



**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING

HOÀNG THỊ DINH (CHỦ BIÊN)  
PHẠM THỊ MINH CHÂU, NGUYỄN MINH HUYỀN, VŨ THỊ THU HẰNG,  
HOÀNG THỊ THƯƠNG HUYỀN, VŨ THỊ HUYỀN TRANG, TRẦN BÍCH NGỌC

Cùng bé  
chăm sóc  
mặt  
(Dành cho trẻ mẫu giáo)



# Hướng dẫn sử dụng tài liệu

---

Trong những năm gần đây, sự gia tăng tỉ lệ của các bệnh về mắt, chấn thương mắt đối với trẻ em đã lên đến mức đáng lo ngại. Chế độ nghỉ ngơi, sinh hoạt, học tập không hợp lí là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến việc suy giảm thị lực của trẻ em.

Nhằm giảm thiểu các bệnh, các chấn thương về mắt đối với trẻ em mẫu giáo, được sự tài trợ của Quỹ Fred Hollows Foundation (FHF), Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với các chuyên gia về mắt trẻ em và các đơn vị liên quan xây dựng tài liệu **Cùng bé chăm sóc mắt (Dành cho trẻ mẫu giáo)**. Cuốn tài liệu giúp trẻ tương tác, ghi nhớ, hiểu được tầm quan trọng của việc chăm sóc, bảo vệ mắt, bước đầu hình thành các thói quen tốt và kĩ năng phòng ngừa các bệnh/ chấn thương về mắt để có đôi mắt khoẻ mạnh.

Tài liệu gồm bốn bài. Mỗi bài được thiết kế phù hợp với nội dung từng chuyên đề của tài liệu **Hướng dẫn chăm sóc mắt và phòng chống suy giảm thị lực cho trẻ em mẫu giáo (Dành cho cán bộ quản lí, giáo viên mầm non và cha mẹ, người chăm sóc trẻ em)**.

Khi hướng dẫn trẻ sử dụng tài liệu, giáo viên cần lưu ý mục “Bé hãy nhớ!” ở cuối mỗi bài để giáo dục trẻ về những nội dung quan trọng cần đạt của bài học.

Căn cứ vào tình hình thực tế và nhận thức của trẻ, giáo viên, cha mẹ, người chăm sóc trẻ em có thể hướng dẫn trẻ thực hiện các yêu cầu theo từng bài trong các giờ hoạt động học, chơi, hoạt động ở các góc hoặc vận dụng sáng tạo các hình ảnh, yêu cầu của từng bài trong tài liệu để tổ chức cho trẻ tham gia vào hoạt động thực hành phù hợp nhằm giúp trẻ nhận biết, ghi nhớ, có thái độ, hành vi và thói quen tốt trong việc bảo vệ và chăm sóc mắt. Các hoạt động giáo dục tổ chức cho trẻ phải được lồng ghép, tích hợp phù hợp với Chương trình Giáo dục mầm non và đặc điểm độ tuổi của trẻ.

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

# Mục lục

---

Trang

|                                                  |         |
|--------------------------------------------------|---------|
| <b>TÌM HIỂU VỀ MẮT</b>                           | 5 – 8   |
| <b>PHÁT HIỆN SỚM TẬT KHÚC XẠ VÀ BỆNH LÁC/ LÉ</b> | 9 – 12  |
| <b>PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ</b>               | 13 – 14 |
| <b>PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG MẮT</b>               | 15 – 16 |



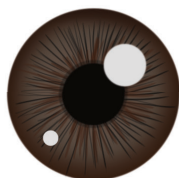
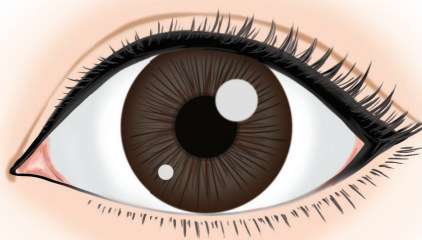


