

## 远离“小眼镜”系列之五 | 正确姿势，合理用眼

国家疾控局 2024-04-08 19:31 北京

据国家疾控局监测数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%,较2021年下降0.7个百分点,我国近视防控工作取得积极成效。为了帮助大家了解科学用眼和护眼知识,国家疾控局组织制作了远离“小眼镜”系列科普内容。



在学习中,我们应该做些什么来保护眼睛呢,可以关注这几点。

### 01 用眼姿势须端正, 视线向下防仰视

无论是看书、写字还是使用电子产品,都应保持正确的用眼姿势。眼睛与书本或屏幕的距离要适中,视线应稍微向下倾斜,避免过度仰视或低头。

### 02 屏幕亮度要调节, 避免刺激护双眼

减少非学习目的视屏时间，使用电子设备学习时，应根据环境光线调节屏幕亮度，避免屏幕过亮或过暗对眼睛造成刺激。引导孩子合理使用电子产品，避免过度沉迷其中。



### **03 阅读材料慎选择，字迹清晰不费眼**

为孩子选择字迹清晰、纸张质量好的阅读材料，避免阅读字迹模糊、纸张粗糙的书籍或资料。

### **04 定时休息缓疲劳，眼保健操常相伴**

长时间的学习和用眼容易导致眼疲劳。为了缓解眼疲劳，应定时休息和放松，每日做 1~2 次眼保健操。



### **05 学习目标要明确，合理用眼防眼疲**

为孩子设定明确的学习目标，提高学习效率。当孩子完成学习任务后，应鼓励其起身运动，条件允许时可至户外运动。

### **06 多科学习巧安排，避免用眼单一化**

在学习过程中，应合理安排不同科目的学习时间，避免长时间专注于某一科目而导致用眼疲劳。同时，鼓励孩子在学习之余进行多样化的活动，如听音乐、做手工等。

