**Khám phá: Kỹ năng bảo vệ đôi mắt**

**I/ Mục đích yêu cầu:**

***1. Kiến thức:***

- Trẻ biết chức năng và lợi ích của đôi mắt. Trẻ nhận biết những đặc điểm khác nhau của đôi mắt.

-  Trẻ nhận biết được những biểu hiện đôi mắt bị bệnh.

-Trẻ biết 1 số bài tập tốt cho mắt.

-Trẻ biết các cách vệ sinh và bảo vệ mắt của mình: Ánh nắng, vật nhọn, va đập...

­- Trẻ biết những thức ăn và thói quen tốt cho mắt.

- Trẻ biết cách chơi trò chơi.

***2. Kỹ năng:***

- Trẻ nói được chức năng và lợi ích của đôi mắt, nhận biết những đặc điểm khác nhau của đôi mắt.

- Trẻ nói được những biểu hiện đôi mắt bị bệnh: Ngứa mắt, đỏ mắt, chảy nước mắt...

-Trẻ tập 1 số bài tập tốt cho mắt thành thạo.

-Trẻ tự vệ sinh và bảo vệ đôi mắt của mình: Rửa mắt, đeo kính, không dụi mắt…

­- Trẻ kể tên những món ăn và thói quen tốt cho mắt.

- Trẻ chơi trò chơi đúng cách.

***3. Thái độ:***

- Trẻ hứng thú tham gia các hoạt động, mạnh dạn, tích cực.

- Trẻ đoàn kết với bạn trong khi chơi.

**II/Chuẩn bị:**  
***\* Đồ dùng cho cô:***

- Video cuộc gọi điện của Mèo Hồng.

-Video thơ “Mắt để làm gì?”

- Hình ảnh đôi mắt khỏe - mắt bị bệnh, mắt đen - mắt xanh, mắt người già- mắt người trẻ, mắt khi vui- mắt khi buồn.

- Que chỉ.

-Video tình huống nên và không nên làm về mắt.

- Nhạc bài hát “Đôi mắt xinh”, nhạc không lời nhẹ nhàng .  
***\* Đồ dùng cho trẻ:***

- Tranh mắt khỏe - mắt bị bệnh, mắt đen - mắt xanh, mắt người già- mắt người trẻ, mắt khi vui- mắt khi buồn.

- Tranh các hành động đúng và sai trong việc chăm sóc và bảo vệ đôi mắt.

- Tranh những đồ vật và thực phẩm tốt và gây hại cho đôi mắt.

- Giá treo tranh.

