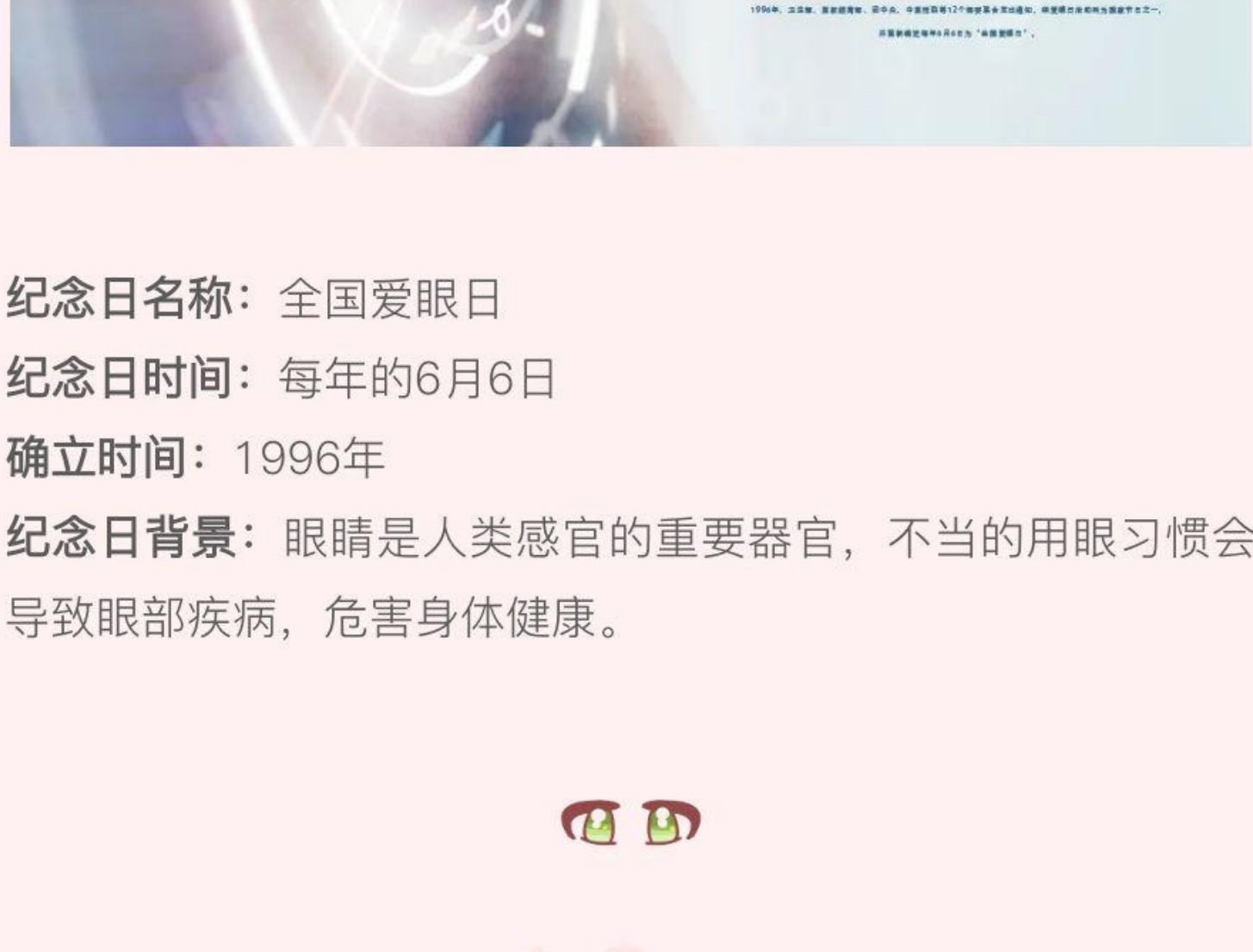




纪念日名称：全国爱眼日
纪念日时间：每年的6月6日
确立时间：1996年
纪念日背景：眼睛是人类感官的重要器官，不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康。

我国近视人员情况

2023年，我国近视拐点从11岁降至6岁，6岁儿童近视率为12.01%。解决青少年视力问题刻不容缓。

其实早在2019年世卫组织发布的《世界视力报告》中，就有数据显示，中国目前青少年近视率为世界第一。小学生近视比例为45.7%，初中生74.4%，而高中生中，近视人数高达83.3%。

