



HÀNH TRÌNH BẢO VỆ ĐÔI MẮT

CHINH PHỤC THỬ THÁCH MÙA THI

01

CHẶNG 1: “Khám phá kho báu” dinh dưỡng cho mắt

- **Nhiệm vụ:** Tìm kiếm và “thu thập” những loại thực phẩm “siêu anh hùng” cho mắt như cà rốt, khoai lang, rau xanh lá đậm, cam, quýt, cá hồi...; uống đủ nước để tránh khô mắt.
- **Phần thưởng:** Đôi mắt được “nạp năng lượng” đầy đủ, sẵn sàng cho mọi thử thách.

02

CHẶNG 2: “Vượt qua thử thách” mỗi mắt

- **Nhiệm vụ:** Áp dụng “chiến thuật 20-20-20” - cứ 20 phút học bài, nhìn ra xa 20 feet (khoảng 6 mét) trong 20 giây mỗi khi cảm thấy mắt mỏi mệt; nhắm mắt lại và đếm ngược từ 10 đến 1 để mắt được thư giãn hoàn toàn; mát-xa nhẹ nhàng vùng mắt.
- **Phần thưởng:** Đôi mắt được “giải cứu” khỏi căng thẳng, tập trung hơn.

03

CHẶNG 3: “Xây dựng căn cứ” ánh sáng lý tưởng

- **Nhiệm vụ:** Tìm kiếm và “lắp đặt” vị trí học tập ở môi trường đủ ánh sáng, ưu tiên nguồn ánh sáng tự nhiên hoặc đèn học có ánh sáng vàng dịu nhẹ; tránh ánh sáng quá chói hoặc quá tối; tránh xa “kẻ thù” ánh sáng xanh; điều chỉnh độ sáng màn hình các thiết bị điện tử phù hợp.
- **Phần thưởng:** Mắt được bảo vệ khỏi “quái vật” ánh sáng có hại, học tập hiệu quả hơn.

04

CHẶNG 4: “Rèn luyện kỹ năng” tư thế “siêu nhân”

- **Nhiệm vụ:** Ngồi thẳng lưng để tránh mỏi cổ và mắt; giữ khoảng cách mắt với sách vở khoảng 30 - 40 cm.
- **Phần thưởng:** Mắt khỏe, dáng xinh, tự tin “chiến đấu” với mọi bài thi.

05

CHẶNG 5: “Thu thập vật phẩm” giấc ngủ vàng

- **Nhiệm vụ:** Ngủ đủ 7-8 tiếng mỗi đêm để “sạc pin” cho đôi mắt; tránh sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ.
- **Phần thưởng:** Mắt được nghỉ ngơi, phục hồi hoàn toàn, sẵn sàng cho một ngày học tập mới.

06

CHẶNG 6: “Gặp gỡ” bác sĩ nhãn khoa

- **Nhiệm vụ:** “Nâng cấp” thị lực bằng cách thường xuyên tự kiểm tra mắt của mình với bảng thị lực rút gọn treo tại trường học; nói với bố mẹ đưa đến gặp bác sĩ nhãn khoa để kiểm tra mắt định kỳ 6 tháng/lần.
- **Phần thưởng:** Phát hiện sớm các vấn đề về mắt, bảo vệ “vũ khí” quan trọng.

07

CHẶNG 7: “Chế tạo khiên chắn” chống ánh sáng xanh

- **Nhiệm vụ:** Sử dụng kính chống ánh sáng xanh để bảo vệ mắt khi dùng thiết bị điện tử; hạn chế chơi game và xem tivi ở khoảng cách gần và trong nhiều giờ liên tiếp.
- **Phần thưởng:** Mắt được bảo vệ khỏi tác hại của ánh sáng xanh.

