



我爱我的眼睛

——预防近视眼

谜 语

- 能识五颜六色
- 能赏美丽风光
- 传达喜怒哀乐
- 人称心灵之窗

——眼睛



眼睛是心灵之窗

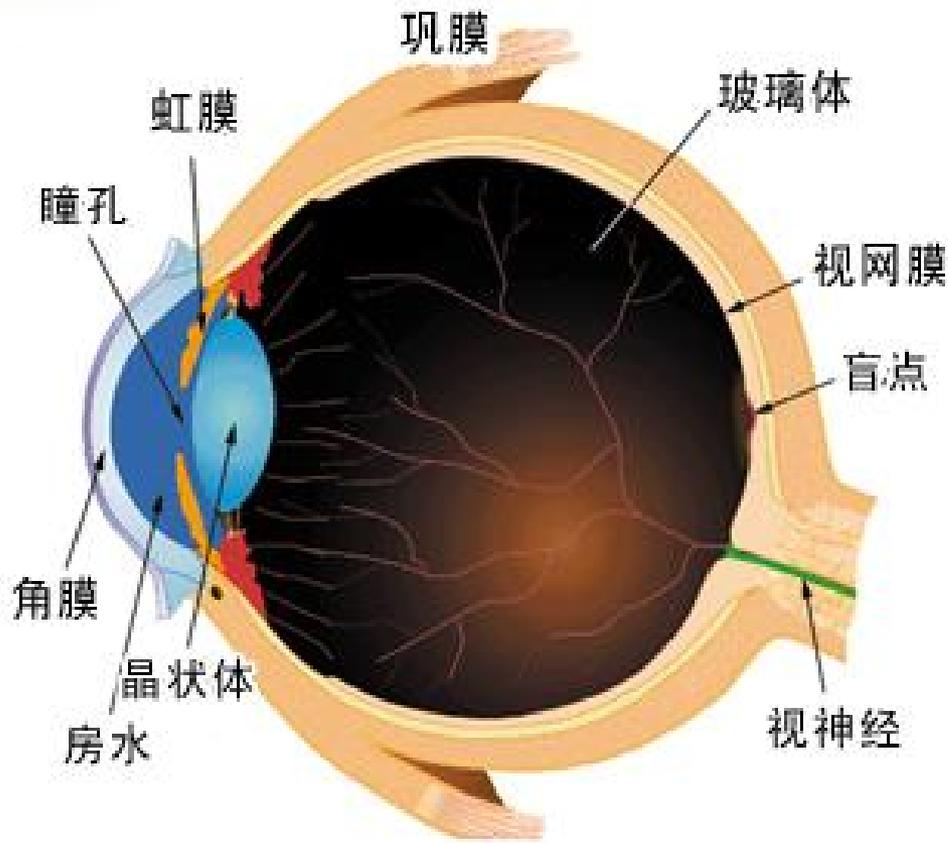


眼睛的重要性：
带来光明
传递感情

同学们：

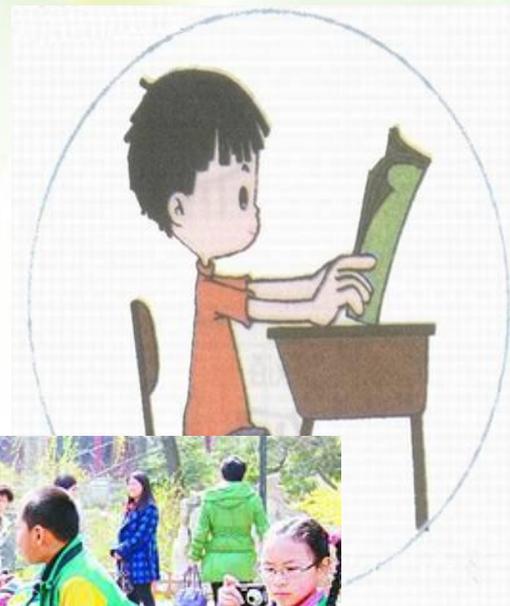
你们知道眼睛是由哪些部分组成的吗？

下面我们就来认识一下眼睛。



我们已经看了那么多眼睛的图片，也认识了眼睛，那么请同学们讨论一下，眼睛在我们的日常生活中有什么作用呢？

- 帮助我们读书写字。
- 看电视、玩电脑。
- 春游时，欣赏美丽的风景。
-



眼睛有那么多作用，那你们平时有没有好好保护眼睛呢？

观察一下周围的同学，看看都有哪些人戴了眼镜？自己的亲戚中呢？



