湖北省中小学生视力健康管理

家庭行动处方

（本处方适用于家庭成员）

家庭对孩子的成长至关重要。家长应了解科学用眼护眼知识，以身作则，带动和帮助孩子养成良好用眼习惯，提供良好的居家视觉环境。0—6岁是儿童视觉发育的关键期，家长应尤其重视孩子早期视力保护与健康，及时预防和控制近视的发生与发展。

**增加户外活动和锻炼。**要营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子到户外阳光下进行户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达60分钟以上。已患近视的孩子应进一步增加户外活动时间，延缓近视发展。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，督促孩子认真完成寒、暑假体育作业，使其掌握1―2项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

**控制使用电子产品。**家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品，非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时，使用电子产品学习30―40分钟后，应休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

**减轻课外学习负担。**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。

**避免不良用眼行为。**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、阳光直射等情况下看书或使用电子产品。监督并随时纠正孩子不良读写姿势，应保持“一尺、一拳、一寸”（即，眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸），读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

**保障睡眠和营养。**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。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

**做到早发现早干预。**改变“重治轻防”观念，经常关注家庭室内照明状况，注重培养孩子的良好用眼卫生习惯。填写《学生在家用眼监督手册》，掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况，随时关注孩子视力异常迹象，了解到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、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，及时带其到正规眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治，尽量在眼科医疗机构验光，避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。