

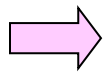


视力健康与保护



- 1.各种各样的眼睛
- 2.错误的用眼方法
- 3.正确的用眼方法
- 4.对眼睛好的食物
- 5.保护眼睛须知
- 6.我们一起来保护眼睛

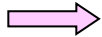
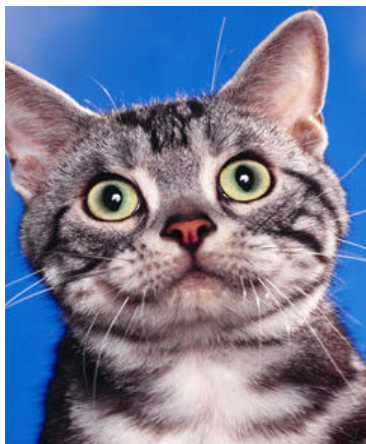




小朋友的眼睛



狗狗的眼睛



猫猫的眼睛



小蜜蜂的眼睛



不要随便揉眼睛



不要蹲着看书



不要一边走路一边看书

不要躺着看书



不可长时间看着电脑



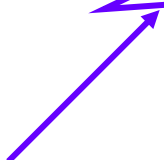
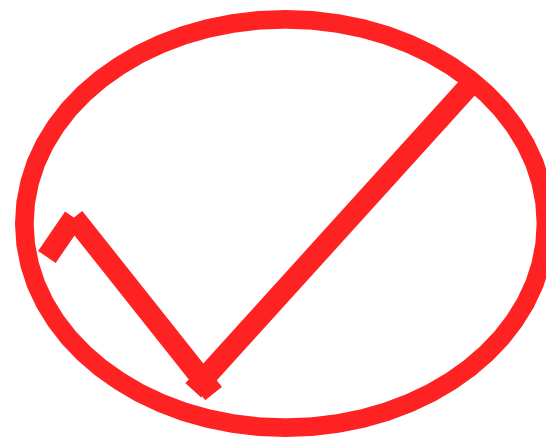


沙眼是由一种病毒引起的传染性眼病。这种病毒很小，要用电子显微镜才能看到。如果平时不注意卫生，老用脏手去揉眼睛，或者和有沙眼的病人和用毛巾，手绢和洗脸水，就会传染上沙眼。得了沙眼，眼睛不舒服，看书也会觉得吃力。不过得了沙眼也不用紧张，只要听医生的话，好好治疗，很快就会好的。

保护视力我们要做到：



端正看书姿势



每天做眼睛保健操





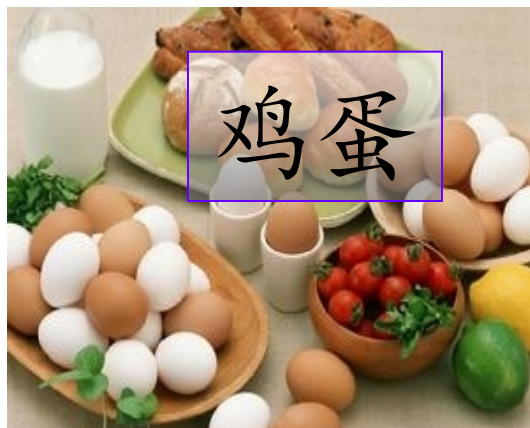
西红柿



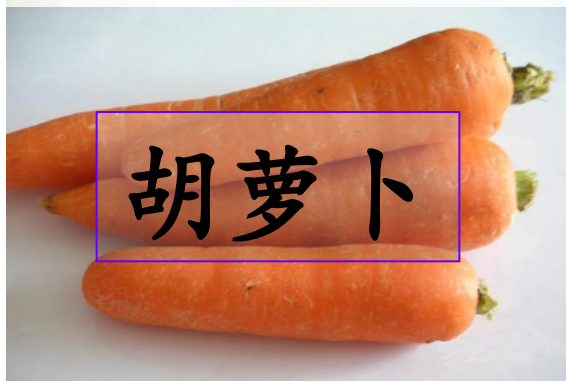
黄豆



菠菜



鸡蛋



胡萝卜



南瓜

对眼睛好的食物



少年朋友应少看电视。需要看的话，每看30分钟到1小时，至少休息10分钟，能做一次眼保健操更好。看电视的时候，至少要坐在离电视机1.5米远的地方，近了对眼睛不好。另外，要调好电视的清晰度和亮度，以不刺眼为最好。



- 一、看书写字，注意眼睛与书本的距离约一尺。
- 二、读书一小时，要注意休息几分钟。
- 三、注意读书写字的姿势，不要趴在桌上或躺在床上看书。
- 四、注意不要让光线直射眼睛。光线应该从左前方照来。



可以多吃富含**维他命A**的食物，如胡萝卜、菠菜、蕃茄等。



每看30分钟要让眼睛休息10分钟

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/127001164042006060>