

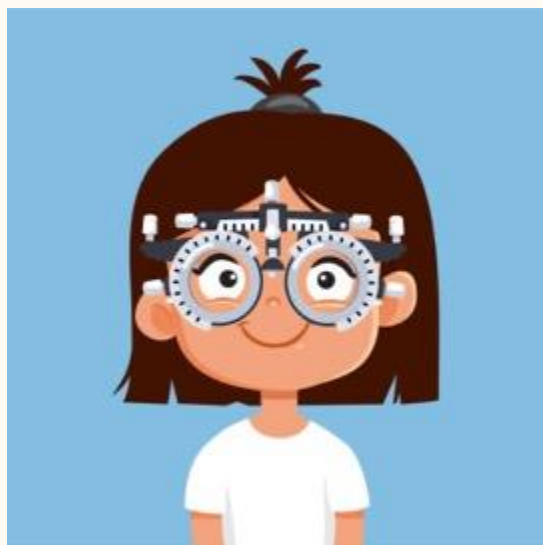
TẬT KHÚC XẠ

Here is where your presentation begins



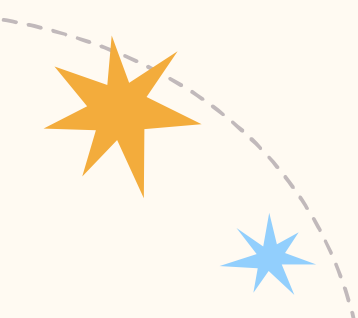
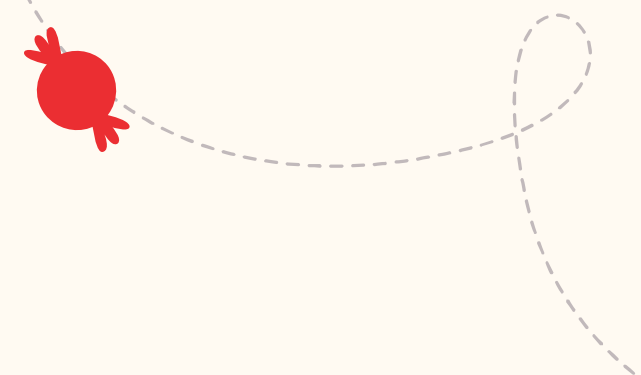
TẬT KHÚC XẠ LÀ GÌ?

CẬN THỊ
VIỄN THỊ
LOẠN THỊ



Vấn đề liên quan

BẤT ĐỒNG
KHÚC XẠ
NHƯỢC THỊ





ROHTO





NGUYÊN NHÂN CẬN THỊ

1. DO CƠ ĐỊA
2. DO MÔI TRƯỜNG



ROHTO



TRIỆU CHỨNG





BIẾN CHỨNG



ĐIỀU TRỊ



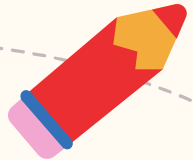


PHÒNG NGỪA



20	20	20

TAKE A 20-SECOND BREAK TO LOOK AT SOMETHING 20 FEET AWAY EVERY 20 MINUTES.



TƯ THẾ NGỒI HỌC



★ 20-20-20



20 CỬ PHÚT
20 NGHỈ GIÂY
20 NHÌN XA FEET

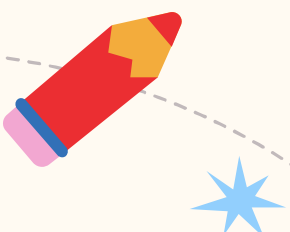
BẢO VỆ MẮT VỚI NGUYÊN TẮC 20-20-20

The infographic is enclosed in a thick orange border. It features three rows of icons and text: a clock for '20 CỬ PHÚT', an hourglass for '20 NGHỈ GIÂY', and two trees for '20 NHÌN XA FEET'. To the left of the text are two columns of dots. At the bottom, the text 'BẢO VỆ MẮT VỚI NGUYÊN TẮC 20-20-20' is written in bold black letters.

