**BẢO VỆ ĐÔI MẮT CỦA BÉ**

 Không để bé thức quá khuya, hạn chế thời gian xem tivi, chơi game, sử dụng máy tính… và phải ngủ đủ giấc. Không xem sách truyện có hình ảnh lem nhem, quá nhỏ. Không xem tivi quá 45-60 phút, hoặc ngồi quá gần hay quá xa màn hình.

 Kích cỡ bàn ghế phải phù hợp với từng lứa tuổi, đảm bảo đủ ánh sáng. Ngồi học phải giữ đúng tư thế, không được cúi gằm mặt, nghiêng đầu, áp má lên bàn học. Luôn để mắt xa sách vở với một khoảng cách thích hợp.

 Cho trẻ khám mắt định kỳ 6 tháng một lần hoặc khi thấy trẻ nhìn xa không rõ, thấy chữ viết hoặc hình vẽ trên bảng mờ mờ, hay quay hoặc nghiêng đầu, nheo mắt, che một mắt để nhìn, cúi đầu sát xuống cuốn sách hay bàn học khi đọc hoặc viết, chớp hay dụi mắt một cách không bình thường.

 Nên cho trẻ ăn nhiều rau quả có màu vàng, xanh đậm để bổ sung các vitamin cần thiết cho mắt. Ngoài ra, các thuốc bổ mắt cũng chứa các vitamin và nhiều dưỡng chất khác rất tốt cho mắt.

 (Sưu tầm)