

中小学生学习护眼如何做? 教育部九个护眼要诀,一起来看!

观看电子屏幕 20 分钟后,要抬头远眺 20 英尺外(6 米)20 秒以上。看电视或投影仪时,眼睛距离屏幕 3 米以上。用电脑时,眼睛距离屏幕不少于 50 厘米……

放寒假了,许多同学在利用假期“充电”的时候,可要注意好好保护我们的双眼!学习娱乐的时候,怎么做才是科学护眼的?一起来学习吧!

近日,教育部指导全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团,在已有版本基础上,修订形成《2022 年寒假中小学生和幼儿护眼要诀》,倡导广大中小学生和幼儿假期科学合理安排好生活、学习,科学健康护眼,积极主动防控近视。一起来看教育部九个护眼要诀。

第一,“双减”政策要落实,假期生活早规划。倡导家长转变假期补课的观念,巩固“双减”成果,加强亲子交流,及早引导孩子合理规划假期生活,积极参加家务劳动、社会实践、公益服务等活动,让孩子度过愉快充实、温馨祥和的假期。

第二,体育锻炼要保证,冬日暖阳莫辜负。坚持参加体育锻炼,中小学生学习做到每天户外活动 2 小时以上,幼儿每天户外活动 3 小时以上。居家要通过阳台、窗边、庭院等尽量多接触阳光。减少近距离用眼时间,让眼睛得到充分休息。

第三,读写姿势要端正,防控要点牢记住。家长需关注孩子的读写姿势。孩子阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。

第四,纸质读物要选好,字体字号要适度。纸质阅读材料的字号不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

第五,采光照明要充足,台灯位置须关注。阅读书写时保证充足的光照亮度。光线不足时,通过台灯辅助照明增加亮度,将台灯摆放在写字手的对侧前方。

第六,线上学习用大屏,安全距离把眼护。视频学习选用屏幕较大、分辨率较高的电子产品,根据环境调整亮度。严格控制孩子看电子

屏幕时长,年纪越小时长越短,遵循“20-20-20”法则,即观看电子屏幕 20 分钟后,要抬头远眺 20 英尺外(6 米)20 秒以上。看电视或投影仪时,眼睛距离屏幕 3 米以上。用电脑时,眼睛距离屏幕不少于 50 厘米。

第七,饮食营养要均衡,睡眠时间要充足。家长要督促孩子保持规律、健康的生活方式。假期饮食注意营养均衡,少吃零食和油炸食品,多吃水果、蔬菜。每天保证充足睡眠时间,小学生 10 小时,初中生 9 小时,高中生 8 小时。

第八,视力检测要重视,健康档案留记录。通过标准对数视力表进行自我视力检测,关注眼健康,有视物模糊等现象,及时到正规医疗机构进行检查,建立视力健康档案,早发现、早预防、早治疗。

第九,虚假广告勿相信,及时就诊莫耽误。切不可病急乱投医,不要相信近视可治愈、近视度数可降低等虚假广告。发现近视、矫正近视要到正规的医疗机构就诊。

(教育部)



眼部小贴士

近视是一种可控可矫正的疾病,一般都不影响正常生活工作,“戴眼镜会加重近视”是一种误区,不要有过多的心理负担。青少年发现近视后,父母应该科学对待,避免把自己的焦虑情绪传递给孩子,发生前做好预防,发生后科学治疗。

日常生活管理

1. 选择正规验光配镜机构咨询,及时科学配镜,矫正视力,防止恶化。
2. 定期进行眼科检查,包括视力、眼压、视野、眼轴等的变化情况;18 岁以下的青少年应该至少每半年进行一次眼科检查。
3. 保持眼部卫生,不随意揉眼,即使是成年也要注意避免用眼过度疲劳。
4. 戒烟、少量饮酒的健康生活方式利于视网膜及眼底的保护。
5. 如果患有糖尿病、高血压等慢性病,一定要定期进行眼部检查,避免眼部并发症。
6. 多吃新鲜水果、蔬菜及富含 ω -3 脂肪酸的金枪鱼、三文鱼等。
7. 当突然出现视物模糊、视力丧失、眼前黑影、视野缺损、视力(尤以近视力)进行性或突发性下降,须及时就医排查视网膜脱离、青光眼、脑血管病等。

(百科)



专家教你科学选购护眼灯

点开线上购物 App,搜索“护眼灯”,出现的产品一定会让家长们挑花了眼。市面上护眼灯的价格从几十元到几千元不等,“A 级”“AA 级”“无眩光低阴影技术”“漫反射照明原理”“立体双透光”……一个个陌生的词语,让人看得眼花缭乱。

“为孩子挑选护眼灯时,一个最重要的原则就是,相关参数要符合国家标准。”天津市中小学生视力健康管理中心主任、天津医科大学眼科医院主任医师魏瑞华介绍,2018 年实施的国标 GB/T9473-2017《读写作业台灯性能要求》对读写作业台灯的显色、色温、蓝光危害、频闪、照度、照度均匀等指标都有明确要求。

比如,“国 A 级”和“国 AA 级”则是根据国标中照度和照度均匀度等指标划分的。其中,照度“国 A 级”意味着在小于等于 300 平方毫米的 120 度扇形区域照度要大于等于 300 勒克司(Lux);在大于 300 平方毫米、小于等于 500 平方毫米的 120 度扇形区域照度要大于

等于 150 勒克司。而“国 AA 级”则代表相同条件下照度大于等于 500 勒克司和大于等于 250 勒克司。

“照度对于儿童视力有一定的影响,照度不足的话,光线就会比较暗,孩子就看不清东西,就需要靠近去看,进而影响视力。”魏瑞华介绍,而照度不均匀,则会导致孩子在看东西时,为了适应这种明暗变化而不停调节瞳孔,容易造成视疲劳。

同时,在选择护眼灯时,还要注意色温,尽量选择色温在 4000 凯尔文(K)左右的护眼灯。“色温太低,灯光偏暖偏黄,人眼不容易疲劳但容易催眠;色温太高的灯光偏冷偏蓝,容易造成视疲劳。”魏瑞华说。

此外,要尽量选择没有频闪的护眼灯。魏瑞华解释,每一次的闪烁,孩子的瞳孔都会跟着收缩、放大一次,无形中就会增加用眼负担,眼睛就会感到疲劳。

“任何护眼灯的本质都在于改善儿童的照明环境,因此我们建议在孩

子读写学习时不仅要开台灯,而且要把台灯放置在写字手的对侧,防止遮光阴影。”魏瑞华表示,开台灯的同时还要开顶灯,因为大部分台灯的照明范围还是有限的。顶灯可以提供背景光,整体视觉的光环境对于视力的保护也很重要,因此一般建议使用双照明。

当然,任何护眼灯都无法达到室外阳光的照度。研究发现,当环境光照度超过 1000 勒克司时,就能达到很好的近视防控效果。1000 勒克司的照度在室内很难实现,但在室外即使是多云或者阴天也很容易达到(晴天中午的阳光照度可达 8000 到 10000 勒克司)。

“如果有条件,尽量保证儿童每天累积户外运动时间达到 2 个小时。若因疫情防控无法去户外活动,也可退而求其次,选择在阳台或者窗台边晒太阳。”魏瑞华表示,只要采光好,在阳台活动一样可以起到近视防控效果。

(摘自 科技日报)