- Gương nhỏ đủ số lượng trẻ.  
**III/Tiến hành:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của cô** | **Hoạt động của trẻ** |
| **1.Ổn đinh tổ chức:**  - Cô cho trẻ chào khách đến thăm lớp.  *\*Tình huống* : Mèo Hồng gọi điện thoại đến vừa khóc vừa dụi mắt nói rằng sáng nay ngủ dậy mắt của Mèo Hồng rất ngứa và mờ?  -Cô: Vậy những ngày vừa qua Mèo Hồng đã làm những gì?  - Mèo con: Mấy ngày qua con ở nhà xem điện thoại và tivi, con ngồi thật gần để xem cho rõ, con xem từ sáng đến chiều. Rồi con lấy sách truyện chui vào trong chăn để đọc ạ.  Bây giờ Mèo Hồng nghe lời cô đến phòng khám của bác sỹ Gấu Nâu để bác sỹ kiểm tra nhé.  **2. Phương pháp, hình thức tổ chức**   - Các con ơi! Vừa rồi bạn Mèo đã gặp phải vấn đề gì nhỉ?  -Mắt là giác quan gì? Mỗi người có mấy con mắt? mắt có quan trọng không?  - Cô cho trẻ xem video bài thơ “Mắt để làm gì?”  - Bê con hãy nhắm mắt lại và thử đi. Và chuyện gì đã xảy ra? Và vì sao? Chúng mình hãy thử nhắm mắt lại xem có nhìn thấy gì không?  -Vậy mắt để làm gì?  ***\* Tìm hiểu về mắt:***  - Hình ảnh mắt đen – xanh: Cô trò chuyện về cấu tạo của mắt (lòng trắng và con ngươi) người Việt Nam con ngươi màu nâu hoặc đen, người nước ngoài con ngươi màu xanh.  -Hình ảnh mắt khỏe – mắt bệnh: mắt khỏe trong sáng, mắt bệnh màu đỏ, có nhử mắt, ngứa mắt, chảy nước mắt.  - Hình ảnh mắt người trẻ – mắt người già: mắt người trẻ trong sáng, vùng da quanh mắt căng mịn, mắt người già có thể mờ hơn vì đôi mắt đã hoạt động nhiều năm và vùng da xung quanh mắt có nhiều nếp nhăn..  -Hình ảnh mắt khi vui – buồn: Khi vui mắt trong sáng, khi buồn mắt hơi chũng xuống và nếu buồn quá có thể khóc và có nước mắt.  - Cô cho mỗi trẻ lấy 1 chiếc gương nhỏ.  - Các con hãy cùng cô tập 1 số bài tập tốt cho mắt nhé.  ***Bài tập 1: Đảo mắt***.(Cô mở nhạc nhẹ nhàng)  Bài tập làm cho các cơ mắt linh hoạt hơn: cầm gương đưa phía trước, đưa sang trái - phải- trên - dưới. (2-3 lần).  ***Bài tập 2: Nhìn gần, nhìn xa.***  Bài tập này sẽ giúp mắt tập trung nhanh vào 1 điểm mà không bị mỏi: Nhìn vào gương - nhìn lên ảnh Bác Hồ 3 giây rồi lại nhìn vào gương. (2-3 lần).  ***Bài tập 3: Chuyển động tầm nhìn.***  Bài tập này sẽ giúp mắt thư giãn: Đưa gương về phía trước rồi nhẹ nhàng đưa lại gần, mắt nhìn theo gương. (2-3 lần).  ***Bài tập 4: Làm ấm mắt:***  Bài tập này giúp lưu thông những mạch máu quanh mắt: Xoa 2 tay vào nhau cho ấm, nhắm mắt lại và áp tay lên. (2-3 lần).  \*Video tình huống:  +TH1: Hùng mở ti vi ngồi gần để xem và xem rất lâu và bà cho Hừng lời khuyên khi xem ti vi.  - Vừa rồi bạn Hùng đã làm gì nhỉ? Và hành động của Hùng dẫn đến điều gì?  -À, Hùng thấy mắt đau nhức, màn hình tivi chập chờn, mỏi lưng. (Chập chờn tức là nhìn không rõ đấy các con ạ)  -Vậy khi xem tivi chúng mình cần chú ý đều gì?  => Khoảng cách khi xem tivi khoảng 2m, và khoảng cách xem điện thoại khoảng 30cm, không xem quá lâu, chỉ nên xem khoảng 20-30p sau đó đi dạo cho mắt được nghỉ ngơi.  +TH2: Hùng đang nói chuyện với bà thì có gió bụi bay vào mắt và bà lại cho lời khuyên khi bị vật lạ rơi vào mắt.  - Bạn Hùng bị làm sao nhỉ? Bạn Hùng đã làm gì?  - Vậy khi bị bụi vào mắt chúng mình nên làm gì?  => Khi có vật lại và lọt vào mắt không nên dùng tay bẩn dụi mắt dễ làm mắt tổn thương. Nên chớp mắt vài cái sau đó nhắm mắt cho mắt nghỉ ngơi 1 lúc.  +TH3: Hùng đọc sách trên giường và không mở đèn. Và bà lại cho lời khuyên nên đọc sách ntn cho đúng.  - Hùng vừa làm gì nữa nhỉ?  - Vậy chúng mình nên đọc sách ntn cho đúng?  => Ngồi ngay ngắn thẳng lưng, đọc sách chỗ có nhiều ánh sáng, không đọc sách khi đi bộ hay ngồi trên xe.  - Cho trẻ quan sát hình ảnh 1 số thực phẩm tốt và không tốt cho mắt và nói tên từng loại thực phẩm.  -Ngoài ra chúng mình cũng cần tránh những việc làm gây hại cho mắt như chơi với những đồ sắc nhọn, nhìn trực tiếp vào mặt trời, có những thói quen tốt khác như rửa mặt hàng ngày, đi dạo cho mắt được nghỉ ngơi.  \*Trò chơi củng cố:  +Nhóm 1:Tìm cặp tranh (mắt khỏe- mắt bệnh, mắt xanh- mắt đen, mắt người trẻ- mắt người già, mắt vui-mắt buồn).  +Nhóm 2: Tìm những đồ dùng, thực phẩm tốt và không tốt cho mắt gắn tương ứng mặt mếu mặt cười.  + Nhóm 3: Tìm những hành động nên và không nên làm với mắt gắn tương ứng mặt mếu, mặt cười.  - Cô mở nhạc cho trẻ chơi trò chơi.  -Cô nhận xét từng nhóm và giáo dục trẻ.  **3. Kết thúc**: Cô nhận xét khen ngợi trẻ, chuyển hoạt động. | -Trẻ khoanh tay chào.  -Trẻ quan sát tình huống  -Trẻ trả lời.  -Thị giác ạ, mỗi người có 2 mắt.  -Trẻ chú ý quan sát  -Bạn Bê đâm vào mẹ vì không nhìn thấy gì.  -Không nhìn thấy ạ.  - Để nhìn ạ.  -Trẻ quan sát và trả lời những câu hỏi của cô.  -Mỗi trẻ 1 chiếc gương.  -Trẻ thực hiện cùng cô.  -Trẻ thực hiện cùng cô.  -Trẻ thực hiện cùng cô.  -Trẻ thực hiện cùng cô.  -Trẻ quan sát  -Xem tivi gần và xem lâu.  Hùng bị nhức mắt.  - Trẻ trả lời.  -Trẻ lắng nghe.  -Trẻ quan sát.  - Trẻ trả lời  -Trẻ trả lời.  -Trẻ lắng nghe.  -Trẻ quan sát.  - Đọc sách trong phòng tối  -Trẻ trả lời.  -Trẻ lắng nghe.  -Trẻ quan sát và nói tên thực phẩm cùng cô.  -Trẻ chơi trò chơi củng cố.  -Trẻ lắng nghe. |