



广州市增城区碧桂园学校
Tangsheng Country Garden School

博学雅正



别让近视虚化了世界

放下手机 保护视力 光明未来

第十一周班会主题



平均每**5.6**分钟
看一次手机

- 据尼尔森的全球调研报告显示，中国人平均每天在手机上花费170分钟，除去睡觉的8小时，平均为每5、6分钟看一次手机。

中国人沉迷手机全球第二

最新调查发现：

巴西人

每天**5**小时

中国人

每天**3**小时

美、意、韩、英等国

每天**2**小时

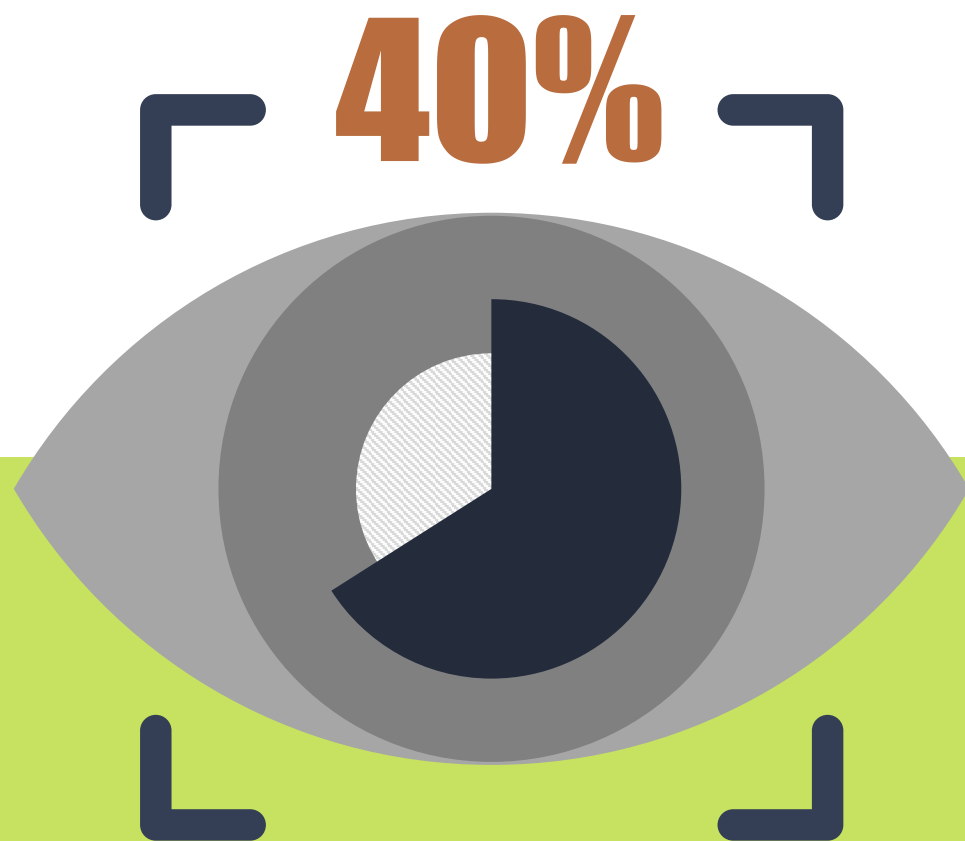
法、德等国

每天**1.5**小时



手机不离手 让你的眼睛“伤痕累累”





保护视力，科学用眼！

我国7-18岁青少年近视率逐年增加，
小学生近视率达到**40%**。

预测到**2020**年

近视人数将超过**7亿**！



长时间使用手机 对眼睛的危害



先来看一组数据



连续玩手机
20分钟



连续玩平板
20分钟

视力平均下降到**0.8**以下

正常值1.0以上

视力平均下降到**0.6**以下

泪膜破裂时间平均为**5.3**秒

<10s为泪膜不稳定

泪膜破裂时间平均为**5**秒

平均每分钟眨眼**7.67**次

正常情况下每分钟眨眼10-20次

平均每分钟眨眼**4.67**次

过度使用手机



• 诱发干眼症

长时间盯着手机屏幕导致眼睛眨眼减少，使角膜表面的泪膜功能不稳定，从而损害角膜上皮，继而**加剧眼睛的疲劳和干涩、刺痒**等感觉，即引发干眼症。

• 形成和加剧近视

长时间近距离用眼会导致睫状肌痉挛，调节功能变差，晶状体曲度增加，特别是对于**18岁以下处于生长发育期的青少年**，是近视发生与发展的罪魁祸首。

• 导致眼胀、眼疲劳

长时间的近距离手机使用，人眼需要准确跟进屏幕上的图像和文字变化，导致调节肌长时间过度紧张而无法放松，眼睛负担过重，眼部则出现过度疲劳，酸胀，甚至恶心，呕吐的症状。