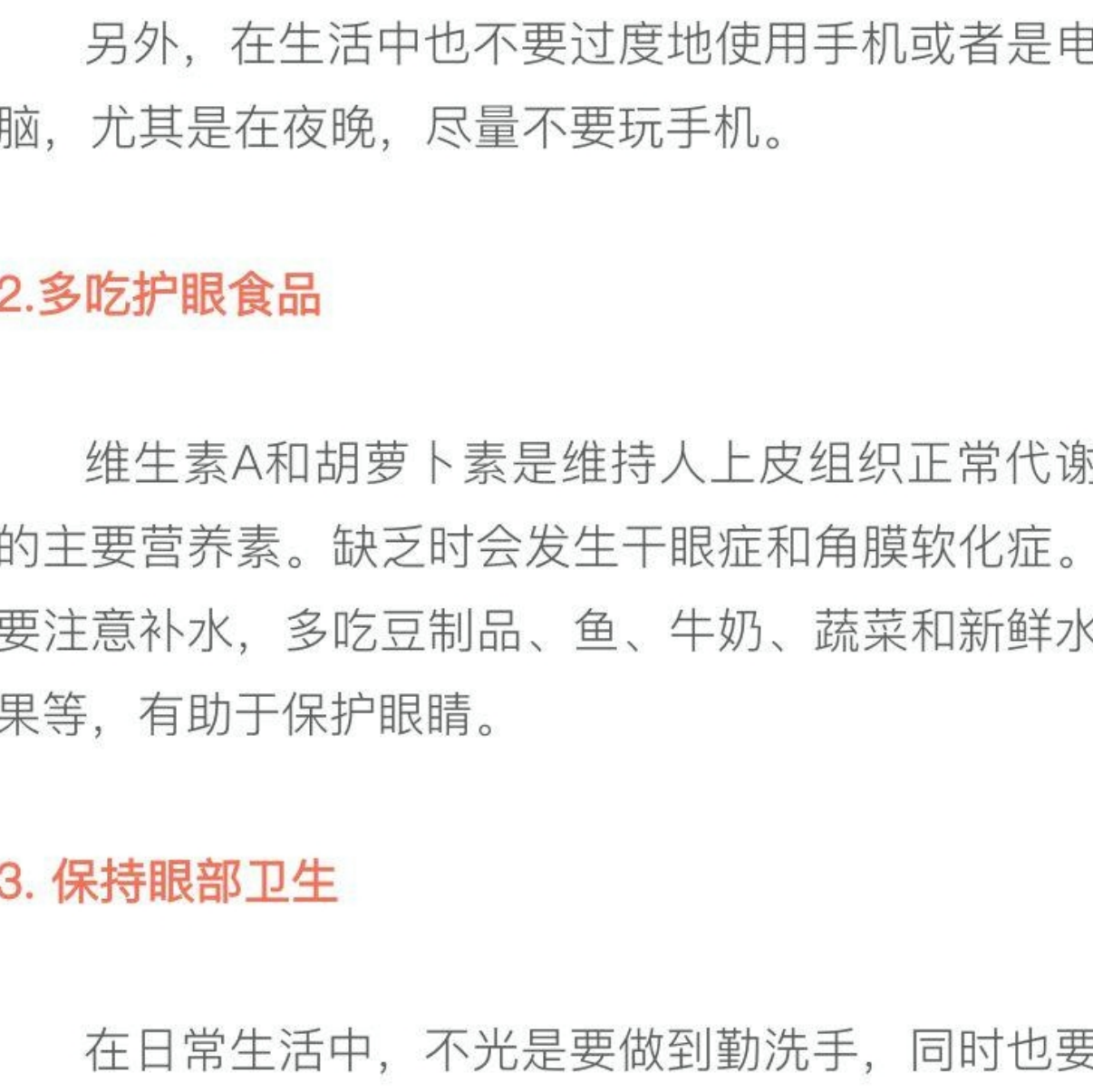
也就是说，每2个小学生中，就有1个戴眼镜。而近视是不可逆的，每年都会自然增长50度左右，也就是说，9岁时如果有100度左右的轻微近视，那么到了18岁，近视度数可能达到500~600度。



