



孩子在家上网课,视力咋保护?

宅家学习该怎么保护眼睛呢?
网课课余,如何让眼睛得到有效的休息?
在家学习,怎样保持正确的读写姿势?
家长、学生快看看该怎么做?

上网课,怎样才是正确观看电子产品的姿势?

开展网络授课,中小学生该如何正确观看电子产品,避免和减少眼部不适、有效防控近视的发生发展呢?

★同学们在观看电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应不少于50cm(约一臂远),眼睛稍稍向下看,即看电脑的视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应该在眼睛视线下方10cm左右,此时,眼睛注视的视线角度比眼睛的水平线大约低15度左右。

★观看电视时,眼睛距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度,屏幕中心点高度同样略低于学生坐姿时眼睛的高度。

★线上学习应在光照充足的房间进行,房间光线不足时应打开房间顶灯和台灯。使用的电子设备屏幕亮度应与环境亮度相适应,不宜过亮或过暗。

上网课之余,如何让眼睛得到有效的休息?

同学们在家上网课必须使用电子产品,而电子产品看久了容易产生眼睛疲劳,也容易引发近视。我们该怎样做才能让眼睛在课间得到充分有效的休息呢?

★课间休息时,眼睛要多看远处,注意不要再盯着电脑或手机屏幕了。这是因为我们人类的眼睛就像一台照相机,也像照相机一样会自动调焦。当看近处的物体时,需要眼睛来调节聚焦,同时眼睛附近的肌肉参与协调这一过程,时间久了就会疲劳。而在看远处物体时,眼睛是放松和舒适的。建议同学们课间去阳台或自家院中眺望远处物体,从而使眼睛得到休息。

★可以通过做眼保健操的方式让眼睛得到休息。

★课间休息时,建议站起来活动一下躯干和四肢,可在室内、阳台或院子里进行跳绳、拍球、室内操等空间需求较小的体育锻炼,避免因久坐或长时间紧盯电子屏幕出现的颈部及肩背部酸痛不适。

在家手机、电脑看多了,眼睛干涩怎么办?

上网课的时间长了,一些同学可能会出现眼睛干涩、灼热,或者有异物感,视力不稳定或是暂时模糊的现象,严重或敏感者可能还会觉得睁眼困难、眼球胀痛甚至头痛。

如果自觉眼睛干涩,我们该怎么办呢?以下几点建议可供同学们参考:

★连续盯手机或电脑屏幕的时间不要过长,根据“20-20-20”口诀,建议看屏幕20分钟后,要抬头眺望6米外(20英尺)远处至少20秒钟以上。

★保证室内合适的温度和湿度。空气、温度和湿度不合适也容易引起眼睛不舒服,尤其是室温较高和湿度较低会更容易导致干眼和眼疲劳。建议室内温度最好控制在18~20℃范围内,并在房间内放置一些水,使空气内的湿度增大;也可适量摆放一些绿色植物,一方面既能促进空气质量改善,保持空气湿润,另一方面,眼睛在疲劳时注视绿色植物能得到一定的休息。

★在使用手机、电脑时,尽量有意识地提醒自己多眨眼,每分钟眨眼12~16次,并且要完全闭上再睁开,保证泪液充分湿润眼睛。

★如果是接触镜配戴者,建议适时地交替使用框架眼镜,即接触镜与框架眼镜轮换使用,最好多戴框架眼镜。

在家学习,如何保持正确的读写姿势?

疫情期间,家成为同学们学习的主要场所。相比学校里的桌椅配置,在家里阅读、书写的姿势会更随意,躺在床上看书、趴在桌子上写字、眼镜贴着书本阅读,各种姿势让家长“抓狂”。目前研究表明,不正确的书写和阅读姿势也是近视发生、发展的危险因素。因此保持正确的读写姿势对预防近视非常重要,同学们应注意以下几点:

★阅读书写要注意保持“一寸一拳一尺”的姿势:握笔手指离笔尖一寸,胸口离桌一拳,书本离眼睛一尺。其次,要保持正确的坐姿,头摆正,肩放平,身体直,稍稍倾,两腿并排脚放平。

★连续读写时间不宜过长,小学生最好不要超过20分钟,中学生最好不要超过40分钟,读写20或40分钟后要休息10分钟,休息期间可以通过远眺,或做眼保健操的方式使眼睛得到休息。

★读书和写作业时环境和照明也非常重要,光照强度应大于300勒克斯,不要在光线昏暗的环境看书,不要在走路、吃饭时看书,不要躺在床上或趴在床上看书。

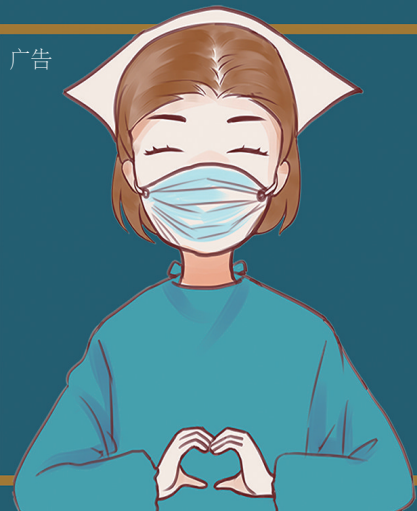
★尽量选用字体清晰的书本阅读,除了网课,尽量减少看电子书或电脑的时间。

保持正确的读写姿势对于维持双眼正常发育具有重要作用。歪头看书、写作业往往是造成双眼视觉发育不均衡的重要原因。为了保证眼睛的健康,请同学们一定要端正坐姿,养成良好的书写习惯。

健康城市你我共建
健康生活你我共享

新昌县融媒体中心 宣
新昌县卫生健康局

广告



3周年庆典
感恩回馈



详情欢迎扫码咨询

活动时间: 2020年3月20日-4月30日



MEIHAO DENTAL
嵊州美皓口腔门诊部

爱牙热线: 0575-83215666 (绍) 医广受[2019]605-03号

地址: 嵊州市东南路752号(客运西站斜对面)