

## 这14个字,家长学生不妨都看看 宅家如何护视力? 接招!



这段时间孩子们只能在家学习,由老师进行线上授课。有的孩子即使在家,也能合理地规划学习时间;有的孩子却输给了懒惰和消沉,玩手机、看电视,渐渐对学习失去了兴趣。宅在家的这段时间,以下这七件事可能会拉开孩子之间的差距,甚至未来的学习、生活都会受到影响,家长们不可不防!

□ 江亚萍/整理

### 拖延

拖延的孩子,抱着能拖一天是一天的心态,内心永远想着:“明天再说!”

寒假作业,总是等到最后一天才开始写;老师布置的任务,总是拖到最后一刻才提交;让他整理下房间,磨磨蹭蹭不愿意动……

看电视玩游戏没有节制,起床吃饭都要催,熬夜、睡懒觉、饮食不规律,他们在娱乐的事情上浪费大量时间。

对喜欢拖延的孩子来说,快乐的事永远是第一位,最重要的事情被排到了最后。

**提醒:**尤其是小学阶段的孩子,拖延不仅仅是因为自控力差,还因为缺乏时间观念,对要做的事没兴趣或不知道怎么做。这个时候唠叨、催促反而会起到反作用,让孩子懂得轻重缓急,才能真正地让他自觉起来。不如帮助孩子认识时间的价值,分解面前的任务,从简单的开始,同时让孩子承担拖延带来的后果。拖延是很差的习惯,一定要让孩子规避它。

### 运动

在平时,有的父母不重视对孩子运动习惯的培养,认为做两道题远比花时间在外面跑两圈重要得多。但

是,受到新冠肺炎疫情的影响,越来越多的人意识到运动的重要性,知道先有好身体,才有免疫力,才能抵挡病毒的侵袭。不管是大人还是孩子,坚持运动一段时间,整个人看起来都精神许多。不仅如此,运动也会让人变得更有耐力、更自信。

**提醒:**虽然宅在家里,但运动也不是一件奢侈的事情,即使是简单的家务也是运动。有家长每天带着孩子做健身操。运动的形式不重要,重要的是别总是让孩子在家久坐久躺、看电视、玩手机。

### 阅读

受疫情影响,孩子们取消了户外活动,这段时间正是培养阅读习惯的好时候。阅读往大了说,在孩子未来面对生活中的迷茫和痛苦时,内心会多一份从容与豁达,看待问题的方式也会随之改变。阅读构建起来的是孩子的世界观、人生观和价值观。往功利上说,阅读是很多科目学习中最基础的能力。阅读能够帮助孩子的语文学习打下坚实的基础,培养一种文字逻辑性,积累素材,写出好的文章,甚至还能帮助孩子更好地理解数学题。从长远看,阅读可以说决定孩子这一生的精神世界是贫瘠还是丰厚,甚至能够改变一个人的命运。

**提醒:**孩子读的那些书,汲取的那些智慧,都会藏在他们的脸上、气质里、谈吐上。即使以后没有富庶的生活,仍有富庶的生命。和别人做着同样的工作,却有不一样的心境;有着相似的家庭,却有不一样的情调。假期是孩子阅读课外读物很好的机会,用阅读来丰富精神世界,也是孩子独处时最好的选择。

### 坚持

孩子学习路上的拦路虎,除了拖延、不专心,没有耐心和三分钟热度也是很大的问题。不管是阅读、运动、早睡早起这样的好习惯,还是学习,想要有个好结果,必须要忍受得了枯燥,沉下心,专注于眼前的事情。拿练字来说,最近这段时间,很多老师和家长要求孩子在家练练字,而练字这件事并非几天就能看到效果的。

