



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA

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



Năm 2020

CHĂM SÓC MẮT VÀ PHÒNG CHỐNG MÙ LÒA

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

Lời nói đầu

Trong những năm gần đây, bên cạnh những bệnh dịch, chấn thương mắt của học sinh vẫn ở mức cao thì tật khúc xạ, đặc biệt là cận thị đang có chiều hướng gia tăng nhanh chóng. Nếu không có biện pháp can thiệp kịp thời thì các bệnh tật, chấn thương ở mắt sẽ gây những biến chứng nguy hiểm như suy giảm thị lực, thoái hóa võng mạc, bong võng mạc và có thể dẫn đến mù lòa. 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” 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

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 dễ 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. 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 mình 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)... 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.

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, bảng biểu với thông tin ngắn gọn nhằm giúp học sinh nhận biết các dấu hiệu của bệnh đau mắt đỏ, 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 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 ở mắt của lứa tuổi học đường.
- **Các hoạt động tìm tòi kiến thức mới:** Nội dung phần này rất đa dạng, đòi hỏi học sinh quan sát sơ đồ, hình ảnh; đọc và xử lý thông tin để lĩnh hội 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 giáo viên 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. Giáo viên 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 giáo viên có thể khai thác kiến thức học sinh 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?

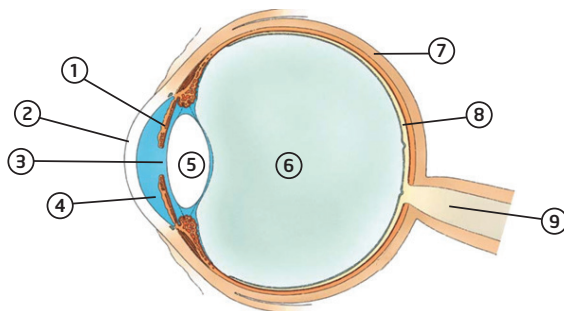
Các hoạt động tiếp theo, giáo viên có thể thực hiện như trong tài liệu học sinh.

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	Nằm phía sau giác mạc, có nhiều mạch máu và tế bào sắc tố màu đen, xanh hoặc nâu.
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; 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	Củng 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	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 võng mạc, dẫn truyền tín hiệu ánh sáng 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 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 ở 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 nên chơi các trò chơi nguy hiểm như: đánh trống (đánh khăng), bắn ná thun, bắn bi...; không nên chơi các vật sắc nhọn 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 mắt.

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

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Học sinh được đo thị lực ít nhất 01 lần/năm, tốt nhất là vào đầu năm học.
- 4) 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 đoàn khám sức khỏe tổng quát tại trường học thực hiện.

Giáo viên có thể sử dụng các thông tin 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: lớp vỏ của nhãn cầu, tạo nên hình dạng của con mắt (hình cầu).

Giác mạc: có hình chỏm 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 một lỗ tròn nhỏ 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 giáo viên 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, giáo viên 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, giáo viên hướng dẫn học sinh 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 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 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 (7d); 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 7b, 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

Giáo viên sử dụng phương pháp hỏi đáp tích cực để khai thác vốn hiểu biết của học sinh về bệnh ở mắt. Giáo viên hướng dẫn học sinh nghiên cứu tài liệu, thảo luận về nguyên nhân, triệu chứng, đường lây và tác hại của bệnh đau mắt đỏ, viêm bờ mi, chắp, lệo. Vì các em còn nhỏ, nên giáo viên 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 giáo viên tổ chức cho các em thảo luận, tìm hiểu kiến thức. Ngoài các nội dung trong tài liệu, giáo viên có thể hướng dẫn các em điều tra tại địa phương hoặc trường học về số liệu liên quan đến các bệnh này, 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 của 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: Giáo viên có thể hướng dẫn học sinh 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: 1 d; 2 a; 3 b; 4 c.

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.
- Khăn mặt, quần áo của người bệnh phải được khử trùng trước khi sử dụng.

- 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: Học sinh có thể nghiên cứu nội dung bảng, từ đó đề xuất các biện pháp phòng ngừa cho chính bản thân mình.
- Cách phòng bệnh: 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.

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 giáo viên hướng dẫn học sinh 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. Giáo viên hướng dẫn học sinh đọc thông tin để tìm hiểu về cách xử lý đối với từng loại chấn thương ở mắt. Giáo viên tổ chức thực hành giả định một số thao tác xử lý trong các tình huống khẩn cấp, đặc biệt chú ý đến tâm lý 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 lý đúng và cấp cứu ngay nếu không dễ dẫn đến mù.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

Học sinh đã học về Cơ quan phân tích thị giác và Vệ sinh mắt ở bài 49, 50 sách Sinh học 8. Giáo viên 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 lý khi gặp các chấn thương ở mắt.

Mở bài, giáo viên giới thiệu: Chấn thương ở mắt là tai nạn 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 lý 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, giáo viên có thể phát giấy A4 cho học sinh yêu cầu các em vẽ sơ đồ tư duy về tất cả các nguyên nhân có thể gây ra chấn thương ở mắt. Giáo viên tổ chức cho học sinh 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 giáo viên hướng dẫn học sinh 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. Giáo viên hướng dẫn học sinh đọc thông tin để tìm hiểu về cách xử lý đối với từng loại bệnh ở mắt. Giáo viên tổ chức thực hành giả định một số thao tác xử lý trong các tình huống khẩn cấp, đặc biệt chú ý đến tâm lý học sinh, để giúp các em tránh được các rủi ro không đáng có. Giáo viên hướng dẫn học sinh một số biện pháp phòng bệnh.

2. Giai đoạn lớp 8, lớp 9

Học sinh đã học về Cơ quan phân tích thị giác và Vệ sinh mắt ở bài 49, 50 sách Sinh học 8. Giáo viên 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 lý 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 mống mắt (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 vi rút, 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 (mống mắt) 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!**



The **Fred Hollows**
Foundation



CHỈ ĐẠO NỘI DUNG:

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

NHÓM BIÊN SOẠN:

1. TS. Ngô Văn Hưng - Giảng viên cao cấp trường Đại học Thủ Đô Hà Nội
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. ThS. Nguyễn Tất Thắng - Nghiên cứu viên, Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam

BIÊN TẬP NỘI DUNG:

1. PGS.TS. NGND. 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. PGS. 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 phê duyệt và cho phép sử dụng tại các trường trung học cơ sở trên toàn quốc theo Quyết định số 1078/QĐ-BGDĐT ngày 29/4/2020 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo.

In..... cuốn, khổ 19x26,7 cm tại Công ty Cổ phần in Công Thành.
Địa chỉ: 302 Hải Phòng, Thanh Khê, TP. Đà Nẵng. Tel: 0236. 3889 666/0913 404 414.
Số ĐKXB:..... cấp ngàytháng..... năm 2019. Mã ISBN:
In xong và nộp lưu chiểu tháng năm 2019.