符合以下3项，就说明你要控制手机使用时间了

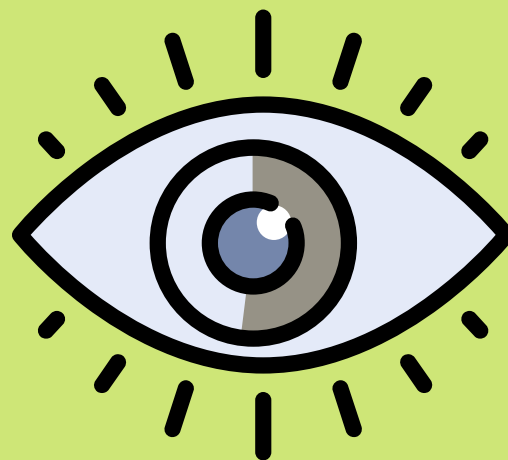
- 使用手机时感到肩膀脖子不适
- 抬头时有头晕、眼胀的感觉
- 脖子僵硬、仰首困难
- 长时间低头看手机，很少变动姿势
- 眼睛时常感觉干涩疲劳
- 使用手机时一直佝偻着背
- 身体时常感觉疲劳
- 总觉得无精打采
- 睡觉时习惯把手机放在枕边



近视 对眼部健康危害



眼睛经常
干涩疲劳



引起白内障、青光眼
等并发症，严重甚至
导致失明



遗传后代

近视 对生活系列影响

- 镜片易起雾，影响视线
- 运动不便
- 眼部易疲劳，影响学习、工作质量
- 影响大学专业选择
- 影响就业
- 眼球突出，影响美观





如何预防手机对 眼睛的伤害



正确使用手机，预防对眼睛的伤害！



1、手机使用时间

不管是玩游戏还是看书，每隔1小时一定要休息下，眺望远处。如果是儿童，则建议一次最多玩15~20分钟。



2、尽量调到夜间模式

晚上把手机调整到夜间模式，最好选用冷色调，避免使用暖色调的颜色。两种颜色色差越大就越费视力，黑白的色差大，就最费眼睛。



正确使用手机，预防对眼睛的伤害！



Aa

3、手机字体调大

尽量把手机字体调大一些，可减小眼睛压力，缓解视觉疲劳。



4、调整屏幕周围光线

很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大，会使眼睛疲劳。因此，晚上玩手机开一盏灯比较好。

正确使用手机，预防对眼睛的伤害！



5、屏幕向下倾斜45度

不要把手机屏幕正对着眼睛，最好向下倾斜45度左右，不要向上倾斜。否则脖子吃力，伸久了会酸疼。此外，眼睛要与手机保持30cm到50cm的距离。



6、不要侧躺着看手机

侧躺对眼睛压迫力最大，会造成左右眼睛视力偏差。另外，枕头对眼睛的压迫会造成供血不足，时间一长眼睛会出现膨胀感，易出现短时影像重叠。



科学用眼 预防近视



爱眼行为 “四正确”



