

中学预防近视

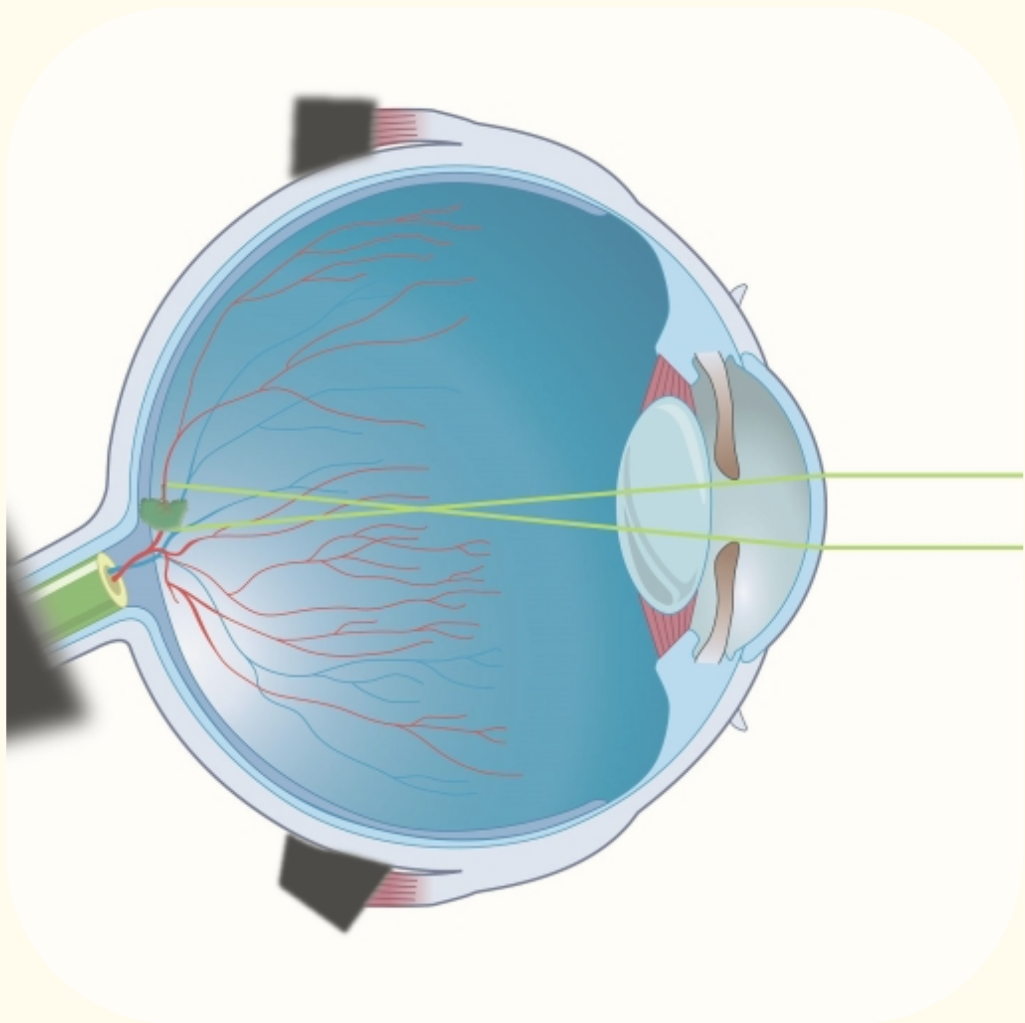
目录

- **近视的基本知识**
- **中学近视现状与影响**
- **预防近视的方法**
- **学校在预防近视中的作用**
- **个人在预防近视中的责任**
- **总结与展望**