# TÌM HIỂU VỀ MẮT

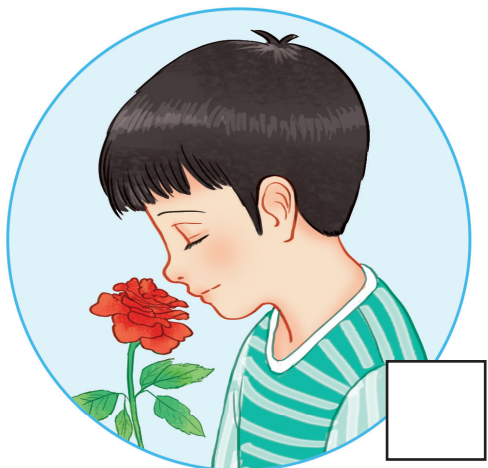
## Mục tiêu:

- Bé nhận biết: các bộ phận cấu tạo bên ngoài của mắt; chức năng chính của mắt.
- Bé biết cách chăm sóc, bảo vệ mắt: có thói quen ăn uống đảm bảo dinh dưỡng cho mắt và có thói quen giữ gìn, vệ sinh mắt.

● Bé hãy nối các bộ phận của mắt đến hình con mắt ở giữa trang sách nhé!



- Bé hãy nói xem các bạn đang làm gì?
- Hoạt động nào do mắt thực hiện? Bé hãy đánh dấu ✓ vào ☐ cạnh các bức tranh vẽ hoạt động đó nhé!



- Bé hãy chỉ và gọi tên các thực phẩm giàu vitamin A, có lợi cho mắt trong trang sách nhé!



**củ cà rốt**



**quả dâu tây**



**súp lơ xanh/  
bông cải xanh**



**sữa**



**trứng**



**quả đu đủ**



**cá**



**tôm**

- Bé hãy quan sát và tô màu bông hoa cạnh bức tranh vẽ bạn có hành động đúng trong chăm sóc, bảo vệ mắt nhé!



## BÉ HÃY NHỚ!

Đôi mắt giúp chúng ta quan sát thế giới xung quanh, bé hãy chăm sóc và bảo vệ đôi mắt bằng cách:

- Ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các thực phẩm giàu vitamin A như: trứng, sữa,... và các loại rau, củ, quả có màu đỏ, vàng như: cà rốt, đu đủ, gấc,...
- Ngồi đọc, viết, vẽ đúng tư thế, đủ ánh sáng.
- Giữ gìn, vệ sinh mắt hằng ngày: rửa mặt hằng ngày bằng nước sạch và khăn mặt riêng, sạch; đeo kính râm khi đi ngoài trời nắng; đeo kính bơi khi đi bơi; tập nhìn xa về phía cây xanh để mắt được thư giãn;...
- Hạn chế sử dụng, giữ đúng khoảng cách và thời gian khi xem tivi hoặc các thiết bị điện tử khác.
- Tích cực tham gia các hoạt động ngoài trời như: nhảy dây, đá bóng,...

# PHÁT HIỆN SỚM TẬT KHÚC XẠ VÀ BỆNH LÁC/ LÈ



## Mục tiêu:

- Bé nhận biết một số nguyên nhân và cách phòng chống tật khúc xạ (cận thị, viễn thị, loạn thị).
- Bé thực hiện được một số hành động phù hợp để mắt nghỉ ngơi.
- Bé tôn trọng và không kì thị bạn có tật về mắt, bạn sử dụng các thiết bị giúp nhìn rõ.

- Bé hãy quan sát các bức tranh và kể về một số nguyên nhân khiến bạn phải đeo kính nhé!



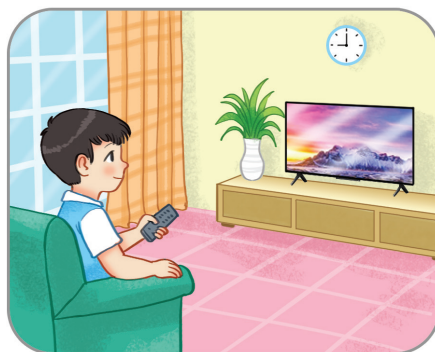
ngồi viết/ vẽ không  
đúng tư thế



xem sách/ truyện  
không đủ ánh sáng



xem/ chơi điện thoại,  
ipad thường xuyên ở  
khoảng cách gần với mắt



xem ti vi ở khoảng  
cách 3 mét, đúng thời  
gian quy định

- Bé hãy quan sát và đánh dấu ✓ vào ☐ cạnh các bức tranh vẽ hành động đúng của bạn gái giúp phòng tránh tật khúc xạ nhé!



