

01

眼保健操

E
E W
E M
E W E
E M E
M E W
E W E



眼保健操的注意事项

- 1.保持桌面整洁、不要放书本及水杯等。
- 2.手指甲剪干净，做眼保健操前清洗手。
- 3.不要随意走动，全程闭眼。



第一节 按揉攒竹穴



- 1.大拇指放在眉头凹陷处。
- 2.其他四指放在额头上。
- 3.大拇指按揉一圈。

第二节 按压睛明穴



1. 双手握拳
2. 食指放在鼻骨两旁近内眼角处。
3. 向上按向下压

第三节 按揉四白穴



- 1.中指与食指并拢放在紧靠鼻翼两侧后，大拇指支撑在下颌骨处，再放下中指，食指保持位置不动。
- 2.食指以圈的方式进行按揉。

第五节 按揉风池穴



1. 中指与食指并拢一起放在风池穴上，其余三指自然放松握空心拳
2. 以圈式按揉。

第六节 揉捏耳垂脚趾抓地



- 1.大拇指和食指，捏住耳垂进行揉捏。其余三指自然并拢、弯曲。
- 2.每揉捏一圈耳垂，脚趾抓地一次。

02

眼球运动操

E
E W
E M
E W E
E M E
M E W
E W E





上海教育软件发展有限公司

03

用眼好习惯

E
3 W
E M
3 W E
E M 3
M E W E
E W 3 M
E



用眼好习惯

1

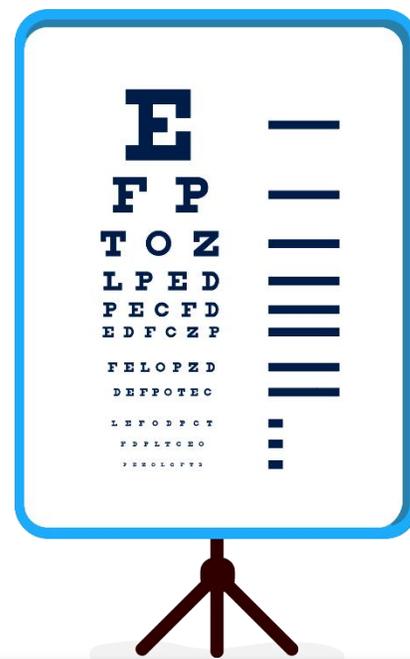
✓ 课间走出教室，经常眺望远方，放松眼睛。

2

✓ 避免不良的读写习惯，不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。

3

✓ 充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。小学生每天睡眠时间要达到10小时



做到“一拳一尺一寸”

一拳

胸前与桌子间隔一拳（一个拳头的距离）

一尺

眼睛与书本距离一尺（33厘米的距离）

一寸

握笔手指要与笔尖之间一寸远。

注意使用能够匹配身高的课桌椅，有利于保持正确的坐姿。



用眼好习惯

日常注意用眼卫生，不要用手乱擦、揉眼睛，特别是接触公共物品、口罩后，如眼睛发生炎症或眼疾，应积极治疗。



应做到营养均衡，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，少吃糖，多吃新鲜蔬菜水果和高蛋白类食物。

关注眼健康

眼保健操

眼球运动操



复旦大学附属徐汇实验学校

