江苏省中小学生
线上学习近视防控手册

抗击疫情　科学用眼



江苏省教育厅　　监审

江苏省儿童青少年近视防控研究中心

南京医科大学第四临床医学院　　编著

南京医科大学附属眼科医院

1 如何选择适合线上学习的电子产品？



（1）推荐使用大屏幕，屏幕越大可以让眼睛与电子屏幕距离越远，避免长时间近距离用眼。建议的优先顺序为投影仪、电视、台式电脑、平板电脑、手机等。有条件情况下可以将线上课程链接到投影仪或大屏幕电视上播放，距离 3 米以上观看。

（2）选择屏幕分辨率较高的电子产品，提高清晰度，减轻视觉疲劳。

（3）屏幕亮度调整到舒适状态，既不能太亮刺眼，也不能太暗看不清。

2 每天线上学习时间应该多久？



长时间观看电子产品是儿童青少年近视发生和发展的危险因素。

根据儿童青少年眼睛发育特点，分阶段严格控制线上观看总时长有利于近视防控。

（1）幼儿园：严禁实施线上教学。

（2）小学低年级：学校不作硬性要求，由家长和学生自愿选择。

（3）小学高年级：每天 1.5 小时以内。

（4）初中：每天 3 小时以内。

（5）高中：每天 4 小时以内。

另外，要限制作业量，原则上不要求学生进行打卡、上传作业和学习视频。

3 线上学习多长时间应该课间休息?



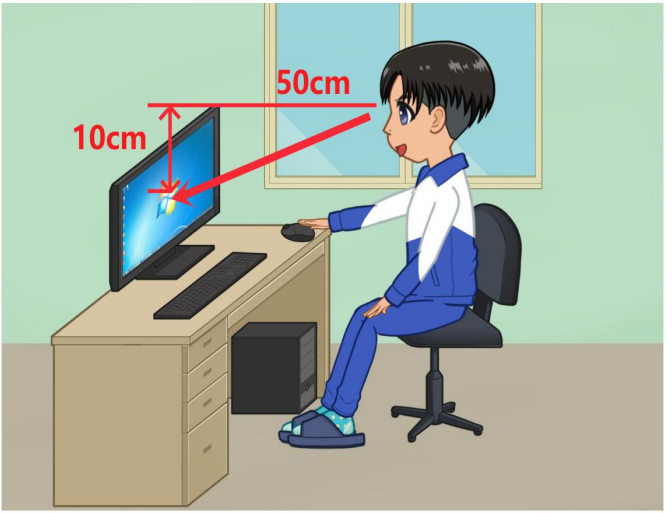
(1) 小学宜 15-20 分钟左右。

(2) 中学宜 20-30 分钟左右。

(3) 课间休息时间应在 15 分钟以上。

(4) 每节课要留出一定的预习和练习时间。

4 什么是线上学习的正确坐姿?



（1）电子屏幕中心点应放置在水平视线下方 10cm 处。

（2）眼睛离电脑屏幕的距离应不少于 50cm（约一臂远）。

（3）观看时眼睛稍向下看。

5 线上学习应该如何进行课间休息?



（1）让眼睛眺望远处的风景或物体。

（2）认真做好眼保健操，每半天一次。

（3）室内体育锻炼舒展全身。

（4）不能进行电子游戏、观看其他视频方式作为课后休息放松。

6 线上学习期间如何进行“户外活动”预防近视?



近视防控最有效的方法是每日 2 小时的“户外活动”，最重要的是沐浴阳光，户外阳光可以刺激眼睛的视网膜产生较多的活性物质多巴胺。

多巴胺可促进眼球的正常发育，抑制眼轴的增长，从而达到预防或延缓近视发生发展的效果。

抗疫期间虽然很少出门，我们应尽可能多的利用阳台、庭院晒太阳，但要避免眼睛直视太阳。

7 线上学习期间应如何合理膳食预防近视?



