

寒假將至，10 條中小學生和幼兒護眼要訣看過來

21-01-2021 上海市消保委

寒假將至，教育部發佈了 10 條中小學生和幼兒護眼要訣，包括紙質閱讀材料的字體不宜過小，材質儘量不要有反光，檯燈要擺放在寫字手的對側前方，儘量避免使用手機進行線上學習，觀看電子螢幕時遵循“20-20-20”法則等，詳見：

1.眼鼻口手要管住 嚴防病毒來侵入

疫情期間為防止病毒侵入，出門要戴好口罩，尤其要注意手、口衛生，堅持“7 步洗手法”，儘量不揉眼睛。

2.體育鍛煉要保證 沐浴陽光不耽誤

在疫情低風險地區，堅持參加多種形式的戶外活動和體育鍛煉，儘量做到中小學生每天 2 小時以上，幼兒每天 3 小時以上。即使居家隔離，也要通過陽臺、窗邊、庭院等儘量多接觸陽光。

3.讀寫姿勢要正確 一尺一拳加一寸

閱讀書寫時桌椅高度要合適，做到書本離眼睛一尺、胸口離桌一拳、握筆手指離筆尖一寸。不要躺在床上或沙發上學習。

4.紙質讀物要選好 字體大小要適當

紙質閱讀材料的字體不宜過小，材質儘量不要有反光，保證閱讀舒適。

5.採光照明要注意 檯燈位置須關注

閱讀書寫時要保證充足的光照亮度。光線不足時，可通過檯燈輔助照明，檯燈要擺放在寫字手的對側前方。

6.線上學習要大屏 安全距離把眼護

儘量避免使用手機進行線上學習，要選擇螢幕較大、解析度較高的電子產品，亮度根據環境進行調整。觀看電視或投影儀時，眼睛距離螢幕要 3 米以上；使用電腦時，眼睛距離螢幕應不少於 50 厘米。

7.視屏時間要節制 家長一起來督促

家長要嚴格控制孩子每天觀看電子螢幕的時間，年紀越小視屏時間要越短。視屏時遵循“20-20-20”法則，即觀看電子螢幕 20 分鐘後，要抬頭遠眺 20 英尺（6 米）外 20 秒鐘以上。

8.飲食營養要均衡 睡眠時間要充足

家長要督促孩子保持健康規律的生活方式。每天保證充足睡眠時間，小學生 10 小時，初中生 9 小時，高中生 8 小時。假期飲食要避免暴飲暴食，注意營養均衡，多吃水果蔬菜，少吃零食和油炸食品。

9.視力檢測要重視 健康檔案留記錄

時時關注自己的眼健康，如有視物模糊等現象及時進行視力檢查，建立自己的視覺健康檔案。即使居家隔離也可通過對數視力表進行自我檢測，做到早發現、早預防、早干預。

10.防控方法要科學 迷信廣告把病誤

一旦近視，務必到正規的醫療機構就診，進行科學矯正。切不可病急亂投醫，迷信近視可治癒的虛假廣告。