

致全县广大家长的一封信

——共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有光明的未来

尊敬的家长朋友们：

您好！

孩子是祖国的未来，一双明亮的眼睛是他们放眼世界的窗口。儿童青少年近视防控是一项系统工程，呵护孩子眼睛是学校、家庭、社会义不容辞的责任，正值第25个“全国爱眼日”来临之际，我们向大家发出呼吁并一起行动起来！

亲自然，常锻炼。要积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，努力保障孩子在家期间每天接触户外自然光60分钟以上。已患近视的孩子，应进一步增加户外活动时间，以达到延缓近视的发展。

合理用，控时间。家长要控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品的时间，非学习目的的电子产品使用每天累计不宜超过1小时。年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。家长还要以身作则，在陪伴孩子时，应尽量减少使用电子产品，更不要将手机等电子产品直接变成“哄娃神器”。

勿跟风，减负担。配合学校切实减轻孩子负担，不要盲目参加课外培训、跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择，避免“学校减负、家庭增负”。双休日和寒暑假期间尤其应注意合理安排作息时间，保护孩子的视力健康。

正姿势，善用眼。引导孩子不在走路时、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或使用电子产品。尽可能提供良好的居家视觉环境，监督并随时纠正孩子不良读写姿势，严格督促孩子做到“一尺、一拳、一寸”要求，控制读写连续用眼时间不超过40分钟。

足睡眠，保营养。保障孩子睡眠时间，确保小学生每天睡眠 10 个小时、初中生 9 个小时、高中阶段学生 8 个小时。让孩子多吃富含维生素 A、B1、C 及胡萝卜素等有益于视力健康的营养膳食，如鱼肝油、动物肝脏、奶、蛋、瘦肉、豆类、胡萝卜等。

常关注，早矫治。改变“重治轻防”观念，了解掌握科学的爱眼护眼常识，了解掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况，抓住 0-6 岁视觉发育的关键期，配合做好眼保健和视力检查，早期发现影响儿童视觉发育的眼病和高危因素，及时矫治。随时关注孩子视力异常迹象，孩子出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，及时带到正规眼科机构检查，遵从医嘱进行科学干预和近视矫治。

儿童青少年是祖国的未来和民族的希望，孩子健康成长是我们共同的愿望和期盼，让我们携手努力，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来！

沂源县教育和体育局

2020 年 6 月 6 日