theo đường thẳng đến mắt;
- 2) Ánh sáng đi qua giác mạc, đến đồng tử và xuyên qua thủy tinh thể;
- 3) Giác mạc và thủy tinh thể khúc xạ ánh sáng hội tụ trên võng mạc;
- 4) Tế bào cảm quang trên võng mạc chuyển đổi ánh sáng thành các xung điện;
- 5) Các xung điện đi dọc theo dây thần kinh thị giác tới não bộ;
- 6) Não bộ tiếp nhận các tín hiệu và nhận biết hình ảnh.

2. Em hãy mô tả những việc cần làm để bảo vệ và chăm sóc mắt.

Để phòng ngừa tật khúc xạ và các bệnh về mắt giúp chúng ta có đôi mắt sáng và khỏe mạnh, các em cần:

1. Tăng cường hoạt động ngoài trời.
2. Không đọc sách, học bài, làm việc với máy tính, xem tivi ở khoảng cách gần và liên

tục quá lâu, quá nhiều. Sau 1 giờ đọc sách, học bài và làm việc với máy tính cần để mắt nghỉ 5-10 phút, xoa nhẹ lên mắt nhiều lần.

3. Kiểm tra, đo thị lực mắt tối thiểu 01 lần/năm. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 6 tháng/lần.
4. Tư thế khi ngồi học phải ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến vở là 30 - 35cm.
5. Cần đảm bảo đủ ánh sáng trên lớp học và khi ngồi học tại nhà (cần có đèn riêng ở góc học tập).
6. Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là bổ sung đầy đủ Vitamin A (Vitamin A có nhiều trong trứng, thịt, cá, rau, củ, quả có màu đỏ).
7. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, sử dụng khăn mặt riêng, rửa mắt bằng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng, không nên dùng tay bẩn dụi vào mắt... để phòng bệnh đau mắt đỏ, mắt hột...
8. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như: đánh trống (đánh khăng), đánh nhau, các vật sắc nhọn, bắn nã thun, bắn bi...vì dễ gây chấn thương mắt.
9. Khi có dị vật vào mắt phải đến cơ sở y tế khám ngay.
10. Không nhỏ bất cứ thuốc gì vào mắt, khi chưa có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa mắt.

3. Thị lực là gì? Em hãy nêu cách phát hiện giảm thị lực.

- Thị lực là sức nhìn của mắt, ở học sinh thị lực từ 7/10 trở lên được coi là đủ tốt để học tập.
- Để phát hiện trẻ bị giảm thị lực, phương pháp đo thị lực được đưa vào chương trình chăm sóc sức khỏe học đường tại các trường học ở mọi độ tuổi.
- Học sinh được đo thị lực ít nhất 01 lần/năm, tốt nhất là vào đầu năm học.
- Học sinh bị tật khúc xạ (đang đeo kính) nên đo thị lực 06 tháng 1 lần. Việc đo thị lực sẽ do cán bộ y tế trường học hoặc cán bộ đoàn khám sức khỏe tổng quát tại trường học thực hiện.

Giáo viên có thể sử dụng các thông tin và hình ảnh tham khảo dưới đây để tổ chức hoạt động cho học sinh:

Mi mắt và lông mi: mắt được nhắm lại hoặc mở ra nhờ cơ chế hoạt động của hai nếp da, được gọi là mi mắt. Trên mi mắt có lông mi, có chức năng bảo vệ mắt khỏi dị vật, phản xạ nhắm - mở mắt giúp mắt tránh nhiễm khuẩn với các yếu tố như khói, bụi, nước...

Kết mạc: là một màng mỏng phủ trên phần màu trắng (củng mạc) của nhãn cầu, chứa các mạch máu. Chức năng chính của kết mạc là duy trì sự ổn định lớp nước mắt và tiết ra một số chất có trong nước mắt chống lại mọi sự xâm nhập vào giác mạc.

Củng mạc (màng cứng): lớp vỏ của nhãn cầu, tạo nên hình dạng của con mắt (hình cầu).

Giác mạc: có hình chòm cầu, chính là phần cong nhất mà mắt thường có thể nhìn thấy khi nhìn vào con mắt. Giác mạc đóng vai trò như một thấu kính, hội tụ hình ảnh lên võng mạc, giúp ta có thể nhìn thấy vật.

Mống mắt: là vòng sắc tố bao quanh đồng tử. Mống mắt quyết định màu mắt (nâu, xanh...), có vai trò điều chỉnh lượng ánh sáng vào mắt.

Đồng tử: là lỗ nhỏ màu đen, nằm ở trung tâm của mống mắt. Đồng tử có thể co lại hoặc giãn ra nhờ các cơ nằm trong mống mắt để điều chỉnh lượng ánh sáng vào mắt.

Các bộ phận của mắt chỉ có thể thăm khám bằng các phương tiện chuyên khoa:

Thủy dịch: chất dịch do thể mi tiết ra tiền phòng và hậu phòng (tiền phòng là khoang nằm giữa giác mạc và thể thủy tinh; hậu phòng là khoang nằm sau mống mắt), tạo nên áp lực (nhấn áp) để duy trì dạng hình cầu căng cho mắt và cung cấp dưỡng chất cho giác mạc và thể thủy tinh thể.

Thể thủy tinh: cấu trúc trong suốt nằm phía sau đồng tử, có tác dụng như một thấu kính làm hội tụ ánh sáng trên võng mạc sau khi đi qua đồng tử.

Võng mạc: là lớp trong cùng của cầu mắt. Khi võng mạc nhận được ánh sáng nó sẽ truyền tín hiệu đến não thông qua hệ dây thần kinh thị giác, não bộ sẽ cho chúng ta ý thức về vật chúng ta đang nhìn thấy.

I. Mục tiêu

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được khái niệm các tật khúc xạ của mắt.
- Phát hiện sớm các dấu hiệu chính của từng tật khúc xạ của mắt và ảnh hưởng của tật khúc xạ.
- Trình bày được yếu tố nguy cơ gây cận thị học đường.
- Có ý thức và thực hiện được cách phòng tránh tật cận thị.

II. Hướng dẫn tổ chức hoạt động

Giáo viên cần chú ý bài học được tổ chức hoạt động trong cả cấp THCS nên cần khai thác nội dung và vận dụng bài học một cách linh hoạt sáng tạo (Không bắt buộc phải thực hiện hết tất cả nội dung bài học vào một thời điểm nhất định). Tài liệu được viết chung cho học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, tùy vào đối tượng có thể phân chia các hoạt động, tổ chức cho học sinh như sau:

1. Giai đoạn lớp 6, lớp 7

Vì các em chưa được học về cấu tạo chi tiết của mắt trong chương trình môn Sinh học 8, mà các em đã được học “*Chăm sóc mắt và phòng chống mù loà*” dành cho học sinh Tiểu học rồi, nên GV có thể tổ chức hoạt động cho các em sao cho phù hợp với tài liệu “*Chăm sóc mắt và phòng chống mù loà*” dành cho học sinh THCS. Không đi sâu vào cơ chế gây ra tật khúc xạ, mà chủ yếu phân tích các biểu hiện, nguyên nhân bên ngoài và hậu quả cũng như cách phòng tránh, giảm tật khúc xạ. Hãy chú ý dành thời gian cho học sinh làm bài tập thực hành theo nhóm: Viết khẩu hiệu hoặc vẽ tranh cổ động về chăm sóc mắt.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

Các em đã có đầy đủ kiến thức nền tảng từ môn Vật lí, Sinh học. Do vậy, GV có thể hướng dẫn các em chi tiết về cơ chế tạo ảnh ở mắt, tại sao gây ra tật khúc xạ, biểu hiện là gì. Từ đó, GV hướng dẫn HS xây dựng các biện pháp phòng tránh và khắc phục để các em có thể bảo vệ đôi mắt của mình và mọi người xung quanh.

Dẫn nhập bài học

Giáo viên đưa ra một cặp kính trắng

- Đây là cái gì? Dùng để làm gì? (Kính để mang)
- Tất cả mọi người đều cần mang kính đúng không? (Không)

Sau đó, giáo viên đưa một bức tranh một người mang kính để học sinh quan sát và trả lời câu hỏi: Trong bức tranh này, ai mang kính? (một bạn trai và một bạn gái mang kính).

Điều gì xảy ra nếu các bạn ấy không mang kính? Tại sao? (Nếu các bạn không mang kính sẽ không nhìn rõ).

- Trong gia đình của bạn ai mang kính? (ông bà, bố mẹ, anh chị em...).
- Họ cần mang kính khi nào? (khi đọc sách, làm việc, ra ngoài, khi muốn nhìn một vật ở xa và gần).
- Họ có mang chung độ kính/loại kính không? (Không mang chung vì không cùng độ kính/loại kính do tình trạng bệnh lý mắt khác nhau).
- Tại sao họ lại có tình trạng bệnh lý mắt khác nhau?
- Giáo viên viết tựa đề bài học lên bảng.

Thảo luận: Nguyên nhân chính gây suy giảm thị lực ở học sinh THCS là gì?

III. Gợi ý đáp án của một số hoạt động

Hoạt động 1: Tìm hiểu về các tật khúc xạ

Nhiệm vụ 2: Thảo luận nhóm

1. Có những loại tật khúc xạ nào? Trong đó, tật khúc xạ nào là phổ biến nhất?
2. Các tật khúc xạ có ảnh hưởng gì đến thị lực của mắt? Điều đó dẫn đến hệ lụy gì đối với việc học tập của học sinh?

Tật khúc xạ là nguyên nhân hàng đầu gây giảm thị lực ở học sinh. Tật khúc xạ học đường bao gồm:

- a) Cận thị: Nhìn xa không rõ (nhìn không rõ chữ trên bảng, khi ngồi viết bài đầu cúi rất thấp). Mắt cận thị nặng có thể dẫn đến các biến chứng như thoái hoá võng mạc, bong võng mạc gây mù loà.
- b) Viễn thị: Nhìn gần và xa đều không rõ (không nhìn rõ chữ cả trên bảng và trong vở viết), nhưng nhìn mờ nhiều hơn khi nhìn gần. Người viễn thị nặng có thể bị lác mắt do điều tiết hoặc thị lực của mắt giảm không nhìn được dẫn đến lác (lé).
- c) Loạn thị: Nhìn thấy hình bị méo hoặc bị mờ, cả khi nhìn xa lẫn nhìn gần (ví dụ, nhìn hình tròn thành hình méo).

Trong số những tật khúc xạ nêu trên, tật cận thị là phổ biến nhất. Cận thị xảy ra ở lứa tuổi học đường có thể phòng tránh được.

Hoạt động 2: Tìm hiểu biện pháp phòng ngừa các tật khúc xạ

1. Quan sát Hình 5a, 5b và 5c, nêu nhận xét về khoảng cách từ mắt đến sách/vở và tư thế đọc/ viết của các bạn nhỏ trong hình:

Khoảng cách từ mắt đến sách/vở và tư thế đọc/viết của các bạn nhỏ trong hình 5a và 5b đều chưa đúng quy định. Cụ thể: bạn nhỏ ở hình 5a nằm đọc sách: khiến cho khoảng cách từ mắt tới sách không ổn định, khoảng cách thay đổi liên tục, mắt phải điều tiết nhiều, có hại cho mắt. Bạn nhỏ ở hình 5b ngồi học sai tư thế: khoảng cách từ mắt đến sách vở quá gần làm cho đôi mắt phải điều tiết nhiều, gây mệt mỏi dễ dẫn đến cận thị; đã cận thị sẽ bị tăng số nhanh.

Khoảng cách từ mắt đến sách/vở và tư thế đọc/viết của bạn nhỏ trong hình 5c là hoàn toàn đúng theo quy định. Bạn nhỏ ngồi học ở tư thế ngay ngắn trên bộ bàn ghế phù hợp, đảm bảo khoảng cách phù hợp từ mắt đến sách, vở giúp phòng tránh tật cận thị đồng thời còn giúp bạn đó phòng tránh bị cong vẹo cột sống.

2. Nếu không giữ khoảng cách chuẩn (khoảng cách từ mắt đến vở là 30 - 35cm), lâu ngày sẽ làm cho mắt bị tật cận thị? Giải thích và nêu cách khắc phục:

Nếu không giữ khoảng cách chuẩn (30 - 35 cm) giữa mắt và trang sách/vở, lâu ngày sẽ làm cho mắt bị tật cận thị. Vì khi nhìn gần mắt phải điều tiết liên tục. Yếu tố nguy cơ quan trọng nhất gây cận thị là các hoạt động cần nhìn gần kéo dài.

Cách khắc phục: Chấn chỉnh lại cách ngồi, đảm bảo giữ đúng khoảng cách chuẩn. Đồng thời sau 45 phút cần nghỉ giải lao giữa chừng, khi nghỉ giải lao nên nhìn xa để mắt nghỉ ngơi thư giãn.

