

编者按

受疫情影响,寒假提前,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,还能锻炼孩子的手眼配合能力,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,不要躺在床上或趴在桌子上看,时刻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,慢慢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的好处。

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。我看见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,我给她们配了眼镜,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,面对一节课的网课,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,我们要学会保护好我们的眼睛。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):妈妈告诉我想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。有些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,一定要保护好我自己的眼睛,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居家养大蒜、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