**近视的预防**

**1、“目”浴阳光，天天两小时**

沐浴在自然的阳光下是预防近视最经济有效的办法。儿童青少年应多在户外活动，可以通过走路上下学，增加在校、放学后的户外活动，以及在周末和寒署假期间多安排一些户外时间，户外活动包括散步、快走、慢跑、跳绳、拍球、打羽毛球、健身操等。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。

**2、科学用眼，养成良好的用眼习惯**

读写姿势要做到“三个一”:眼睛离书本一尺远，胸离桌子一拳远，手离笔尖一寸远。连续看书画画30~40分钟后，眼睛至少休息10分钟。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画画。

**3、严控电子产品，避免过多使用**

应严格控制视屏类电子产品使用时长。非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用视屏类电子产品时，尽量选择大尺寸的屏幕，保持50厘米以上的注视距离。

**4、注意营养均衡，保障充足睡眠**

营养要均衡。均衡膳食，多吃鱼类、蔬菜、瓜果等有益于视力健康的营养膳食，常吃富含维生素A、D食品，如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等，少吃高油高糖的零食，坚持每天饮水。

睡眠也要充足。眼睛不仅会在睡眠过程中得到休息，缓解疲劳，还可以进行自我修复，保证眼睛远近调节的灵活。

**5、坚持眼保健操等护眼措施，注意手卫生和眼健康**

眼保健操主要是针对眼睛周围的穴位按摩,主要作用疏通经络，调畅气血，缓解视疲劳。通过局部的按摩或者是热敷，能够使血液循环通畅，达到缓解视疲劳，预防近视的发生。

**6、密切关注眼健康，定期开展视力检查**

大手牵小手，家长孩子共行动，家长和孩子都应树立“每个人是自己健康第一责任人”的意识。家长要为儿童青少年提供良好的视觉环境，以身作则帮助孩子养成良好的用眼习惯。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的时间。