3. Theo em, các bạn nhỏ trong hình nào dưới đây ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng? Giải thích tại sao chúng ta cần học tập và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng?

Bạn nhỏ trong hình 6a ngồi học ở nơi ánh sáng thiếu vì ánh sáng không chiếu vào trang sách mà lại chiếu vào lưng. Bạn nhỏ trong hình 6b ngồi học ở nơi đủ ánh sáng, ánh sáng đèn chiếu vào vở và tia sáng phản chiếu từ vở vào mắt bạn nhỏ giúp cho mắt đọc chữ dễ dàng, không bị mỏi mắt hay chói mắt. Đây là lý do giải thích cho việc tại sao chúng ta cần học tập và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng (tự nhiên hoặc nhân tạo).

4. Để bảo vệ và chăm sóc mắt, những việc làm nào của các bạn nhỏ trong các hình dưới đây là nên hoặc không nên? Tại sao?

Việc làm của các bạn nhỏ trong hình 7a, 7d và 7e là nên vì các bạn đó đang ăn các loại thức ăn bổ dưỡng cho mắt giúp sáng mắt và hạn chế suy giảm thị lực (7a); Đi xe đạp: tăng cường vận động ngoài trời giúp nhìn xa, dưới ánh sáng tự nhiên, để cho mắt thư giãn không phải điều tiết trở lại trạng thái cân bằng sau khi nhìn gần nhiều (7 d); Khám mắt định kì để đảm bảo đôi mắt của em hoàn toàn khỏe mạnh đồng thời giúp sớm phát hiện ra các tật hoặc bệnh về mắt. Đối với những người bị các tật khúc xạ giúp đảm bảo sử dụng kính đúng số (7e).

Việc làm của các bạn nhỏ trong hình 7 b, 7c là không nên vì trò chơi game trên điện thoại di động khiến mắt phải nhìn tập trung vào một điểm và nhìn gần gây mỏi mắt dễ dẫn đến cận thị (7b); Xem ti vi gần làm cho đôi mắt phải điều tiết nhiều, gây mệt mỏi dễ dẫn đến cận thị; đã cận thị sẽ bị tăng số nhanh. Ngoài ra, việc nhìn vào ánh sáng xanh của màn hình tivi/máy tính/điện thoại là không tốt cho mắt.



I. Mục tiêu

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được một số dấu hiệu chính và tác hại của bệnh mắt do lây nhiễm.
- Trình bày được nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ của bệnh mắt do lây nhiễm.
- Có ý thức và thực hiện được việc giữ vệ sinh phòng lây nhiễm.

II. Hướng dẫn tổ chức hoạt động

Giáo viên cần chú ý bài học được tổ chức hoạt động trong cả cấp THCS nên cần khai thác nội dung và vận dụng bài học một cách linh hoạt sáng tạo (Không bắt buộc phải thực hiện hết tất cả nội dung bài học vào một thời điểm nhất định). Tài liệu được viết chung cho học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, tùy vào đối tượng có thể phân chia các hoạt động, tổ chức cho học sinh như sau:

1. Giai đoạn lớp 6, lớp 7

GV sử dụng phương pháp hỏi đáp tích cực để khai thác vốn hiểu biết của HS về bệnh ở mắt. GV hướng dẫn HS nghiên cứu tài liệu, thảo luận về nguyên nhân, triệu chứng, đường lây bệnh và tác hại của 2 bệnh. Vì các em còn nhỏ, nên GV hướng dẫn các em xây dựng bộ kĩ năng chăm sóc mắt cần thiết để phòng chống 2 căn bệnh này.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

Các em đã hoàn thiện dần các kĩ năng chăm sóc bản thân, hiểu rõ về cơ thể mình. Do vậy GV tổ chức cho các em thảo luận, tìm hiểu kiến thức. Ngoài các nội dung trong tài liệu, GV có thể hướng dẫn các em điều tra tại địa phương hoặc trường học về số liệu liên quan đến 2 bệnh, từ đó các em đề xuất ra các biện pháp tuyên truyền không chỉ trong trường học mà còn mở rộng ra địa phương, giúp việc phòng bệnh được hiệu quả.

Dẫn nhập bài học

Giáo viên kể một câu chuyện: Gia đình cô Sinh có 5 người: bố mẹ và 3 người con. Họ sống trong một căn nhà nhỏ với đàn gia súc, gà, vịt thả quanh nhà. Xung quanh nhà là rác và có một ao nước tù bẩn. Bọn trẻ thường chơi với 1 đứa trẻ bị mắt đỏ trong làng. Vài ngày sau, vào một buổi sáng, cậu con trai 11 tuổi khóc và nói với cô Sinh "Mẹ ơi, con không thể mở mắt được. Mắt con bị đau". Người mẹ chạy đến và nhận thấy cậu bé bị đỏ mắt kèm chảy dử.

Sau khi kể câu chuyện, giáo viên đặt các câu hỏi:

- Điều gì xảy ra với con của cô Sinh?

- Tại sao cậu con trai của cô Sinh bị “đau mắt đỏ”? (sống trong điều kiện vệ sinh kém).
- Các triệu chứng xảy ra đối với cậu bé? (mắt sưng, đỏ mắt, nhức và đau).
- Các thành viên khác trong gia đình có khả năng bị lây bệnh đó không? Tại sao? (Bệnh này có thể lây qua các đồ dùng chung, ruồi mang bệnh và vệ sinh kém).
- Để bảo vệ mọi người không bị “đau mắt đỏ”, chúng ta nên làm gì? (phát hiện sớm tại cơ sở y tế, rửa mặt với nước sạch, tránh tiếp xúc các vật dùng chung, vệ sinh nhà và môi trường xung quanh sạch sẽ, rửa tay với xà phòng và nước sau khi tiếp xúc với bệnh nhân).
- Tựa đề câu chuyện chúng ta là gì?
 - Giáo viên viết tựa đề câu chuyện lên bảng “Đau mắt đỏ”.
 - Giáo viên tổng kết các câu trả lời của học sinh và đưa ra bức tranh “Đau mắt đỏ” và mô tả hiện tượng bệnh “Đau mắt đỏ”.

Giáo viên sử dụng các câu hỏi của nhiệm vụ 1 thuộc hoạt động 1: “- Em đã bao giờ bị đau mắt đỏ?

- Mô tả mắt khi bị đau và cảm giác của em khi bị đau mắt đỏ?” như là một cách để nêu vấn đề giới thiệu bài học.

III. Gợi ý và đáp án một số hoạt động

Hoạt động 1: Tìm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, tác hại, đường lây và cách phòng ngừa bệnh

Nhiệm vụ 1: GV có thể hướng dẫn HS mô tả biểu hiện (nếu em đã từng bị đau mắt đỏ) hoặc dự đoán các biểu hiện.

Nhiệm vụ 2: Bài tập **Ghép ô chữ ở cột A và cột B** nhằm mục đích giúp học sinh tự phát hiện ra nguyên nhân, triệu chứng, đường lây bệnh và tác hại của bệnh đau mắt đỏ.

Đáp án: 1d; 2a; 3b; 4c.

Nhiệm vụ 3: Phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ

Đối với người lành:

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, nước sạch đúng cách; không dùng chung một số đồ dùng cá nhân như bao gối, khăn lau mặt, ...; hạn chế đi bơi khi đang có đau mắt đỏ.

Đối với người bệnh:

- Khi mắc bệnh, người bệnh cần hạn chế tiếp xúc với người lành để tránh lây lan.
- Người bệnh phải sử dụng khăn mặt và chậu rửa mặt riêng, có thể dùng loại khăn mặt bằng giấy ướt để lau mắt và sau mỗi lần sử dụng thì bỏ vào thùng rác.
- Khăn mặt, quần áo của người bệnh phải được giặt và đun sôi, phơi dưới ánh nắng mặt trời.

- Cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch thường xuyên để tránh lây ra các vật dụng khác.
- Hàng ngày nhỏ thuốc chữa mắt theo đơn thuốc và thực hiện hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa mắt.

Lưu ý: Khi cho học sinh thảo luận đề xuất các biện pháp phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ (nhiệm vụ 3), giáo viên giúp học sinh hiểu rõ: tốt nhất là làm sao để mình không bị mắc bệnh. Trong trường hợp bị bệnh thì phải nhỏ thuốc và chữa trị theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa mắt. Đồng thời phải thực hiện các biện pháp vệ sinh để không làm lây bệnh cho người khác.

Hoạt động 2: Tìm hiểu nguyên nhân triệu chứng và cách phòng bệnh

- Nguyên nhân, triệu chứng và tác hại HS có thể nghiên cứu nội dung bảng, từ đó đề xuất các biện pháp phòng ngừa cho chính bản thân mình:

Luôn giữ vệ sinh sạch sẽ cho mắt, chỉ dùng nước sạch, khăn sạch để rửa mặt, đeo kính để bảo vệ mắt tránh các yếu tố kích thích như: gió, bụi, ánh sáng, dị vật; tránh dùng chung các vật dụng như khăn mặt, khăn tay, khăn tắm với người khác, nhất là người đang bị đau mắt đỏ.

I. Mục tiêu

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nêu được tầm quan trọng và nguy hiểm của chấn thương mắt, các nguyên nhân, hậu quả của chấn thương ở mắt.
- Trình bày được những biện pháp sơ cứu ban đầu và biện pháp phòng ngừa.

II. Hướng dẫn tổ chức hoạt động

Giáo viên cần chú ý bài học được tổ chức hoạt động trong cả cấp THCS nên cần khai thác nội dung và vận dụng bài học một cách linh hoạt sáng tạo (Không bắt buộc phải thực hiện hết tất cả nội dung bài học vào một thời điểm nhất định). Tài liệu được viết chung cho học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, tùy vào đối tượng có thể phân chia các hoạt động, tổ chức cho học sinh như sau:

1. Giai đoạn lớp 6, lớp 7

Vì các em đang ở giai đoạn đầu của cấp THCS nên GV hướng dẫn HS tìm hiểu một số chấn thương ở mắt mà các em có thể gặp ở cấp Tiểu học hoặc quan sát được từ mọi người xung quanh. GV hướng dẫn HS đọc thông tin để tìm hiểu về cách xử trí đối với từng loại chấn thương ở mắt. GV tổ chức thực hành giả định một số thao tác xử trí trong các tình huống khẩn cấp, đặc biệt chú ý đến tâm lí học sinh, để giúp các em tránh được các rủi ro không đáng có. Điều quan trọng là nêu bật lên được tầm quan trọng và nguy hiểm của chấn thương mắt, đây là loại chấn thương cần xử trí đúng và cấp cứu ngay nếu không dễ dẫn đến mù.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

HS đã học về Cơ quan phân tích thị giác và Vệ sinh mắt ở bài 49, 50 sách Sinh học 8. GV có thể tham khảo nội dung kiến thức của bài 50 để tổ chức hoạt động, tăng cường nội dung thực hành cũng như tuyên truyền về cách xử trí khi gặp các chấn thương ở mắt.

Mở bài, giáo viên giới thiệu: Chấn thương ở mắt là bệnh thường gặp trong cuộc sống hàng ngày. Nguyên nhân có thể do vô tình hoặc cố ý. Chấn thương có thể gây mù lòa nếu không được xử trí kịp thời.

Tiến trình của bài học được thực hiện như đề xuất trong tài liệu phát cho học sinh. Tuy nhiên, giáo viên cần nhấn mạnh, tốt nhất là chúng ta giữ an toàn cho bản thân và cho người khác tránh xa những trò chơi, việc làm có thể gây mất an toàn với khẩu hiệu "*Phòng bệnh hơn chữa bệnh*".

Lưu ý giáo viên, trong tài liệu học sinh không đề xuất việc thực hành sơ cứu, tuy nhiên, nếu trong thực tế có điều kiện đầy đủ các phương tiện cần thiết và có sự hỗ trợ của cán bộ y tế nhà trường, giáo viên có thể lựa chọn một số hoạt động để tổ chức cho học sinh thực

hành thay thế cho bài tập viết/ vẽ tranh tuyên truyền phòng tránh chấn thương ở mắt. Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh đọc tài liệu rồi tóm tắt nội dung như ghi nhớ trong tài liệu học sinh. Điều quan trọng là phải đảm bảo 3 mục tiêu bài học như đã nói ở trên.

III. Gợi ý và đáp án một số hoạt động

Hoạt động 1: Tìm hiểu nguyên nhân, hậu quả và cách phòng ngừa chấn thương ở mắt

Nhiệm vụ 1: Tổ chức hoạt động theo nhóm, GV có thể phát giấy A4 cho HS yêu cầu các em vẽ sơ đồ tư duy về tất cả các nguyên nhân có thể gây ra chấn thương ở mắt. GV tổ chức cho HS báo cáo sản phẩm.

