

陕西教育系统新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组

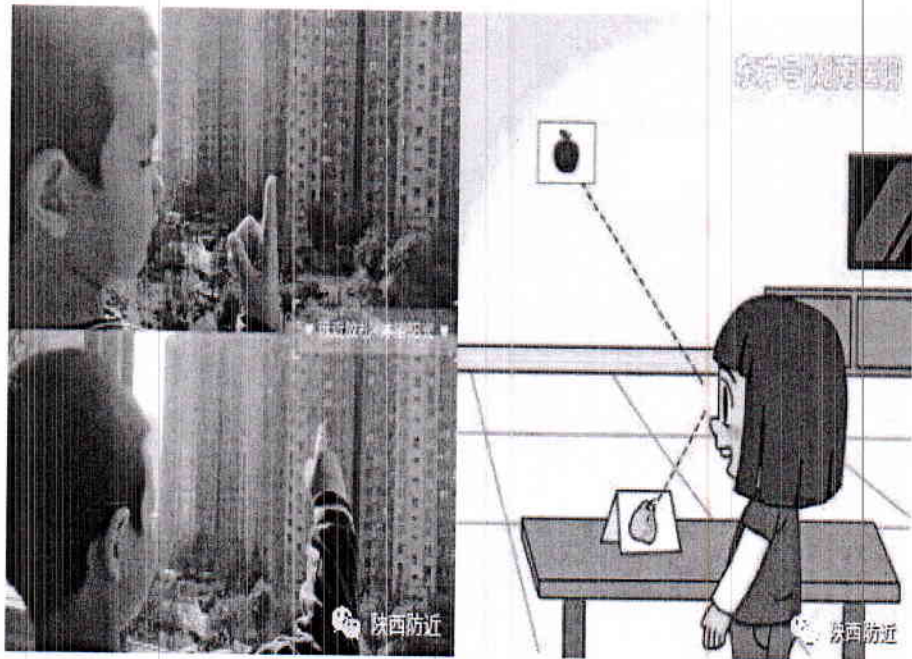
陕教疫控组简报〔2020〕第 86 期

疫情期间如何“居家护眼”？

编者按：疫情期间，学生们居家进行网络在线和自主学习，学习和作息方式发生重要改变，如何实现学习护眼两不误呢？近日，省委教育工委、省教育厅特约防近专家苏丽萍博士撰稿，全方位介绍疫情时期青少年视力保护专业知识。让我们来听听苏丽萍博士的意见建议吧！

一、选好电子产品。尽量选择屏幕较大的、分辨率较高的电子产品；调整手机、电脑、平板等电子屏幕的光线接近于自然光，或可开启护眼模式；也可选择电视投屏，学习时需增加距离。

二、减少看近时间。在每节课间，孩子进行短时间的远眺放松，避免玩手机游戏“休息”。电子产品学习建议：选择“20-20-20”法则：即每隔 20 分钟，看至少 20 英尺（6 米）外的物体，至少 20 秒。纸质学习建议：选择“40-10”法则：即每隔 40 分钟，双眼移开近距 10 分钟。可进行远近交替锻炼：原则看清近物后再看远物，交替练习 10 分钟，例如：站在窗户前，伸出食指 30cm，看清指纹，抬头看远方楼层的窗户，云彩或树叶。

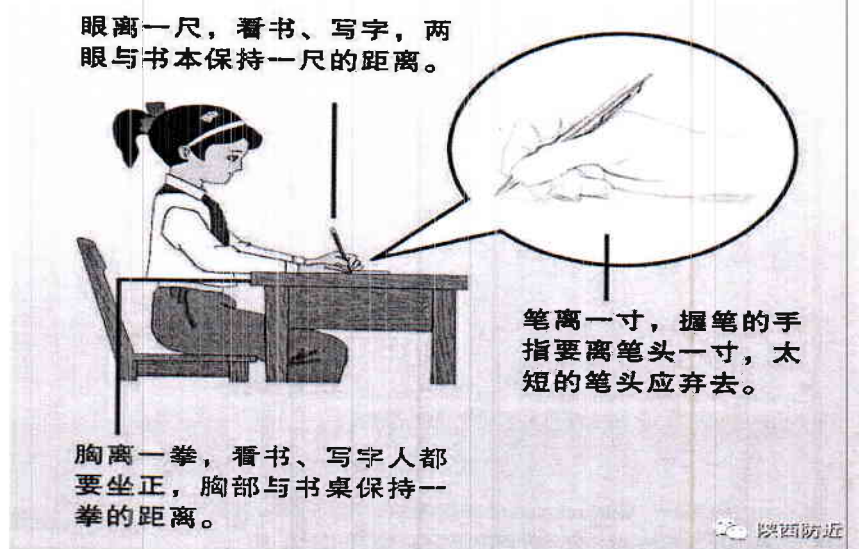


三、沐（目）浴自然阳光。我们都知道，中小学都要求每日户外活动 2 小时，每周 14 小时，而近期无法做到户外活动，怎么办？其实，在户外活动时，真正控制近视增长的因素是“阳光”！阳光刺激可刺激眼睛的视网膜产生较多的活性物质多巴胺，作为一种神经递质，可调节眼睛巩膜和视网膜之间的信息传递，促进眼球的正常发育，抑制眼轴增长，从而达到预防或缓解近视的发生发展的效果。所以，请找到您家里阳光可以照射进来的窗户，打开，让孩子的皮肤接触阳光，目浴自然阳光吧！（注意：请在家长陪护下，避免晒伤或过敏）

四、养成良好习惯。“三个一”：监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸。家长要以身作则，监督孩子不在吃饭时、卧床时、光线

暗弱的角落里看书或使用电子产品。

正确的坐姿、拿笔姿势



五、注重科学饮食。注意合理膳食，不挑食，多吃含维生素 B2 的食物、含钙、锌、维生素 A 的食物。但需合理选择，也需注意烹饪，如胡萝卜，含有脂溶性的维生素 A 需要煎炒才可以促进其吸收。同时，注意减少糖类的摄入。

六、保障充足睡眠。小学生保障每天 10 小时睡眠，中学生为 9 小时，高中生为 8 小时，养成良好的作息习惯，早睡早起，学习更加有效，也有益大脑发育。

(主动公开)

送：省委办公厅、省政府办公厅，教育部办公厅、体卫艺司。

贺荣、光华、山稳、高阳同志。

省防控工作领导小组。

各设区市教育局，杨凌示范区教育局、西咸新区教育卫体局，韩城市教育局，神木市、府谷县教育和体育局，各高等学校，厅属中等职业学校，委厅属各直属单位。

教育系统防控工作领导小组各成员。