

## 小学生保护眼睛十条常识

对于小学生来说，从一年级就要学会保护自己的眼睛，伴随着青少年近视率的越来越高，保护眼睛也成了重中之重。那么，小学生保护眼睛的10条常识是什么呢？下面让我们一起来看一下吧！

- 1、不要在昏暗的灯光下看书。**昏暗的灯光下看书是非常伤眼睛的，看书时灯光既不要太亮，也不要太暗，可以选择保护眼睛的护眼灯。
- 2、读书写作业离桌子一拳头。**读书写作业是坐姿要正确，最好是离桌子一拳头，离桌子过近也会造成近视。



- 3、单次用眼时间不要过长。**单次用眼时间30分钟左右为宜，不要长时间用眼，30分钟可以起身休息一下眼睛。
- 4、按时做眼保健操。**眼保健操对眼睛的保护还是很关键的，对于眼保健操，一定要按时去做。

**5、避免长时间接触电子产品。**手机电脑等电子产品，对眼睛的伤害还是非常大的，因此要避免长时间接触这类电子产品，控制上网时间。



**6、保证充足的睡眠。**小学生保证充足的睡眠是非常重要的，不但可以让身体得到休息，同时眼睛也能得到充分的修养。

**7、饮食结构要丰富。**在饮食方面，一定要丰富营养，不要挑食，营养的平衡搭配也是保护视力的关键。

**8、避免趴着看书。**看书的时候一定要坐着看，千万不要贪图舒适趴着看书，趴着看书对眼睛的损伤是很严重的。

## 不注意卫生



**9、发现近视及时纠正。**一旦发现近视，要及时纠正，前期纠正，视力恢复的可能性还是非常大的。

**10、平时注意用眼卫生。**平时不要用手揉搓眼睛，要注意用眼卫生，细菌对眼睛也是有伤害的。