

呵护明亮小眼睛，拥抱精彩大世界

——大场贝贝马艺术幼儿园

世界视力日为每年 10 月的第二个星期四，我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化、重度化的趋势。学龄前期是儿童近视预防的重要窗口期，预防近视要从幼儿园抓起。

为了让孩子们知道保护眼睛的重要性，幼儿园结合“世界视力日”健康管理活动，特别邀请了专业眼科医院的医生开展了“保护视力，爱护眼睛”活动。



活动中，医生采取多种形式对幼儿讲解各种爱眼知识，教育幼儿从小养成良好的用眼习惯如：不要长时间近距离看电视、不要在移动的环境下看书、保证充足的睡眠、合理的饮食和适当的锻炼等。



游戏互动：

孩子们合作完成蒙眼游戏，“你说我听，你就是我的眼睛，有了你的安抚和拥抱，我变得更加勇敢。”让孩子们知道眼睛的重要性。



同时，医生还为老师们深入的解说关于近视防控，并用浅显易懂的语言、生动有趣的例子详细阐述了眼睛的构造、工作原理及造成近视、弱视、远视等原因。并就如何正确用眼、护眼等方面进行了细致全面的介绍与讲解。



护眼小贴士

用眼卫生

疫情当前，家长一定要注意孩子的手部卫生，帮助孩子养成勤洗手的好习惯。同时要引导孩子避免用手直接接触眼睛，以免对眼睛造成伤害或者感染。

光线充足

家中采光、照明应充足。看书时光线要充足舒适，光线太弱会导致幼儿因图画看不清而距离书本越来越近。

阅读时间

无论读书还是看电子产品，时间不能太长。

建议：

3—4 岁幼儿阅读	20 分钟
4—5 岁幼儿阅读	25 分钟
5—6 岁幼儿阅读	30 分钟

姿势端正

不可弯腰驼背、靠近或趴着读书、看电子产品，这样容易造成睫状肌紧张，长期处于紧张状态就会造成近视。尽量采取坐姿，读绘本、画画时的桌椅高度应以孩子的身高进行调整。

距离适中

书与眼睛之间的距离以 30 厘米为准，并且桌椅的高度也应与身高相配合，不可将就。看电视时应保持与电视画面对角线 6—8 倍的距离。

坚持运动

小朋友可以在家做一些适合室内的小游戏、小运动，既能丰富我们的生活还能锻炼身体。建议每天居家开展 1 小时左右的中等以下强度体育锻炼。室内活动时间增多，孩子看电子产品的时间自然也就变少。居家运动要注意安全，不在湿滑地板、不稳固桌椅上运动，要与墙（桌、椅）边角保持安全距离。并且注意运动卫生，适时开窗通风，运动后要注意放松及身体保暖，并用 7 步法洗手。

保证睡眠

作息要规律，熬夜或睡眠不足容易身体疲劳，造成假性近视的可能性大增。3-6 岁幼儿每天睡眠时间为 10-13 小时。

营养均衡

要做到不偏食不挑食，均衡膳食。多吃鱼类、新鲜水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食物。合理的饮食，不仅有利于视力发育，还有助于提高免疫力！疫情期间请注意，所有肉类需经烹饪熟透才能进食。

学会远眺

在阅读、画画、看 ipad 或手机等用眼 20 分钟后，向户外绿色植物远眺 1 分钟以上，给眼睛充分放松。

护眼唱童谣

保护小眼睛

小小眼睛很重要，人人都要保护好。

用眼时间要控制，要让眼睛休息好。

电视不要看太久，电脑桌前少停留，

眼保健操要做好，远离近视眼睛亮。

大家来做眼球操

黑眼睛，亮眼睛，一起来做操；

抬起头，向上看，一二三四五；

低下头，向下看；六七八九十；

向左看，向右看，小眼转一转；

睁眼睛，闭眼睛，小眼眨一眨；

你也做，我也做，小眼亮晶晶。

保护眼睛最重要

小朋友呀真神气，都有一双亮眼睛；

小小眼睛用处大，小朋友们要爱护。

小手每天洗干净，手巾手帕要消毒；

多吃亮眼的食物，都是护眼好食品。

保护眼睛最重要，我的眼睛明又亮。

幼儿的视力健康作为园保健工作的组成部分，每学期我园会进行一次视力普查，一次屈光检查，提醒视力不良的幼儿家长，关注幼儿视力问题，及时做好矫治工作。眼睛是人类最宝贵的器官，保护眼睛要从娃娃抓起，只有从小养成保护眼睛的意识和习惯，才能避免成年后一系列眼病的产生与发展，让孩子受益终生。