CHUYÊN ĐỀ KHOA HỌC TỰ NHIÊN:
ẢNH HƯỞNG CỦA THÓI QUEN SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI ĐẾN SỨC KHỎE MẮT VÀ BIỆN PHÁP BẢO VỆ MẮT

Với mong muốn trang bị cho học sinh những kiến thức, kỹ năng cần thiết để chăm sóc và bảo vệ đôi mắt – "cửa sổ tâm hồn", tổ Khoa học Tự nhiên Trường THCS Lạc Hồng đã tổ chức chuyên đề: "Ảnh hưởng của thói quen sử dụng điện thoại đến sức khỏe mắt và biện pháp bảo vệ mắt" dành cho học sinh khối 8.

Chuyên đề được thực hiện dưới hình thức học tập theo trạm, với sự tham gia hào hứng của các bạn học sinh, chia thành 4 nhóm luân phiên tham gia các hoạt động. Hoạt động diễn ra trong không khí sôi nổi, sáng tạo tại phòng thí nghiệm khoa học tự nhiên vào ngày 17/03/2025.

🌟 Mục tiêu của chuyên đề

- Hiểu được mối liên hệ giữa việc sử dụng điện thoại và các tật khúc xạ mắt như cận thị, viễn thị, loạn thị.

- Biết phân tích số liệu khảo sát, thực hiện thí nghiệm mô phỏng mắt cận, mắt viễn.

- Tìm hiểu các bệnh về mắt thường gặp, nguyên nhân, hậu quả và cách phòng tránh.

- Xây dựng thói quen sử dụng thiết bị điện tử hợp lý và tuyên truyền kiến thức bảo vệ mắt đến cộng đồng.

- Rèn luyện kỹ năng tra cứu, xử lý số liệu, làm việc nhóm, thuyết trình và sáng tạo nội dung tuyên truyền.

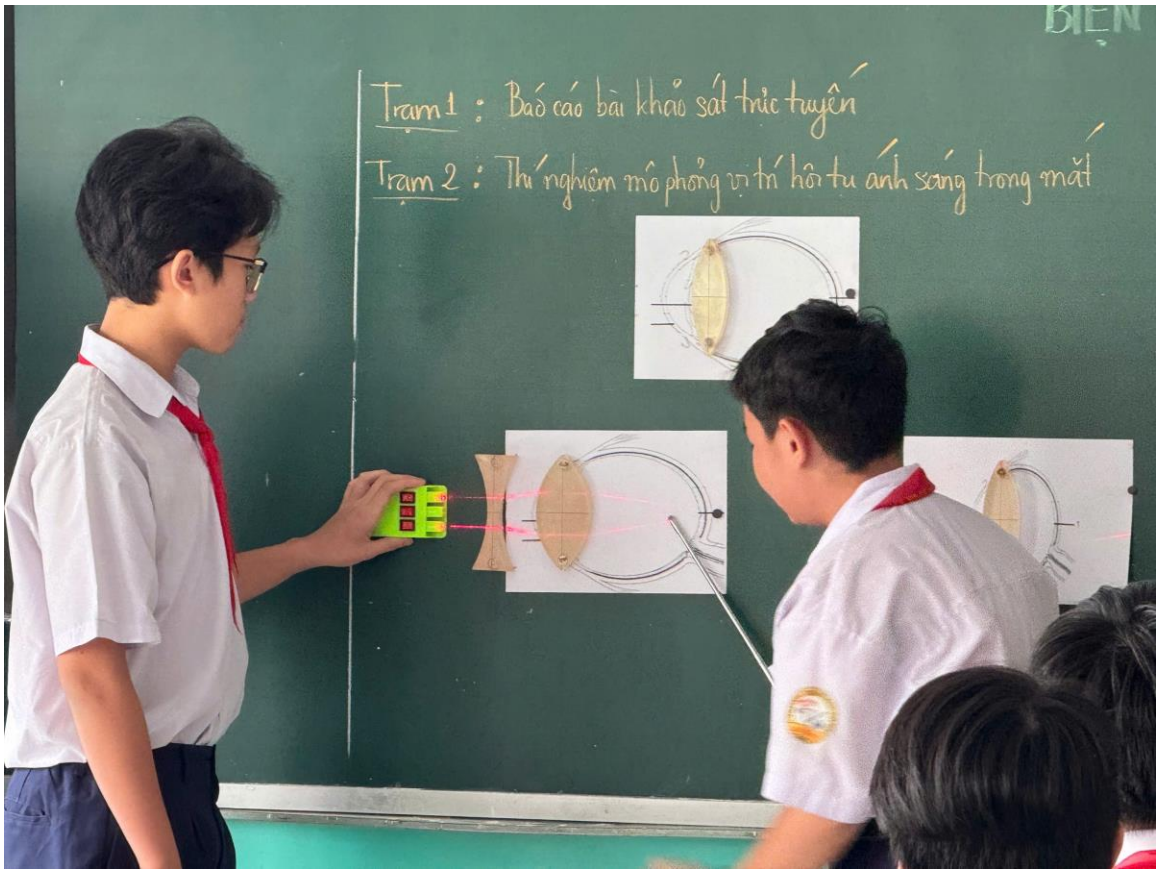
🔎 Các hoạt động nổi bật

Trạm 1: Khảo sát thói quen sử dụng điện thoại của học sinh

- Khảo sát nhanh qua phiếu giấy hoặc Google Form với các câu hỏi thú vị.

- Tổng hợp, phân tích và trình bày bằng biểu đồ trực quan.

Trạm 2: Thí nghiệm về điểm hội tụ ánh sáng của mắt cận, mắt viễn



- Mô phỏng cách ánh sáng hội tụ ở mắt thường, mắt cận thị và mắt viễn thị.

- Hiểu nguyên nhân gây tật khúc xạ, sự khác biệt về điểm hội tụ và cách điều chỉnh bằng kính.

Trạm 3: Báo cáo nhanh các bệnh về mắt thường gặp trong học đường

- Tìm hiểu bệnh khô mắt, đau mắt đỏ, đau mắt hột,…

- Trình bày báo cáo ngắn gọn hoặc thiết kế infographic sinh động.

Trạm 4: Tuyên truyền bảo vệ sức khỏe mắt

- Đề xuất biện pháp bảo vệ mắt: giữ khoảng cách, nghỉ ngơi hợp lý, bổ sung dinh dưỡng.

- Sáng tạo poster, tờ rơi hoặc quay video lan tỏa thông điệp bảo vệ mắt.

📣 Tổng kết và lan tỏa thông điệp

- Các nhóm trình bày sản phẩm: báo cáo, kết quả thí nghiệm, thuyết trình, poster/video.

- Giáo viên tổng kết, nhận xét và chốt lại kiến thức trọng tâm.

🎉 Ý nghĩa của chuyên đề

- Cung cấp kiến thức khoa học bổ ích, rèn luyện kỹ năng mềm, nuôi dưỡng ý thức bảo vệ sức khỏe.

- Học sinh trở thành "sứ giả nhỏ" lan tỏa thói quen tốt đến bạn bè, gia đình, cộng đồng.

👉 Nhà trường trân trọng cảm ơn sự nhiệt tình tham gia của các em học sinh và sự đồng hành của quý thầy cô. Hy vọng sau chuyên đề, các em sẽ hình thành thói quen sử dụng thiết bị điện tử khoa học, bảo vệ đôi mắt sáng khỏe để học tập và vui chơi mỗi ngày!