正确的时间



正确的距离



正确的姿势



正确的光源

正确的连续用眼时间



学习、读写
 $\leq 40\text{min}$



用电脑、手机，看电视
 $\leq 30\text{min}$

正确的用眼距离



读写姿势端正，
眼睛距离书本

30-35cm



使用电脑时，
眼睛距离显示器

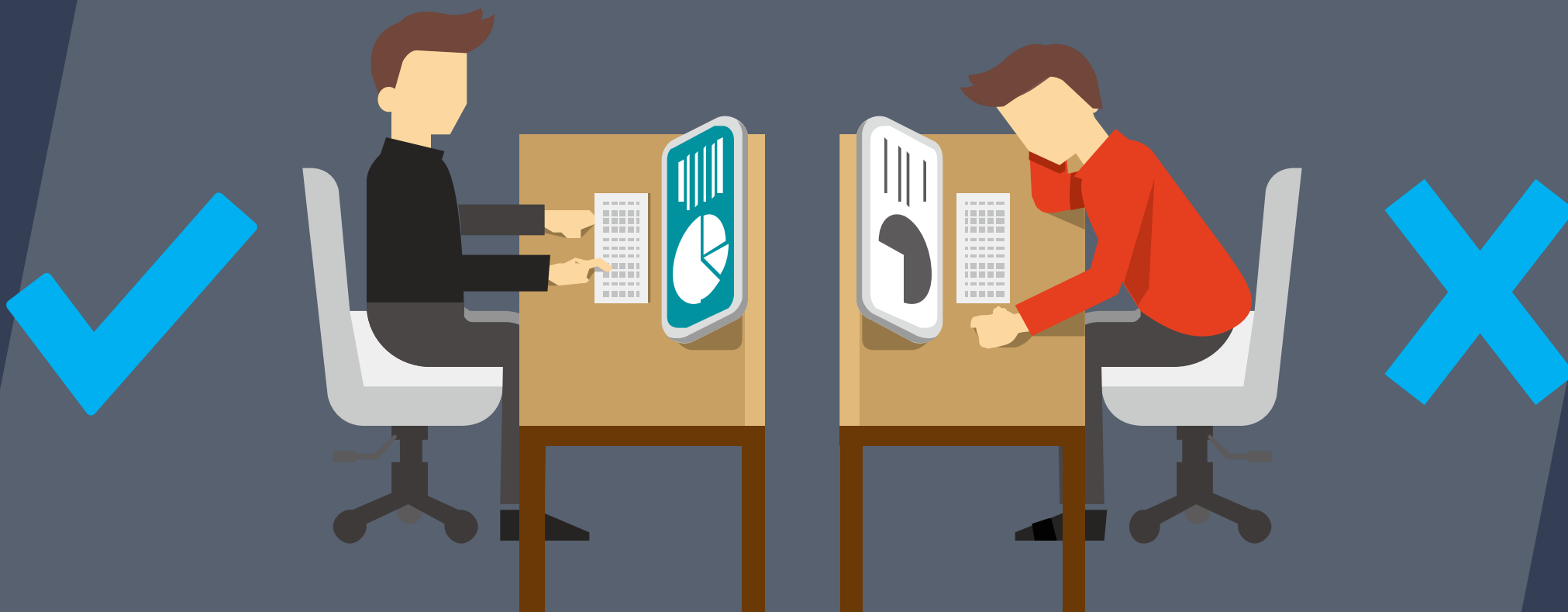
50-60cm



看电视时，
眼睛距离屏幕

3米以上

正确的用眼姿势



书写时，头正、腰挺、背直

选择适合身高的桌椅

不躺在床上读书、看手机

走路不玩手机，不在晃动的公交车、地铁上读书、看手机

正确的用眼光源

- 1 使用台灯时，灯距离桌面一尺（33厘米），同时开启室内照明灯。
- 2 书写时，灯光应从左上方射入。
- 3 不关灯看电视、用电脑、玩手机。



注意！这些护眼方法，不靠谱

眼贴



一直近距离看东西，睫状肌会始终处于紧张状态难以放松。眼贴无法放松睫状肌，严格来说并不具备治疗效果。

防蓝光眼镜



波长为400nm~480nm的蓝光确实有可能伤害视网膜细胞。但日常生活中，蓝光的强度、数量、照射时间都远远达不到实验中的量。

手机护眼模式



护眼模式一般亮度较低，如果在白天或强光下使用，反而更费眼。

这些行为你能做到！

- ✓ 课间向窗外看一会儿，多看绿色
- ✓ 每读书1小时或看电脑、手机、电视30分钟，
休息10分钟
- ✓ 每天保证1小时的户外活动
- ✓ 每天做1次眼保健操
- ✓ 多吃黄绿色、含VC、VE、DHA的蔬果
- ✓ 定期检查视力



养成良好的生活习惯及规律的作息时间。

保证充足的睡眠，不熬夜。





放下手机 保护视力 光明未来