预防近视，保护眼睛

亲爱的家长朋友们:
现如今我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化、重度化的趋势。学龄前期是儿童近视预防的重要窗口期，预防近视要从幼儿抓起。

1. 正确认识户外活动的重要性多带孩子到户外活动建议每天进行2小时以上的户外活动，保护远视储备，预防近视发生。
2控制电子产品的使用非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，学习目的的电子产品使用单次30分钟左右，之后应休息10分钟，远眺或闭眼放松。
减轻孩子的课外学习负担。配合幼儿园或学校减轻孩子负担，不要盲目参加课外培训。
4引导孩子不在走路、吃饭、卧床、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。监督并随时纠正孩子的不良读写姿势。
2. 远视储备，预防近视发生。
②控制电子产品的使用非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，学习目的的电子产品使用单次30分钟左右，之后应休息10分钟，远眺或闭眼放松。
3减轻孩子的课外学习负担。配合幼儿园或学校减轻孩子负担，不要盲目参加课外培训。
4引导孩子不在走路、吃饭、卧床、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。
监督并随时纠正孩子的不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”，读写连续用眼时间不宜超过30分钟。所
6保证孩子的睡眠时间，让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食物。
7早发现、早干预。发现孩子出现眯眼看东西、上课看不清楚黑板等迹象时，及时带孩子到正规医疗机构检查，遵从医生生建议进行科学的近视干预和矫正。