★ CHĂM SÓC MẮT



★ HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI





CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO ĐÔI MẮT

 <p>Cá hồi Omega-3 trong cá hồi giúp bảo vệ độ ẩm của đôi mắt và chống lại bệnh thoái hóa điểm vàng, bảo vệ võng mạc.</p>	 <p>Cà rốt Chứa nhiều beta-caroten và chất chống oxy hóa, chống lại các bệnh về mắt như: đục thủy tinh thể, bệnh về võng mạc. Tăng cường sức khỏe cho đôi mắt.</p>
 <p>Ớt Chứa nhiều vitamin: A, C, B6. Có lợi và ngăn ngừa các bệnh về mắt. Chống lại bệnh đục thủy tinh thể và duy trì thị lực.</p>	 <p>Óc chó Giàu Omega-3, kẽm, vitamin, chất chống oxy hóa. Giúp mắt khỏe và tăng cường thị lực.</p>
 <p>Bơ Chứa lutein, vitamin C, E, B6, beta carotene, cải thiện và tăng cường thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng.</p>	 <p>Bông cải xanh Chứa nhiều vitamin B2 và các loại dưỡng chất. Giúp cải thiện và duy trì thị lực mắt.</p>
 <p>Khoai lang Giàu vitamin A, kali, chất xơ, beta carotene. Cải thiện thị lực, ngăn ngừa nhiễm trùng mắt và tăng nhãn áp.</p>	 <p>Trứng Chứa vitamin A, làm giảm thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và giúp võng mạc hoạt động tốt.</p>
 <p>Hạnh nhân Chứa nhiều vitamin E, ngăn chặn đục thủy tinh thể và các bệnh về mắt đối với người lớn tuổi.</p>	 <p>Rau bó xôi Chứa nhiều vitamin A, C, beta-carotene, lutein và zeaxanthin. Tốt cho sức khỏe đôi mắt và thị lực.</p>

Nguồn: sckhoedoisang, huyeneyecare, thngioidienlái, freepik. Tổng hợp dữ liệu: HỒ TRANG, Thực hiện: TETEX 11-2018

Ăn gì bổ mắt bị cận thị?



Caroten-> Vitamin A

Thiếu => quáng gà, khô mắt



Cải xanh, cải trắng, rau chân vịt, đậu xanh, bí đỏ, cà chua, cà rốt, táo, khoai lang, bí, đu đủ, gấc... Gan, sữa bò, lòng đỏ trứng gà, dầu gan cá...

Vitamin B1

Thiếu => viêm, sung huyết, dây thần kinh thị giác, giảm thị lực...



Niacin

Thiếu => rung giật nhãn cầu...

Các loại đậu, thịt nạc, gạo lứt, rau lá xanh, đậu xanh, táo, bắp...

Thức ăn kiềm tính

Măng tây	Dầu hạt lanh	Ớt chuông	Cà rốt	Quả bơ	Cải xoăn
Đậu hà lan	Đậu oliu	Đậu xanh	Bí đỏ	Bông cải xanh	Bông hẹ
Hạt mè	Atiso	Rau mùi	Chuối	Cần tây	Cải xoong
Su hào	Sữa hạt nhân	Thì là	Chanh	Rau bina	Cải ngồng
pH 7.0 - 7.5- kiềm nhẹ		pH 7.5 - 8.0- kiềm trung bình		pH 8.0 - 8.5- kiềm nhẹ	

Phốt pho



Cá, tôm, sò biển, sữa, táo đỏ, rau câu... => Duy trì dẻo dai cùng mạc-màng bọc xương hốc mắt.

Selen



Cá, tôm, các loại sò, hến, các món ăn bằng bột mì, gạo lứt, đậu tương, vừng, ớt, tỏi, hành tây, nấm các loại, cà rốt... => Thị lực nhanh nhạy; mỗi ngày ăn uống, giảm độ cận thị và các bệnh về mắt khác

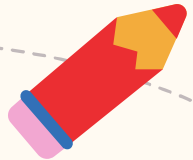
Crom



Men bia, rượu, gan động vật, thịt bò, bột mì thô, gạo lứt, đường đỏ, nước nho, nấm các loại...

