平安校园|科学防控近视 共筑光明未来

近日，教育部印发《关于开展第4个近视防控宣传教育月活动的通知》，部署在2022年3月开展以“科学防控近视，共筑光明未来”为主题的近视防控宣传教育月活动。书本、试卷、屏幕……当下的青少年每天被这些物品环绕，从纸质书到电子屏，变的是信息的载体，不变的是眼睛的损耗。目前，我国儿童青少年总体近视率为53.6%。保护眼睛，是青少年迫切需要注意的问题。那么，在学业压力之下，我们应该如何行动呢？以下这些好习惯应记牢。

**沐浴阳光，劳逸结合**

户外活动能够有效地放松眼睛。学生们可以将学习和锻炼结合起来，每天适当地进行户外运动。同时，还应当注意劳逸结合。在看书学习的时间达到40~45分钟后，孩子们可以停下来休息10~15分钟，通过远眺的方式来调节自己的眼睛。

**注意读写姿势和灯光**

在读书和写字时，人的姿势正确与否将影响到用眼的状况。建议学生在日常学习中，应遵循“一拳一尺一寸”的原则。人的胸部与桌边保持一个拳头的距离，眼睛距离书本一尺的长度，手指离笔尖的距离是一寸。除此以外，应当选用亮度适宜的台灯，并开启房间的顶灯来补充光源。

**适量摄入胶原蛋白和胡萝卜素**

在食物方面，合理地吃新鲜蔬菜和水果，以及蛋白质丰富的食物，保证身体能够摄入足够的营养物质。此外，可以适量地吃一些维生素A含量高的食物，如胡萝卜、牛奶、鸡蛋和猪肝等，少吃高糖食物。一旦出现了疑似近视的症状，家长不能听之任之，而应该带孩子去咨询专业的眼科医生，医生会根据检查的结果给出科学的建议。

**判断自己是否近视的早期症状**

凑近——看电视机时向前凑，看书写字趴得很近、很低。

眯眼——当远处目标看不清时，习惯性采取眯眼的方式来弥补。

眨眼——频繁眨眼在一定程序上可缓解近视，增加视力清晰度。

斜眼——歪头或斜眼看东西，减少散射光，消除一部分像差，从而看得清楚一些。

皱眉——皱眉可以造成眼睑及眼外肌的变化，改变眼球形态和角膜，暂时改善视敏度。

**预防近视，从我做起**

1.少看手机、电视，少玩平板游戏，长时间近距离地盯着电子屏幕非常伤眼睛。

2.看书时坐姿要正确，小眼睛和书保持一定的距离，不要躺着、趴着或在走路、坐车时看书。不在光线过强或过暗的地方看书。

3.注意卫生，不用手揉眼睛。手上有很多细菌，用手揉搓眼睛，很容易使眼睛受到感染。如果眼睛不舒服，先把手洗干净，然后闭上眼睛，轻轻按一按。有异物时，可以用清水冲洗。

4. 多到户外参与体育锻炼，跳绳、拍球、跑步……让我们的身体更健康。

5. 多吃新鲜的蔬菜和水果，每一种食物都有营养，每一种食物都尝试，不挑食不偏食。

6.每学期配合保健医生、眼科医生做好检查。

**家长须知小知识**

1.和孩子们一起学习倡议书，重视孩子眼睛的健康状况。

2.平时起到监督作用，合理安排孩子的作息。保障孩子睡眠时间，确保学生每天睡眠10个小时。

3.做到“二要”，“二不要”：

“二要”指孩子读书写字的姿势要端正，眼睛与书本的距离保持一尺左右；连续看书0.5——1小时要休息片刻或向远处眺望一会。

“二不要”是指不要在光线暗弱及直射阳光下看书写字；不要躺在床上或走路时看书、不在动荡的车厢里看书。

家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品，有意识地控制孩子使用电子产品。看电视距离保持3米左右，一定要遵守。

4.多陪伴孩子到户外参与体育锻炼，每天保证孩子2小时的户外运动时间，经常远眺，防止近视，与大自然多接触。

户外阳光下活动是国际公认的防控近视的有效方法，户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关。在校期间，学生每天进行1小时以上户外活动，家长也要营造良好的家庭体育运动氛围，引导孩子经常进行体育锻炼，多进行拍球、跳绳、跑步等活动。

5.学校对孩子进行眼睛检查后，一定要关注检查结果，需要复查的请及时复查，及早治疗。

6.保障良好家庭视觉环境。创设良好的家庭视觉环境，有充足的光线，台灯用白炽灯或磨砂灯，距离书面40-50厘米，及时检查、修理及更换老化的灯管。