

BÀI TUYÊN TRUYỀN CÁCH CHĂM SÓC MẮT CHO TRẺ LỨA TUỔI MẦM NON



Đôi mắt được ví von là cửa sổ tâm hồn của mỗi người. Bởi vậy, việc bảo vệ và **chăm sóc mắt cho trẻ em** hay người lớn đều vô cùng quan trọng. Một đôi mắt khỏe mạnh, sáng tinh anh sẽ giúp bé có thể thỏa sức khám phá thế giới muôn màu xung quanh chi tiết nhất.

Hơn nữa, đôi mắt khỏe còn rất quan trọng trong việc học tập, giải trí và sinh hoạt thường của trẻ. Cụ thể, để tiếp thu kiến thức một cách trọn vẹn, các bé phải vừa chăm chú nghe giảng, vừa quan sát và theo dõi các chỉ dẫn trong sách vở hay trên bảng đen của giáo viên. Nhưng đối với những trẻ có đôi mắt yếu, thì sẽ là một thiệt thòi so với các bạn.

Tình trạng ngày nay có thể nhận thấy tỉ lệ trẻ em có thị lực kém hay mắc các bệnh về mắt gia tăng. Vì vậy, việc bảo vệ, **chăm sóc mắt cho trẻ** là cần thiết ngay từ khi còn nhỏ để đảm bảo chất lượng cuộc sống, giúp bé luôn thoải mái và đạt kết quả tốt nhất trong học tập và vui chơi.

Bài viết dưới đây sẽ giúp ba mẹ chăm sóc mắt cho trẻ em đúng cách nhất, giúp bé bảo vệ mắt và phòng được các bệnh về mắt hiệu quả.

Khi Nào Cần Chăm Sóc Mắt Cho Trẻ Em?

Nếu đôi mắt không được bảo vệ và chăm sóc đúng cách sẽ dễ dẫn đến các bệnh liên quan đến mắt như cận thị, loạn thị, lác, dị ứng, sợ ánh sáng,... Do đó, ba mẹ cần thường xuyên theo dõi, quan sát bé để phát hiện các dấu hiệu về mắt của trẻ và điều trị kịp thời.

Dưới đây là những dấu hiệu cảnh báo cần **chăm sóc mắt cho trẻ** ba mẹ không nên bỏ qua:

Thường Xuyên Dụi Mắt

Dụi mắt thường xuyên là một trong những dấu hiệu đôi mắt mệt mỏi mà ba mẹ nên chú ý. Nhất là trong trường hợp khi bé cần quan sát hay nhìn một vật gì đó, bé thường dùng tay dụi mắt để nhìn được rõ hơn.



Ngồi Sát Vào Màn Hình Tivi

Nhiều bé có thói quen nhìn sát vào màn hình tivi hay các thiết bị điện tử để xem. Đây là một thói quen không tốt cho mắt mà ba mẹ cần nhắc nhở bé. Nếu việc này diễn ra thường xuyên, bé ngồi quá sát màn hình hay đưa sách vở lên cận mặt để xem thì hãy nghĩ ngay đến việc con mình có thể bị cận thị.

Mắt Bị Nheo Lại Khi Nhìn Đồ Vật

Khi cố gắng nhìn kỹ một vật, bé nheo mắt lại thì rất có thể mắt bé bị cận thị. Còn những bé bị viễn thị thì khi nhìn những vật ở gần lại không thấy rõ. Nheo mắt chính là hành động nhằm điều chỉnh tầm nhìn, giúp mắt quan sát được nhìn rõ hơn.

Mí Mắt Đỏ, Chảy Nước Mắt

Tình trạng mí mắt đỏ, chảy nhiều nước mắt hay mắt dễ nhạy cảm với ánh sáng cũng là dấu hiệu cảnh báo thị lực kém, cần chăm sóc mắt cho trẻ. Ba mẹ hãy đưa con đến các bác sĩ chuyên khoa mắt để khám và điều trị cho bé.