Nguồn: sckhoedoisang, huyeneyecare, thngioidienlái, freepik. Tổng hợp dữ liệu: HỒ TRANG, Thực hiện: TETEX 11-2018

PHAPLUAT pto.vn



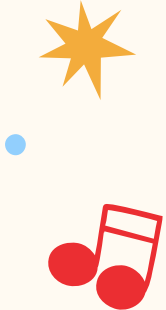
BỆNH VIỆN MẮT



CÁM ƠN CÁC BẠN!



MINI GAME TIỂU HỌC



MINI GAME

Q1: Củ gì đo đỏ

Con thỏ thích ăn

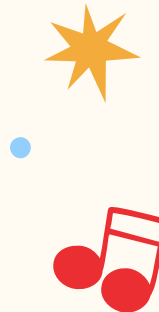
Tốt cho mắt mình

Sáng da mạnh khỏe?



MINI GAME

Q1: Củ Cà Rốt



MINI GAME

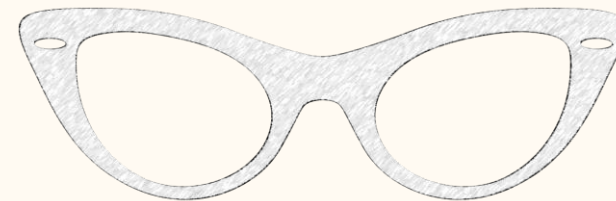
Q2: Thân gầy trơ trọi

Hai mắt sáng ngời

Độc báo vá may

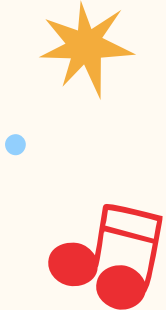
Nhiều người cần tới?

Là cái gì?



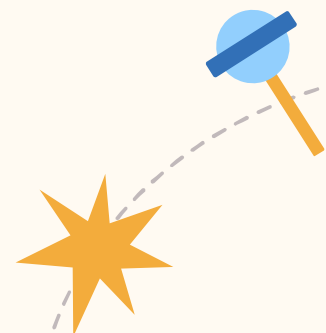
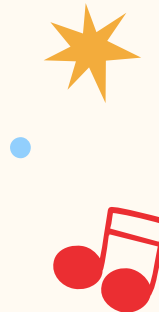
MINI GAME

Q2: Mắt kính



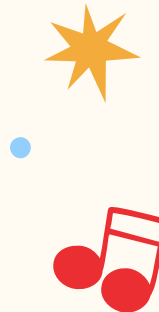
MINI GAME

Q3: Con mắt là Tâm hồn



MINI GAME

Q3: Cửa Sổ



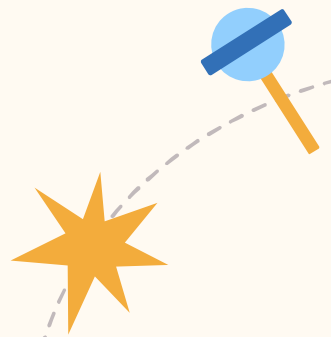
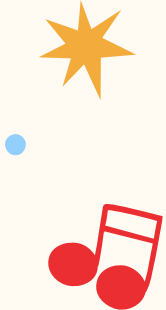
MINI GAME

Q4: Quả gì chín đỏ

Vỏ có nhiều gai

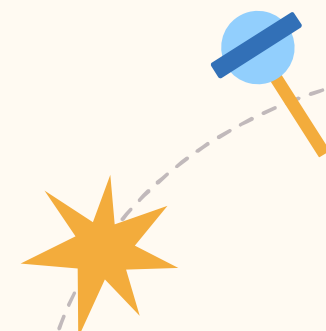
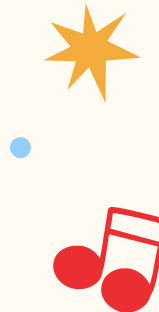
Ruột đem đổ xôi

