

# 加强近视防控



## 为什么要“目”浴阳光？



- 光照可促使维生素D和视网膜多巴胺含量增加；
- 多巴胺作为视网膜上光调节释放的神经递质，可提高日间视网膜功能；



## 加强白天户外体育锻炼



- 强化体育课和课外锻炼，确保中小学生在学时每天1小时以上体育活动时间；
- 儿童要保证有足够、有效的白天户外活动时间，每天平均2小时左右、每周累积14小时左右；



## 课间做到户外远眺

- 按照动静结合、视近与视远交替的原则，有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺，防止学生持续疲劳用眼；







# 加强近视防控



## 科学合理使用电子产品



- 使用电子产品 20 分钟，向 20 英尺，也就是 6 米外远眺不少于 20 秒
- 避免近距离长时间使用
- 每天累加不超过 1 小时
- 年龄越小使用时间要越短

## 观看电视时如何保护眼睛

- 与屏幕距离：  
电视对角线的 5~7 倍
- 背景光线要柔和
- 太暗或者对比度大容易视觉疲劳



## 用电脑时如何保护眼睛

- 与屏幕距离 50~70cm
- 屏幕上缘略低于使用者水平视线

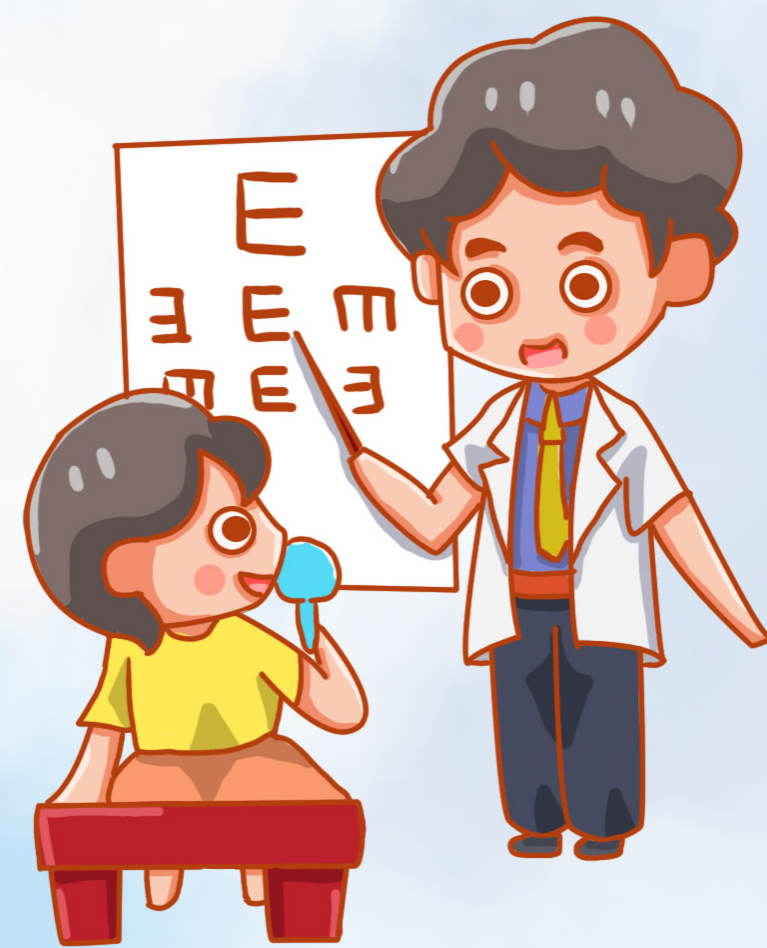


徐汇区教育局



## 为什么要“目”浴阳光？

- 光照可促使维生素 D 和视网膜多巴胺含量增加；
- 多巴胺作为视网膜上光调节释放的神经递质，可提高日间视网膜功能；
- 强光照射下，瞳孔缩小，景深增加，模糊（尤其是由于离焦导致的模糊）减少