**提醒:**练字的过程,是在磨练孩子的耐心、毅力,直到能写

出一手工整漂亮的好字,坚持就有了意义。起点不可怕,可怕的是不够坚持,学习是没有捷径的,唯有坚持,才能让孩子越走越远。

### 自律

最近各地陆续开始进行网上学习,不少家长反映说孩子隔着屏幕学不进去,看到同学们发弹幕感觉很新鲜,时不时就走神,完全感觉不到在校学习的那种氛围;还有的学生在假期开始斗志满满,给自己制定了严格的学习计划,坚持没几天,就把注意力转移到了电子产品上,刷刷刷着时间就过去了。这些孩子的经历各有不同,却都有着同样的结果:因为不自律,他们浪费了学习的时间。

**提醒:**自律的孩子每天强迫自己早睡觉,睡眠质量有了改善,上课的注意力更加集中;每天阅读半小时,腹有诗书气自华;每天坚持预习和复习的习惯,学习效率事半功倍;每天坚持运动,精神面貌焕然一新。自律的孩子对自己该做什么、不该做什么有一个很清楚的概念,明白在该好好读书的年纪,就不应该在消遣娱乐的事情上浪费大量时间。他们未来的道路也会因此变得越来越清晰,进入理想的轨道,让自己慢慢变得有能力去获得想要的一切。

### 高效

每个班里都会有这么一群学生,他们看起来很努力,每天学习很长时间,课间也在埋头苦读,熬夜在小台灯下兢兢业业地复习做题,可成绩偏偏就是和付出不成正比。为什么呢?因为这些孩子都陷入了一个学习误区,以为在学习上花费的时间越多,成绩就越好。他们看起来很努力,其实大部分时间并没有集中精力,只是在漫无目的、心浮气躁地“磨洋工”。决定成绩的并不是在学习上花了多长时间,而是这些时间是否高效,是否都能集中注意力。

**提醒:**比起一口气学几个小时,分散式学习效果最好。把一次集中学习打散,拉开每次的学习间隔,散散步听听音乐,让脑子休息放松一下,然后再回过头来埋头苦思。这样不但总的学习时间更短,而且记忆留存时间更长。所以,重要的不是努力的时间,而是努力的方式!

### 认真

以上所有,必须有“认真”二字加持,不然一切都免谈。认真的孩子做什么都很认真,不论在学校还是在家里,不管是学习还是生活,都会全力以赴,有始有终。上课认真听讲,回家认真写作业,就是做手工、运动、玩游戏,也都比较认真,不轻易中途岔开或放弃。

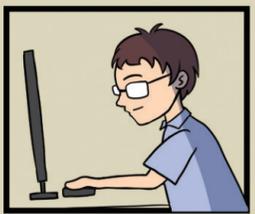
**提醒:**请告诉孩子,如果对待学习、对待生活,是一种敷衍了事的态度,那生活回报给你的便是一事无成;如果始终抱着一颗认真赤诚之心,生活也将回报以歌。

孩子们每天“宅”在家里,户外活动减少了,读书、看电子设备的时间增多了,这个时期,我们千万不能忽视用眼问题。大家要保持良好的生活习惯,注意用眼卫生。那么,具体该怎么做呢?快一起来看看吧。

□ 江亚萍/整理



✗ 躺着玩手机/平板



✗ 过度/疲劳用眼



✓ 常看绿色植物护眼



✓ 勤做眼保健操

不正确的用眼习惯很多,在此就不一一列举了,先了解正确用眼的方法。

- 1.姿势要端正:看书写字姿势要端正,确保双眼与书本距离大于30厘米;
- 2.设置活动时间:连续看书写字超过30-40分钟后,至少活动性休息10分钟;
- 3.避免不良的读写习惯:不躺在床上看书,不趴桌上看书写字,不在移动时间阅读,不在灯光过强、过暗、反光下看书写字或使用电子产品;
- 4.保持“三个一”,即“一拳一尺一寸”读写姿势:身体距离书桌一拳,眼睛距离书桌一尺,食指距离笔尖一寸,控制用眼距离。

### 视屏卫生和时间要求

视屏行为包括看电视、使用手机、电脑和平板电脑等。长时间视屏会造成一系列健康危害,如眼部不适(症状包括眼痛、红眼、流眼泪、干眼或眼有沙粒感、视物模糊等)、增加近视、超重与肥胖的风险、影响睡眠、损害颈椎等。