重视近视问题

保护视力，从小做起。
青少年是视觉发育的关键时期。
应从3岁起注意检查视力，做到早发现、早干预，及时发现弱视、斜视等发育问题。

近视出现越早、进展越快，发展成为高度近视的可能性越大，高度近视是低视力和致盲的前提，虽然可防、可控，但仍要谨记其难可逆。



护眼七法则

- 1.注意眼部休息**

无论是阅读，还是使用电脑的时间，都不应该太长。每隔30到40分钟，休息10到15分钟，看看远处，让你的眼睛得到完全放松。

另外，在生活中也不要过度地使用手机或者是电脑，尤其是在夜晚，尽量不要玩手机。
- 2.多吃护眼食品**

维生素A和胡萝卜素是维持人上皮组织正常代谢的主要营养素。缺乏时会发生干眼症和角膜软化症。要注意补水，多吃豆制品、鱼、牛奶、蔬菜和新鲜水果等，有助于保护眼睛。
- 3.保持眼部卫生**

在日常生活中，不光是要做到勤洗手，同时也要注意好自己的用眼卫生。比如说在外面游玩，没有及时洗手的时候，是不可以用手来揉自己的眼睛的，否则很容易让眼睛感染细菌，从而出现疼痛、干涩的情况。
- 4.保持充足的户外运动**

阳光有利于多巴胺的合成，而多巴胺对预防、控制近视有一定的效果，这对孩子视力的保护是非常有帮助的。所以我们每天要尽量保证两小时的户外运动。
- 5.保持正确的坐姿**

正确的坐姿是防治近视的关键因素，看书写字要坐直，要做到“三个一”，即：身体距离桌沿一拳；双眼距离书本一尺（33cm）；握笔处距离笔尖一寸（大概一个拇指的宽度）。要做到看书时不可驼背弯腰、不可躺着，不要在走路和坐车时看书。
- 6.不要滥用眼药水**

绝大多数眼药水均含有防腐剂成分，长期使用，不仅对角膜上皮产生损害，而且对结膜杯状细胞产生严重损伤，导致干眼症的发生。
- 7.常做眼保健操**

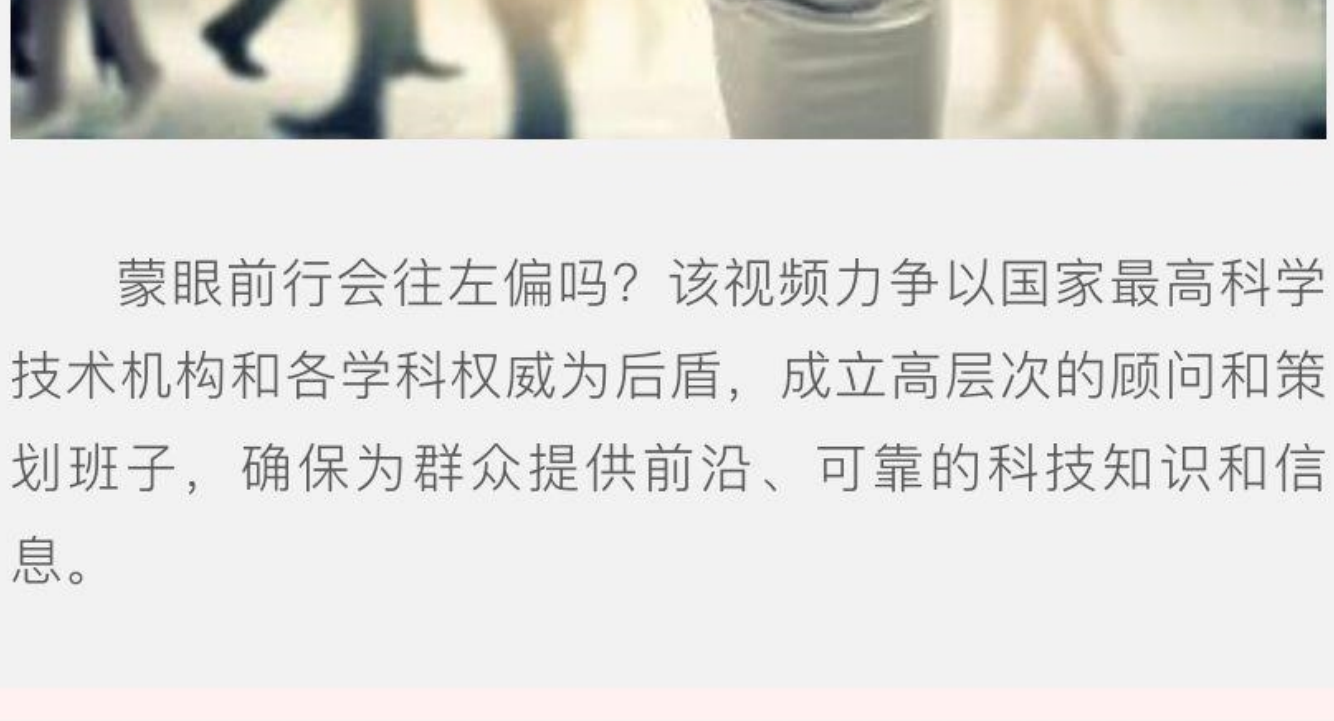
眼保健操主要是通过按摩眼部穴位，调整眼及头部的血液循环，调节肌肉，改善疲劳，预防近视等眼部疾病。