# 加强近视防控

## 改善教学条件

- 根据学生座位视角、教室采光照明状况和学生视力变化情况，经常调整学生座位；
- 每学期个性化调整课桌椅高度，适应学生生长发育变化；

每天 2 小时户外活动  
每周 10 小时以上



## 加强白天户外体育锻炼

- 强化体育课和课外锻炼，确保中小学生在学时每天 1 小时以上体育活动时间；
- 中小学校每天安排 30 分钟大课间体育活动；

## 课间做到户外远眺

- 按照动静结合、视近与视远交替的原则，有序组织和督促学生在课间时到室外活动或远眺，防止学生持续疲劳用眼；

徐汇区教育局





# 加强近视防控

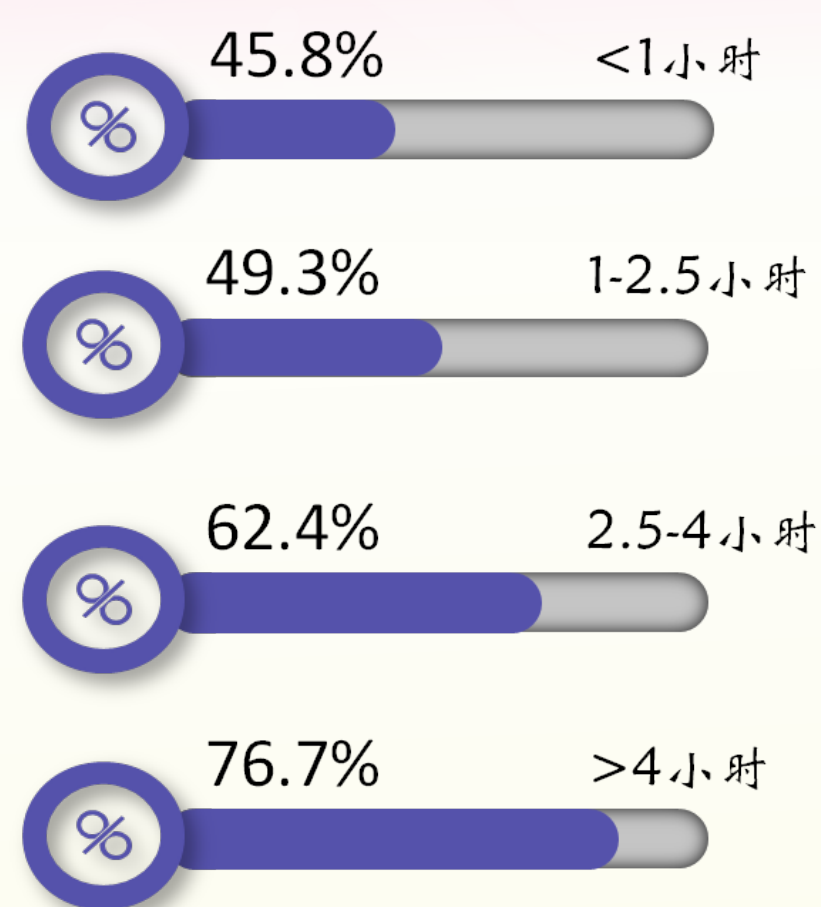
## 科学合理使用电子产品

- 使用电子产品 20 分钟, 向 20 英尺, 也就是 6 米外远眺不少于 20 秒
- 避免近距离长时间使用
- 每天累加不超过 1 小时
- 年龄越小使用时间要越短

## 用电脑时如何保护眼睛

- 与屏幕距离 50~70cm
- 屏幕上缘略低于使用者水平视线

## 电子产品使用时长对近视率的影响



## 观看电视时如何保护眼睛

- 与屏幕距离：  
电视对角线的 5~7 倍
- 例如 21 寸电视机：  
对角线为 54 厘米人距离电视 3 米
- 背景光线要柔和
- 太暗或者对比度大容易视觉疲劳