ngồi viết/ vẽ đúng tư thế



hạn chế xem ti vi

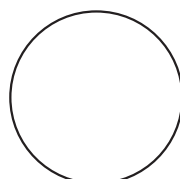
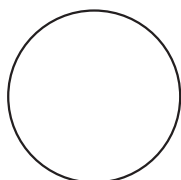
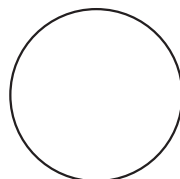
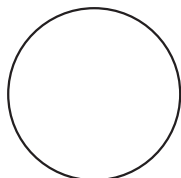


thường xuyên xem điện thoại ở khoảng cách gần mắt

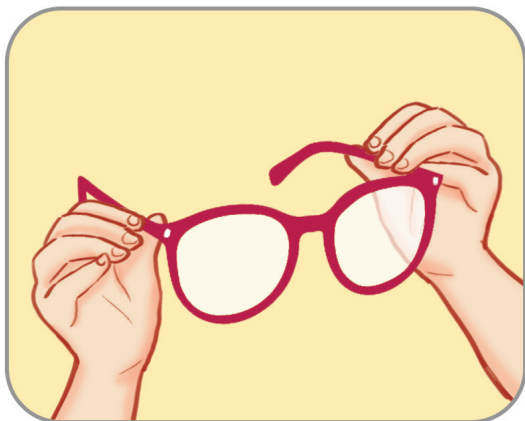


thường xuyên vận động ngoài trời

- Bé đồng tình với hành động nào của các bạn đối với người có tật về mắt trong các bức tranh dưới đây? Bé hãy vẽ mặt cười vào ○ dưới các bức tranh đó nhé!



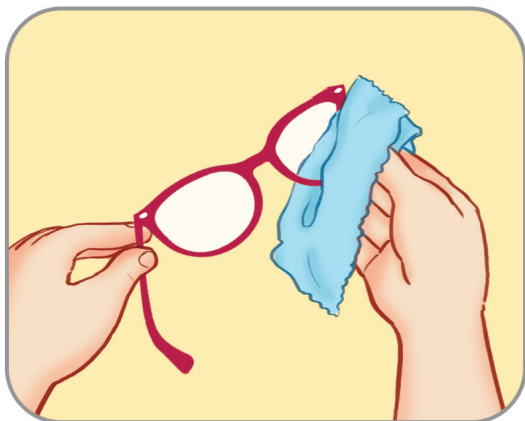
- Bé quan sát và nói xem bạn đã đeo và bảo quản kính đúng cách như thế nào nhé!



**cầm hai bên gọng,  
không cầm vào mắt kính**



**đeo kính ngay ngắn**



**lau mắt kính bằng khăn  
và nước chuyên dụng**



**cất kính vào hộp  
khi không sử dụng**

## **BÉ HÃY NHỚ!**

Để phòng tránh các tật khúc xạ mắt, bé hãy nhớ:

- Đi ngủ đúng giờ, ngủ đủ giấc để mắt được nghỉ ngơi hợp lí.
- Ngồi xem, đọc, vẽ, viết đúng tư thế, ở nơi có đủ ánh sáng.
- Hạn chế xem ti vi, điện thoại, máy tính bảng,...
- Tích cực hoạt động, vui chơi ngoài trời.
- Không chế giễu, trêu chọc những bạn không may mắc các tật về mắt nhé!

