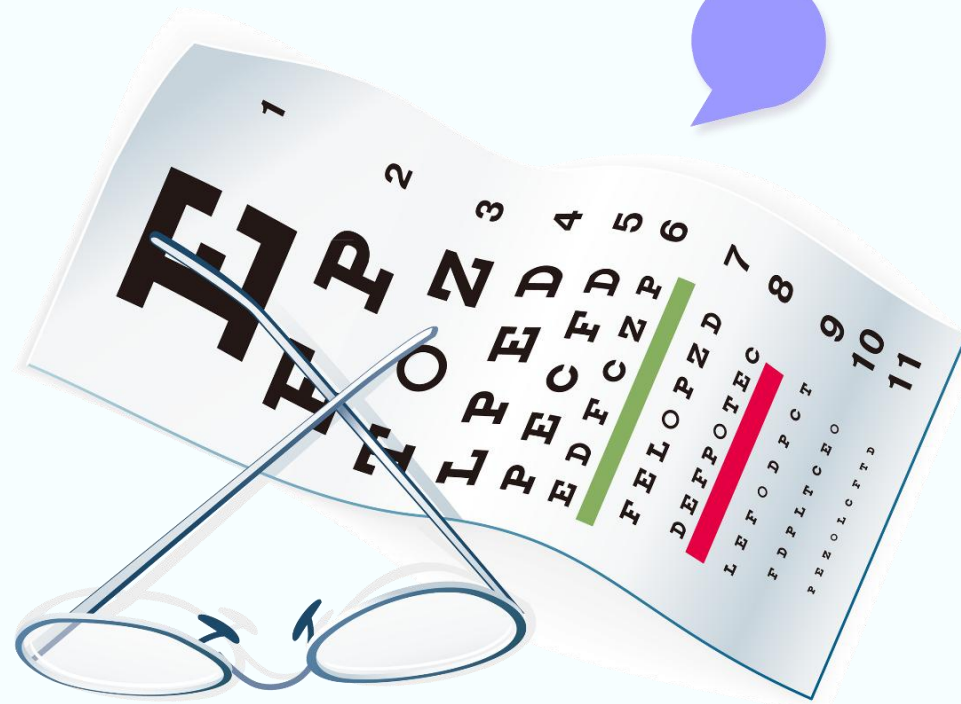


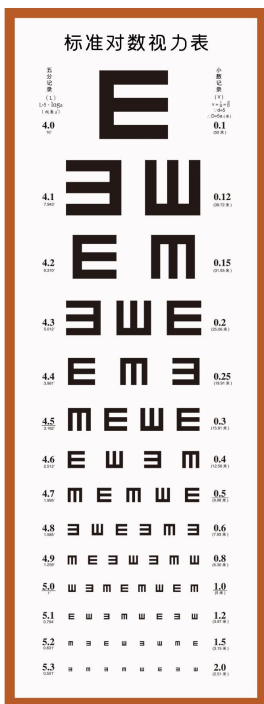
眼保健操 指导&复习

保护视力从现在开始





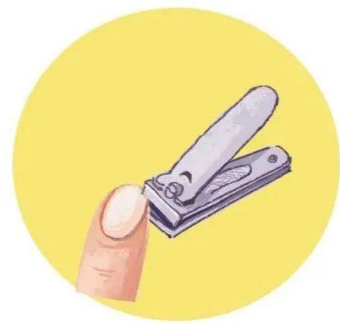
眼保健操



眼睛需劳逸结合“工作”，“3010”和“20-20-20”都是不错的长时间近距离用眼休息眼睛法则。除身体活动、远眺等，**做眼保健操也是一种有益的休息眼睛方式**。集我国传统医学精华的穴位眼保健操，可通过闭眼、按摩眼周穴位和肌肉达到缓解视疲劳、改善血液循环的作用。需特别注意的是穴位操一定要找准穴位、力度到位才能起到效果。



