

6 lưu ý bảo vệ đôi mắt và thị lực cho trẻ khi học trực tuyến tại nhà

08:24 05/04/2020

Cần bảo vệ thị lực trẻ em như thế nào để trẻ không bị mệt mỏi và căng thẳng, ảnh hưởng thị giác khi theo dõi các bài học trên chương trình học trực tuyến kéo dài hàng ngày?

Trong khi dịch bệnh Covid-19 đang diễn biến phức tạp, để ngăn ngừa dịch bệnh lây lan, và đảm bảo chương trình học tập của học sinh không bị ảnh hưởng, nhiều trường đang tổ chức chương trình học trực tuyến cho học sinh, vấn đề đặt ra là cần bảo vệ thị lực trẻ em như thế nào để trẻ không bị mệt mỏi và căng thẳng thị giác sau các chương trình học trực tuyến kéo dài hàng ngày.

Thực tế, khi làm việc với máy tính không hợp lý như màn hình máy tính quá cao hoặc quá thấp, tư thế ngồi làm việc không phù hợp, thời gian làm việc và nghỉ ngơi không hợp lý... có thể dẫn đến các triệu chứng như đau mắt vùng cổ, vai, gáy, kích ứng mắt, mờ mắt, khô mắt, nhức đầu, căng thẳng và mệt mỏi thị giác.

Bài viết dưới đây nhằm cung cấp một số kiến thức cơ bản và là tài liệu tham khảo cho phụ huynh và các em học sinh khi làm việc với máy tính và các thiết bị điện tử.

Tại sao cần quan tâm về việc đặt màn hình máy tính đúng vị trí?

Khi đặt màn hình máy tính sai vị trí, dẫn đến tư thế làm việc không phù hợp với sinh lý lao động và dễ gây mệt mỏi. Những tư thế sai lệch trong quá trình làm việc bạn dễ gặp phải như: Cằm hướng lên trên, đầu và thân trên cong về phía trước hoặc nghiêng sang một bên...

Điều đó góp phần đáng kể vào sự khó chịu, căng thẳng, mệt mỏi trong quá trình học tập, làm việc, gây đau nhức ở cổ và vai, mắt, kích ứng mắt, mờ mắt, khô mắt và nhức đầu. Nếu quá trình đó kéo dài có khả năng dẫn đến các chấn thương cơ xương liên quan đến tư thế làm việc không hợp lý.