Mắt Bị Mỏi, Đau Nhức

Khi ngồi xem tivi hay máy tính, trẻ cảm thấy đau nhức chứng tỏ mắt của trẻ đã mệt mỏi, cần được nghỉ ngơi. Nếu tình trạng này vẫn tiếp diễn, ba mẹ cần chăm sóc mắt cho trẻ và cho trẻ đi khám để bảo vệ mắt tốt nhất.

Phải Dùng Ngón Tay Để Chỉ Khi Đọc

Hãy quan sát cách đọc của trẻ thường xuyên. Thông thường trẻ thường có thói quen dùng tay như "người chỉ dẫn" để đọc hay đánh vần. Tuy nhiên nếu tình trạng này xảy ra liên tục, ba mẹ có thể kiểm tra bằng cách cho bé đọc mà không cần chỉ tay. Nếu bé không thực hiện được thì ba mẹ nên cho bé đi khám mắt.



Hay Nghiêng Đầu Để Nhìn

Những người mắc các bệnh liên quan đến mắt như cận thị, viễn thị, loạn thị... thường có dấu hiệu phải nghiêng đầu để nhìn rõ các sự vật. Do đó, hãy kiểm tra thị lực cho bé cũng như sắp xếp vị trí ngồi thích hợp để bé có thể dễ dàng quan sát hơn.

Những Cách Chăm Sóc Mắt Cho Trẻ Em Ba Mẹ Nên Biết

Người ta thường bảo "phòng bệnh hơn chữa bệnh", nên ***chăm sóc mắt cho trẻ*** không bao giờ là quá sớm. Điều này sẽ giúp đôi mắt của trẻ luôn sáng, khỏe mạnh, và phòng tránh bệnh tật.

Xây Dựng Chế Độ Dinh Dưỡng Hợp Lý Cho Mắt

Chế độ dinh dưỡng là một trong những yếu tố quan trọng để sở hữu đôi mắt tinh anh, khỏe mạnh. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, những thực phẩm có chứa vitamin A, vitamin C, beta-caroten, lutein, selenium rất tốt trong việc chăm sóc mắt cho trẻ.

Bạn có thể dễ dàng tìm thấy vitamin và các khoáng chất này trong những thực phẩm có màu đỏ, vàng đậm hay xanh như cà chua, dâu tây, củ cải đỏ, cà rốt, bí đỏ, súp lơ xanh, cải bó xôi... Ngoài ra, hãy bổ sung thêm đa dạng các món ăn từ gan động vật, hải sản thịt gia cầm, trứng, sữa... vì chúng cũng chứa nhiều vitamin A và selenium. Hay các loại hạt bí, hạt dưa, đậu nành, óc chó... giàu vitamin E.



Nhắc Bé Ngồi Học Đúng Tư Thế

Ngồi học sai tư thế, mắt dán sát vào sách vở... cũng là nguyên nhân khiến thị lực bị giảm sút. Vì vậy, ba mẹ cần nhắc nhở bé ngồi đúng tư thế khi học và giữ khoảng cách hợp lý với sách vở. Tư thế đúng khi ngồi học là lưng thẳng, chân khép, hai bàn chân để sát sàn nhà, cúi đầu khoảng 10-15 độ.

Bên cạnh đó, ba mẹ nên xem lại những thiết bị phục vụ học tập của bé đã chuẩn chưa, ánh sáng ra sao, có đảm bảo được sức khỏe và đôi mắt bé hay không.

Tránh Xem Tivi, Các Thiết Bị Điện Tử Quá Lâu

Xem tivi hay các thiết bị điện tử nhiều không chỉ gây "nghiện" mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe, nhất là đôi mắt. Khi tiếp xúc với những thiết bị này nhiều, mắt bé sẽ cảm thấy mỏi, đau nhức. Về lâu dài, thị lực của bé sẽ giảm và dễ mắc các bệnh về mắt.