请同学们讨论一下，近视会给我们的生活带来哪些不便？

- 吃饭的时候，镜片上会有一层雾，导致看不清事物。
- 运动的时候，眼镜不能很好的固定。
- 容易疲劳，影响学习效率。
- 可能会影响将来的就业。
-



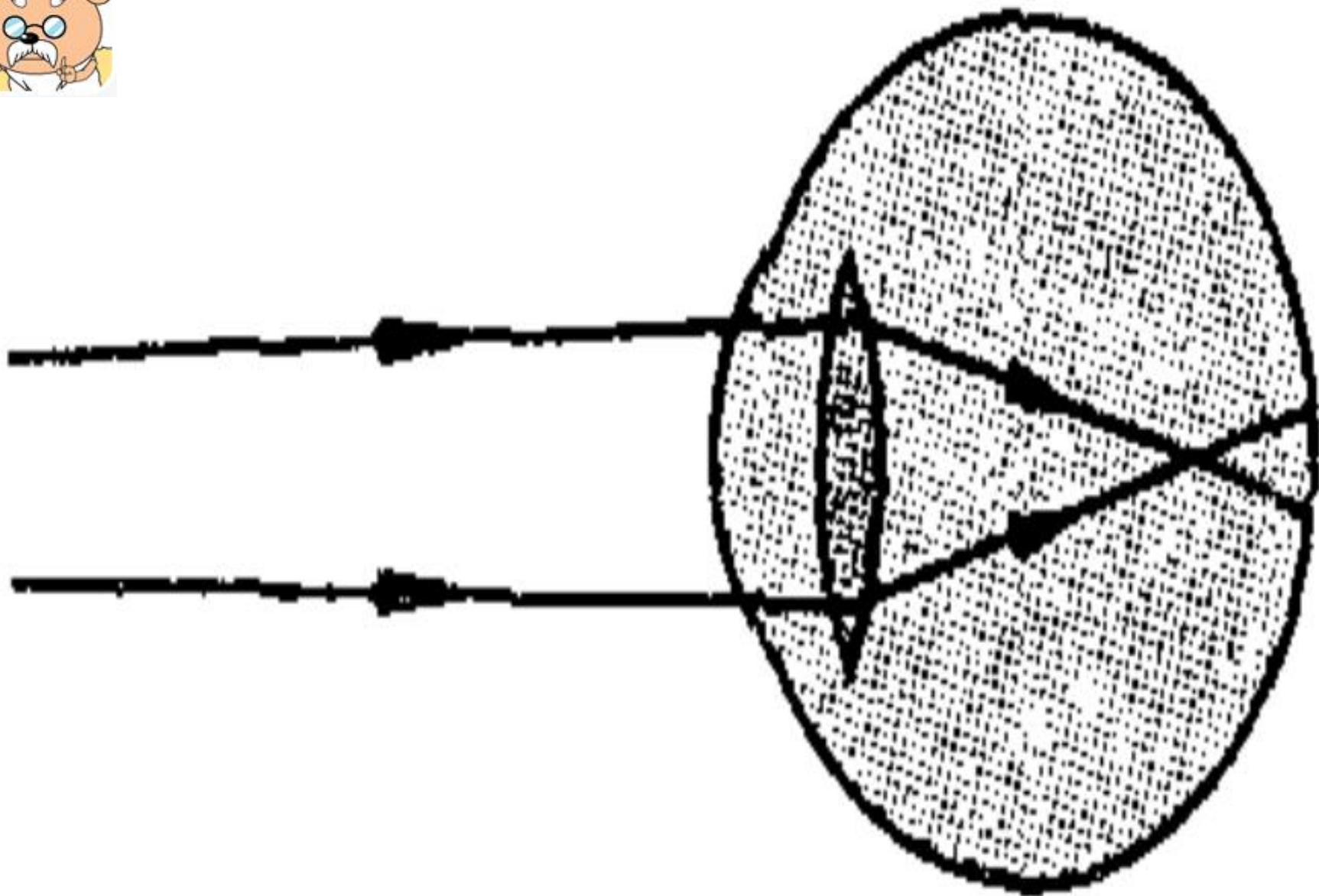


近 视

什么是近视？

近视即是眼睛看不清远物、却看清近物的症状。在屈光静止的前提下，远处的物体不能在视网膜汇聚，而在视网膜之前形成焦点，因而造成视觉变形，导致远方的物体模糊不清。





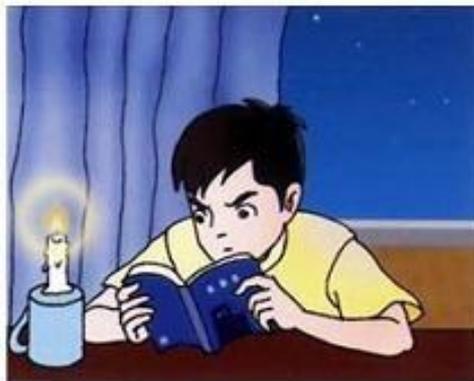
近视产生的原因

- 用眼距离过近。
- 用眼时间过长。
- 照明光线过强或过弱。
- 在行车上或走路时看书。
- 躺着看书。
- 睡眠不足。
- 课桌不符合要求，写字姿势不正确。
- 长时间看电视、玩电脑、打游戏。
-