Nhiệm vụ 2: Chấn thương mắt rất nguy hiểm cho mắt, có nguy cơ làm mất thị lực (gây mù mắt). Các tổn thương mắt do chấn thương gây ra bao gồm:

- Trầy xước bề mặt nhãn cầu
- Ngoại vật đâm vào mắt
- Rách mí mắt, rách giác mạc, kết mạc
- Chảy máu bên trong mắt
- Bong võng mạc
- Vỡ nhãn cầu
- Vỡ xương quanh mắt
- Bỏng mắt do hóa chất

Để tạo môi trường học tập tích cực, giáo viên có thể chuẩn bị trước các hình ảnh (các bạn học sinh nam và nữ đang quét trần nhà và sàn nhà; chơi bắn súng cao su; chơi đánh nhau; ...), cho học sinh quan sát và chia nhóm thảo luận.

Hướng dẫn câu hỏi để thảo luận nhóm

Nhóm 1:

- Các bạn học sinh nam và nữ đang làm gì? (Quét trần nhà và sàn nhà)
- Điều gì xảy ra với các bạn? (Bụi bắn rơi vào mắt)
- Nguyên nhân gây ra chấn thương mắt? (bụi bắn, dị vật)

Nhóm 2:

- Các bạn nam đang làm gì? (chơi bắn súng cao su)
- Điều gì xảy ra với các bạn? (chấn thương mắt)
- Nguyên nhân gây chấn thương? (Bị ném đá)

Nhóm 3:

- Các bạn nam đang làm gì? (chơi đánh nhau)
- Điều gì xảy ra với các bạn? (mắt bị chấn thương)
- Nguyên nhân gây ra chấn thương mắt? (Bị đâm vào mắt).

Đại diện mỗi nhóm lên trình bày kết quả thảo luận.

Giáo viên kết luận câu trả lời của mỗi nhóm.

Trò chơi “Những hoạt động chúng ta nên và không nên làm”

Giáo viên phát thẻ hoạt động cho mỗi học sinh.

Yêu cầu học sinh cầm thẻ ‘hoạt động nên làm’ và một học sinh khác cầm thẻ ‘hoạt động không nên làm’ đứng gần bảng. Những học sinh khác đọc và bắt cặp với nhau.

Thẻ danh sách các hoạt động **nên/không nên** làm

- Mang kính để bảo vệ mắt
- Chơi nghịch với dao
- Giữ vật nhọn để phòng thân
- Ném đất vào người khác
- Ném thanh kim loại vào người khác
- Chơi đánh nhau
- Mang mặt nạ bảo vệ khi phun/xịt hóa chất
- Chơi chạy nhảy trong lớp
- Chơi ném bột vào nhau
- Chơi súng cao su...

Tổng kết bài học

Giáo viên yêu cầu học sinh đọc tóm tắt bài học: Có nhiều vật thể và hóa chất có thể gây chấn thương mắt. Chấn thương mắt thường gây ra các triệu chứng như đỏ mắt, mắt thâm tím, sưng mí mắt, máu trong mắt, vật nhọn dính vào mắt, ngứa mắt, đau mắt. Chấn thương mắt nghiêm trọng có thể làm cho mắt bị mất thị lực. Để bảo vệ mắt, chúng ta phải cẩn thận khi làm việc, sử dụng công cụ hay bất kỳ hóa chất nào cũng có thể gây chấn thương mắt. Khi bị chấn thương mắt, chúng ta cần phải đưa bệnh nhân đến ngay bệnh viện.

I. Mục tiêu

Thông qua các hoạt động trải nghiệm học tập, học sinh đạt được mục tiêu:

- Nhận biết được các dấu hiệu chính của đục thủy tinh thể, lác (lé).
- Trình bày được các nguyên nhân chính gây đục thủy tinh thể, lác (lé).
- Nêu được tác hại và các biện pháp phòng ngừa đục thủy tinh thể, lác (lé).

II. Hướng dẫn tổ chức hoạt động

Giáo viên cần chú ý bài học được tổ chức hoạt động trong cả cấp THCS nên cần khai thác nội dung và vận dụng bài học một cách linh hoạt sáng tạo (Không bắt buộc phải thực hiện hết tất cả nội dung bài học vào một thời điểm nhất định). Tài liệu được viết chung cho học sinh từ lớp 6 đến lớp 9, tùy vào đối tượng có thể phân chia các hoạt động, tổ chức cho học sinh như sau:

1. Giai đoạn lớp 6, lớp 7

Vì các em đang ở giai đoạn đầu của cấp THCS nên GV hướng dẫn HS tìm hiểu một số bệnh ở mắt mà các em có thể gặp ở cấp Tiểu học hoặc quan sát được từ mọi người xung quanh. GV hướng dẫn HS đọc thông tin để tìm hiểu về cách xử trí đối với từng loại bệnh ở mắt. GV tổ chức thực hành giả định một số thao tác xử trí trong các tình huống khẩn cấp, đặc biệt chú ý đến tâm lí học sinh, để giúp các em tránh được các rủi ro không đáng có. GV hướng dẫn HS một số biện pháp phòng bệnh.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

HS đã học về Cơ quan phân tích thị giác và Vệ sinh mắt ở bài 49, 50 sách Sinh học 8. GV có thể tham khảo nội dung kiến thức của bài 50 để tổ chức hoạt động, tăng cường nội dung thực hành cũng như tuyên truyền về cách xử trí khi mắc bệnh ở mắt.

III. Gợi ý và đáp án một số hoạt động***Hoạt động 1: Tìm hiểu về bệnh đục thủy tinh thể và biện pháp phòng ngừa***

Mắt bị đục thủy tinh thể nhìn không rõ hoặc không nhìn thấy gì, phần ở giữa lòng đen (lỗ đồng tử) trắng ra.

Từ người già đến trẻ em đều có thể bị bệnh đục thủy tinh thể. Đục thủy tinh thể ở trẻ em thường do bẩm sinh do trong quá trình mang thai người mẹ bị nhiễm virus, đái tháo đường, hoặc dùng các thuốc có tác dụng có hại đến thủy tinh thể của em bé. Chấn thương mắt cũng là một nguyên nhân thường gặp. Ngoài ra có thể do các bệnh viêm nhiễm ở mắt. Bệnh có thể gây mù lòa ảnh hưởng đến tâm lý, sinh hoạt, học tập và nghề nghiệp sau này của trẻ, ảnh hưởng đến xã hội. Nếu không được điều trị sớm và kịp thời có thể gây lác, giảm thị lực.

Hoạt động 2: Tìm hiểu về bệnh Lác (Lé) và biện pháp phòng ngừa

Mắt lác (lé): mắt (lòng đen) không ở chính giữa khi nhìn thẳng, lệch sang trái.

Đáp án: 1d; 2a; 3b; 4c.

Kết thúc bài học, giáo viên yêu cầu học sinh đọc **mục Em có biết!**

PHỤ LỤC

BÁO CÁO THỰC NGHIỆM TẠI TỈNH HẢI DƯƠNG

Báo cáo 1:

UBND THÀNH PHỐ HẢI DƯƠNG
PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Tp. Hải Dương, ngày 24 tháng 11 năm 2018

BÁO CÁO CHƯƠNG TRÌNH THỰC NGHIỆM DỰ ÁN “MẮT SÁNG HỌC HAY”

Người ta thường nói, “giàu hai con mắt, khó hai bàn”. Đôi mắt giữ vai trò vô cùng quan trọng nhưng trong những năm gần đây tỉ lệ trẻ bị mắc các tật, bệnh, chấn thương về mắt ngày càng gia tăng. Vì vậy việc chăm sóc, Phòng chống các tật, bệnh, chấn thương mắt là mối quan tâm chung của gia đình, nhà trường và xã hội. Chương trình dạy thực nghiệm ‘mắt sáng học hay’ luôn nhận được sự quan tâm chỉ đạo của các cấp ban ngành, sự hưởng ứng nhiệt tình của thầy và trò.

Thực hiện công văn số 1420/ PGD ĐT-MSHH ngày 19/11/2018 của sở giáo dục và đào tạo Hải Dương về tổ chức hội thảo góp ý tài liệu giảng dạy về chăm sóc mắt tại Hải Dương, sau khi triển khai dạy thực nghiệm, phòng giáo dục Hải Dương tổng hợp một số các ý kiến về cách thức tổ chức hoạt động dạy và học như sau:

I. Cách tổ chức và thời gian tiến hành

1. Bài 1: Cấu tạo và chức năng của mắt

- * Đối với học sinh lớp 6: không đi sâu vào cấu tạo và chức năng của mắt, chỉ tập trung vào các biện pháp bảo vệ và chăm sóc mắt, vì thế có thể để GVCN thảo luận cùng học sinh trong giờ sinh hoạt.
- * Đối với học sinh lớp 8: Lồng ghép vào bài tập sơ cứu và băng bó cho người gãy xương.
- + phần cấu tạo và chức năng các bộ phận của mắt

Tổ chức thành trò chơi, có thưởng: giáo viên chia lớp thành hai đội treo hai tranh câm sơ đồ cấu tạo về mắt, yêu cầu học sinh gắn chú thích về thành phần cấu tạo và chức năng mỗi bộ phận của mắt.

- + Phần bảo vệ và chăm sóc mắt: giáo viên sử dụng hệ thống câu hỏi gợi mở từ thực tiễn để bật ra biện pháp bảo vệ, chăm sóc, phòng và phát hiện giảm thị lực về mắt.

*Thời gian: 20phút.

2. Bài 2: Tật khúc xạ về mắt

Tổ chức ngoại khóa vào giờ chào cờ. Giáo viên dẫn dắt vào bài bằng hệ thống câu hỏi như đã có trong tài liệu của Bộ GDĐT (Trang 11, 12 SGK).

Giáo viên sử dụng hệ thống câu hỏi gợi mở từ thực tiễn, từ đó hoàn thiện kiến thức về nguyên nhân và cách phòng tránh các tật khúc xạ. Thời gian 30 phút.

2. Bài 3,5

Ngoại khóa: Lồng ghép vào tiết chào cờ cho HS toàn trường, giáo dục kỹ năng sống. Hình thức tổ chức: Tổ chức thi theo nhóm, mỗi nhóm gồm 4 HS có ở cả 4 khối lớp:

- Kể các bệnh về mắt;
- Tìm hiểu về các bệnh mắt lây nhiễm trong cộng đồng;
- Biện pháp tránh các bệnh về mắt;
- Để có 1 đôi mắt sáng và khỏe cần chú ý đến vấn đề gì.

+ Thời gian 40 phút.

4. Bài 4

Tích hợp vào giờ chào cờ. Giáo viên cho học sinh diễn tiểu phẩm: Một nhóm học sinh đang chơi ở sân trường, có bạn cận đeo kính nhưng có bạn đeo kính áp tròng (Đeo kính áp tròng lâu ngày có thể dẫn đến chấn thương về mắt). Từ tiểu phẩm, GV sử dụng hệ thống câu hỏi gợi mở từ thực tiễn, từ đó hình thành kiến thức về nguyên nhân, cách phòng các chấn thương ở mắt.

+ Thời gian 20 phút.

II. Những thuận lợi và khó khăn khi triển khai

1. Thuận lợi

- Đây là một dự án rất quan trọng không chỉ đối với học sinh từ khối 6- 9 mà còn rất quan trọng đối với toàn thể giáo viên trong trường
- Việc triển khai đều được giáo viên và học sinh trong trường ủng hộ.
- Tài liệu học sinh các tác giả viết trọng tâm, rõ ràng, dễ hiểu.
- Tài liệu giáo viên hướng dẫn phương pháp hay nội dung chi tiết thuận lợi cho giáo viên sử dụng, kể cả không phải giáo viên sinh học.

2. Khó khăn

Để có thể phòng và chống các bệnh về mắt cho các em cần có sự hiểu biết, phối hợp thực

hiện giữa học sinh, nhà trường và gia đình nhưng một số phụ huynh chưa thật sự quan tâm, chưa có kiến thức sâu về vấn đề này.

Thời gian triển khai dạy thử nghiệm ngắn nên việc sắp xếp tổ chức dạy học gặp rất nhiều khó khăn.

