

编者按

受疫情影响，寒假期间，孩子要线上学习，写作业看书，玩手机看电视，给眼睛带来了很大负担，家长们不禁又为孩子的视力问题捏把汗。如何给眼睛放松、如何保护视力、如何控制近视增长……一起来看看小记者的护眼要诀吧。

我的护眼要诀

专家观点

给眼睛放个假

建设北路小学 马婧

眼睛素有“心灵的窗户”之说。盈盈秋水，顾盼生辉，美丽动人的双眸自是人人羡慕。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮。

青少年正值长身体、长知识的关键期，也是用眼最多的时期，对眼睛的养护尤为重要。下面有几种简单易行的护眼方法，小朋友们不妨一试。

恰逢寒假，首当其冲的就是增加活动时间。线下机构全面停课，孩子们出门机会少了，无疑增加了电子设备的使用时间。因此，假期我们应鼓励孩子多参加一些户外活动，不仅强身健体，更有利于睫状肌的放松，缓解眼睛疲劳。在小区里散散步、打球、跳跳绳，沐浴在阳光下，能使人的瞳孔缩小，景深加深，提高视物清晰度，对眼睛是极好的。居家进行一些亲子游戏或者科学小实验也不错，父母和孩子都远离电视、手机，不仅增进感情，还能锻炼孩子手眼配合能力，一举多得。

当然了，减少接触电子产品也很必要。家长需帮孩子严把使用关，控制每日的使用时间，每次不超过15分钟，一天不超过1小时，连续用眼后需及时休息至少10分钟。看电子设备时，忌近距离观看，离屏幕尽量远一些，且视线微微向下，使屏幕的中心位置在眼睛视线下方，这样既护眼又护颈椎。

假期里，很多孩子想必会醉心于书香。不过，这里要提醒小朋友们，看书的姿势很重要，不要弯腰驼背，不要躺在床上或趴桌子上，时刻要保持眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳。同时，注意周围的照明情况，不要在太暗或太亮的环境中用眼，且阅读时间不宜过长。一般最多看40分钟就要休息10分钟了。看书写字之余也要多多增加活动时间，走动走动，伸伸懒腰，慢速转动眼球或进行适量家务劳动，这些都是不错的舒缓眼疲劳的方法。

在休息放松的同时，也可极目远眺。在空



绘图
斌礼

气清新的地方，自然站立，寻一处窗外的空地或远景，全神贯注地凝视片刻，两眼先平视远处目标，再慢慢将视线收回。如此反复数次，疏解放松，对调节眼功能也有一定好处。

眼睛带给了我们外界的精彩，映射着我们内心的美丽。因为有它，光明得以常驻，生活得以更加精彩。孩子们，假期一定要保护好我们的眼睛，生活规律，早睡早起，科学用眼，给眼睛也来放个假。

戴眼镜的烦恼

白欣雨(杏花岭小学 三年二班 小记者证号:H101248):因为爸爸妈妈都是近视眼，所以他们特别关注我和妹妹的眼睛。从小就不许我们看电视、玩手机，但我平时看书比较多，刚上二年级就戴上了小眼镜。戴眼镜很不方便，我和小朋友们玩的时候，眼镜有可能会掉到地上。冬天戴上口罩，眼镜上全是水汽，这些都是戴眼镜的烦恼。

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):妈妈小时候没有保护好眼睛，很早就戴上了笨重的眼镜。我看她经常不停地往上推眼镜，吃饭喝水时热气会把镜片搞得模糊不清。尤其在疫情期间，每天出门都要戴口罩，镜片上经常满是水雾，什么都看不清楚，真的很烦人。

陆佳齐(进山中学 航 2004 班 小记者证号:S102331):据统计，初中生的近视率已经达到了60%以上，我也是其中的一员。虽然爸爸妈妈很注重对我眼睛的保护，但随着学习任务不断增加，用眼时间越来越多，我的眼镜度数也在不断增长。因为这个，妈妈很犯愁，经常提醒我要站起来活动，多看一会儿窗外，让眼睛休息一下，可还是不能解决问题。看着越来越厚的镜片，我好怀念以前那双明亮的眼睛啊。

