

护眼课堂第八期

电子屏时代下，近视防控的居家小妙招有哪些？

老师：听了那么多节课，大家是不是都觉得有点无聊了？今天我们来玩一点不一样的，来玩几个小游戏，既可以保护眼睛，又可以增加亲子关系~跟着我们一起来了解一下吧~

1、晶体操做起来

在客厅墙上贴一张大的字母表或者一张画，让孩子站在距离墙面 3 米以外的地方（根据家里空间和孩子视力而定，越远越好），盯着其中一个细节 10 秒以上，然后快速看自己眼前的一个视标（视标可以是一个小卡片上的字母，也可以是玩偶的鼻子或眼睛），视标位置放在眼前 5-15cm 左右，以孩子视物不出现重影为准。这样反复进行训练 10 分钟左右，晶状体及周围睫状肌不停的放松收缩，调节力就会得到很好地锻炼。

2、追随拇指运动

贴一个小图案在孩子的拇指上，手臂伸直在眼前画米字型或者按顺/逆时针方向画圆，让眼睛跟随拇指上的图案进行运动（注意整个过程保持头部不动）。

此方法锻炼了孩子的眼动及追随功能，每次坚持 5 分钟。

3、扔沙包

左手扔，右手接，同时用自己的眼睛和鼻尖追随沙包的走向，可以提高孩子眼睛的追随能力和扩大周边视野。

4、光束追踪运动

家长拿一个手电，孩子拿一个不同颜色的手电，或者拿一个激光笔。家长可以先把光束照在一面墙上，让孩子拿不同颜色的光束去追家长的光束，家长移动，孩子追。

每次 5 分钟，一是孩子眼睛看到是远方，能得到很好的放松；二是锻炼孩子眼睛的追随能力；三是增进亲子感情，打发无聊时光。

5、找字母

孩子一起做出 26 个英文字母的卡片，正反面分别为大小写，把这些卡片无序的放在地板上。然后家长说出一个单词，让孩子在这一堆无序的字母中顺序找出单词的字母组成单词。这样既可以练习扫视能力，也可以复习单词，同时孩子在选取的过程中体能也能得到锻炼，一举多得。

除了以上的几个游戏外，电子产品使用要适度，方式要得当

遵循“20-20-20”口诀，看手机或电脑等电子产品 20 分钟后，要抬头眺望 20 英尺（6 米外）处至少 20 秒以上，以放松眼睛；

播放媒体宁大勿小。能在电视上看的，不用平板看，能在平板上看的，不用手机看。每次看书 30 分钟起身放松眼睛。

