***BÀI TUYÊN TRUYỀN***

***VỀ PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT HỌC ĐƯỜNG. DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC***

*Để hiểu rõ hơn về cách phòng chống bệnh, tật học đường và thế nào là dinh dưỡng hợp lý, hoạt động thể lực, sau đây sau đây xin mời các cô giáo và các bậc phụ huynh sẽ cùng đi tìm hiểu:*

**I. PHÒNG TRÁNH BỆNH, TẬT HỌC ĐƯỜNG**

**1. Phòng tránh bệnh cận thị học đường**

Cận thị là một loại tật khúc xạ phổ biến rất hay gặp ở lứa tuổi học sinh. Cùng với sự phát triển của đời sống kinh tế xã hội và thói quen sinh hoạt, tỷ lệ cận thị ngày càng gia tăng gây nhiều ảnh hưởng đến chất lượng sống và kết quả học tập của các em học sinh.

**\* Nguyên nhân**

- Môi trường học tập chưa tốt: Độ sáng nơi học của các em thấp, bàn, ghế học không phù hợp với tầm vóc của trẻ

- Tư thế khi ngồi học thiếu khoa học, cúi đầu gần sát mặt bàn

- Học sinh đọc những cuốn sách truyện có cỡ chữ quá nhỏ,vừa nằm vừa đọc, đọc ở nơi thiếu ánh sáng, khi đang di chuyển trên xe làm cho mắt bị mỏi,…

**\* Triệu chứng**

Triệu chứng  ban đầu của bệnh là mỏi mắt, căng mắt, nhức đầu, khó chịu khi đọc sách, tiếp theo là nhìn mờ, không nhìn thấy vật ở xa.

\* **Cách phòng tránh**

- Giữ đúng tư thế ngồi khi học: Ngồi thẳng lưng, hai chân khép, đầu cúi 10-15 độ. Khoảng cách từ mắt đến sách vở trên bàn học là 25cm đối với học sinh tiểu học. Thầy cô giáo và cha mẹ học sinh phải thường xuyên nhắc nhở, không để các em cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học khi đọc hoặc viết

- Lớp học phải đủ những điều kiện cần thiết đảm bảo chiếu ánh sáng tốt theo đúng quy định

- Bỏ những thói quen có hại cho mắt: Không nằm, quỳ để đọc sách hoặc viết bài, không đọc sách báo, tài liệu khi đang đi trên ô tô, tàu hỏa, máy bay, khi xem ti vi phải ngồi cách xa màn hình tối thiểu 2,5m, thời gian xem không quá 50 phút mỗi lần, không tự ý dùng kính đeo mắt không đúng tiêu chuẩn, khi đeo kính cần tuân thủ hướng dẫn của nhà chuyên môn, có chế độ học tập và sinh hoạt hợp lý, kết hợp học tập, vui chơi để mắt được thư giãn.

**2.** **Bệnh cong vẹo cột sống**

Cong vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị nghiêng, lệch về một phía hoặc bị cong về phía trước hay phía sau, do đó không còn giữ được các đoạn cong sinh lý như bình thường của nó.

Có hai loại đó là cong cột sống và vẹo cột sống

- Cong cột sống: Cột sống có 4 hình thái

+ Gù: Đoạn cổ và lưng cong quá nhiều

+ Ưỡn: Đoạn thắt lưng cong quá nhiều

+ Còng: Đoạn thắt lưng cong ngược ra trước

+ Bẹt: Đoạn thắt lưng không còn độ cong sinh lý.

- Vẹo cột sống: Nhìn từ phía sau, nếu cột sống lệch sang bên trái hoặc bên phải. thường gặp 2 dạng

+ Vẹo đều sang bên trái hoặc bên phải, chỉ có một đoạn cong hình chữ C

+ Vẹo với hai đoạn cong đối lập nhau, ví dụ đoạn cổ - lưng cong sang phải hình chữ S.

**\* Nguyên nhân**

- Ngồi học không đúng tư thế

- Kích thước bàn ghế không phù hợp

- Lao động quá nặng, quá sớm, đeo cặp sách quá nặng hoặc không đều hai bên vai

- Mắc bệnh còi xương, suy dinh dưỡng.