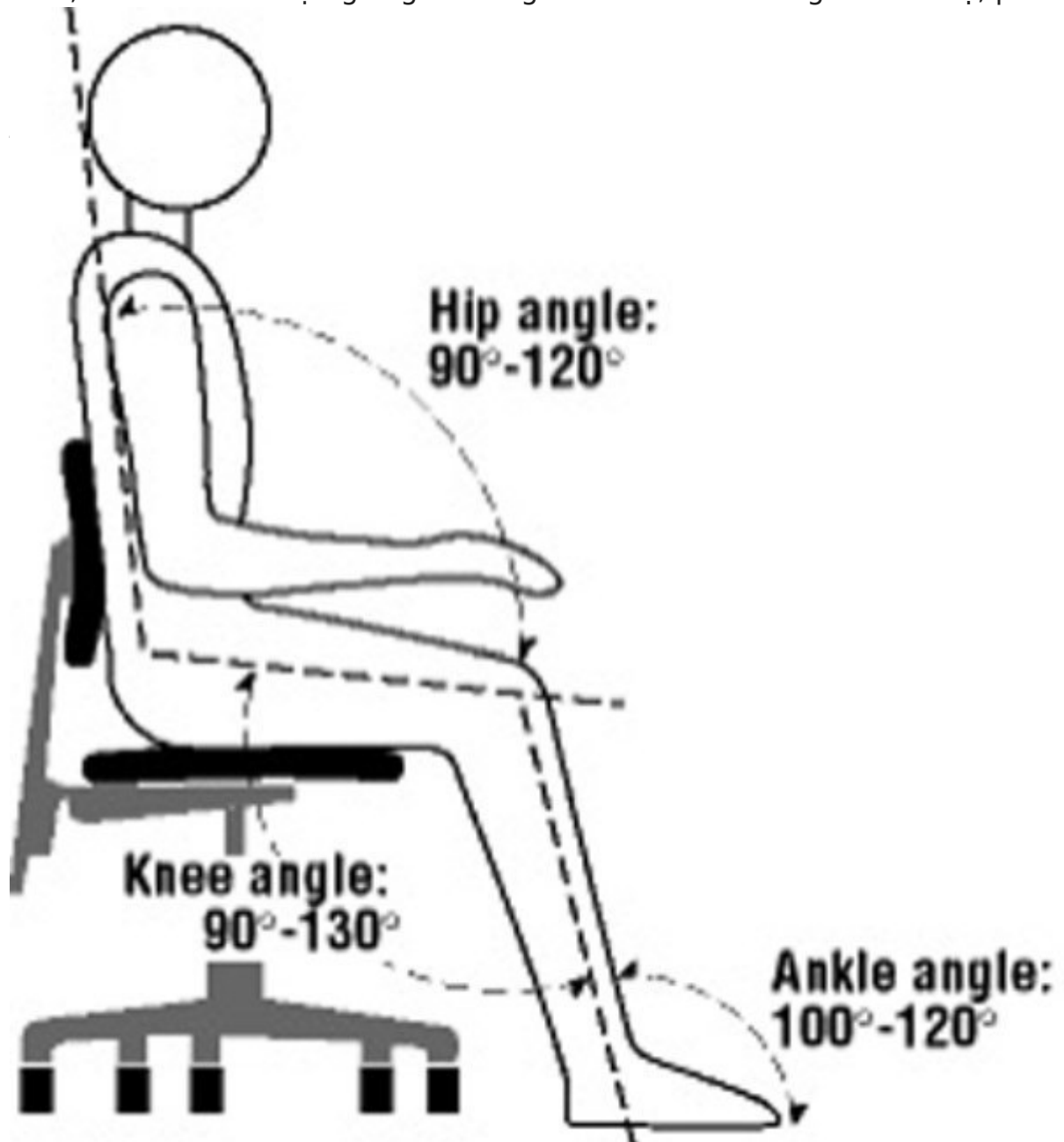
Tư thế ngồi làm việc với máy tính thế nào cho đúng?

Nên chọn ghế ngồi và bàn làm việc có thể điều chỉnh được độ cao, ghế có tựa lưng và có thể điều chỉnh được.

Ngồi làm việc trong tư thế đầu và lưng thẳng (không nghiêng hay cúi đầu), vai xuôi, chân hơi duỗi tạo góc giữa cẳng chân và đùi khoảng 90-130 độ, phần thân

ủa

giảm



Dựa

trên những nghiên cứu về chụp cộng hưởng từ cột sống thắt lưng, nhóm nghiên cứu của ĐH Alberta, Canada khuyến cáo, tư thế ngồi lý tưởng là góc tạo bởi phần thân trên và mặt