Ăn vào sáng mắt



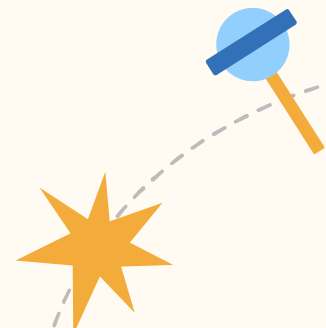
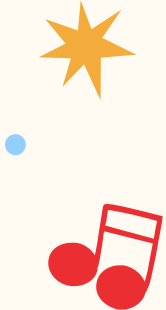
MINI GAME

Q4: Quả Gấc



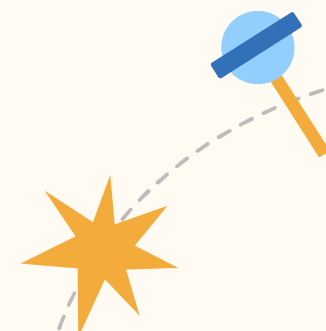
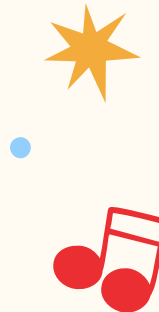
MINI GAME

Q5: Mắt người thường được so sánh với loài chim nào để diễn tả là một đôi mắt xinh đẹp?



MINI GAME

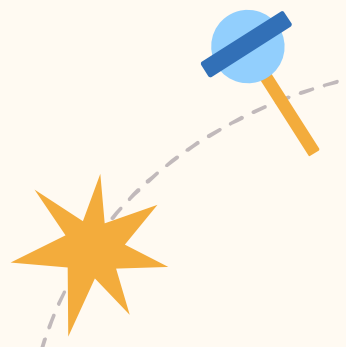
Q5: Mắt Bồ Câu/ Mắt Phượng



MINI GAME

Q6: Kể tên các loại thực phẩm (món ăn, rau củ quả,...) tốt cho mắt?

*Chia 3-4 nhóm, mỗi nhóm thay phiên nhau kể tên 1 loại thực phẩm.
Câu trả lời sau không được trùng những câu trước.*



MINI GAME

Q6

NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM TỐT CHO ĐÔI MẮT

Cá hồi Omega-3 trong cá hồi giúp bảo vệ độ ẩm của đôi mắt và chống lại bệnh thoái hóa điểm vàng, bảo vệ võng mạc.	Cà rốt Chứa nhiều beta-caroten và chất chống oxy hóa, chống lại các bệnh về mắt như: đục thủy tinh thể, bệnh võng mạc. Tăng cường sức khỏe cho đôi mắt.
Ớt Chứa nhiều vitamin: A, C, B6. Có lợi và ngăn ngừa các bệnh về mắt. Chống lại bệnh đục thủy tinh thể và duy trì thị lực.	Ớc chó Giàu Omega-3, kẽm, vitamin, chất chống oxy hóa. Giúp mắt khỏe và tăng cường thị lực.
Bơ Chứa lutein, vitamin C, E, B6, beta carotene, cải thiện và tăng cường thị lực, ngăn ngừa thoái hóa điểm vàng.	Bông cải xanh Chứa nhiều vitamin B2 và các loại dưỡng chất. Giúp cải thiện và duy trì thị lực mắt.
Khoai lang Giàu vitamin A, kali, chất xơ, beta carotene. Cải thiện thị lực, ngăn ngừa nhiễm trùng mắt và tăng nhãn áp.	Trứng Chứa vitamin A, làm giảm thoái hóa điểm vàng, đục thủy tinh thể và giúp võng mạc hoạt động tốt.
Hạnh nhân Chứa nhiều vitamin E, ngăn chặn đục thủy tinh thể và các bệnh về mắt đối với người lớn tuổi.	Rau bó xôi Chứa nhiều vitamin A, C, beta-carotene, lutein và zeaxanthin. Tốt cho sức khỏe đôi mắt và thị lực.

