

2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

避免长时间近距离用眼



连续读写30-40分钟至少让眼睛休息10分钟

上海市眼病防治中心 上海市视觉健康中心 上海市儿童青少年近视防治技术中心



扫码听爱眼歌

2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

爱眼歌

1=F 2/4

欢快、活泼

作词 李成福
上海市眼病防治中心
作曲 孟宪军

(5 5 3 | 5 5 3 | 5 3 4 5 i | 5 3 1 3 | 4 4 2 | 4 4 2 |

2 3 4 6 5 7 | 1 5 i) | 5 5 3 3 | 5 5 3 3 | 5 4 3 4 | 5 0 3 |

4 4 4 2 2 | 4 4 2 2 | 4 4 5 | 3 0 | 5 5 3 3 | 5 5 3 3 |

4 4 4 5 | 6 0 | 7 7 7 7 | 7 7 6 | 5 - - | 5 0 |

2 3 3 4 6 | 5 5 7 | 1 - - | 1 0 5 | i . i i | i . i |

7 6 6 | 5 - | 4 . 4 3 3 | 2 2 6 | 5 - - | 5 - - |

i . i i | i - | 7 7 i | 6 - | 5 5 . 5 | 5 5 0 |

5 5 7 i | 2 - | 5 5 5 2 | i - | X X X X X | X X X |

X X X X | X X X | X X X X | X X X | X X X X | X X X |

X X X X | X X X | X X X X | X X X | X X X X | X X X |

X X X X | X X X | X X X X | X X X | X X X X | X X X |

X X X X | X X X | X X X X | X X X | X X X X | X X X |

X X X X | X X X | X X X X | X X X | X X X X | X X X |

X X X X | X X X | X (3 4 5 6) | i 5 3 1 | 6 4 1 6 | 2 3 4 5 6 7 |

i 1 1 1) | 5 5 3 3 | 5 5 3 3 | 5 4 3 4 | 5 0 3 | 4 4 4 2 2 |

4 4 2 2 | 4 4 5 | 3 0 | 5 5 3 3 | 5 5 3 3 | 4 4 4 5 |

6 0 | 2 3 3 4 6 | 5 5 7 | 1 - - | 1 0 5 | i . i i |

i . i | 7 6 . 6 | 5 - | 4 . 4 3 3 | 2 2 6 | 5 - - |

5 - - | i . i i | i - | 7 7 i | 6 - | 5 5 . 5 |

5 5 0 | 5 5 7 i | 2 - | 5 5 5 2 | 2 - - |

2 - - | i - - | i - - | i (1 1 1) | 1 0) ||



上海市眼病防治中心 上海市视觉健康中心 上海市儿童青少年近视防治技术中心



扫码听爱眼歌

2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

采光照明要适宜



- 光线不足时应同时打开台灯和房间顶灯
- 亮度以不刺眼为宜，光线应从左前方照射

饮食均衡 睡眠充足

- 多吃鱼类、水果、绿色蔬菜、豆制品、鸡蛋等
- 保证维生素A、维生素C等的摄入
- 少吃甜食和辛辣食物，少喝含糖和碳酸饮料



- 小学生每天至少10小时
- 学前儿童和小学生均不应晚于21点入睡
- 初中生每天至少9小时
- 高中生每天至少8小时



2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

读写姿势牢记“一拳一尺和一寸”



一尺 (约33厘米)



手臂微微张开 (约30度)



一拳



肘部靠在桌子上



腰挺直



错误的握笔姿势



细心的你，可以在笔尖一寸的地方做个标记，写字时找一找



坐正时眼睛能看到笔尖，是检验握笔姿势正确的一个方法

护眼小贴士

- ▶ 注意使用匹配身高的课桌椅
- ▶ 良好的读写姿势有助于促进身体健康发育
- ▶ 不要躺着、趴着或走路时看书



2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图

共同呵护好孩子的眼睛,让他们拥有一个光明的未来



非接触眼保健操



前奏

身体坐正,轻闭双眼。双手放在背后,轻轻相握。
收腹挺胸,放松面部肌肉。深呼吸:吸气.....呼气.....吸气.....呼气.....