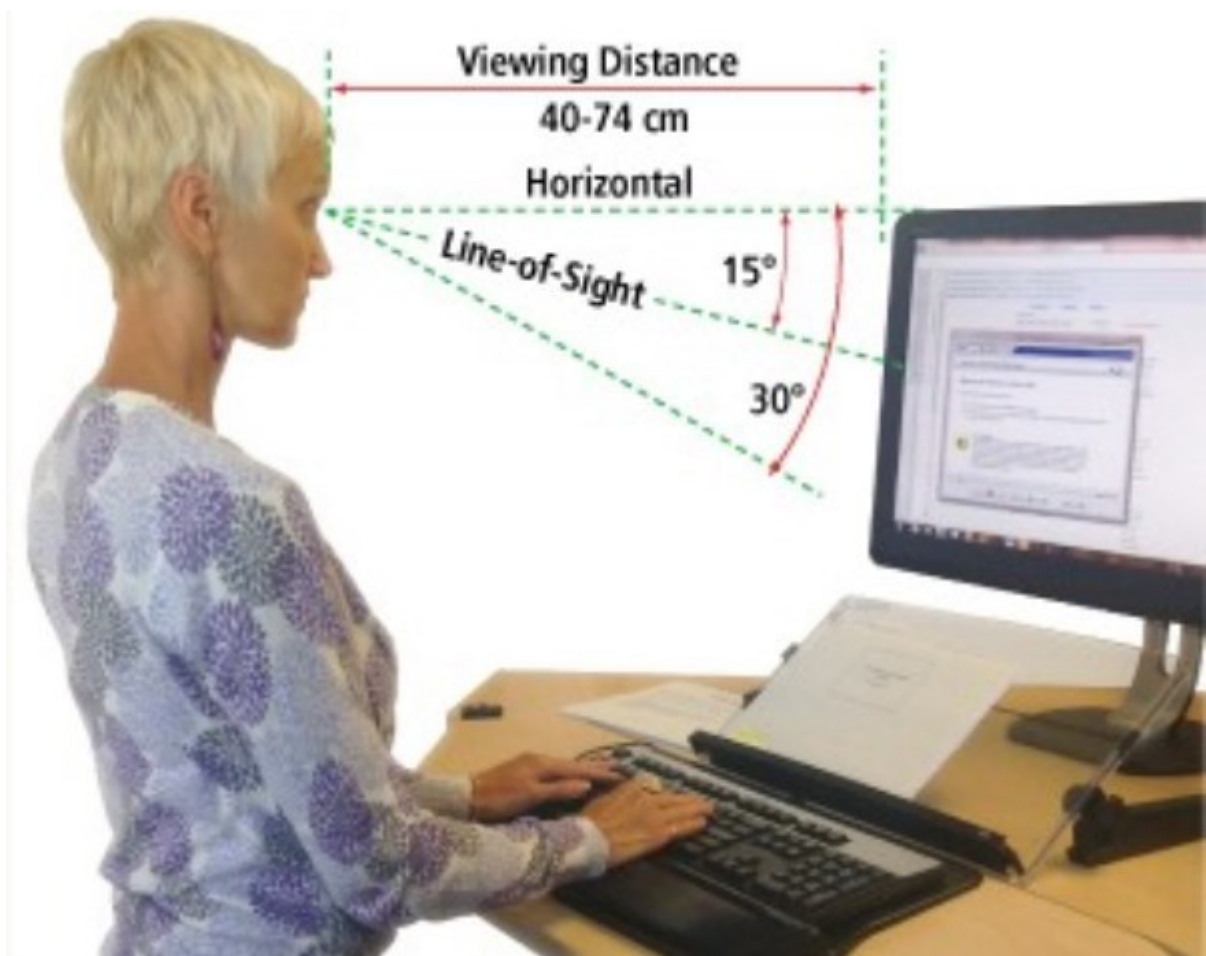
phẳng ngang là 135 độ, tuy nhiên đó là tư thế lý tưởng khi ngồi nghỉ ngơi vì nó ít tạo áp lực lên đĩa đệm cột sống nhất.

Còn để làm việc một cách thuận tiện thì nên bố trí ghế ngồi có tựa lưng để tạo thành một góc khoảng từ 100-110 độ giữa mặt phẳng lưng và mặt phẳng ngang của ghế.

Góc nhìn phù hợp của mắt với máy tính, độ cao của màn hình

Cần lưu ý rằng, sự khó chịu do màn hình đặt quá cao khiến cho cảm hướng lên trên trong quá trình làm việc sẽ tệ hơn so với khi đặt màn hình hơi quá thấp, vì vậy cần chú ý đặt chiều cao của màn hình phù hợp.

Theo Trung tâm An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Canada (CCOHS), khi đặt máy tính có chiều cao màn hình phù hợp cần đảm bảo cạnh trên của màn hình máy tính ngang hoặc thấp hơn đường thẳng ngang khi mắt nhìn thẳng, bố trí màn hình sao cho góc tạo bởi đường thẳng ngang khi mắt nhìn thẳng và đường thẳng từ mắt tới vị trí trung tâm của màn hình vào khoảng 15 độ, góc tạo bởi cạnh dưới của màn hình máy tính với đường thẳng ngang khi mắt nhìn thẳng khoảng 30 độ.



Khoảng cách từ mắt đến màn hình máy tính trong khoảng từ 40-74 cm, có thể kiểm tra khoảng cách từ mắt đến màn hình máy tính bằng chiều dài của một

cánh tay là phù hợp.

Thời gian làm việc với máy tính bao lâu là vừa đủ?

Cho dù tư thế ngồi của bạn là hoàn toàn đúng và chính xác, vị trí màn hình máy tính đã được bố trí phù hợp thì cũng không thể phủ nhận rằng việc ngồi trong thời gian dài sẽ bất lợi cho sức khỏe của bạn, việc thường xuyên ngồi làm việc quá lâu cũng gây nên những rối loạn bệnh lý.

Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng, khi làm việc với máy tính dẫn đến làm giảm tần xuất chớp mắt, điều đó dẫn tới triệu chứng khô mắt. Nhìn chung, trong điều kiện bình thường, tần xuất chớp mắt trung bình của con người vào khoảng 15-20 lần/phút, và giảm xuống còn 5-7 lần/phút khi làm việc với màn hình máy tính và các thiết bị điện tử.

Cách tốt nhất để ngăn ngừa những ảnh hưởng có thể có của màn hình đối với mắt và thị lực của trẻ em là giúp chúng thiết lập thói quen tốt. Những lời khuyên tương tự dưới đây cũng hữu ích cho người lớn và bất cứ ai khi làm việc với máy tính.

Hiệp hội Thị lực Hoa kỳ (American Optometric Association) và Học viện Nhãn khoa Hoa kỳ (American Academy of Ophthalmology) khuyến cáo, để bảo vệ thị lực, cần thực hiện theo quy tắc 20-20-20. Cứ sau 20 phút làm việc với máy tính, hãy rời mắt khỏi màn hình và nhìn vào một vật gì đó cách mắt 20 feet (khoảng 6 mét) trong thời gian 20 giây.

Trong thời gian làm việc với máy tính cần chú ý thường xuyên chớp mắt, tần xuất chớp mắt trung bình vào khoảng 15-20 lần/phút. Trong quá trình học tập trực tuyến, giáo viên nên thiết lập khoảng thời gian mỗi 20 phút một lần để các học sinh trong lớp học rời mắt khỏi màn hình máy tính, nhìn ra xa vào một vật nào đó cách xa khoảng 6 mét trong thời gian 20 giây. Cũng cần lưu ý với học sinh thường xuyên chủ động chớp mắt khi làm việc với máy tính để tránh triệu chứng khô mắt, mỏi mắt.

Ngoài ra cũng cần lưu ý không làm việc liên tục với máy tính quá lâu, hãy đứng dậy và nghỉ ngơi sau mỗi 30 phút, sau mỗi 30 phút làm việc với máy tính hãy đứng dậy và rời khỏi màn hình, có thể tập một vài động tác thể dục hoặc đi bộ để thư giãn cơ thể. Hãy nghỉ ngơi ít nhất 5 phút sau mỗi 30 phút làm việc .

Điều kiện ánh sáng

Điều kiện ánh sáng quá thấp, sẽ khiến cho mắt bị ảnh hưởng, thiếu ánh sáng khi học tập và làm việc dẫn đến mắt phải điều tiết nhiều và dẫn tới nhanh mệt

mỏi và gây nên các rối loạn về thị giác.

Mức độ chiếu sáng quá mức có tác dụng "che lấp" và gây khó khăn cho người sử dụng máy tính. Cần điều chỉnh độ sáng và độ tương phản màn hình sao cho font chữ và hình ảnh trên màn hình dễ nhìn thấy nhất, không nên để độ sáng màn hình quá cao, dẫn đến chói mắt và nhức mắt khi làm việc.

Cần bố trí đủ ánh sáng khi làm việc với máy tính, mức độ chiếu sáng từ 300 đến 500 lux là phù hợp. Nói chung, mức độ chiếu sáng tối đa không nên vượt quá 750 lux.

Các thực phẩm bổ sung cần thiết

Các vitamin có vai trò quan trọng giúp cho mắt sáng, tuy nhiên cơ thể không tự tổng hợp được mà cần bổ sung từ nguồn thực phẩm có trong thức ăn hàng ngày.

Cần lưu ý bổ sung các thực phẩm có chứa nhiều Vitamin A, B, C, D, E và các yếu tố vi lượng như kẽm sẽ giúp cho mắt thêm sáng. Các loại hoa quả có màu đỏ như cà rốt, cà chua có chứa nhiều vitamin A, vitamin C có nhiều trong cam, chanh, ổi... Thịt gà, cá hồi, trứng, sữa, đậu, súp lơ... là những thực phẩm giàu vitamin nhóm B.

Cuối cùng, cũng cần lưu ý đối với những trẻ có các bệnh lý về mắt, nên khám bác sĩ nhãn khoa để được khám, điều trị và tư vấn chế độ học tập, sinh hoạt một cách phù hợp nhất.

TS.BS. Nguyễn Kiên Cường (Viện Y học Dự phòng Quân đội)-*Lotus.vn*