Ăn gì bổ mắt bị cận thị?

Caroten-> Vitamin A

Thiếu
=> quáng gà, khô mắt

Cải xanh, cải trắng, rau chân vịt, đậu xanh, bí đỏ, cà chua, cà rốt, táo, khoai lang, bí, đu đủ, gấc... Gan, sữa bò, lòng đỏ trứng gà, dầu gan cá...

Vitamin B1

Thiếu => viêm, sưng huyết, dây thần kinh thị giác, giảm thị lực...

Các loại đậu, thịt nạc, gạo lứt, rau lá xanh, đậu xanh, táo, bắp...

Thức ăn kiềm tính

Măng tây	Dầu hạt lanh	Ớt chuông	Cà rốt
Đậu hà lan	Đậu nành	Đậu xanh	Bí đỏ
Hạt mè	Atiso	Rau mùi	Chuối
Su hào	Sữa hạt nhân	Thì là	Chanh

pH 7.0 - 7.5 - Kiềm nhẹ

Quả bơ	Cải xoăn
Bông cải xanh	Bông bẹ
Cần tây	Cải xoong
Rau bina	Cải ngọt

pH 8.0 - 8.5 - Kiềm nhẹ

Phốt pho

Cá, tôm, sò biển, sữa, táo đỏ, rau câu... => Duy trì dẻo dai củng mạc-màng bọc xương hốc mắt.

Selen

Cá, tôm, các loại sò, hến, các món ăn bằng bột mì, gạo lứt, đậu tương, vừng, ớt, tỏi, hành tây, nấm các loại, cà rốt... => Thị lực nhanh nhạy; mỗi ngày ăn uống, giảm độ cận thị và các bệnh về mắt khác

Crom

Thiếu => nhân mắt lồi ra, dễ tăng độ cận.

Men bia, rượu, gan động vật, thịt bò, bột mì thô, gạo lứt, đường đỏ, nước nho, nấm các loại...

Nguồn: sachhoeduong, holmeseyecare, thegladfield, freepix, Tổng Ngã 40 Số 10 TRUNG, Tháng Năm 1978 11-2018

PHOPIALET pho.vn



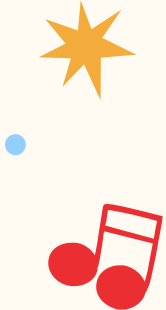
MINI GAME

Q7: Ngồi học bài sai tư thế, sẽ gây ra bệnh về mắt nào?



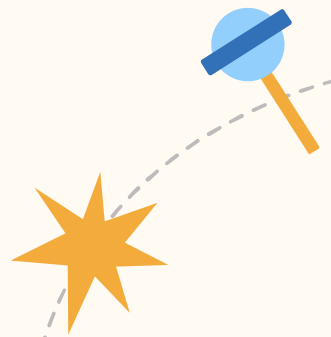
MINI GAME

Q7: Cộn Thi



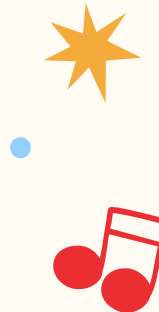
MINI GAME

Q8: Con gì bắt chuột mê say
Có đôi mắt sáng, ngủ ngày, thức đêm?



MINI GAME

Q8: Con Cú Mèo



MINI GAME

Q9: Thân em nửa chuột, nửa chim
Ngày treo chân ngủ, tối tìm mồi bay
Trời cho tai mắt giỏi thay
Tối đen tối mịt cứ bay vù vù – Là con gì?



BỆNH VIỆN MẮT



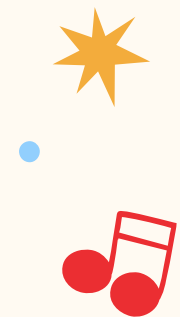
MINI GAME

Q9:
- Con Dơi



MINI GAME

Q10: Con gì đuôi ngắn tai dài
Mắt hồng lông mượt
Có tài chạy nhanh”



MINI GAME

Q10:
- Con Thỏ