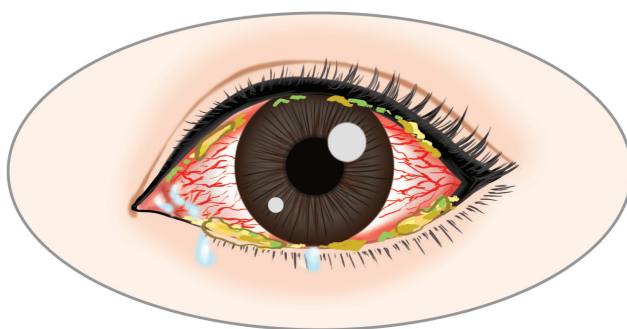


# PHÒNG CHỐNG BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

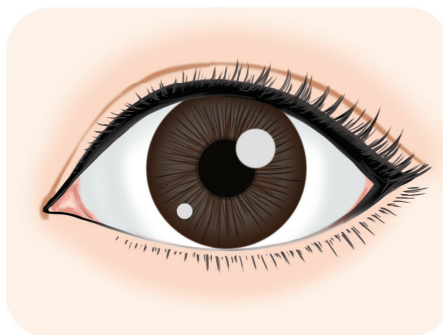
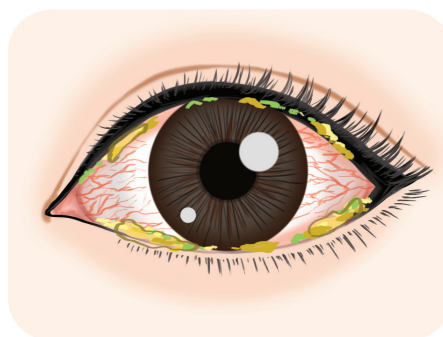
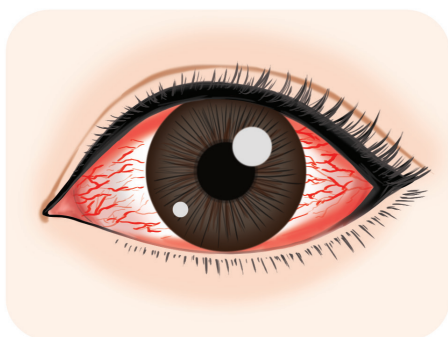
## Mục tiêu:

- Bé nhận biết được những biểu hiện đặc trưng của bệnh đau mắt đỏ.
- Bé biết thực hiện một số hành động phù hợp để phòng chống bệnh đau mắt đỏ.

- Bé quan sát và khoanh vào hình vẽ con mắt có biểu hiện của bệnh đau mắt đỏ!



đau mắt đỏ



- Bé hãy tô màu chiếc chuông cạnh các bức tranh vẽ hành động chưa đúng trong phòng chống bệnh đau mắt đỏ nhé!



thường xuyên  
rửa tay bằng  
xà phòng



tiếp xúc trực tiếp với  
bạn bị đau mắt đỏ



dụi mắt



dùng riêng  
khăn mặt



không đeo kính bơi  
khi tập bơi

## BÉ HÃY NHỚ!

Đau mắt đỏ là bệnh dễ lây lan và bùng phát thành dịch. Bé hãy nhớ:

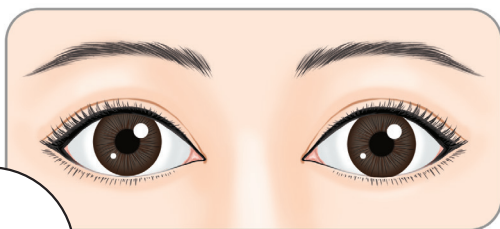
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng.
- Không dùng tay dụi mắt.
- Không dùng chung các vật dụng cá nhân, đặc biệt là khăn mặt.
- Sử dụng kính bơi khi bơi lội.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với người bị hoặc có biểu hiện đau mắt đỏ.
- Khi bị đau mắt đỏ, cần đi khám bác sĩ chuyên khoa để được điều trị đúng cách.

# PHÒNG TRÁNH CHẤN THƯƠNG MẮT

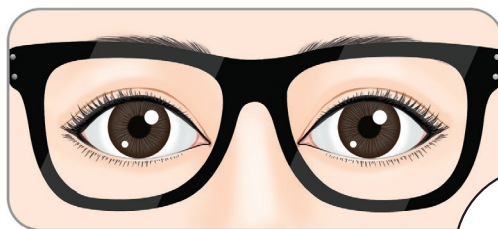
## Mục tiêu:

- Bé nhận biết được những dấu hiệu của chấn thương mắt.
- Bé biết thực hiện một số hành động phù hợp để phòng tránh chấn thương mắt.

