

Bài 50. Vệ sinh mắt

I – MỤC TIÊU

- Trình bày được các nguyên nhân của tật cận thị, viễn thị và cách khắc phục.
- Nêu được nguyên nhân của bệnh đau mắt hột, con đường lây truyền và cách phòng tránh.
- Tự giác giữ gìn vệ sinh mắt.

II – THÔNG TIN BỔ SUNG

– Chú ý đối với người bị cận thị, dù do nguyên nhân nào thì khi vật ở xa, ảnh cũng hội tụ ở trước màng lưới, muốn nhìn rõ phải đưa vật lại gần (tật nhìn gần – cận thị).

Ở trường hợp cầu mắt dài, nếu để vật ở khoảng cách mà người bình thường nhìn rõ, thì đối với người bị tật cận thị do cầu mắt dài, muốn nhìn rõ phải đưa vật vào gần hơn khoảng cách bình thường.

Trường hợp cận do không giữ khoảng cách chuẩn (25 – 30cm), thường để vật quá gần hoặc do đọc sách trong điều kiện thiếu ánh sáng, thủy tinh thể mất dần khả năng đàn hồi, luôn ở trạng thái phồng nhiều, độ hội tụ lớn, ảnh của vật ở trước màng lưới nên nhìn không rõ, muốn nhìn rõ cũng phải đưa mắt gần tới vật hơn so với người bình thường.

Trong cả hai trường hợp phải giảm độ hội tụ bằng cách *đeo kính mắt lõm* (kính cận hay kính phân kỳ).

– Trường hợp đối với tật viễn thị (nhìn vật để cách xa mới rõ) cũng lí giải như trên nhưng ngược lại : độ hội tụ kém ở người già, hoặc độ hội tụ bình thường nhưng vì cầu mắt ngắn nên ở cả hai trường hợp ảnh đều lùi ra sau màng lưới. Phải làm tăng độ hội tụ để kéo ảnh về đúng màng lưới mới nhìn rõ được bằng cách *đeo thêm kính mắt lồi* (kính viễn hay kính hội tụ) trong cả hai trường hợp.

III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

- Tranh vẽ về các tật của mắt và cách khắc phục (hình 50 – 1 → 4 SGK).
- Tranh bệnh đau mắt hột và giữ vệ sinh mắt (liên hệ với cơ sở y tế ở địa phương).

IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC

Mở bài : Giáo viên có thể vào bài bằng câu hỏi đặt vấn đề "Hãy nêu những tật và bệnh của mắt mà em biết". Học sinh có thể nêu nhiều tật, bệnh⁽¹⁾. Sau đó

(1) Học sinh có thể nêu các tật khác ngoài cận thị và viễn thị như : lác, loạn thị, mù màu, thông manh... và các bệnh đau mắt đỏ...

giáo viên trình bày tập trung vào các tật cận thị và viễn thị theo nội dung SGK ở mục I – 1 và I – 2, dựa vào tranh vẽ kết hợp với tham khảo phần thông tin bổ sung để tiến hành hoạt động 1.

Hoạt động 1 : Tìm hiểu các tật của mắt (nguyên nhân và cách khắc phục)

Học sinh thảo luận nhóm để hoàn thành bài tập cuối mục I. Chỉ định 1 nhóm cử đại diện trình bày kết quả, các nhóm khác bổ sung để hoàn thành bảng tổng kết (bảng 50 SGK) như dưới đây :

<i>Các tật của mắt</i>	<i>Nguyên nhân</i>	<i>Cách khắc phục</i>
Cận thị	– Bẩm sinh : cầu mắt dài – Do không giữ khoảng cách đúng khi đọc sách (đọc quá gần)	Đeo kính cận (Kính mặt lõm)
Viễn thị	– Bẩm sinh : cầu mắt ngắn – Do thủy tinh thể bị lão hoá (già) mất khả năng điều tiết	Đeo kính viễn (Kính mặt lồi)

Chuyển sang mục II

Giáo viên trình bày về nguyên nhân, con đường lây truyền, hậu quả và cách phòng tránh.

Hoạt động 2 : Xác định những cách phòng tránh các bệnh về mắt

Chỉ định một vài học sinh nêu lên những cách phòng tránh các bệnh về mắt mà các em đã biết và nêu lên những cam kết thực hiện vệ sinh về mắt.

Hoạt động 3 : Củng cố và ghi nhớ

Chỉ định 1 – 2 học sinh nêu lại các tật về mắt, nguyên nhân và cách khắc phục.

Chỉ định 1 – 2 học sinh nhắc lại tác hại của bệnh đau mắt hột và cách phòng tránh.

V – GỢI Ý ĐÁP ÁN CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP CUỐI BÀI

Câu 1, 2, 3, 4. Dựa vào các nội dung trong SGK.

Bài tập về nhà : Dặn học sinh ôn lại chương II – Vật lí 7 về âm thanh.