3. Khắc phục:

- Tiến hành tuyên truyền đến các bậc phụ huynh trong cuộc họp cha mẹ vào đầu năm học để nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của việc bảo vệ mắt cho học sinh, đồng thời nâng cao hiểu biết các biện pháp phòng và chống các bệnh về mắt.
- Các lớp học cần lắp đặt hệ thống đèn chống cận cho học sinh.
- Chương trình hay, thiết thực nên cần có kế hoạch triển khai thường xuyên vào đầu các năm học. Khi triển khai vào đầu năm học, việc lồng ghép vào các tiết học sẽ thuận lợi. Ví dụ:
 - * Bài 1: Cấu tạo và chức năng của mắt nên dạy tích hợp, lồng ghép trong bài 58 cơ quan phân tích thị giác- Sinh học 8 vì có nhiều nội dung kiến thức tương đương.
 - * Bài 2: Các tật khúc xạ của mắt có thể tích hợp vào tiết 56, Lý 9: Mắt cận thị và mắt lão thị.
 - * Bài 5: Một số bệnh mắt khác có thể tích hợp vào tiết 52, bài 50 sinh 8: vệ sinh mắt.

Báo cáo 2:

BÁO CÁO

HOẠT ĐỘNG DẠY THỰC NGHIỆM DỰ ÁN “MẮT SÁNG HỌC HAY”

1. Đối tượng

- 40 học sinh khối 8

2. Thời gian và địa điểm thực hiện

2.1. Thời gian

- Nội dung cuốn tài liệu sẽ được dạy thực nghiệm vào 3 buổi chiều ngày thứ năm hàng tuần 8,9,10 (Tức vào ngày 16,23, 30 tháng 10 năm 2018).

2.2. Địa điểm

- Dạy thực nghiệm tại phòng Hóa - Sinh Trường THCS Hồng Phong.

3. Cách thức tổ chức hoạt động và thời lượng tổ chức hoạt động

3.1 . Buổi 1: (Thời gian 2h đến 3h30 ngày 16/10/2018)

Hoạt động 1. Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của mắt (45')

Hoạt động 2: Tìm hiểu các tật khúc xạ của mắt(45')

Hoạt động 3: Giao bài về nhà

- Theo nhóm : vẽ và chú thích các bộ phận cấu tạo của cầu mắt, vẽ tranh cổ động chống tật cận thị ở lứa tuổi học đường
- Cá nhân: đề xuất các biện pháp có thể thực hiện được để phòng tránh tật khúc xạ, sưu tầm tranh ảnh về các bệnh lây nhiễm của mắt

3.2. Buổi 2: (Thời gian 2h đến 4h00 ngày 23/10/2018)

Hoạt động 1: Kiểm tra nội dung bài tập đã giao về nhà (20')

- + Yêu cầu các nhóm trưng bày sản phẩm-> cho các nhóm khác tự do trình bày quan điểm của nhóm, cá nhân về sản phẩm của nhóm bạn, giáo viên cùng hs nhận xét
- + Gọi đại diện trình bày các biện pháp đã đề xuất, bổ sung để có đáp án hoàn chỉnh.

Hoạt động 2: Tìm hiểu các bệnh mắt lây nhiễm (45')

Hoạt động 3 Tìm hiểu các chấn thương ở mắt (45')

- Yêu cầu HS kể tên những chấn thương thường gặp, nguyên nhân gây ra những chấn thương đó
- Đưa tình huống có vấn đề về chấn thương mắt và yêu cầu các em tiến hành sơ cứu như thế nào (hoạt động này để các em đóng kịch theo nhóm, các nhóm nhận xét cách xử lí). Sau hoạt động giáo viên chốt những điều hay, cái chưa ổn trong từng cách xử lí

Hoạt động 4: Giao bài về nhà (10')

- Nhóm: viết bài tuyên truyền về các bệnh lây nhiễm của mắt

3.3. Buổi 3: (Thời gian 2h đến 4h00 ngày 30/10/2018)

Hoạt động 1: Nghiệm thu bài về nhà (20')

- Gọi một vài bạn đọc bài tuyên truyền, yêu cầu lớp chọn một bài tuyên truyền để tuyên truyền dưới cờ vào thứ 2 tuần kế tiếp

Hoạt động 2: Tìm hiểu một số bệnh mắt khác (45')

- Cá nhân tự do trình bày hiểu biết, yêu cầu đọc thông tin tài liệu để tập trung nội dung.

Hoạt động 3: Bài khảo sát (45') (theo tài liệu đã biên soạn).

Hoạt động 4: Giao nhiệm vụ (10'): bằng những kiến thức đã thu lượm được HS phải cố gắng thực hiện bảo vệ đôi mắt của mình, đồng thời tuyên truyền vận động cho các hs làm theo.

4. Khó khăn khi thực hiện và biện pháp khắc phục

4.1. Khó khăn

- Tài liệu chia rõ thành các bài nên giáo viên phần lớn chú trọng đến vấn đề truyền tải kiến thức có trong tài liệu cho học sinh mà chưa đi sâu vào hình thức tuyên truyền

thường xuyên để hình thành và rèn luyện kỹ năng cho học sinh phòng tránh bệnh, tật, chấn thương mắt.

4.2. Biện pháp

- Tài liệu học sinh và giáo viên không cần thiết chia thành 5 bài, nên viết dưới dạng tài liệu tuyên truyền để học sinh và tất cả các giáo viên kể cả phụ huynh có thể tự đọc và nghiên cứu và tự hình thành cho mình kỹ năng bảo vệ, phòng tránh bệnh, tật, chấn thương mắt.
- Không nên yêu cầu giáo viên dạy thành từng bài, từng tiết vì giáo viên chỉ dạy hết 5 bài là xong, lâu ngày học sinh sẽ quên mất các kỹ năng đã học.
- Nên lồng ghép vào các giờ chào cờ, sinh hoạt, hoạt động ngoài giờ lên lớp, chuyên đề ngoại khóa, các cuộc thi, phong trào thi đua, hoạt động trải nghiệm sáng tạo,... của nhà trường thì tất cả các học sinh và giáo viên đều có thể tham gia và thực hiện. Ví dụ: lồng ghép vào giờ chào cờ. Giáo viên phụ trách đội có thể giao cho 1 lớp nào đó kết hợp với GVCN đóng 1 tiểu phẩm với chủ đề về "Mắt" để thứ 2 đầu tuần biểu diễn trước trường. Sau khi biểu diễn xong giáo viên phụ trách đội có thể tuyên truyền thêm các vấn đề xoay quanh tiểu phẩm mà các học sinh vừa diễn, hoặc có thể tổ chức các trò chơi như hái hoa dân chủ trong giờ chào cờ, học sinh trả lời đúng sẽ nhận được phần thưởng.

Báo cáo 3:

Dạy thực nghiệm dự án "Mắt sáng học hay"

1. Mục đích: Nhằm đánh giá khách quan chất lượng tài liệu trong quá trình triển khai thực tế để có cơ sở hoàn thiện tài liệu.

2. Nội dung, hình thức triển khai dạy học thực nghiệm:

- * Nội dung: dạy 5 bài học trong tài liệu "Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa cho học sinh THCS".
- * Hình thức: hoạt động ngoại khóa

Nội dung bài dạy	Cách tổ chức hoạt động dạy và học		Thời gian tổ chức	Khó khăn khi thực hiện
	Cho HS khối 6-7	Cho HS khối 8-9		
<p>Bài 1:</p> <p>1. Các bộ phận chính và chức năng của mắt.</p> <p>2. Các bộ phận lân cận và chức năng.</p> <p>3. Bảo vệ và chăm sóc mắt.</p> <p>4. Thị lực và cách phát hiện giảm thị lực.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Biết được chức năng của mắt để nhìn. - Biết các bộ phận có chức năng bảo vệ mắt. - Chỉ ra được vài biện pháp bảo vệ mắt: như cho học sinh quan sát một số hoạt động của mắt tương phản cho học sinh chọn ra các biện pháp chủ yếu, có thể là dạng câu hỏi trắc nghiệm đúng sai. - Biết cách nhận biết mắt mình có bình thường hay không? Chơi trò chơi: Ai tinh mắt? Như cho học sinh đọc những dòng chữ xem ai tinh mắt đọc những dòng chữ nhỏ nhất? 	<ul style="list-style-type: none"> - Biết câu tạo và chức năng chính các bộ phận của mắt qua phần thi tiếp sức: Chú thích tranh câm (Hình 2 trang 5) - Cho học sinh thi vẽ tranh tuyên truyền các biện pháp bảo vệ và chăm sóc mắt học đường. - Biết cách nhận biết mắt mình có bình thường hay không? Chơi trò chơi: Ai tinh mắt? Như cho học sinh đọc những dòng chữ xem ai tinh mắt đọc những dòng chữ nhỏ nhất? 	90 phút	- Kiến thức của học sinh không đồng đều, có học sinh có các bệnh tật về mắt chưa nhiệt tình tham gia.

<p>Bài 2: Tật khúc xạ của mắt.</p> <p>1. Các tật khúc xạ?</p> <p>2. Biện pháp phòng ngừa các tật của mắt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chỉ ra được các tật khúc xạ của mắt - Thấy được yếu tố nguy cơ gây cận thị học đường. - Học sinh hình thành ý thức và thực hiện được cách phòng tránh tật cận thị. - Tổ chức cho học sinh tự nhận biết mắt mình có bị mắc tật nào của mắt không? - Tổ chức thi sáng tác khẩu hiệu tuyên truyền bảo vệ mắt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nêu được khái niệm các tật khúc xạ của mắt - Phát hiện sớm các dấu hiệu chính của từng tật khúc xạ và ảnh hưởng của tật khúc xạ - Thấy được yếu tố nguy cơ gây cận thị học đường - Học sinh có ý thức và thực hiện được cách phòng tránh tật cận thị. - Tổ chức thi sáng tác khẩu hiệu, tranh vẽ tuyên truyền bảo vệ mắt. 	<p>60 phút</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Số lượng học sinh mắc tật khúc xạ nhiều nên chưa nghiêm túc thực hiện, chưa mạnh dạn chỉ ra nguyên nhân mình bị tật khúc xạ.
<p>Bài 3: Các bệnh mắt lây nhiễm.</p> <p>1. Bệnh đau mắt đỏ.</p> <p>2. Bệnh viêm bờ mi, chắp, lẹo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được một số dấu hiệu chính và tác hại của bệnh đau mắt đỏ. - Thấy được nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ của bệnh mắt do lây nhiễm. - Học sinh có ý thức và thực hiện được việc giữ vệ sinh phòng lây nhiễm. - Tổ chức cho học sinh thi hùng biện: Theo em cần làm gì để phòng các bệnh về mắt? 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được nguyên nhân, triệu chứng và một số biểu hiện chính, và tác hại của bệnh mắt đỏ do lây nhiễm. - Thấy được nguyên nhân và các yếu tố nguy cơ của bệnh mắt do lây nhiễm. * HS có ý thức và thực hiện được việc giữ vệ sinh phòng lây nhiễm. - Tổ chức cho học sinh thi hùng biện: Theo em cần làm gì để phòng các bệnh về mắt? 	<p>45 phút</p>	<p>Tranh ảnh còn ít, cần số liệu thống kê để học sinh thấy tác hại lây lan các bệnh về mắt.</p>

<p>Bài 4: Chấn thương ở mắt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Thấy rõ tầm quan trọng và nguy hiểm của chấn thương mắt, các nguyên nhân, hậu quả của chấn thương ở mắt. - Nắm được những biện pháp sơ cứu ban đầu và biện pháp phòng ngừa chấn thương ở mắt. - Cho học sinh xử lý tình huống: Khi bụi vào mắt em cần làm gì? 	<ul style="list-style-type: none"> - Thấy rõ tầm quan trọng và nguy hiểm của chấn thương mắt, các nguyên nhân, hậu quả của chấn thương ở mắt. - Nắm được những biện pháp sơ cứu ban đầu và biện pháp phòng ngừa chấn thương ở mắt. - Cho học sinh xử lý tình huống: Khi bụi vào mắt em cần làm gì? - Cho học sinh thi kể các hoạt động dễ gây ra chấn thương về mắt ở học sinh. 	<p>45 phút</p>	
<p>Bài 5: Một số bệnh mắt khác</p> <p>1. Đục thủy tinh thể?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Phát hiện người bị đục thủy tinh thể, lác(lé). - Nắm được các nguyên nhân chính gây đục thủy tinh thể, lác (lé) - Nêu được tác hại và các biện pháp phòng ngừa đục thủy tinh thể, lác (lé) 	<ul style="list-style-type: none"> - Nhận biết được các dấu hiệu chính của đục thủy tinh thể, lác(lé). - Nắm được các nguyên nhân chính gây đục thủy tinh thể, lác (lé) - Nêu được tác hại và các biện pháp phòng ngừa đục thủy tinh thể, lác (lé) 	<p>45 phút</p>	

Ninh Giang, ngày 24 tháng 11 năm 2018

Nguyễn Đình Phong

BÁO CÁO THỰC NGHIỆM TẠI TỈNH TIỀN GIANG

Báo cáo 1:

SỞ GDĐT TIỀN GIANG - PHÒNG GDĐT HUYỆN CHỢ GẠO

TRƯỜNG THCS QUON LONG

BÁO CÁO

VỀ VIỆC TRIỂN KHAI DẠY HỌC THỰC NGHIỆM CÁC TÀI LIỆU THÍ ĐIỂM CHĂM SÓC MẮT

Thực hiện công văn số 948/PGDĐT ngày 25 tháng 10 năm 2018 của Phòng GDĐT huyện Chợ Gạo, Về việc triển khai dạy học thực nghiệm các tài liệu thí điểm chăm sóc mắt. Trường THCS Quon Long tổ chức thực hiện và đạt kết quả:

I. Ban Giám hiệu

Xây dựng kế hoạch số 82/KH-THCS ngày 25 tháng 10 năm 2018 về việc triển khai dạy học thực nghiệm các tài liệu thí điểm chăm sóc mắt, kế hoạch được triển khai đến Hội đồng sư phạm với các trọng tâm: nội dung và hình thức triển khai dạy học thực nghiệm thuộc dự án “mắt sáng học hay”.