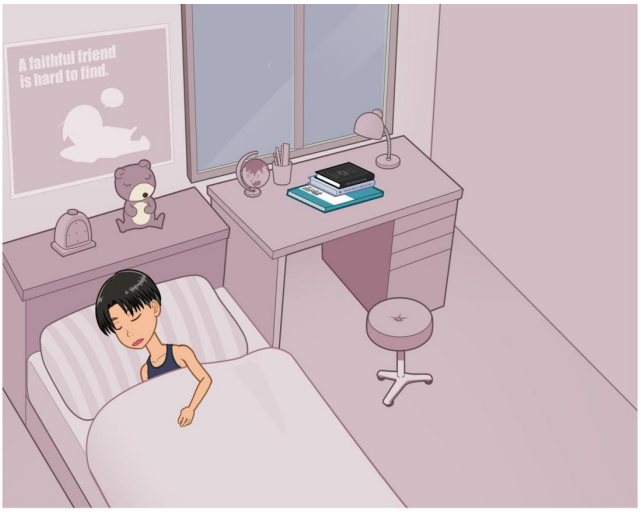
(1) 不要挑食，均衡营养。

(2) 多吃蔬菜和水果。

(3) 多吃乳制品。

(4) 少吃甜食。

8 线上学习期间应如何保证睡眠预防近视?

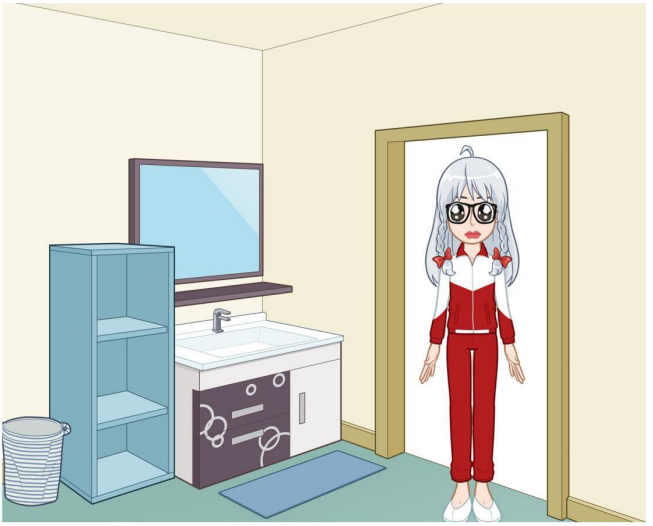


(1) 小学生：每天 10 小时。

(2) 初中生：每天 9 小时。

(3) 高中生：每天 8 小时。

9 线上学习期间遇到眼睛不适该怎么办？



（1）频繁眨眼、眼睛干涩可能是视觉疲劳，需要减少使用电子产品时间，多休息。

（2）如长时间不能缓解或伴随视力突然下降、畏光、刺痛、眼红、不停流眼泪等其他严重不适情况，需要及时去医院眼科急诊就医。

10 线上学习期间眼镜损坏怎么办？



（1）框架眼镜如果螺丝松动，需要及时紧固，预防脱落的眼镜部件造成眼外伤。

（2）如果眼镜架或镜片损坏，继续戴镜会造成视力损害，方便时需要及时处理。

11 线上学习期间使用角膜塑形镜应该注意什么？



（1）每日做好手清洁后，再进行镜片护理。

（2）出现眼红的同学，首先应该停戴角膜塑形镜，改为配戴框架眼镜，如不舒服的情况好转，可先线上咨询眼科医生，继续观察。

（3）如果不舒服情况逐渐加重，需要及时到医院眼科急诊就医。

12 线上学习期间家长应配合做好什么？



（1）需要家长做好自己及孩子的身心调适，共同做好疫情防护、近视防控。

（2）制定电子产品使用规则，明确孩子使用手机和网络的时段、时长和内容等，并要求认真遵守，防止孩子沉迷网络。

（3）家长也要控制好自己使用手机和网络的时间，以身作则，为孩子做出示范和榜样。