**小学生怎么保护眼睛**

**早该帮 编制**

小学生怎么保护眼睛

现在的小学生眼睛近视的情况越来越严重，这与不知道如何保护眼睛有着非常密切的关系，专家提醒家长，在平时应该教会孩子如果保护眼睛，这样才能让孩子更好的拥有正常的视力。

1.读写姿势要正确

小学生的功课越来越重，在看书以及写功课的时候，经常会眼睛贴着书本，这样非常不利于眼睛的健康。专家提醒，人在读书或写字的时候眼与书本保持一尺左右为最佳距离，因此桌和椅的高低要配套得当，因为高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。

而且在写功课的时候也要注意，不要歪头，不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报，这些都会严重的影响到孩子的视力健康。

2.读写时间要适宜

在看书以及写字的时候要注意，时间不能过长，这样容易导致眼肌出现疲劳的情况，从那个人导致出现近视的情况。因此专家提醒，每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这样能够有效的消除眼肌疲劳，从而达到预防近视的目的。

3.光线要充足

无论是在看书还是写字的时候都要注意，光线一定要充足，这是保持正常视力的重要方面。千万不要让孩子在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等，这样会严重的损害到孩子的视力。如果是在晚上挑灯夜战的话，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。

在如何保护眼睛的问题上，光线的位置也有讲究，最好是来自左前方，避免阴影遮挡视线。同时还要注意不要在强光下看书写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

4.看电视时间不可过长

很多小孩子都喜欢看电视，特别是看动画片，这样的习惯如果不及时的制止也会影响正常的视力。因为电视为动态画面，如果看的时间过长的话就会导致出现眼肌疲劳的情况，从而引起近视。因此家长要注意控制看电视的时间，一般要控制在2小时以内，并且没看半小时就要休息5分钟，以使眼睛得到休息。

而且在看电视的时候还要注意与电视的距离，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，但要注意光线不可直接照在荧光屏或眼睛上。

5.做眼睛保健操

对于如何保护眼睛的问题，专家指出家长应该培养出孩子坚持做眼保健操的习惯，这是预防近视行之有效的方法。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼险，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。

6.生活起居宜忌

家长还要注意，在日常的生活中应该加强孩子的身体锻炼，在平时应该多参加一些户外活动，这样才能接受太阳光的照射从而增强人体的抵抗力。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。在平时还要多吃一些具有保护眼睛作用的食物，比如像各种含有维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。

在如何保护眼睛的问题上，家长还要注意一点，一旦发现孩子出现近视的问题，就要立即千万医院进行治疗。

关键词：

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-24146.html