第一节 开合双眼

【操法】保持身体和头部不动,轻轻用力闭上眼睛。
停留二拍,之后睁开眼睛停留二拍,如此重复做四个八拍。



第二节 十字运动

【操法】保持身体和头部不动,眼睛依次往上、往下、往左、往右看。
随着音乐口令,每一拍换一个方向,连续做四个八拍。



第三节 双眼画圈

【操法】保持身体和头部不动,从眼睛上方为起点,沿顺时针转动,每四拍转一圈,
连续做二个八拍;然后沿逆时针转动,每四拍转一圈,连续做二个八拍。



第四节 远近交替

【操法】双手相扣自然放于桌前(约1尺),远看黑板(约2.5米以上),
停留2拍,近看双手,停留2拍,如此重复做四个八拍。
在户外做此操时,双手相扣自然往前伸直,远看前方远处,近看双手。



尾曲

双手放在腿上,轻闭双眼,身体自然放松.....
深呼吸:吸气.....呼气.....吸气.....呼气.....
睁开眼睛,请到户外活动或眺望远处。



2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

每天“目”浴阳光2小时以上

接受大自然光照是目前预防近视的好方法

- 坚持室外活动每天2小时以上，阴天也适用，但只能在白天，充分“目”浴阳光
- 踢足球、跑步、散步等都是不错的选择
- 避免眼睛直视阳光，夏季要做好防暑防晒
- 中小学生应坚持每天至少2小时
- 幼儿园儿童每天至少3小时日间户外活动
- 不仅可预防近视，还可放松心情，强身健体



上海市眼病防治中心 上海市视觉健康中心 上海市儿童青少年近视防治技术中心



扫码听爱眼歌

2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

眼保健操认真做



① 按揉攒竹穴



② 按压睛明穴



③ 按揉四白穴



④ 按揉太阳穴，刮上眼眶



⑤ 按揉风池穴



⑥ 揉捏耳垂，脚趾抓地

护眼小帖士

- 勤剪指甲，做操前认真清洁双手
- 做操力度以眼睛感到有酸胀感为宜
- 做完操要向远处眺望片刻
- 患有眼部急性炎症时须暂停做操
- 眼保健操可以放松眼睛，预防近视还应养成良好的用眼习惯



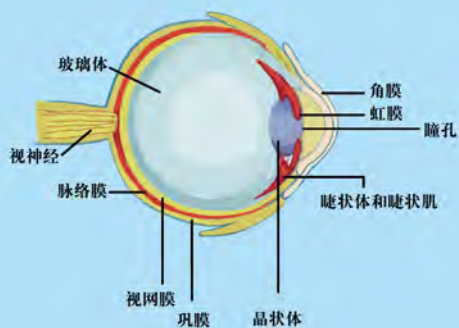
2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图

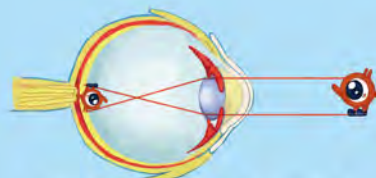


共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

眼睛的结构

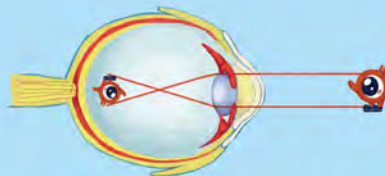


正视眼



外界光线聚焦在视网膜上

近视眼



外界光线聚焦在视网膜前

视力检查要趁早

要按照学校安排和医生建议定期检查视力。如果出现可能近视（看黑板、电视、路牌的感觉模糊不清）的情况，应尽快到正规医院眼科进行规范检查。



2021版

综合防控儿童青少年近视科普挂图



共同呵护好孩子的眼睛 让他们拥有一个光明的未来

正确使用电子产品

非学习目的使用电子产品时，单次连续不超过15分钟，每天累计不宜超过1小时如果在外部光线较强的窗户边上课，不要让电子屏幕正对窗户



- 眼睛与电子屏幕距离不低於0.5米（约等于手臂长）
- 屏幕中心应略低於水平视线



一般应大于3米

- 投影仪或电视屏幕中心与视线平行或稍低一些



缓解眼疲劳小妙招

- ▶ 远眺——往窗外眺望（6米外远处）
- ▶ 眨眼——稍微用点劲将眼睛完全闭上再睁开
- ▶ 转眼球——上下、左右、顺时针或逆时针转动眼球