II. Thực hiện hoạt động dạy và học

- Dạy theo chuyên đề: giáo viên dạy lớp môn Sinh học thực hiện.
- Tổ chức thực hiện thông qua hoạt động ngoài giờ do Tổng phụ trách Đội phụ trách: Tổ chức dưới hình thức mạn đàm, chia sẻ giữa những học sinh có các tật về mắt với học sinh mắt bình thường, thông qua đó học sinh phần nào sớm nhận biết nguyên nhân, tác hại cũng như cách nhận biết về cận thị, cách phòng ngừa chăm sóc mắt tại học đường; hái hoa dành cho học sinh khối 6, 7, 8, 9 tìm hiểu những vấn đề liên quan đến mắt, nhằm cải thiện việc tư chăm sóc mắt cho học sinh từ 6 - 15 tuổi.
- Giáo viên chủ nhiệm các khối thực hiện lồng ghép trong các giờ sinh hoạt lớp, thông qua nội dung đố vui cuối tuần, hoạt động ngoài giờ...
- Giáo viên bộ môn lồng ghép bằng cách giáo dục học sinh giữ cho đôi mắt khỏe khi ngồi học, quan sát mẫu vật, thực hành, thí nghiệm, sử dụng sách giáo khoa, hoạt động ngoài trời, ăn uống, vệ sinh cá nhân, trò chơi dân gian...

III. Minh họa tiết sinh hoạt dưới cờ

TÌM HIỂU VỀ TẬT KHÚC XẠ Ở MẮT

A. Khởi động: Cho học sinh chơi trò chơi bịt mắt tìm bạn. GV đề nghị học sinh chia sẻ những khó khăn khi thực hiện trò chơi, tìm cách vào bài.

- THCS là lứa tuổi các em thường mắc các tật khúc xạ của mắt. (Yêu cầu học sinh nhìn các bạn xung quanh trong tiết chào cờ đầu tuần).
- Tất cả mọi người đều cần mang kính đúng không?
- Trường ta, các bạn nào đeo kính? (học sinh có đeo kính đưa tay)
- Điều gì xảy ra nếu các bạn ấy không mang kính? Tại sao? (Nếu các bạn không mang kính sẽ không nhìn rõ, do bị tật cận thị)
- GV mời 03 học sinh tật cận thị lên hàng ghế trên chia sẻ.

B. Nội dung chính:

1/Mạn đàm tìm hiểu tật khúc xạ (cận thị)

- Năm học 2018-2019, thực trạng tổng số học sinh tật cận thị của trường trong đợt khám mắt và cấp kính vừa qua là 46 em. Trong đó có 1 HS khối 8 là bẩm sinh cả cận thị và viễn thị. Giáo viên mời 03 học sinh tật cận thị lên hàng ghế trên chia sẻ. (khối 9 mời 2 học sinh, khối 6 mời 01 học sinh), đề nghị các em chia sẻ về tật khúc xạ của bản thân, theo gợi ý học sinh được tư vấn trước để có sự chuẩn bị những điều cần chia sẻ về tật cận thị với các bạn.
- Từng học sinh chia sẻ nguyên nhân, cách phát hiện tật cận thị, chia sẻ tâm tư, nguyện vọng và lời nhắn nhủ với các bạn trong trường, mọi người.

Câu hỏi gợi ý

- 1/ Đôi mắt em thuộc tật khúc xạ nào? Mắt bao nhiêu độ? Khi đó em làm sao?
- 2/ Trước khi cắt kính mang em có biểu hiện thế nào?
- 3/ Tật cận thị ảnh hưởng như thế nào trong cuộc sống và học tập của em sau khi mang kính và hiện tại?
- 4/ Điều gì xảy ra nếu các bạn ấy không mang kính? Tại sao?
- 5/ Bản thân em bảo vệ mắt như thế nào? Em đeo kính có tác dụng gì?
- 6/ Người không đeo kính và cả người đeo kính cũng phải làm gì? Tại sao?

Học sinh chia sẻ:

- Em Nguyễn Thanh Ngân: lớp 9/4.

Em bị cận thị hồi lớp 1, nay là 2 độ 75, khi xưa do thích đọc sách truyện, chỗ nào và giờ nào cũng đọc được, sau này mới biết khi đọc sách và học nơi thiếu sáng. Em cảm thấy buồn và khó khăn khi phải mang kính, hoạt động, trò chơi, học tập trở nên giảm đi, đôi mắt không được linh hoạt, nhanh nhẹn như các bạn. Mọi hoạt động như đọc sách, vui chơi... hầu như phụ thuộc vào kính. Em không nhìn rõ những vật ở xa, viết bài làm bài đều nhờ kính cả, những lúc bỏ quên kính, em phải loay hoay và lung túng tìm kiếm cho bằng được nó. Những bạn không đeo kính thì không được giống như tôi. Các bạn hãy bảo vệ đôi mắt của mình nhé.

- Em Nguyễn Huỳnh Xuân Mai: Lớp 9/4

Trong sinh hoạt hàng ngày thì em cần có kính, để nhìn thấy rõ mọi thứ xung quanh em. Khi mở kính ra thì mọi thứ không nhìn thấy rõ. Khi nhìn lên bảng hay chép bài, đọc bài thì em cũng dựa vào cặp mắt kính này. Đối với em khó khăn lớn nhất là khi trời mưa, nước mưa ướt kính nhìn không rõ, mở kính ra lại càng không thấy, cảm thấy rất khó chịu. Những lúc quên đem kính thì chẳng làm gì được. Nguyên nhân do nhà ba cung chiều cho chơi điện thoại sớm, máy vi tính, bản tính thích chơi game nên bị cận thị. Trước khi mang kính, nhìn vật gì cũng đến gần, để xa không thấy rõ, không thấy chữ rõ trên bảng, em nói cho ba em biết liền dẫn em đến bệnh viện mắt Mỹ Tho khám và cắt kính mang. Khi mang kính em thấy vật hay chữ rõ hơn. Em hiện tại và tương lai phải nhìn thế giới bên ngoài bằng 2 mảnh thủy tinh nhỏ này và mong mọi người sẽ không như em. Các bạn hãy bảo vệ đôi mắt của mình, đừng để mắt bị tật cận thị, nếu cận đeo kính thì đừng để mắt bị mù lòa.

- Nguyễn Văn An: lớp 6/1

Mắt em bị cận thị và hiện tại là 1 độ rưỡi. em nghe mẹ kể lúc nhỏ mẹ cho chơi điện thoại, xem ti vi nằm võng để không quấy phá cho mẹ làm công việc. Đến khi đi, học bài em thường nằm trên võng, cứ thường xuyên đến khi học lớp 2 mẹ em phát hiện, em xem mọi thứ đều đến gần, đọc sách, học bài chữ gần mắt mới nhìn rõ. Mẹ em đưa em đi khám mắt thì phát hiện mắt em bị cận thị 1 độ, đeo kính em nhìn rõ chữ trên bảng và trong sách vở học. Khi đeo kính luôn làm em vướng bận bực mình, sau đó quen dần. Em rất quý cặp mắt kính này, em cần nó và sẽ đeo thường xuyên theo lời dặn của bác sĩ để không tăng độ. Các bạn, anh chị trong trường hãy chăm sóc và bảo vệ đôi mắt của mình.

Giáo viên cung cấp: Cận thị: Nhìn xa không rõ (nhìn không rõ chữ trên bảng, khi ngồi viết bài đầu cúi rất thấp). Mắt cận thị nặng có thể dẫn đến các biến chứng như thoái hoá võng mạc, bong võng mạc gây mù lòa. Cận thị đeo kính cũng có thể không làm mất tự tin lúc đầu, nhưng không ảnh hưởng đến nét đẹp, xinh xắn. Thực tế, có 1 số em mặc cảm, sợ xấu mất vẻ đẹp, thiếu tự tin nên không mang kính mặc dù nhà trường đã đo và cấp kính, gia đình cũng chăm lo cho em. Người đeo kính: cặp kính cận rất quan trọng, bảo vệ cái kính như bảo vệ đôi mắt thứ 2 của bản thân.

Mời học sinh khác có thể hỏi thêm 1 trong 3 học sinh được chia sẻ ngồi trên các điều cần biết về tật cận thị. Ví dụ:

- Bạn cho biết bao lâu khám mắt 1 lần? Khám mắt và cắt kính ở đâu?
- Đeo kính bạn thấy tự tin không?
- Khi bạn bị cận thị, Vì sao bạn phải đeo kính thường xuyên? (Bảo vệ mắt chống mù lòa. Đeo kính thường xuyên -> giữ cho mắt không tăng độ -> tăng độ nhiều lâu dần -> mắt cận thị nặng có thể dẫn đến các biến chứng như thoái hoá võng mạc, bong võng mạc gây mù lòa).

Giáo viên hỏi:

- Quanh ta còn ai mang kính không? (-Ở 1 số các cô, thầy, ông bà ở nhà...).
- Họ cần mang kính khi nào? (Viễn thị: Nhìn gần và xa đều không rõ).
- Họ có mang chung độ kính/loại kính không? (Không mang chung vì không cùng độ kính/loại kính do tình trạng bệnh lý mắt khác nhau).

Giáo viên đeo kính viễn thị -> Đeo kính thường xuyên khi nhìn vật nhỏ -> giữ cho mắt không tăng độ -> tăng độ nhiều lâu dần -> 1 số trường hợp mắt viễn thị nặng sẽ không nhìn được.

2/ Thị phạm -> Tìm hiểu biện pháp phòng ngừa các tật khúc xạ (cận thị)

Giáo viên hỏi:

- Hãy nêu các biện pháp bảo vệ mắt phòng tránh tật khúc xạ.

Học sinh lần lượt trình bày các biện pháp phòng tránh tật cận thị, chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa. Mời 2 học sinh thị phạm tư thế ngồi học trước tập thể. (1 học sinh ngồi đúng, 1 học sinh ngồi sai tư thế).

Giáo viên hỏi:

1. Nhận xét về khoảng cách từ mắt đến sách/vở và tư thế đọc/viết của 2 bạn trên.

- 1 học sinh ngồi học sai tư thế: khoảng cách từ mắt đến sách vở quá gần làm cho đôi mắt phải điều tiết nhiều, gây mệt mỏi dễ dẫn đến cận thị; đã cận thị sẽ bị tăng số nhanh.

- 1 học sinh hoàn toàn đúng theo quy định. Bạn ngồi học ở tư thế ngay ngắn trên bộ bàn ghế phù hợp, đảm bảo khoảng cách phù hợp từ mắt đến sách, vở giúp phòng tránh tật cận thị đồng thời còn giúp bạn đó phòng tránh bị cong vẹo cột sống.

2. Nếu không giữ khoảng cách chuẩn (khoảng cách từ mắt đến vở là 30 - 35cm), lâu ngày sẽ làm cho mắt bị tật gì? Giải thích và nêu cách khắc phục.

- Nếu không giữ khoảng cách chuẩn (30 - 35 cm) giữa mắt và trang sách/vở, lâu ngày sẽ làm cho mắt bị tật cận thị. Vì khi nhìn gần mắt phải điều tiết liên tục. Yếu tố nguy cơ quan trọng nhất gây cận thị là các hoạt động cần nhìn gần kéo dài.

Nên chấn chỉnh lại cách ngồi, đảm bảo giữ đúng khoảng cách chuẩn. Đồng thời sau 45 phút cần nghỉ giải lao giữa chừng, khi nghỉ giải lao nên nhìn xa để mắt nghỉ ngơi thư giãn.

3. Để bảo vệ và chăm sóc mắt, những việc làm nào của các bạn nào nên hoặc không nên? Tại sao? (HS nhìn thấy 1 bạn ngồi thì phạm tư thế ngồi chỗ có nắng, 1 bạn ngồi chỗ không có nắng).

