

倡议书

亲爱的同学们：

大家都知道眼睛是心灵的窗口，它带给了我们很多世界的精彩，它让生活缤纷多彩……可是，令人遗憾的是，我们双眼的视力正在大幅度的下降，甚至我们的眼部疾病也越来越普遍。据一次全国学生体质与健康调研结果显示：各学段城乡学生视力不良检出率分别为：小学生为31.67%，初中生为58.07%，高中生为76.02%，大学生为82.68%。也就是说十个小学生有三个存在视力问题，十个初中生有近六个存在视力问题，十个高中生有近八个存在视力问题，而十个大学生有八个多的存在视力问题。这是怎么造成的呢？或许是因为我们学业压力大，或许是因为现在环境差，或许也有天生的原因，但在这种种客观原因下，我们是不是能通过主观的努力来改善不当的用眼方式呢？在这里少先队郑重地向大家提出倡议，并号召同学们要像爱惜生命一样爱

惜我们的眼睛。

一、每天都要合理安排学习、休息时间，保证10小时左右的充足睡眠。

二、端正读写姿势，人人做到“三个一”：一拳：身前与书桌距离一拳；一尺：眼睛与书本距离一尺；握笔的手指与笔尖距离一寸。此外要防止眼肌疲劳，学习时间不要过长，一次40分钟为宜，休息10分钟，向远方看看窗外绿色植物或草坪。

三、保证营养均衡，坚持做到不挑食，特别是多吃含有丰富维生素A的食物，为眼睛提供充足的营养。例如：番茄、红萝卜、木瓜等都是对眼睛非常有好处的蔬菜和水果。

四、认真做好眼保健操。做眼保健操时，要洗净双手，手指甲不能留长，指端用力要均匀，按摩的穴位要准确。必须经常做眼保健操，要动作准确，并持之以恒。频率以每天两次，上午和下午各一次为好，寒、暑假及休息日也应在

家中坚持做。

五、避免长时间持续看电脑、看电视、玩游戏，注意用眼卫生。特别是现在使用电脑的人特别多，我真诚地希望大家和我一样带动父母和亲友一起做到“3B”即：Blink：多眨眼，长时间凝视电脑，会减少眼睛眨动，引起眼睛的干燥，因此平时应多眨眼睛，保持眼睛湿润。Breathe：深呼吸，当我们长时间凝视于电脑屏幕时，常会导致暂时停止呼吸，所以，应保持呼吸顺畅，并放松身体与精神。Break：休息，每次学习或阅读10分钟应看远10秒，让眼睛可以放松。

同学们，对于眼睛我们还有很多未知的知识，但有一点我们可以肯定，我们要好好爱护它，让我们从现在做起，从自身做起，好好关爱我们的双眼！

市实验小学少先队大队部
2012年6月

爱护眼睛 别让这扇窗变暗

□记者 崔宏远 实习生 王君一

毫无疑问，感知光明的眼睛对我们至关重要。

很幸运，在眼睛的帮助下，我们可以看到五彩斑斓的世界，可以表达喜怒哀乐，可以进行信息交流，眼睛让生活变得美好。

很遗憾，我们的眼睛有些力不从心了——近视正趋于低龄化。

保护视力，刻不容缓。

现状：近视如魔咒缠绕

数据惊人！青少年人群中，每10人就有5人~6人患有近视。

数据显示，我国目前有4.3亿人患近视眼，近视发生率为33%，是世界平均水平的1.5倍，其中，青少年更像是被施了魔咒一般，发生率高达50%~60%。我国青少年儿童的近视率已居世界第二位，仅次于日本。

2006年9月18日，国家体育总局第

二次国民体质监测公布的数据显示，中国学生的近视比例，小学生为31.67%，初中生为58.07%，高中生为76.02%，大学生为82.68%，近视眼已经成为青少年健康的最大威胁。

2007年5月7日，《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中指出，“近视的发生率明显下降”是增强青少年体质健康的主要目标之一。