请同学们在仔细观察，看看哪几个同学用眼是正确？哪几个是错误的？





有些错误的做法也会引起近视

你们知道有哪些吗？

错误一：眼睛干了滴眼药水。

眼科医生指出，这样对眼睛不好，一般药都有副作用，眼睛干了偶尔用一用眼药水是可以的，但长期用就会有副作用产生，会对角膜上皮有伤害。



错误二：关灯看电视。

这样是不对的，这时光线对比度会特别高，眼睛特别容易感到疲劳，时间长了，就会影响视力甚至损害眼睛。

错误三：专注用电脑不眨眼。

有的人在使用电脑工作时，眼睛注视时间太长，过于关注，眼睛眨也不眨。专家指出，这样眼睛容易干燥，时间长了会有异物感，流泪，甚至视物模糊。

近视的危害





- 1、视力低下，眼睛常干涩疲劳，影响学习、生活和工作质量。长期戴镜，会导致生活工作不便。
- 2、中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。
- 3、升学、参军、考公务员和找工作受限。
- 4、老年后因为花眼而必须配两副眼镜。
- 5、近视患者其白内障、青光眼的发病率明显高于正常人。



- 6、遗传下一代，近视的遗传性非常大，尤其其中高度近视，遗传几率在80%以上。
- 7、最主要的危害是，中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲。据统计由于近视导致的眼盲，已仅次于白内障，青光眼而居第三位。



视力直接影响未来

近视了不仅仅是生活和学习上的不便，很多的专业和工作对视力有严格要求，视力不佳的考生高考志愿不能填报某些对视力有严格要求的专业。

小数记录	对数视力表					五分记录	
0.2	Ш					4.3	
0.3	E		Э		4.5		
0.4	Ш	М	Э		4.6		
0.5	Э	М	Ш		4.7		
0.6	Э	Ш	Э	E	4.8		
0.8	E	М	Э	Ш	Э	4.9	
1.0	Э	E	М	E	Ш	Э	5.0

同学们根据视力表测视力，能看到最下面一行视力正常。



你们已经知道了近视产生的原因和这么多近视的危害，又测试了视力，了解自己的视力情况。

那你们知不知道周围有哪些人有不好的用眼习惯呢？

知不知道怎样保护眼睛，预防近视呢？





我们还可以通过食物疗法

来改善和保护视力，预防近视：

- 1、蛋白质：肉、鱼、蛋、奶等动物性食物不仅含有丰富的蛋白质，而且含有全部必需氨基酸。
- 2、钙：食物中牛骨、猪骨、羊骨等动物骨骼含钙丰富，且易被人体吸收利用。其他如乳类、豆类产品、虾皮、虾米、鸡蛋、油菜、小白菜、大枣等含钙量也较多。
- 3、锌：食物中如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉、茶叶、肉类、肝类等含锌和铬较多，可适量增加。
- 4、维生素：富含维生素的食品有蛋、奶、肉、鱼、肝脏和新鲜的蔬菜、水果。
- 5、叶黄素必补。可以多吃猕猴桃，黄玉米和蛋黄等。



六 要

- 1、读写姿势要端正，眼书保持1尺距离。
- 2、连续看电视1小时后，休息5-10分钟，眼与电视屏面距离应为屏面对角线的5-7倍，但不小于3米。
- 3、连续看书1小时后休息片刻，并向远处眺望。
- 4、每天保证1小时的户外活动，通过体育锻炼，达到提高体质、增强眼调节力的目的。
- 5、坚决纠正偏食、挑食等不良习惯，养成合理膳食制度和平衡膳食等良好习惯。
- 6、连续操作计算机1小时后，至少休息10分钟，或作由近到远的晶体操。



五不要

- 1、不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字。
- 2、不要用太细的铅笔，写太细小的字。
- 3、不要躺在床上或趴在桌上看书。
- 4、不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。
- 5、不要无节制地玩游戏机，每天玩的时间不要超过1小时。



爱护眼睛小儿歌

保护眼睛真重要，小朋友们要牢记；
读书写字坐端正，眼睛离桌一尺遥；
走路坐车和躺着，千万不要把书瞧；
眼保健操天天做，一日两次不可少。



Thank You !