Không nên ngồi đọc sách, học bài nơi có ánh nắng, chỗ nhiều sáng (hay thiếu sáng), vì độ sáng cao là lóa mắt, mắt phải điều tiết nhiều -> mỏi mắt, hoạt động kéo dài dẫn đến tật cận thị. Còn 1 bạn ngồi chỗ không có nắng, đảm bảo đủ sáng là tốt nhất cho mắt. Học sinh tiếp tục trao đổi, đề ra được các cách khắc phục việc không nên làm hại cho mắt. Để bảo vệ và chăm sóc mắt, học sinh phân tích được những việc làm nên (ăn uống đủ chất, lưu ý ánh sáng đèn học bài...) hoặc không nên (xem ti vi hay chơi điện thoại quá gần, quá lâu...).

Hoạt động học sinh đặt câu hỏi và trả lời nhau

- Bảo vệ chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa, biện pháp nào em thực hiện được và biện pháp nào em chưa thực hiện?

Tiểu kết: Chăm sóc mắt tăng cường sức khỏe cho tuổi học đường là hoạt động chung tay của toàn xã hội. Bản thân các em nên bảo vệ đôi mắt của mình, khám mắt định kỳ, đôi mắt khỏe sẽ giúp cho việc học tập đạt hiệu quả và vui chơi thoải mái, tương lai tốt đẹp. Chính vì vậy, Bộ GDĐT đang quan tâm thực hiện dự án để đưa vào chương trình học tập: **MẮT SÁNG HỌC HAY.**

KẾT THÚC HOẠT ĐỘNG:

- Mời 4 học sinh đại diện 4 khối lớp phát biểu ngắn gọn về lợi ích buổi sinh hoạt: Qua hoạt động hôm nay em tâm đắc nhất điều gì?
- GV nhận xét nội dung tham gia hoạt động hôm nay của học sinh. Khen ngợi các em tham gia tích cực.
- Yêu cầu học sinh đọc tài liệu ở thư viện: Chăm sóc mắt và phòng chống mù lòa cho học sinh THCS -> chuẩn bị các trả lời câu hỏi hái hoa dân chủ ở tiết sau. Vẽ tranh cổ động trong tiết học môn mỹ thuật.

Báo cáo 2:

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TIỀN GIANG

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHÒNG GDĐT CHỢ GẠO

TRƯỜNG THCS ĐĂNG HƯNG PHƯỚC

BÁO CÁO CHUYÊN ĐỀ “MẮT SÁNG HỌC HAY”

Trong những năm gần đây, tật khúc xạ ở học sinh THCS ngày càng gia tăng. Bên cạnh đó, do sự thay đổi của môi trường, các bệnh dịch về mắt, các chấn thương mắt hay gặp ở học sinh cũng là vấn đề cần quan tâm giải quyết vì tỉ lệ mắc bệnh về mắt cao, nếu không xử trí kịp thời sẽ gây biến chứng nguy hiểm. Do đó, việc hướng dẫn học sinh chăm sóc mắt tại Trường THCS có vai trò vô cùng quan trọng, nhằm phát hiện sớm giảm thị lực và các vấn đề bất thường về mắt để có biện pháp can thiệp, chữa trị kịp thời.

I. TẬT KHÚC XẠ CỦA MẮT:

Tật khúc xạ là nguyên nhân hàng đầu gây giảm thị lực ở học sinh.

1/ Cận thị

Là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn gần, nhìn xa không rõ (không nhìn rõ chữ trên bảng, khi ngồi viết bài đầu cúi rất thấp).

Mắt cận thị có thể dẫn đến các biến chứng thoái hóa võng mạc (màng lưới).

2/ Viễn thị:

Là tật mắt nhìn cả gần và xa không thấy rõ (không nhìn rõ chữ cả trên bảng và trong vở ghi). Nhưng nhìn mờ nhiều hơn khi nhìn gần. Người viễn thị nặng có thể bị lác mắt do điều tiết hoặc thị lực của mắt giảm không nhìn được dẫn đến lác.

3/Loạn thị:

Nhìn thấy hình bị méo hoặc bị mờ, cả khi nhìn xa lẫn nhìn gần. Ví dụ: nhìn hình tròn thành hình méo. Trong số những tật khúc xạ trên, tật cận thị là phổ biến nhất. Cận thị xảy ra ở lứa tuổi học đường và có thể phòng tránh được.

4/ Một số lưu ý :

Khi thấy mắt mình hay mỏi nhúc, nhìn mờ, nheo mắt, đau đầu em hãy:

- Nói với bố mẹ để được đưa đi khám mắt tại các cơ sở chuyên khoa mắt
- Nếu phát hiện các tật khúc xạ, em cần được đeo kính phù hợp và định kì khám mắt lại ít nhất 6 tháng/ lần để theo dõi và kịp thời xử lí.
- Em nhớ đeo kính thường xuyên để tránh bị tăng số kính(tăng độ) quá nhanh.

5/ Để phòng ngừa tật khúc xạ và các bệnh về mắt giúp chúng ta có một đôi mắt sáng và khỏe mạnh các em cần :

1. Tăng cường hoạt động ngoài trời. Thường xuyên tham gia các hoạt động ngoài trời: đá bóng, đá cầu, nhảy dây, đi xe đạp, chạy bộ, chơi bóng rổ,...
2. Không đọc sách, học bài, làm việc với máy tính, chơi game, xem ti vi ở khoảng cách gần và liên tục quá lâu, quá nhiều. Sau 1 giờ đọc sách, học bài và làm bài với máy tính cần nghỉ 5-10 phút, xoa nhẹ lên mắt nhiều lần, hoặc ra ngoài trời chơi.
3. Ngồi học ở nơi có đủ ánh sáng(tự nhiên hoặc nhân tạo) với tư thế ngay ngắn trên những bộ bàn ghế phù hợp với mình, không đọc những quyển sách có cỡ chữ quá nhỏ và in dày.
4. Kiểm tra, đo thị lực tối thiểu 1 lần / năm. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực mắt 6 tháng một lần.
5. Tư thế khi ngồi học phải ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến vở là 30-35 cm.
6. Cần đảm bảo đủ ánh sáng trên lớp học và khi ngồi học tại nhà (cần có đèn riêng ở góc học tập).
7. Ăn uống đủ chất dinh dưỡng, đặc biệt là bổ sung đầy đủ vitamin A(vit A có nhiều trong trứng, thịt, cá, rau, củ, quả màu đỏ, ...).
8. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, sử dụng khăn mặt riêng, rửa mắt bằng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng, không nên dùng tay bẩn dụi vào mắt...Để phòng bệnh đau mắt đỏ và đau mắt hột...
9. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như: đánh trống, đánh nhau, các vật sắc nhọn, bắn ná thun, bắn bi,... vì dễ gây chấn thương mắt.
10. Khi có dị vật vào mắt phải đến cơ sở y tế khám ngay.
11. Không tự ý nhỏ bất cứ thứ thuốc gì vào mắt khi chưa có chỉ định của Bác sĩ chuyên khoa mắt.
12. Thường xuyên tự kiểm tra mắt của mình với bảng thị lực rút gọn treo tại phòng y tế của nhà trường.

II. CÁC BỆNH LÂY NHIỄM:

1. Bệnh đau mắt đỏ: (viêm kết mạc)

a. Nguyên nhân: do vi khuẩn hoặc virus hoặc dị ứng gây ra.

b. Đường lây: Theo 2 con đường:

- Lây lan trực tiếp qua dịch tiết từ mắt khi tiếp xúc (nước mắt, rỉ mắt)
- Hoặc lây gián tiếp qua đồ dùng cá nhân của người bệnh.

c. Triệu chứng: Đỏ mắt, ngứa, cộm, có ghèn màu vàng, xanh dính ở 2 mi mắt vào buổi sáng.

d. Tác hại: Gây nhiều phiền phức trong sinh hoạt, học tập và làm việc hàng ngày của người bệnh như: mắt luôn bị chói không thể nhìn rõ chữ hoặc vật ở trước mắt, mắt luôn có cảm giác bị cộm như có bụi ở trong mắt rất khó chịu. Trường hợp nặng dẫn đến làm viêm loét giác mạc có thể gây mù lòa. Bệnh hay lây nhiễm cho người khác.

e/ Phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ:

* Đối với người lành:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, nước sạch đúng cách, không dùng chung một số đồ dùng cá nhân như bao gối, khăn lau mặt, kính của người khác,... Hạn chế đi bơi khi đang có dịch đau mắt đỏ.

* Đối với người bệnh:

- Khi mắc bệnh, người bệnh hạn chế tiếp xúc với người lành để tránh lây lan.
- Người bệnh phải sử dụng khăn mặt riêng, có thể dùng loại khăn mặt bằng giấy ướt để lau mắt và sau mỗi lần sử dụng thì bỏ vào thùng rác.
- Khăn mặt quần áo của người bệnh phải được giặt và đun sôi phơi dưới ánh nắng mặt trời.
- Cần rửa tay bằng xà phòng và nước sạch thường xuyên để tránh lây ra các vật dụng khác,
- Hằng ngày nhỏ thuốc chữa mắt theo đơn thuốc và thực hiện theo hướng dẫn của Bác sĩ chuyên khoa mắt.
- Đeo khẩu trang phòng chống lây lan.

2. Bệnh viêm bờ mi, chắp, lệo:

a. Nguyên nhân:

Do các tác nhân vi khuẩn, nấm, chất lạ như khói, bụi,...xâm nhập vào mắt, thông qua các thói quen vệ sinh mắt không sạch sẽ như tay bẩn quệt vào mắt, dùng nước bẩn, khăn mặt bẩn lau mắt.

b. Triệu chứng:

- Viêm bờ mi, ngứa, chảy nước mắt, bờ mi đỏ, sưng, có thể có các vảy bám vào.
- + Chắp(viêm tuyến sụn mi)
- + Lệo: viêm tuyến bờ mi

Bị đau nhức tại vị trí viêm, mi mắt sưng, đỏ tại vị trí viêm, viêm lâu sờ vào có cục cứng, có trường hợp vỡ chảy mủ.

c. Tác hại:

Bệnh gây ngứa, sưng, đau nhức ảnh hưởng đến học tập và sinh hoạt, hay tái phát, có thể viêm tỏa lan vào các tổ chức của hốc mắt ảnh hưởng đến thị lực.

4/. Cách phòng chống bệnh viêm bờ mi, chắp, lệ:

Luôn giữ vệ sinh sạch sẽ cho mắt, chỉ dùng nước sạch, khăn sạch để rửa mặt, đeo kính để bảo vệ mắt tránh những yếu tố kích thích như: gió, bụi, ánh sáng, dị vật, tránh dùng chung các vật dụng như khăn mặt, khăn tay, khăn tắm với người khác, nhất là người đang bị đau mắt đỏ.

III. CHẤN THƯƠNG Ở MẮT:

1/. Nguyên nhân:

- Ở lứa tuổi đi học, đa số bị chấn thương ở mắt do vô tình hay cố ý, thường gặp: khi đá nhau, bắn súng bi, dùng các vật sắc nhọn, hoặc chọc vào mắt, chọi bút bi vào mắt,... cũng có thể xảy ra tai nạn trong nấu nướng dầu mỡ bắn vào mắt, hoặc khi tiếp xúc với chất tẩy rửa, hóa chất khi làm vệ sinh ở nhà hoặc khi thực hành ở phòng thí nghiệm.
- Ngoài ra có thể bị bỏng do nhiệt như nước sôi, lửa,... và các vật như cát bụi, côn trùng,... cũng có thể bay vào mắt.
- Các tổn thương của mắt khá đa dạng, nhẹ thị bỏng da mi, rách da mi hay kết mạc, nặng có thể thủng giác mạc, vỡ nhãn cầu, nhiễm trùng mắt. Hậu quả để lại những di chứng nghiêm trọng dẫn đến mù lòa, mất thị lực vĩnh viễn.

2. Hậu quả chấn thương ở mắt:

- Trường hợp nhẹ có thể gây ra: sưng và tụ máu ở vùng mắt bị chấn thương, gây đau nhức và ảnh hưởng tới sức nhìn của mắt và cũng có thể gây xuất huyết (chảy máu) trong mắt, hoặc có thể gây bỏng nhẹ (nếu chất gây chấn thương là axit hay kiềm nhẹ...) làm cho mắt giảm đi sức nhìn và thị lực sau này.
- Trường hợp nặng có thể gây rách giác mạc, vỡ nhãn cầu do bị chấn thương bởi một vật sắc nhọn, mảnh thủy tinh hay viên sỏi,... hoặc bởi một loại có độ axit hay kiềm nặng gây ra bỏng ... có khả năng làm cho mắt thành tật hay mù.
- Làm giảm thị lực mắt mất đi vẻ đẹp tự nhiên của đôi mắt và ảnh hưởng tới hình thức bên ngoài nói chung của con người.