原因：看电视、打游戏等是主因

6月23日上午9时，市河科大二附院眼科诊疗中心。

如同往常一样，20多平方米的候诊室里挤满了患者，不同的是，这些患者大部分都是中小學生。“全班有很多同学和我一样，戴眼镜没啥稀罕的。”一名正在验光的4年级小学生说起近视眼满不在乎。一名医生告诉记者：“按往年的经验，暑假期间，来验光的学生会更多，有时排队都排到了候诊室门外。”

“近视是长期看近‘锻炼’出来的。”茂昌爱眼机构主任施书兰说，近视表现为能看清近处的东西，看不清远处的东西，其发生有遗传、营养和环境三大因

素，其中看近时间太长是近视形成的主因。人的眼睛在看远时睫状肌处于松弛状态，其焦点形成在视网膜上，看近时睫状肌处于收缩状态，其焦点形成在视网膜之后，看近时间长了，睫状肌收缩痉挛，近视也就形成了。

“学生在校学习不停地看书、看黑板，是在做看近、望远活动，睫状肌不断得到锻炼，患近视的概率较低。”施书兰介绍，患近视常常是在家中不加节制地看电视、用电脑或是写字姿势不正确造成的，“持续看近，近视自然会发生”。

对策：预防近视 从小做起

近视分为病理性近视和普通近视，近视度数超过600度即为病理性近视，又叫高度近视，高度近视的并发症比较多，如视网膜变性、黄斑出血和视网膜脱落等，父母双方高度近视的，遗传率高达50%，对下一代影响巨大。普通近视发生率较高，且多因不良生活习惯造成，保护视力、预防近视，要从小做起。

“正常人眼球轴长为24mm，眼球轴长每增长1mm就是300度，即300度的近视，眼球轴长为25mm。”

施书兰表示，就像孩子的身高一样，已长高至1.5米的孩子不能再变成1.4米，变长的眼球也无法缩短。治疗近视，重在预防，“一般来说，年龄越小治疗效果越好，最好在6岁~12岁进行干涉治疗。”施书兰说。

“学生要定期检查视力，出现视力下降时，要尽快到医院眼科做进一步的检查。”施书兰提醒，如果确认已患近视，要及时到医院验光配镜，不要互相借戴眼镜，16岁以下的少年儿童佩戴隐形眼镜要慎重。

链接：中小学学生近视眼防控工作方案

1.切实减轻学生课业负担，改进教学方法，提高课堂教学的质量和效率，切实做到不拖堂。严格控制考试的科目与次数，限制课外作业量。不随意增加学科教学学时，不占用节假日、双休日和寒暑假组织学生上课。学校要统筹学生的家庭作业时间，小学一、二年级不留书面家庭作业，小学其它年级书面家庭作业控制在30分钟以内；初中各年级不超过90分钟。

2.建立健全眼保健操制度，将每天两次眼保健操时间纳入课表，组织学生认真做好眼保健操。

3.根据教室采光照明情况和学生视力变化情况，每月可调整一次学生座位。根据学生身高变化，及时调整其课桌椅高度。

4.坚持学生每天一小时体育锻炼制度，保质保量上好体育课，认真开展大课间体育活动和丰富多彩的户外活动，切实保证学生每天参加一

小时体育活动。

5.每学期开学初和学期结束放假前，通过品德与生活课或体育与健康课、主题班会等，集中对学生进行一次保护视力教育，使之与经常性“防近”宣传教育经常化、制度化。

6.教师应将培养学生良好用眼卫生习惯，并将其贯穿于整个课堂教学中，随时纠正学生不良读书和写字姿势，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。课间督促学生到室外活动或远眺。

7.通过家长会、家长信等多种形式向家长宣传保护视力、预防近视的知识和方法，指导和督促家长为学生提供有利于视力保护的学习环境、控制学生近距离用眼时间(看书、写字、看电视、用计算机时间达45分钟，应休息10分钟~15分钟时间)、及时纠正不良的用眼卫生习惯、视力下降时要及时到正规医院就医。

护 眼

爱

眼

眼