Ba mẹ hãy giảm thời gian xem tivi xuống dưới 2h mỗi ngày. Thay vào đó hãy cho bé tham gia nhiều hoạt động vui chơi giải trí ngoài trời thú vị khác. Cách hiệu quả được nhiều ba mẹ áp dụng thành công đó là cho bé trải nghiệm những món [đồ chơi lắp ráp](#), [đồ chơi trí tuệ cho bé](#). Vừa giúp trẻ thư giãn, vui vẻ vừa mang lại lợi ích học tập, phát triển trí não hiệu quả.

Giữ Khoảng Cách Khi Xem Tivi Hay Các Thiết Bị Điện Tử

Nhiều bé có thói quen ngồi sát màn hình tivi để xem. Điều này rất có hại cho mắt. Hãy giữ khoảng cách an toàn cho bé với màn hình tivi tối thiểu 3,5m. Ngoài ra, khi xem tivi, chú ý đến cường độ ánh sáng không nên quá tối vì điều này cũng ảnh hưởng đến mắt của bé.



Không Để Bé Dụi Mắt

Khi bé dụi mắt, các vi khuẩn có hại sẽ dễ xâm nhập vào mắt. Từ đó gây ra nhiều bệnh nhiễm trùng mắt nguy hiểm. Vì vậy, hãy dạy bé thói quen vệ sinh tay sạch sẽ, không nên dụi mắt để ***chăm sóc mắt cho bé*** tốt nhất.

Tránh Các Đồ Chơi Cho Bé Không An Toàn

Ngày nay trên thị trường có rất nhiều loại đồ chơi cho bé không rõ nguồn gốc. Những đồ chơi này thường được sản xuất từ những nguyên liệu kém chất lượng, góc cạnh sắc nhọn nên tiềm ẩn nhiều nguy cơ về sức khỏe cho trẻ. khi bé chơi đùa, tiếp xúc nhiều và vô tình chạm vào mắt sẽ gây ảnh hưởng cho trẻ.

Ba mẹ hoàn toàn có thể khắc phục điều này bằng cách chọn mua những món đồ chơi cho bé có nguồn gốc, [đồ chơi thương hiệu uy tín](#) rõ ràng để đảm bảo an toàn và sức khỏe cho trẻ.

Bảo Vệ, Chăm Sóc Mắt Cho Trẻ Khi Ra Ngoài

Có thể bạn chưa biết, tia UV cũng gây ảnh hưởng xấu đến đôi mắt của trẻ. Để phòng ngừa và ***chăm sóc mắt cho trẻ***, ba mẹ nên trang bị đầy đủ những vật dụng cần thiết khi ra ngoài như [đeo kính mát cho bé](#), đội mũ rộng vành, trang phục chống nắng.

Ngoài ra cần cho bé đeo kính bơi khi bé đi bơi để không gây kích ứng. Và tránh xa các hóa chất tẩy rửa độc hại để không bị bỏng mắt khi tiếp xúc.



Khám Mắt Định Kỳ Cho Trẻ

Hiện nay, hầu hết các trường đều tổ chức khám sức khỏe, khám mắt định kỳ cho trẻ. Thế nhưng, ba mẹ cũng không nên chủ quan. Hãy cho con đi khám mắt định kỳ để bảo vệ và chăm sóc mắt cho trẻ tốt nhất. Lưu ý, ba mẹ cho trẻ đi khám mắt từ lúc mới sinh, 6 tháng tuổi, 3-4 tuổi, 5 tuổi và định kỳ hàng năm khi bé trên 5 tuổi. Trên đây là những thông tin ba mẹ cần lưu ý để phát hiện những dấu hiệu thị lực của bé kém. Từ đó có những cách bảo vệ, ***chăm sóc mắt cho trẻ*** đúng cách, giúp bé tự do khám phá thế giới, vui chơi, học tập thật hiệu quả.