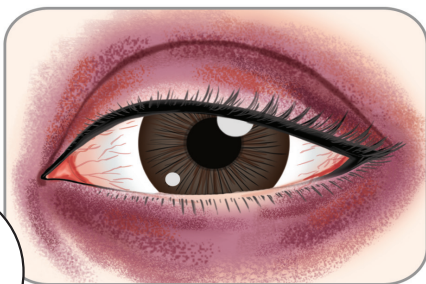
● Bé hãy quan sát và vẽ mặt buồn vào ○ cạnh con mắt bị chấn thương nhé!



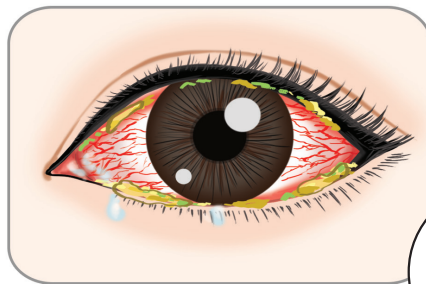
mắt bình thường



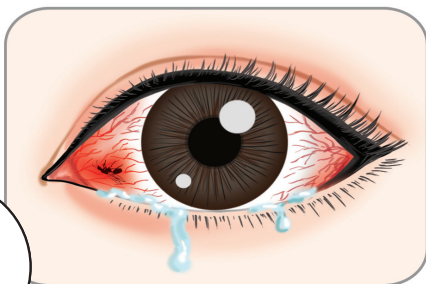
mắt cận



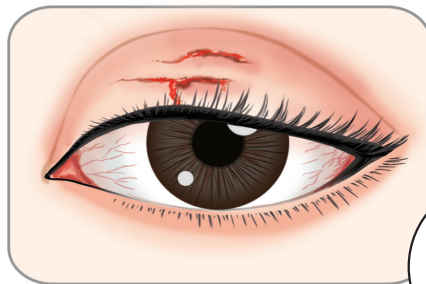
mắt bị bầm tím



mắt bị đau mắt đỏ

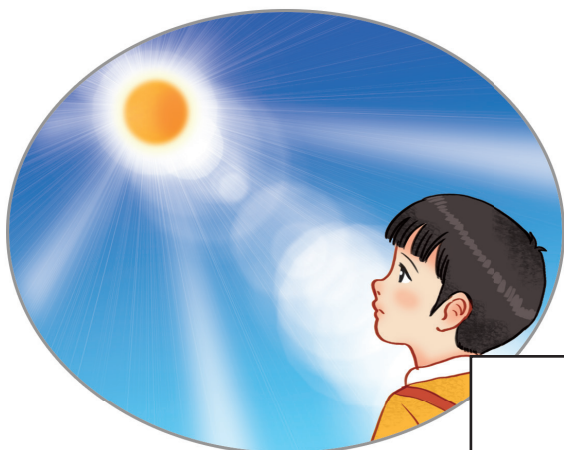


mắt bị dị vật rơi vào



mí mắt bị chấn thương, chảy máu

- Bé nói xem bé cần làm gì để phòng tránh chấn thương mắt.
- Những hành động trong các bức tranh dưới đây có nguy cơ gây chấn thương mắt không? Tại sao?
- Bé quan sát và đánh dấu × vào ☐ cạnh các bức tranh vẽ hành động có thể làm bé bị chấn thương mắt nhé!



## BÉ HÃY NHỚ!

Để phòng tránh chấn thương mắt, bé hãy nhớ:

- Chú ý an toàn khi vui chơi.
- Không ném đất cát vào mặt bạn, không cầm que, gậy, vật sắc nhọn chạy nhảy trong khi chơi.
- Khi bị chấn thương mắt, cần báo ngay cho người lớn để xử lý kịp thời.