3/. Cách phòng chống chấn thương ở mắt:

- Không chơi, đùa nghịch ở nơi có nhiều cát, bụi.
- Không sử dụng những đồ chơi và trò chơi có nhiều nguy cơ gây ra thương tích cho mắt như chơi không dùng súng cao su bắn nhau, chơi con quay (chơi cù), không dùng các vật nhọn như: dao, kiếm, côn, gươm giáo... để "biểu diễn" hay nô đùa với nhau.
- Không dùng hóa chất như dung dịch axit, kiềm, hóa chất,... khi không được hướng dẫn cụ thể... không để bị bỏng do vôi tôi, nước sôi, lửa...

- * Bảo vệ mắt của em khỏi thương tích là một trong những điều quan trọng để có đôi mắt sáng trong suốt cuộc đời.

4. Cách xử lý đối với chấn thương mắt: ta cần:

- Không chạm vào mắt, chà xát hoặc áp lực lên mắt.
- Không cố gắng để loại bỏ các vật lạ bị mắc kẹt trong mắt.
- Không dùng thuốc mỡ hoặc thuốc nhỏ mắt.

**Lưu ý :*

- Chỉ trong trường hợp tiếp xúc với hóa chất hoặc bỏng mắt phải rửa mắt bằng nước sạch.
- Vết thương cắt hoặc chọc thủng phải được che nhẹ chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

IV. MỘT SỐ BỆNH MẮT KHÁC:

1/. Đục thể thủy tinh:

- Mắt nhìn không rõ hoặc không nhìn thấy gì, phần ở gần lòng đen (lở đồng tử) trắng ra.
- Từ người già đến trẻ em đều có thể bị bệnh đục thể thủy tinh thể.
- Đục thể thủy tinh thể ở trẻ em thường do bẩm sinh do trong quá trình mang thai người mẹ bị nhiễm virus, đái tháo đường hoặc dùng thuốc có tác dụng có hại đến đục thể thủy tinh thể của em bé.
- Chấn thương mắt cũng là nguyên nhân thường gặp. Ngoài ra có thể do các bệnh viêm nhiễm ở mắt.
- Bệnh có thể gây mù lòa ảnh hưởng đến tâm lí, sinh hoạt, học tập và nghề nghiệp sau này của trẻ, ảnh hưởng đến xã hội. Nếu không điều trị sớm và kịp thời có thể gây lác, giảm thị lực.

2/. Lác mắt:

Lác (lệ) có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Đây là tình trạng hai mắt không thẳng hàng khi nhìn thẳng về phía trước, nói cách khác là một mắt lệch so với mắt còn lại. Lác mắt còn có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của thị lực và thẩm mỹ. Nếu phát hiện sớm và điều trị sớm có thể xử lý được vấn đề này.

** Nguyên nhân lác mắt ở trẻ em:*

- + **Lác bẩm sinh:** khi trẻ sinh ra đã thấy lác hay lác xuất hiện trong giai đoạn từ 6 tháng tuổi.
- Lác có thể do nhiễm virus Rubella từ bà mẹ lúc mang thai .
- Bị khiếm khuyết các nhiễm sắc thể như sai lệch về nhiễm sắc thể số 18.

+ Lác bệnh lý :

- Trẻ bị những căn bệnh về não, bị chấn thương não.
- Những nguyên nhân liên quan đến mắt như ung thư, viêm vùng võng mạc (màng lưới) đục thể thủy tinh, mắt tật khúc xạ (cận thị, viễn thị) nặng.

*** Nguyên nhân lác mắt người lớn:**

- Liệt thần kinh: do nhiễm virut.
- Các u não chèn ép, chấn thương gây tổn thương não.
- Chấn thương tại mắt hoặc bất kỳ nguyên nhân nào gây giảm thị lực đều có khả năng dẫn đến tình trạng lác.
- Bệnh lý mạch máu như tăng huyết áp, đái tháo đường

CÂU HỎI TÌM HIỂU CHUYÊN ĐỀ “MẮT SÁNG HỌC HAY”

Thành phần giám khảo: chấm thi hái hoa dân chủ

GKI: VÕ VĂN SỸ (GV giảng dạy Sinh học)

GKII: HÀ THỊ QUỲNH NHƯ (GV tổng phụ trách đội)

GKIII: DƯƠNG THỊ DIỄM TRANG (Phụ trách chữ thập đỏ)

Nội dung kiến thức:

Nghiên cứu qua tài liệu sách ở thư viện Trường: CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA” cho học sinh THCS.

Thời gian học sinh đọc sách tìm hiểu: từ 01/11/2018 đến THỨ HAI 12/11/2018 thi hái hoa dân chủ.

NỘI DUNG TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1: Tật khúc xạ học đường bao gồm những tật nào? Kể ra? Nêu khái niệm các tật khúc xạ kể trên.

* **Bao gồm:** tật cận thị, viễn thị, loạn thị

* **Khái niệm:**

1. **Cận thị:** là mắt chỉ có khả năng nhìn gần, nhìn xa không rõ (không nhìn rõ chữ trên bảng, khi ngồi viết đầu cúi rất thấp).
2. **Viễn thị:** là tật mắt nhìn cả gần và xa không thấy rõ (không nhìn rõ chữ cả trên bảng và trong vở ghi).
3. **Loạn thị:** nhìn thấy hình méo hoặc bị mờ, cả khi nhìn xa lẫn nhìn gần.

Câu 2: Để phòng ngừa tật cận thị học đường em phải làm gì?

- Ngồi học nơi có đủ ánh sáng, với tư thế ngồi ngay ngắn trên những bộ bàn ghế phù hợp với mình.
- Không đọc những quyển sách có cỡ chữ quá nhỏ và in dày.
- Hạn chế chơi game và xem tivi ở khoảng cách gần và trong nhiều giờ liên tiếp.
- Sau mỗi giờ đọc sách, làm việc với máy tính hãy cho mắt nghỉ ngơi từ 5-10 phút bằng cách ra ngoài trời chơi.
- Giữ khoảng cách chuẩn 30-35 cm khi đọc sách hay viết...

- Nói bố mẹ đưa đi khám mắt định kì ít nhất 1 năm/ lần. Riêng những em có tật khúc xạ kiểm tra thị lực mắt 6 tháng / lần

Câu 3: Trình bày đường lây, tác hại và các biện pháp phòng ngừa bệnh đau mắt đỏ?

*** Đường lây:**

- Lây trực tiếp qua dịch từ mắt, nước mắt, ghèn...
- Lây gián tiếp qua đồ dùng cá nhân của người bệnh.

*** Tác hại:**

- Gây phiền phức trong học tập, sinh hoạt, làm việc hàng ngày rất khó chịu.
- Bệnh nặng dẫn đến viêm loét giác mạc có thể gây mù lòa
- Bệnh hay lây nhiễm cho người khác.

Câu 4: Trình bày các hậu quả của chấn thương ở mắt.

- Bệnh nhẹ: gây sưng và tụ máu ở vùng mắt bị chấn thương, đau, nhức, ảnh hưởng đến sức nhìn của mắt, cũng có thể gây xuất huyết, làm cho mắt giảm đi sức nhìn và ảnh hưởng thị lực sau này.
- Bệnh nặng gây rách giác mạc, vỡ nhãn cầu do bị chấn thương, do vật sắc nhọn hoặc dung dịch có độ axit...làm cho mắt bị tật hay mù.

Câu 5: Các biện pháp phòng ngừa chấn thương ở mắt.

*** Các biện pháp phòng ngừa chấn thương ở mắt:**

- Không chơi, đùa nghịch ở nơi có nhiều cát, bụi,...
- Không sử dụng đồ chơi và những trò chơi có nguy cơ gây ra những thương tích cho mắt như dùng súng cao su bắn nhau, chơi côn, dao, kiếm để biểu diễn hay nô đùa vờ nhau...
- Không dùng các loại hóa chất như dung dịch axit, kiềm,... khi không được hướng dẫn cụ thể.
- Không để bị bỏng vôi tôi, nước sôi, lửa,...

*** Bảo vệ đôi mắt khỏi thương tích là điều rất quan trọng để có được đôi mắt sáng trong suốt cuộc đời.**

Câu 6: Đối với chấn thương ở mắt em cần nhớ điều gì?

Đối với chấn thương mắt ta cần nhớ điều sau:

- Không chạm vào, chà xát hoặc áp lực lên mắt.
- Không cố gắng loại bỏ các vật lạ bị mắc kẹt trong mắt.
- Không dùng thuốc mỡ hoặc thuốc nhỏ mắt.
- Trường hợp tiếp xúc với hóa chất hoặc bỏng phải rửa mắt bằng nước sạch.
- Vết thương cắt hoặc chọc thủng phải được che nhẹ chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

Câu 7: Thế nào là mắt bị đục thủy tinh thể? Trình bày hậu quả của mắt bị đục thủy tinh thể.

- * **Mắt bị đục thủy tinh thể là:** nhìn không rõ hoặc nhìn không thấy gì, phần ở giữa lòng đen (lỗ đồng tử) trắng ra.
- * **Hậu quả mắt đục thủy tinh thể:**
 - Gây mù lòa ảnh hưởng đến tâm lý, sinh hoạt, học tập và nghề nghiệp sau này, ảnh hưởng đến xã hội
 - Nếu không được điều trị sớm kịp thời có thể gây lác, giảm thị lực.

Câu 8: Trình bày các biện pháp phòng ngừa bệnh đục thủy tinh thể ở trẻ em.

* Người mẹ mang thai cần tránh bị mắc các bệnh truyền nhiễm bằng cách :

- Tránh tiếp xúc với người mắc bệnh
- Tiêm phòng các bệnh truyền nhiễm đầy đủ theo khuyến cáo của bác sĩ
- Khám thai định kì
- Có chế độ dinh dưỡng hợp lí
- Không tự ý dùng thuốc nếu không có chỉ định của bác sĩ

* Trẻ em tránh không bị chấn thương mắt

* Khám định kì để phát hiện bệnh sớm để điều trị kịp thời nhằm phục hồi thị lực.

Câu 9: Trình bày những việc cần làm để bảo vệ và chăm sóc mắt.

1. Tăng cường hoạt động ngoài trời.
2. Không đọc sách học bài, làm việc với máy tính, xem tivi ở khoảng cách gần và liên tục quá lâu, quá nhiều. Sau một giờ đọc sách, học bài và làm việc với máy tính cần để mắt nghỉ 5-10 phút, xoa nhẹ lên mắt nhiều lần.
3. Kiểm tra, đo thị lực mắt tối thiểu 01 lần/năm. Riêng các em có tật khúc xạ tối thiểu kiểm tra thị lực 6 tháng / lần.
4. Tư thế ngồi học phải ngồi thẳng lưng, ngay ngắn, không cúi mặt sát xuống bàn, khoảng cách từ mắt đến vở là 30-35 cm.
5. Cần đảm bảo đủ ánh sáng trên lớp học và khi ngồi học tại nhà (cần có đèn riêng ở góc học tập).
6. Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng đặc biệt là bổ sung đủ vitamin A (Vitamin A có nhiều trong trứng, thịt, cá, rau, củ, quả có màu đỏ).
7. Vệ sinh cá nhân sạch sẽ, sử dụng khăn mặt riêng rửa mắt bằng nước sạch, rửa tay bằng xà phòng, không nên dùng tay bẩn dụi vào mắt... để phòng bệnh đau mắt đỏ, mắt hột...
8. Không chơi các trò chơi nguy hiểm như đánh trống (đánh khăng), đánh nhau, các vật sắc nhọn, bắn ná thun, bắn bi...vì dễ gây chấn thương mắt.
9. Khi có dị vật vào mắt phải đến cơ sở y tế khám ngay.
10. Không nhỏ bất cứ thứ thuốc gì vào mắt, khi chưa có chỉ định của bác sĩ chuyên khoa mắt.

