**儿童预防近视的小常识**

一、宝宝护眼三大法

1、环境养眼法

孩子正处在视力发育的关键期，需要接触到外界适当的光线、色彩、图形的刺激，才能促进发育得更完善。所以您要尽量为孩子的眼睛提供一个形状多样、色彩丰富的环境。给孩子买书，选择字体较大、颜色图案很多的书籍，但是，要注意防止紫外线直射宝宝的眼睛，因此这会导致电光性眼炎等，影响孩子的视力。特别是夏季外出时，您给宝宝戴一顶小帽子或打一把遮阳伞，或让他在树荫下玩耍。   晚间“非自然”光的选择也要注意。宝宝房的灯光既明亮又温暖，无频闪的照明是的，有利于保护宝宝的视力。

2、习惯养眼法

学前的孩子阅读量明显增大，也开始写写画画了，所以养成好的阅读和写字习惯非常重要。孩子阅读时，要监督他保持正确坐姿，书本和眼睛保持一段距离，而且不要躺在床上和在行驶的汽车里阅读。   刚开始孩子的“写姿”肯定也不会很标准，您要随时提醒和纠正孩子。这些知识我们都是大约知道的，关键是能否真正重视和坚持下来，否则好的习惯没在这时养成，以后改起来就更加困难了。

除了保持这些良好的用眼习惯外，还要让孩子经常做眼部和全身运动，促进循环，保持眼睛始终有“源头活水”的供应，这样的眼睛才能更“耐用”。

3、运动养眼法

早晨，找一个空气清新的地方，让宝宝自然站立，教他(并跟他一起做)两眼先平视远处的一个目标，再慢慢将视线收回，到距眼睛35厘米的距离时，再将视线由近而远转移到原来的目标上。如此反复数次，然后再进行深呼吸运动。   黄昏时分，带孩子在户外运动，或让他在床前站立，瞬时针方向或逆时针方向依次注视窗户的上、下、左、右四个窗角，可舒筋活络，运转眼球，改善视力。

二、学龄前儿童护眼误区

误区1：戴眼镜会使视力越来越差、度数增加   很多家长说小孩不想戴眼镜，戴了眼镜后度数会增加。其实这是正常的，因为小孩子的近视是在发展的，即使不戴眼镜，度数也一样增长。

误区2：轻视眼镜，为省事不去医院验光   家长不重视眼镜的质量，以为近视戴个眼镜就算了，随便找个眼镜店电脑验光就配上了，结果配的度数是不准的，从100度偏差到300度都有可能。所以，一定要在正规的专科医院进行散瞳验光，散瞳验光的好处是得到的度数比较准确，不会有过矫的错误。

误区3：眼睛疲劳后，睡个觉就行   小孩子经常玩游戏，看书做功课做得多，眼睛也容易疲劳。但是家长也不注意，认为小孩子是很容易恢复的，以为睡一觉疲劳就好了。事实上，每个人的眼睛都有个平衡点，长期的视疲劳就会造成睫状肌的痉挛，造成近视的发生。

误区4：小孩看物体清楚，视力就没问题不少家长认为小孩子看电视很清楚，眼睛就不会有问题。其实，我们有两个眼睛，只要有一个眼睛正常，看东西都可能会很清楚，这很容易耽误某个眼睛有问题的小孩子接受治疗。因为有的小孩子直到七八岁，还不知道有个眼睛是有问题的。