



## GIỮ GÌN ĐÔI MẮT SÁNG, KHOẺ

### Đôi mắt của bé



- ★ Kể tên và vẽ bộ phận còn thiếu trên khuôn mặt bạn gái, bạn trai.
- ★ Tô màu khuôn mặt bạn gái nếu bé là bé gái. Tô màu khuôn mặt bạn trai nếu bé là bé trai.

## Đôi mắt giúp bé làm gì?



- ★ Chỉ và nói xem từng bạn trong mỗi bức tranh đang làm gì.
- ★ Nối bức tranh vẽ hoạt động do mắt thực hiện với hình đôi mắt.



## Thực phẩm tốt cho đôi mắt của bé



súp lơ xanh



cà rốt



ớt chuông



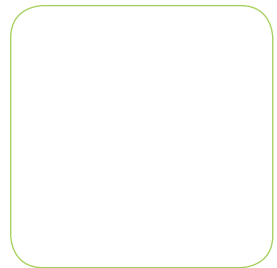
trứng



cá



sữa



quả bơ



quả đu đủ



- ★ Chỉ và gọi tên các loại thực phẩm tốt cho mắt có trong tranh sách.
- ★ Vẽ hoặc cắt, dán một số thực phẩm khác tốt cho mắt mà bé biết vào các ô trống. (Ví dụ: rau ngót, rau mồng tơi, cà chua, bí ngô, cam, dầu cá,...)

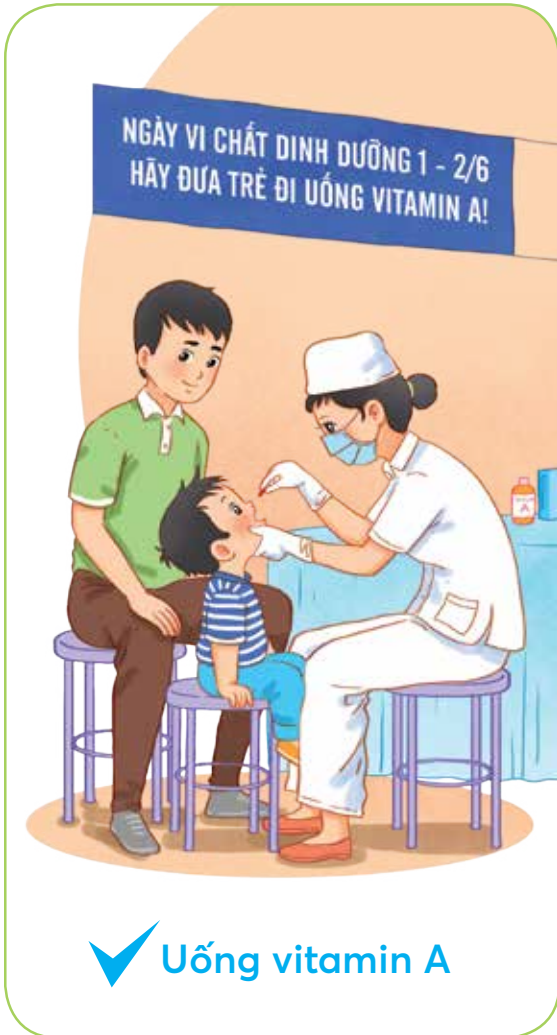


Thực phẩm tốt cho mắt là những thực phẩm chứa nhiều vitamin A, C, E (thường có màu đỏ, vàng, xanh đậm) và những thực phẩm giàu axit béo omega-3 (như cá, trứng, sữa, đậu nành, tảo,...).

Kiểm tra mắt định kì  
và uống vitamin A



1



2



- ★ Quan sát các bức tranh và nói xem mỗi bạn đang làm gì.
- ★ Tô màu chữ số bên trên bức tranh vẽ hành động bé đã thực hiện như bạn.



## Bé giữ vệ sinh đôi mắt



✓ Sử dụng riêng khăn mặt.



✗ Dùng tay bẩn dụi mắt



✓ Để mẹ giúp rửa mắt bằng nước muối sinh lí

★ Nổi hình khuôn mặt vui với bức tranh vẽ bạn có hành động đúng, nổi hình khuôn mặt buồn với bức tranh vẽ bạn có hành động chưa đúng trong việc giữ vệ sinh đôi mắt.