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:我特别注意孩子的用眼健康，很少让她们看电视、玩手机。但即便这样，刚上二年级，姐妹俩就发现了近视的情况。无奈之下，我给孩子们配了眼镜，可近视程度还在快速上升。最后我们不得不选择了昂贵的角膜塑形镜来控制孩子的近视，即便这样仍然是治标不治本。近视已经成为当今儿童的头号健康问题，着实让我感到头疼。

别让眼睛太疲劳

郝诗语(杏花岭小学 三年五班 小记者证号:H101268):假期刚刚开始，网课紧随其后。说实话，面对一节节的网课，我心里很矛盾。既渴望能在假期里学到更多的知识，又害怕长时间盯着平板电脑，视力会下降。为了能让我的眼睛得到适当的休息，妈妈决定陪我一起上网课。上课前，我们会提前预习，做好充分的准备；课间休息时，我们会跟随音乐一起做眼保健操，还会眺望远方。另外，我家阳台上的花儿也成了我课间休息时必不可少的观赏植物。

武文滢(九一小学 五年七班 小记者证号:Y101334):我的视力比较好，我保护眼睛的方法有：在用眼过度的时候休息一下，认真做眼保健操，向远处眺望，观看绿色植物。上完课后要参加户外运动，让眼睛得到放松。还可以用一些高科技的产品来给眼睛按摩放松一下，比如护眼仪，蒸汽眼罩。

杨丞淇(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101258):眼睛是心灵的窗户，我们要学会保护好自己的眼睛。用眼时，要保持正确的用眼姿势。读书、写字姿势要端正，桌凳的高度要合适。用眼过度时，可以做眼保健操或是转动眼球来使眼睛得到放松，还可以通过远眺的方式来缓解眼部疲劳。在保护视力的同时，我们还要积极参加体育锻炼，提高身体素质和抵抗力。

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):上小学三年级时，我的视力一下子降到了4.3，妈妈特别着急，四处打听想方设法保护我的视力。妈妈告诉我眼睛疲劳时，要认真做眼保健操，按揉每一个穴位。平时要调整坐姿、改善用眼习惯、少熬夜、多运动、少吃甜食、多远眺，这些都能让眼睛好好得到放松。

远离电子产品

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):妈妈告诉我要保护好眼睛就要远离电子产品，尽可能少玩或者不玩。可是我没有听妈妈的话，一看见手机就想玩，一玩起来就忘记了时间。有时候看手机时间太长，感觉眼睛特别干涩。后来，妈妈教我学做一种中医眼保健操，眼睛才得到了适当的缓解。从那以后，我下定决心，一定要保护好自己的眼睛，远离电子产品。

乔一钧(杏花岭区外国语小学 三年二班 小记者证号:G101317):现在，班上许多同学都变成了“小眼镜”，我也没有躲过去，主要原因就是用眼不当。自从知道眼睛近视后，我主动戒掉了玩游戏，把手机上的游戏全部卸载了。家里装修完房子后，把电视机也送人了，我也和电视说再见了。爸爸妈妈经常带我去徒步，亲近大自然，还会带我去公园打羽毛球。

征稿启事

如今，寒假作业也玩出了“新花样”。深圳市一所小学让学生在家养大蒜、生豆芽、写蘑菇的生长日记，还让学生用食盐制作氯化钠大晶体。有的学校让学生在假期调查新冠病毒的种类，了解新冠病毒带来的影响。还有的学校让学生评估某处红绿灯设置的合理性，并以书面报告向交警部门提出建议。亲爱的小记者们，你喜欢这样的作业吗？你们布置过哪些有趣的作业？家长朋友，你对这样的寒假作业怎么看？

截稿时间:2月3日