BÁO CÁO THỰC NGHIỆM TẠI THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Báo cáo 1:

PHÒNG GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO QUẬN NGŨ HÀNH SƠN ĐÀ NẴNG

BÁO CÁO

KẾT QUẢ DẠY HỌC THỰC NGHIỆM TÀI LIỆU “CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA” DỰ ÁN MẮT SÁNG HỌC HAY CẤP THCS

1. CÁC CÔNG VIỆC ĐÃ TRIỂN KHAI THỰC HIỆN

- Phòng GD&ĐT đã xây dựng Kế hoạch triển khai dạy học thực nghiệm tài liệu “Mắt sáng học hay” năm 2018:
- + Chỉ đạo các trường trung học cơ sở tiến hành xây dựng kế hoạch tổ chức dạy học các bài học trong tài liệu (5 bài đối với cấp THCS);
- + Tổ chức hội thảo, họp góp ý kế hoạch thực hiện chương trình, định hướng cụ thể cho các tiết giảng dạy thử nghiệm tài liệu và các hoạt động có liên quan, có sự tham gia của tổ chuyên môn Trung học- Phòng GDĐT.
- + Chỉ đạo Trường THCS Lê Lợi chuẩn bị 01 bài dạy thực nghiệm tài liệu cho Bộ GDĐT, Sở GDĐT về dự giờ và góp ý.
- + Tham gia dự giờ, góp ý các tiết dạy ở các trường THCS để đánh giá khách quan về tài liệu cũng như các tiết dạy của GV.
- + Từ việc xem xét tài liệu và các tiết dạy của GV, Phòng GDĐT đã có những đánh giá, nhận xét, rút kinh nghiệm.
- Hiệu trưởng các trường trung học cơ sở xây dựng kế hoạch triển khai, chỉ đạo giáo viên tổ chức dạy thực nghiệm:
- + Hiệu trưởng các trường trung học cơ sở xây dựng kế hoạch triển khai, chỉ đạo giáo viên tổ chức dạy thực nghiệm:
- + Chuẩn bị đồ dùng, phương tiện dạy học.
- + Rút kinh nghiệm sau khi dạy thực nghiệm trên lớp.

2. KẾT QUẢ THỰC HIỆN

- Giáo viên nắm bắt yêu cầu, mục tiêu bài dạy và tổ chức các hoạt động khá hiệu quả, tự tin.
- Nội dung các bài học được truyền tải một cách linh hoạt (tiết chính khóa, tích hợp, lồng ghép, hoạt động ngoại khóa,...) với các phương pháp phù hợp.
- Học sinh hứng thú với nội dung được học, tham gia hoạt động học chủ động và tích cực.
- Học sinh có ý thức thực hiện và giữ vệ sinh đôi mắt, phòng tránh một số bệnh về mắt.

3. NHỮNG THUẬN LỢI VÀ KHÓ KHĂN

3.1. Thuận lợi

- 10 giáo viên được tham gia tập huấn là người trực tiếp sử dụng tài liệu để giảng dạy, giáo viên tham gia tập huấn là giáo viên dạy môn sinh học nên việc nắm bắt các kiến thức của chương trình rất thuận tiện.
- Lãnh đạo các trường tạo mọi điều kiện để giáo viên thực hiện giảng dạy thực nghiệm tài liệu (*xây dựng kế hoạch, hỗ trợ đồ dùng dạy học, phân công người hỗ trợ, dự giờ, góp ý tiết dạy...*).
- Số lượng học sinh được học thực nghiệm tài liệu là 1 lớp/1GV.
- Tài liệu được cung cấp đầy đủ cho GV và học sinh.

3.2. Khó khăn

- Thời lượng 45 phút không đủ để tổ chức hoạt động thực nghiệm cho học sinh (*Không nên tư duy như vậy! có 15 phút cũng tổ chức hoạt động chăm sóc mắt và phòng chống mù loà cho học sinh được - nên tham khảo kinh nghiệm của Hải Dương*).
- Tài liệu, tranh minh họa, hướng dẫn sử dụng sách còn vài nhược điểm gây khó khăn cho giáo viên và học sinh (nêu cụ thể mới sửa được nhé).

4. ĐÁNH GIÁ VỀ TÀI LIỆU

4.1. Ưu điểm

- Tạo cho học sinh cơ hội trao đổi và chia sẻ với các bạn, được trải nghiệm qua hoạt động đóng vai xử lý tình huống, hoạt động thảo luận nhóm, ...
- Thông tin cơ bản của bài học được viết ngắn gọn, học sinh dễ hiểu, dễ nhớ. Các hoạt động được tổ chức trong tiết học đa dạng, có khả năng thu hút người học tìm tòi, xử lý thông tin để hoàn thành nhiệm vụ được giao.
- Nhiều vấn đề thực tế được nêu ra mà chính bản thân người học đã từng trải hoặc đã chứng kiến nên giúp học sinh dễ dàng nhận biết và từ đó rút ra những bài học cho bản thân và tuyên truyền mọi người xung quanh.

4.2. Hạn chế

- Các lỗi của tài liệu, tranh minh họa, hướng dẫn sử dụng sách:
- Sách giáo viên Bài 3 đề bài ghi: Các bệnh bệnh mắt lây nhiễm.
- Sách học sinh Bài 3 đề bài ghi: Các bệnh mắt lây nhiễm.

5. ĐỀ XUẤT

- Nên triển khai chương trình vào học kỳ 2 và nội dung chương trình nên lồng ghép để dạy cùng với chương cơ quan phân tích thị giác trong chương trình sinh 8 để thuận tiện về thời gian cho học sinh và giáo viên.
- Bổ sung thêm các hình ảnh để minh họa cho bài dạy.
- Nên có tài liệu dành riêng cho khối 6,7 và khối 8,9 để dễ dàng cho giáo viên trong quá trình triển khai thực hiện;

- Đề xuất hỗ trợ kinh phí để tiết dạy hiệu quả với các hoạt động trải nghiệm nhằm gây hứng thú cho học sinh và tiếp tục thực hiện dạy tài liệu này trong nhà trường ở những năm tiếp theo.

6. BÀI HỌC KINH NGHIỆM

- Để triển khai đại trà chương trình giảng dạy đạt hiệu quả cao, cần có sự tham gia chỉ đạo sát sao về mặt chủ trương thực hiện của chuyên môn Phòng GD Trung học - Sở GDĐT trong bối cảnh quá nhiều nội dung giáo dục được lồng ghép, tích hợp đưa vào chương trình dạy học mà nội dung nào cũng cần thiết trong khi thời lượng thời gian có hạn.
- Tùy theo tình hình thực tế của tổ, của học sinh mình, mỗi giáo viên, tổ chuyên môn tự xây dựng kế hoạch thực hiện chương trình dạy học tài liệu “Mắt sáng học hay” dưới nhiều hình thức khác nhau: dạy lồng ghép, tiết học ngoại khóa, tiết giáo dục KNS, ... sao cho nhẹ nhàng, hiệu quả, học sinh chủ động, hứng thú khi tham gia giờ học.
- Mỗi giáo viên cần nghiên cứu kỹ nội dung bài dạy, linh hoạt trong việc xây dựng kế hoạch dạy học sao cho phù hợp nhằm đảm bảo mục tiêu, giúp HS có những hiểu biết cơ bản về mắt, có ý thức chăm sóc và bảo vệ mắt, có kỹ năng phòng tránh bệnh về mắt, nhằm giảm nguy cơ gia tăng tỷ lệ mắc bệnh về mắt và chấn thương mắt.
- Thường xuyên đổi mới phương pháp, vận dụng các kỹ thuật dạy học tích cực, mạnh dạn điều chỉnh nội dung dạy học sao cho phù hợp.

BÁO CÁO 2:

PHÒNG GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO QUẬN CẨM LỆ - ĐÀ NẴNG

TRƯỜNG THCS ĐẶNG THAI MAI

BÁO CÁO

VỀ CÔNG TÁC DẠY THỬ NGHIỆM TÀI LIỆU

“Mắt sáng học hay”

I. Công tác chỉ đạo và thực hiện

1. Cử lãnh đạo, chuyên viên và giáo viên các trường tham gia đầy đủ các lớp tập huấn về đội ngũ giáo viên nguồn do Sở GD&ĐT tổ chức.
2. Xây dựng kế hoạch chỉ đạo các trường tiến hành tổ chức dạy thực nghiệm tài liệu chương trình “Mắt sáng học hay” tại các trường tiểu học và trung học cơ sở trên địa bàn quận trong tháng 10/2018.
3. Chỉ đạo trường THCS Đặng Thai Mai xây dựng kế hoạch dạy thực nghiệm để giáo viên toàn quận dự, rút kinh nghiệm chung cho toàn quận. Phân công giáo viên nghiên cứu chuyên sâu các bài dạy để làm cốt cán cho việc triển khai đại trà.
4. Phân công lãnh đạo, chuyên viên theo dõi, giám sát, hỗ trợ việc triển khai thực hiện tại các trường.

II. Kết quả công tác dạy thực nghiệm tài liệu “Mắt sáng học hay”

1. Về số lượng

100% các trường THCS trên địa bàn quận đều tham gia. Cụ thể: Có 6 trường với 33 lớp và 1445 HS tham gia học thực nghiệm.

2. Chất lượng

- Học sinh hiểu được tầm quan trọng của việc bảo vệ mắt.
- Học sinh được hình thành và rèn luyện kỹ năng phòng ngừa các bệnh và tật về mắt (nhất là tật cận thị) và các chấn thương về mắt trong hoạt động học tập, vui chơi và sinh hoạt.

III. Các khó khăn vướng mắc khi triển khai thực hiện dạy thử nghiệm

- Chưa có sự chỉ đạo cụ thể để giáo viên triển khai thực hiện.
- Thời gian thực hiện tương đối bị động và tại các trường có rất nhiều nội dung tích hợp.
- Trong thời lượng 15 phút thì cũng khó thực hiện các hoạt động của học sinh.
- Kinh phí đầu tư để làm đồ dùng dạy học để thực hiện một tiết dạy nhiều, nguồn kinh phí để hỗ trợ không có.

IV. Nội dung góp ý tài liệu

1. Ưu điểm

- Tài liệu giúp học sinh hiểu được tầm quan trọng của việc bảo vệ mắt.
- Hình thành kỹ năng phòng ngừa các bệnh và tật về mắt (nhất là tật cận thị) và các chấn thương mắt trong hoạt động học tập, vui chơi, sinh hoạt.
- Cấu trúc bài học rõ ràng, nội dung bài học phù hợp với tâm sinh lý học sinh, tình huống đưa ra gần gũi với thực tế.
- Kênh chữ rõ ràng, kênh hình với nhiều hình ảnh sinh động, phù hợp với nội dung bài dạy.
- Có bảng kí hiệu giúp học sinh nhận biết các việc phải làm để đảm bảo, các hoạt động được thiết kế chú ý đến tính tự học của học sinh.

2. Hạn chế

- Trong bài 2, ở nhiệm vụ 2 là dạng bài tập ghép nối chưa phát huy tốt tư duy của học sinh.
- Đối với chương trình môn Sinh học khối lớp 8 đã có bài 49: Cơ quan phân tích thị giác và bài 50: Vệ sinh của mắt giống với tài liệu nên bị trùng lặp khi tiến hành ở lớp 8,9.

3. Đề xuất

- Điều chỉnh nội dung phù hợp với chương trình giảng dạy cho khối 8 và 9.
- Bài 3 “Các bệnh mắt lây nhiễm” và bài 5 “Các bệnh mắt khác” có thể ghép chung hoặc xếp gần nhau để học sinh dễ phân biệt các bệnh mắt lây nhiễm và không lây nhiễm.
- Trong bài 2 “Tật khúc xạ của mắt” cần bổ sung ý số 5 ở hoạt động 2 để HS tự rút ra những biện pháp phòng ngừa tật khúc xạ cho bản thân?



The **Fred Hollows**
Foundation



Australian Government

CHỈ ĐẠO NỘI DUNG:

TS. Nguyễn Trọng Hoàn - Phó Vụ trưởng Vụ GDTrH, Bộ Giáo dục và Đào tạo

NHÓM TÁC GIẢ:

1. Chủ biên: TS Ngô Văn Hưng, Chuyên viên cao cấp, Bộ Giáo dục và Đào tạo.
2. ThS, BS Phùng Thị Thúy Hằng, Khoa Mắt, Bệnh viện Bạch Mai.
3. ThS, BS Ngô Quang Bình, Trưởng phòng chỉ đạo tuyến, Bệnh viện Mắt, Hải Phòng.
4. ThS. Nguyễn Thị Duyên, giáo viên Sinh học trường THCS-THPT Nguyễn Siêu, Hà Nội.
5. NCV. Nguyễn Tất Thắng, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam.

BIÊN TẬP NỘI DUNG:

1. PGS.TS. Nguyễn Võ Kỳ Anh, Viện nghiên cứu Giáo dục phát triển tiềm năng con người.
2. TS, BS. Mai Quốc Tùng, Giảng viên bộ môn Mắt, Đại học Y Hà Nội.
3. TS. Bùi Phương Nga, Chuyên gia tư vấn giáo dục.
4. PGS.TS. Trần Văn Dần, Nguyên phó Trưởng bộ môn Vệ sinh Môi trường - Dịch tễ, Đại học Y Hà Nội.

Tài liệu được sử dụng để thử nghiệm tại một số trường THCS trên địa bàn tỉnh Hải Dương, thành phố Đà Nẵng và tỉnh Tiền Giang trong khuôn khổ dự án "Mắt sáng học hay"