因此,中小學生需要正确合理地使用电子产品,并严格限制每日视屏时间:除教育部门安排的线上教育时间外,其他用途的视屏时间每天不超过2小时。连续看书、写字或视屏30~40分钟,应休息至少10分钟。

增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳,还可以减缓大脑的疲劳,提高疫情期间学习效率、缓解紧张情绪。具体要求如下:

- 1.看书写字之余增加活动时间,伸伸懒腰,反复闭眼、睁眼,在室内走动、做体操、下蹲运动等,站立做眼保健操;
- 2.眺望,立于窗前、阳台或门前,向远处眺望;
- 3.做家务:协助家长做适量的家务劳动,例如打扫卫生、整理房间、洗碗、做饭等。

在观看电视、电脑时,应注意摆放位置要合适,尽量避开窗户和灯光的直射,以免反射光刺激眼睛。观看时保持端正的坐姿,调整电视高度和距离,光线不足时或夜晚顶灯要打开;观看电视或其他视频节目时,鼓励家长陪伴孩子一起观看,结合节目内容适时交流,增进亲子互动,启发孩子思维。

### 睡眠充足,作息规律

合理控制用眼时间,作息规律,保证充足的睡眠,不仅能提高机体免疫力,同时也能让眼睛得到充足的休息,缓解视觉疲劳。适当锻炼身体,做眼保健操。虽然不能外出,但在家里也可以进行简单的运动,比如广播体操、拉伸等运动。

同时,也不要忘记让眼睛也“运动”一下,眼保健操可以改善眼周血液循环,缓解视觉疲劳,建议每天两次。快随着学生们之前录制好的教程,让眼睛“运动”起来吧,做操前别忘了做好手和脸部的卫生哦。



### 小贴士

#### 青少年吃什么对眼睛好? 4种食物可保护视力

用眼过度,有什么办法可以保护视力呢?除了要做到合理的用眼外,还可以多吃一些保护视力的食物。在这里,就来为大家总结一下吃什么对眼睛好吧。

#### 青少年保护视力的营养元素

**蛋白质。**要补充富含蛋白质的食物。如瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等,含有丰富的蛋白质,而蛋白质又是组成细胞的主要成分,组织的修补更新需要不断地补充蛋白质。

**维生素A。**富含维生素A的食物。维生素A对眼睛很有益,缺乏维生素A的时候,眼睛对黑暗环境的适应能力减退,严重的时候容易患夜盲症。维生素A还可预防和治疗干眼病,长期缺乏维生素A的时候,消除眼睛的疲劳,每天应该摄入足够的维生素A。维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类和蛋类,植物性的食物,比如胡萝卜、苜蓿、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等。

**维生素C。**含维生素C的食物对眼睛也非常有益。维生素C是组成眼球水晶体的成分之一,如果体内缺乏维生素C就容易患水晶体浑浊的白内障病。因此,应该在每天的饮食中,注意摄取含维生素C丰富的食物。比如,各种新鲜蔬菜和水果,其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等含量最高。

**钙质。**钙对眼睛也是有好处的,钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

#### 可以保护视力的食物有哪些呢?

**海带:**海带除含碘外还含有1/3的甘露醇,晒干的海带表面有一层厚厚的“白霜”,它就是海带中的甘露醇,甘露醇可减轻眼内压力。

**枸杞:**养肝明目,而且具有良好的减肥效果。

**香菜:**虽是多种蔬菜的“配角”,但专家介绍它的保健和药用价值不可忽视。香菜所含有的物质,可起到清热解表,防治荨麻疹和止痒的作用。有研究资料证明,由于香菜含有多种维生素,它的清内热功能,对提高视力、减少眼疾具有很明显的作用。

**菊花:**菊花对治疗眼睛干涩、疲劳、视力模糊有很好的疗效,中国自古就知道菊花能养护眼睛。因此,除了涂抹眼睛外,不妨经常泡些菊花茶喝,若每天能喝三四杯菊花茶,不仅能使眼睛疲劳症状消失,对恢复视力也有帮助。

