**小学生预防近视——保护眼睛，预防近视从点滴开始关注**

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，随着社会竞争压力的加大，小学生的课业负担也越来越重，由此导致了越来越多的近视眼的出现，而且年龄也越来越小。据国家教育部、卫生部联合调查，目前，我国学生近视率接近60℅，居世界第二位。视力下降直接影响孩子的学习成绩和将来的升学、就业，并对其生理和心理产生不同程度的危害。这是令家长和学校非常担忧的问题。那么小学生怎样预防近视眼呢？

一、什么是近视

近视眼是指因眼轴过长或屈光力过强，在无调节状态下，平行光线经眼屈光系统折射后所形成的焦点落在视网膜之前，即远距离物体不能清晰地在视网膜上成像，这种屈光状态称为近视眼。近视眼的特点是远视力下降，近视力正常。但是，真正确定是否近视、近视强度有多严重，怎样治疗，应到眼科散瞳验光，才能最后确定。

二、近视分类

1.按照近视的程度分类

（1）-3.0D以内者，称为轻度近视眼。

（2）-3.0～-6.0D者为中度近视眼。

（3）-6.0D以上者为高度近视眼。

2.常用视力分级法：

（1）超常视力大于1.5

（2）正常视力1.0——1.5

（3）不良视力0.3——0.8

（4） 低视力0.3以下

（5） 盲并无光感——0.05

三、病因

1.遗传因素：高度近视具有很强的遗传倾向，遗传可表现为家族性和种族性。

（1）家族性：双亲均是高度近视眼，其子女100%为近视。双亲有一方为高度近视，其子女有50%为近视。双亲均为近视基因携带者，其子女有25%为近视。

（2）种族性：黄色人种近视眼发病率高，可达50%，白种人次之，黑人无论居住在哪里发生率均很低，即使在移民中调查也是如此。爱斯基摩人、冰岛人近视发病率也很低。

2.环境因素：环境因素很多，主要为长时间近距离工作。

（1）学生处于长时间近距离用眼阅读、书写的学习环境，对单纯性近视的发生和发展起着主要作用。

（2）学习用眼习惯不良，如读写姿势不端正，眼距离书过近，在暗光下或经常躺着、乘车、走路时看书，以及看电视时间过长，距离过近等都是引起近视发生的重要原因。

（3）学习环境不良，如学校或家庭的采光照明条件差，课桌椅高矮不适合学生身材等。

以上这些原因都会造成眼的调节和睫状肌长时间处于高度紧张状态或痉挛，导致晶状体的凸度增大，屈光力过强，有可能使单纯性近视眼进一步发展。

3.体质因素：体质弱、营养不良、缺乏某些营养素或某些微量元素如锌、铜、铬等，以及患过某些传染病或慢性疾病等，对近视的发生、发展都有一定的影响。

四、保护眼睛要点问答

1、眼睛进了飞虫、砂子，怎么办？

眼睛进了飞虫、砂子时，千万不要用手揉眼睛，因为砂子很硬，会刮伤眼睛的。砂子进入眼后，眼睛会产生眼泪，这时，自己可以提起上眼皮来回动动，砂子一般会随着眼泪流出来。若砂子较大，可请别人翻开眼皮，用湿手绢粘出来。如果还不行，则要请医生检查治疗。

2、眼皮跳是有灾吗？

眼皮跳是有灾，这是迷信。那是什么使眼皮跳呢？眼睛受了不正常的刺激，如：吹了冷风、精神紧张、用眼过多、强光刺激等，都会打破眼肌收缩与舒张的平衡，引起眼皮跳。当然，患结膜炎、屈光不正及矫正不及时，也会发生眼皮跳。

3、维生素A对眼睛的作用。

缺乏维生素A的时候，眼睛对黑暗环境的适应能力减退，严重的时候容易患夜盲症。维生素A还可以预防和治疗干眼病，消除眼睛的疲劳。所以，每天应该让孩子摄入足够的维生素A。

五、近视眼的危害和症状

近视眼是由于各种原因引起的视力下降，看不清远处的物体是近视眼显著的特点。患上了近视眼将会给我们的生活和学习带来很多的不方便，近视眼患者在看远处的人或者东西时，总是模糊不清；同时，近视给他们的学习写字造成了困难；近视还使眼睛容易疲劳。那么，我们怎么样知道自己是不是患上了近视眼呢？其实很简单，我们只需检测：隔一尺远的距离看书，自己是不是看得清楚；上课时看黑板，有没有模糊不清。如果看远处的东西总是模糊不清，看书时间长了往往会眼睛发胀，甚至头疼，有了这些症状，我们就应该马上告诉爸爸妈妈或者老师，并及时到医院检查，以便及时治疗。

