****如何防控近视****

儿童时期用眼频繁，我们应该如何防控近视，爱护自己的眼睛呢？

**1.养成定期监测视力的习惯**

平时要积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，并尽早到专业机构进行检查。

**2.学习环境的采光照明要达标**

白天学习时最好充分利用自然光线进行照明，但要注意避免光线直射在桌面上。在光线过暗时应及时开启台灯照明，并适当开启背景辅助光源，以减少室内明暗差，台灯应放置在左前方，避免右手写字时手影遮住光线（左手写字者则放置于右前方）。

**3.要配置合适的学习桌椅**

配置可调节高度的学习用桌椅，每学期对桌椅高度进行个性化调整，适应我们的生长发育变化。

**4.控制电子产品使用**

非学习目的使用电子产品，单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。我们尽可能选择大屏幕电子产品，并注意保持适当距离。

**5.避免不良用眼行为**

不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。保持“一尺、一拳、一寸”。

**6.增加户外活动和锻炼**

户外活动是最简单、有效的预防近视的方式，充分接触阳光可以有效地预防近视发生和发展。积极参加各种形式的户外活动或体育锻炼，每天平均2小时左右、每周累积14小时左右。

**7.及时放松眼睛**

每天坚持做眼保健操，做眼保健操时应注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。

**9.保障睡眠和营养早睡早起**

不挑食、偏食，少吃甜食和油炸食品。注意补充富含蛋白质的食物，保证每天一个鸡蛋，一杯牛奶；多吃新鲜的蔬菜瓜果，尤其是深色蔬菜，常吃富含维生素A的食物，多吃一些粗杂粮。