

PHÒNG CHỐNG TẬT KHÚC XẠ HỌC ĐƯỜNG

HƯỚNG ỨNG NGÀY THỊ GIÁC THẾ GIỚI (12.10.2023)

ĐIỀU KIỆN CHIẾU SÁNG

- Đảm bảo đầy đủ ánh sáng khi học tập
- Việc chiếu sáng được xem là tốt nhất cho việc đọc sách là chiếu sáng từ phía sau và từ trên xuống

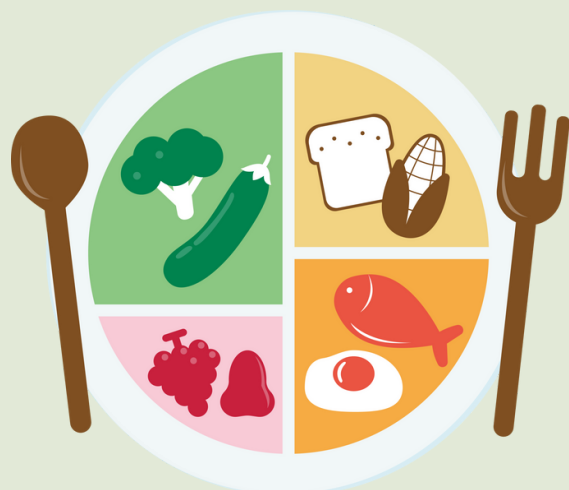
KHOẢNG CÁCH NHÌN GẦN KHI ĐỌC SÁCH

Từ 30 - 35 cm



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Ăn đủ chất và nên sử dụng thức ăn có nhiều Vitamin A (rau xanh, hoa quả có màu vàng đỏ, gan động vật, trứng....)



KHÁM MẮT ĐỊNH KỲ

Cho trẻ đi khám kiểm tra mắt định kỳ mỗi 6 tháng - 1 năm/ một lần khi trẻ đã mắc tật khúc xạ hoặc khi có biểu hiện giảm sút thị lực



THAM GIA CÁC HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

Nên chơi thể thao và tham gia các hoạt động ngoài trời vì các hoạt động này thường đòi hỏi thị giác xa hơn là thị giác gần

NGHỈ NGƠI THỊ GIÁC TỪNG LÚC

- Mắt nghỉ khoảng 5 - 10 phút sau mỗi 45 phút đọc sách liên tục.
- Quy tắc 20-20-20: Khoảng 20 phút mắt nhìn gần liên tục, cho mắt nghỉ 20 giây, bằng cách nhìn xa 20 feet (Khoảng 6m)