六、怎样预防近视

正常眼睛看六米以外的物体时，眼睛不需要调节，只在看近物体时，眼睛才需要调节。距离物体越近，需要的调节力越大，眼睛也就更容易疲劳。比如我们看书时，距离30厘米远时，眼睛调节力就小一些；而距离小于25厘米时，调节力就急剧上升。少年儿童的眼睛调节力很强，就是离书本几个厘米，也能看得清。但经常这样，使眼睛高度紧张，眼神经、肌肉过度疲劳，就可能产生近视。所以，我们看书写字时，眼睛离书本要有一尺的距离，才能达到保护视力、预防近视的目的。

1．要使学生养成正确的用眼习惯。这种习惯每个老师都要抓。如用眼的三个“一”，即与书本或与纸面的距离，胸部与课桌的距离，握笔与笔尖的距离。握笔的习惯很重要，握得太低就会使眼睛与书面或纸面的距离太近，坐姿不正确也会影响脊柱的健康发育。

2．阅读、写字与近视：预防中的二要二不要。

二要是：

●读书、写字姿势要端正，同时做到三个“一”：即眼睛和书本的距离要保持一尺；胸离桌缘一拳；手离笔尖一寸。

●连续看书、写字30-60分钟左右要休息片刻或者向远处眺望一会。

二不要是：

●不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。

●不要在卧床和走路时或者在动荡的车厢内看书。

3.在学习中注意适当选择使用听来替代阅读，以减轻眼睛看近负荷。每日坚持远眺、坚持眼保健操和课间操，并积极参加文体活动。

4．学习时要有充足的光线，光线要从左侧方向来。不要在光线不足和耀眼的阳光和强灯光下看书写字。

5.看电视的次数不要过多，时间不要过长，要控制在1小时以内。距离不要太近。至少隔两米远。

6.避免连续看近时间过长。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息，看远处10—15分钟。尽量控制每天累计看近时间，最好不要超过6小时。

7．教室光线要明亮，桌面、黑板不要反光过强，并定期调换坐位.

8.纠正不良看近姿势。阅读和操作电脑时，要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米，眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米，距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正，不能躺着看书或边走边看。

9.如果在持续看近的时候出现眼睛干涩、发红，有灼热感或异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，说明已经出现视觉疲劳症状，要立即停止看近，可以做眼保健操，还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果通过上述处理，仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

10.尽量少玩或不玩游戏。偶尔玩一下要注意眼睛与游戏机的距离不能太近，持续时间不要超过半小时。

11．应多做室外活动。每天保证一小时的体育锻炼。多观察数木花草，多享受大自然的青山绿水，使眼睫状肌得到放松。

12.睡眠要充足，保证眼睛得到充分休息。小学生每天睡眠时间10小时。

13.均衡营养，多吃蔬菜瓜果，常吃富含维生素A食品(如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等）。

14、定期视力检查。最好每隔半年检查一次视力，发现有近视，立即验光，配戴眼镜。另外需要指出的是，一旦有近视眼的小儿戴上了眼镜，千万不能脱脱戴戴，如读书、写字时戴上，玩时脱下，那样反而会使近视加深！

15、学生预防近视，家校要远视（远见）。学校和家庭一定要有“预防大于治疗”的共识，对孩子的用眼习惯、视觉环境保持关注，及早发现并及时处理问题，让每一天都是爱眼日;老师和家长都要有远见，注意为孩子“减负”，尽量增加他们的户外活动时间。

附件：

（1）近视预防三字经

近视眼,看不远；做事情,不方便。要防止,不算难；做起来,要认真。

光线暗,不要看；伤眼睛,损目力。温功课,一小时；停一停,再来看。

读书时,坐端正；眼离书,一尺远。阳光下,莫看书；光太强,眼发花。

坐车子,睡床上；要记住,莫看书。三字经,记心里；照着做,防近视。

（2）预防近视四件宝

预防近视四件宝，件件都要记得牢，注意三要三不要，做好眼睛保健操，

用眼卫生要牢记，还要锻炼身体好，四件宝要做得好，预防近视有成效。

（3）食物疗法