01

近视的基本知识

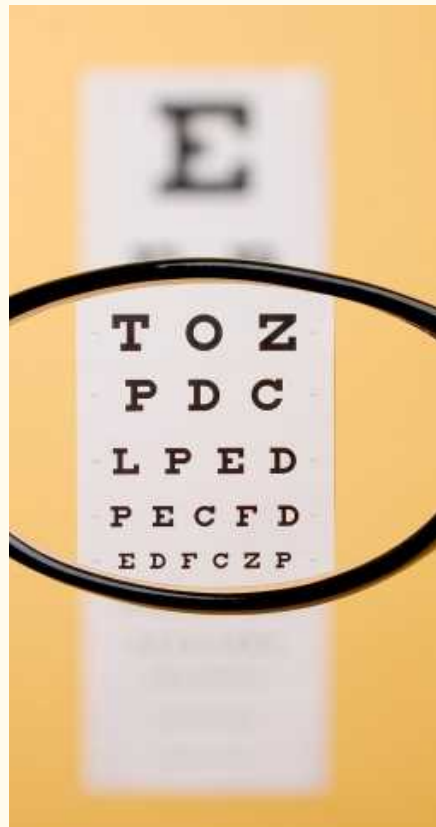
近视的定义



近视是指眼睛在调节松弛状态下，来自5米以外的平行光线经眼的屈光系统折射后，不能聚焦在视网膜上，而是聚焦在视网膜之前，导致视网膜上的投影模糊不清。

近视分为轻度近视（300度以下）、中度近视（300-600度）和高度近视（600度以上）。

近视的分类



单纯性近视

由于不良的用眼习惯、长时间近距离用眼、缺乏户外活动等因素导致的近视，一般度数较低，发展较慢。



病理性近视

由于遗传、眼部疾病、眼部结构异常等因素导致的近视，度数较高，发展较快，可能伴有其他眼部病变。

近视的成因



01

不良的用眼习惯

长时间近距离用眼、看书时光线不足、姿势不正确等。



02

缺乏户外活动

缺乏户外活动和运动，长时间待在室内。



03

遗传因素

高度近视具有一定的遗传倾向。



04

其他因素

眼部疾病、眼部结构异常等也可能导致近视。

02

中学近视现状与影响



中学近视率现状

近视在中学生中普遍存在，近视率呈逐年上升趋势。



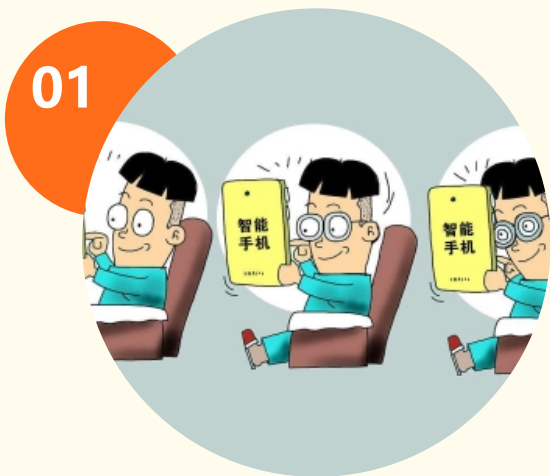
不同年级的中学生近视率也有所不同，高年级高于低年级。



城市和农村中学生近视率存在差异，城市高于农村。



近视对中学生生的影响



影响学习



近视可能导致学生看不清黑板，影响学习效果。



影响身心健康



近视可能影响学生的运动和娱乐活动，导致身心健康问题。



增加心理压力



由于看不清周围环境，近视可能增加学生的心理压力。



中学近视的预防措施

控制用眼时间

学生应合理安排用眼时间，避免长时间连续用眼。



保持正确的用眼姿势

学生应保持正确的读写姿势，避免长时间低头或侧头看东西。



增加户外活动

学生应多参加户外活动，缓解眼睛疲劳，预防近视。

定期检查视力

学生应定期检查视力，及早发现近视问题，采取相应措施。

03

预防近视的方法



控制用眼时间

合理安排学习时间

中学生应合理安排学习时间，避免长时间连续用眼，每用眼40-50分钟应休息10-15分钟。



保证充足的睡眠时间

中学生应保证每天有足够的睡眠时间，有助于缓解眼部疲劳，预防近视。



控制使用电子产品时间

尽量减少使用电子产品的时间，如手机、电脑等，特别是在晚上和光线较暗的环境下。





保持正确的用眼姿势

调整桌椅高度

中学生使用的桌椅应调整到合适的高度，使视线与书本保持适当的角度。



避免长时间低头

阅读时避免长时间低头，以免加重眼部负担。



保持适当的距离

使用电子产品时应保持适当的距离，如使用电脑时，屏幕应与眼睛保持至少50-70厘米的距离。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/577040005122006046>