眼保健操，你做对了吗？



穴位到位！

力度到位！

卫生到位！

确保手部清洁！

眼部附近无感染！

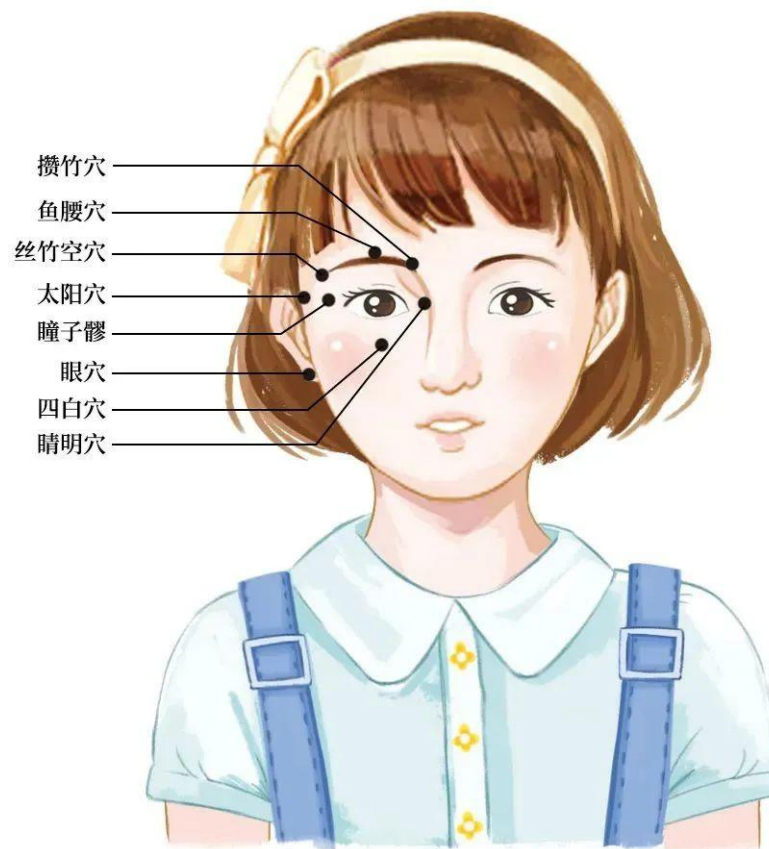
👁️ 什么情况不能做眼保健操？



◆ 处于传染病感染期或具有密切接触史尚在隔离观察期的人，应暂停做眼保健操。

◆ 眼部急性炎症、眼睛红肿、分泌物增多、急性传染性结膜炎(俗称“红眼病”)。

◆ 有医生告知不适合做眼保健操的眼部疾病。



第六套学生眼保健操 示范指导



00:03/06:02





综合防控儿童青少年近视实施计划



01 强化健康意识

每个学生都要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗。



02 养成健康习惯

遵守近视防控的各项要求，认真规范做眼保健操，保持正确读写姿势，积极参加体育锻炼和户外活动，每周参加中等强度体育活动3次以上，养成良好生活方式，不熬夜、少吃糖、不挑食，自觉减少电子产品使用。



综合防控儿童青少年近视实施计划



近视 危害

近视会导致学习、生活不便，甚至会影响升学和择业

近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳，注意力不集中、头晕等，影响正常学习和生活，还会对升学和择业造成一定限制。近视严重时甚至会导致失明。



综合防控儿童青少年近视实施计划



近视发现

看不清黑板上的文字或远处的物体时可能是发生了近视，应及时告诉老师和家长

当发现自己看不清黑板上的文字或远处的物体时，可能是发生了近视，应及时告诉老师和家长，并尽快到医院进行视力检测，做到早发现、早诊断、早矫正，防止近视进一步加重。需注意，即使能看清远处的物体，也存在发生单眼近视的可能性。平时可交替闭上一只眼睛进行自测，以便发现单眼近视，及时矫正，避免双眼视力差对眼睛造成更大伤害。

视力矫正

一旦确诊为近视，应尽早可在医生指导下佩戴眼镜，并定期复查

一旦被医生确诊为近视，就应该进行矫正，不然视力有可能进一步下降，配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法，但具体采用哪种眼镜，应听从医生的指导。通过配戴眼镜对视力进行矫正后，应坚持戴镜，且应继续保持良好的用眼习惯，每半年到医院复查一次。

眼保健操 指导&复习

保护视力从现在开始