资源推荐

雅乐国际教育视频数据库

1 《你是我的眼睛》



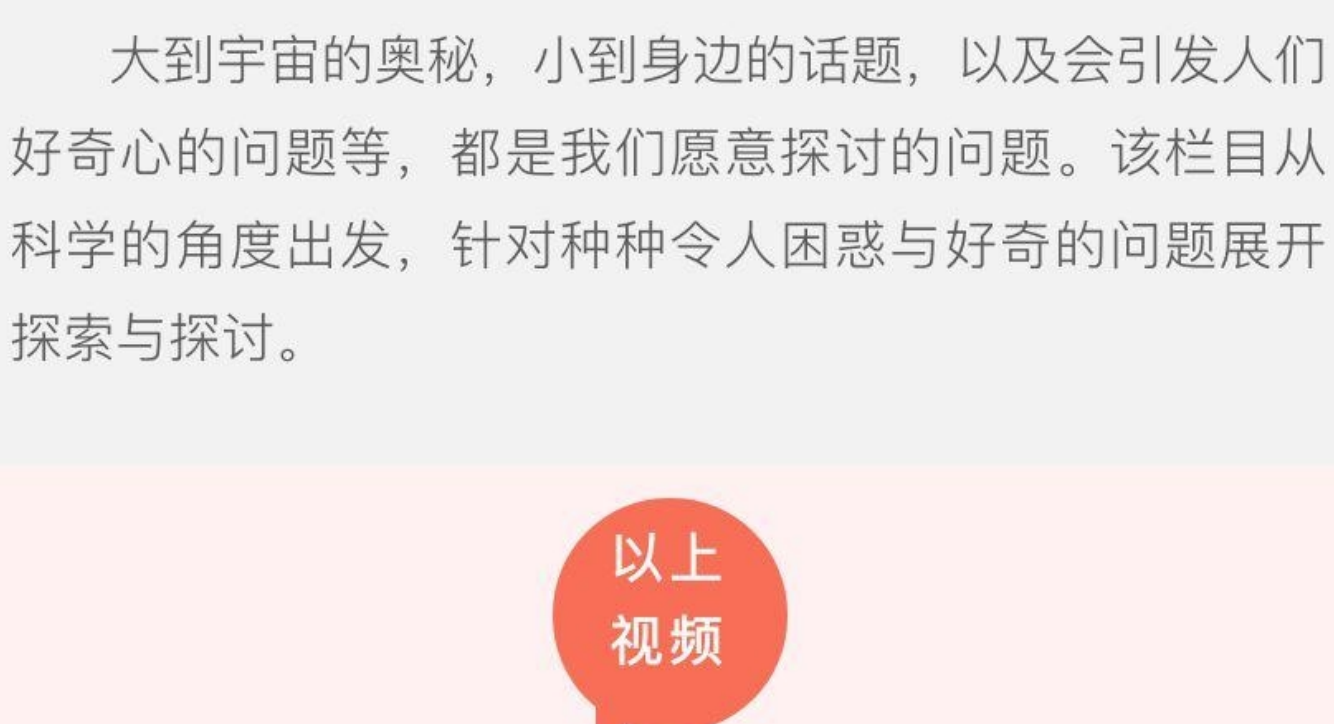
体现对盲人的关爱的导盲犬项目，为无数残疾人订购了导盲犬，并无偿提供给他们使用。黄鸣和顾英是其中的幸运者，她们通过申请，都顺利等来了适合她们的导盲犬.....

2 《蒙眼前行会往左偏吗》



蒙眼前行会往左偏吗？该视频力争以国家最高科学技术机构和各学科权威为后盾，成立高层次的顾问和策划班子，确保为群众提供前沿、可靠的科技知识和信息。

3 《借你一双慧眼》



大到宇宙的奥秘，小到身边的话题，以及会引发人们好奇心的问题等，都是我们愿意探讨的问题。该栏目从科学的角度出发，针对种种令人困惑与好奇的问题展开探索与探讨。

以上视频