**\* Triệu chứng**

- Gai đốt sống không thẳng hàng

- Dốc hai vai không đều nhau, bên thấp bên cao

- Phần xương bả vai nhô ra bất thường

- Khoảng cách từ 2 mỏm xương đến bả vai không bằng nhau

- Tam giác eo tạo ra giữa thân và cánh tay có độ hẹp rộng không giống nhau.

**\*Cách phòng tránh**

- Tư thế ngồi học phải đúng, ngay ngắn

- Bàn ghế phải phù hợp với tầm vóc học sinh

- Không nên xách cặp hoặc đeo cặp quá nặng một bên vai, nên đeo cân hai vai

- Lao động và tập luyện vừa sức, cân đối

- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý.

**II. DINH DƯỠNG HỢP LÝ, HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC**

**1. Dinh dưỡng** **hợp lý**

- Dinh dưỡng hợp lý là nguồn dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm. Một khẩu phần ăn có giá trị dinh dưỡng cao và giúp tăng cường sức khỏe chỉ khi trong thành phần có đủ 4 nhóm: Đường bột, chất đạm, chất béo, vitamin và chất khoáng ở tỷ lệ thích hợp. Đó là nguyên tắc cơ bản của dinh dưỡng hợp lý.

- Bữa ăn cân đối là bữa ăn trong đó các chất dinh dưỡng được cân đối hợp lý. Khẩu phần năng lượng từ chất bột chiếm 68%, chất đạm là 14%, chất béo là 18%. Muốn đảm bảo một bữa ăn đủ chất dinh dưỡng và cân đối, chúng ta cần thực hiện đa dạng hóa bữa ăn, sử dụng nhiều loại thực phẩm khác nhau. Phối hợp thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật,... Thức ăn, đồ uống phải đảm bảo an toàn cho sức khỏe người tiêu dùng, không trở thành nguồn gây bệnh.

- Các thầy cô cần khuyến khích học sinh ăn nhiều rau xanh để tránh táo bón, ăn đúng bữa, không ăn vặt, không ăn bánh, kẹo, nước ngọt, sử dụng sữa và các sản phẩm của sữa phù hợp với mỗi lứa tuổi, ăn bữa sáng đầy đủ và không nên ăn mặn.

**2. Hoạt động thể lực (HĐTL)**

- Là bất kỳ chuyển động cơ thể do cơ và xương tạo ra trong quá trình thực hiện có sự biến đổi làm tăng nhịp tim, nhịp thở và gây tiêu hao năng lượng. HĐTL được thực hiện theo nhiều cách khác nhau như: Tham gia vào các công việc lao động hàng ngày, hoạt động vui chơi, luyện tập thể dục thể thao và đi lại,... Các HĐTL của học sinh bao gồm: Giờ học thể dục, vui chơi giải trí, khiêu vũ, thể thao trường học, các trò chơi vận động và các hoạt động trong thời gian nghỉ giữa các tiết học như: Đi bộ, chạy, nhảy hoặc đi xe đạp đến trường và các hoạt động ngoại khóa, dã ngoại, tập luyện các môn thể thao,…

- HĐTLgiúp nâng cao sức khỏe, nâng cao các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, mền dẻo của cơ thể, tạo điều kiện để cơ thể phát triển cân đối, kích thích và tăng cường hoạt động của hệ hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa, làm cơ sở quan trọng cho sự tăng trưởng, phát triển lành mạnh và giảm chấn thương, tạo điều kiện thuận lợi cho học sinh học tập và rèn luyện đạt kết quả tốt, làm giảm yếu tố nguy cơ mắc bệnh mạn tính trong tương lai giúp các em có một sức khỏe tốt hơn.

Trên đây là những thông tin rất cần thiết cho trẻ. Rất mong các bậc phụ huynh, các cô giáo sẽ biết cách bổ sung dinh dưỡng hợp lý cho các con và cho các con tham gia tích cực các hoạt động thể lực bằng các bài tập đơn giản, vừa sức ở tại trường và ở nhà, nắm bắt được những kiến thức cơ bản về cách phòng tránh cận thị và cong vẹo cột sống để chúng ta không mắc phải 2 loại tật trên.

*Hưng Đạo, ngày....tháng.....năm 2021*   **NGƯỜI VIẾT BÀI**

|  |  |
| --- | --- |
| **PHÊ DUYỆT CỦA NHÀ TRƯỜNG** | **XÁC NHẬN CỦA ĐÀI PHÁT THANH** |