# 小学生近视调查报告(实用12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-10-20

*在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧小学生近视调查报告篇一1、查阅有关书籍并调查询问同学，了解近视的主要原因。2、通过多种途...*

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

**小学生近视调查报告篇一**

1、查阅有关书籍并调查询问同学，了解近视的主要原因。

2、通过多种途径，了解近视可能会引发的并发症。

（1）近视的主要原因：

1看电视距离太近；

2看电视的\'时间太长；

3所看电视的画面浓度太深；

4写作业时的姿势不正确；

5在光线太强的阳光下看书；

6在光线太弱的光下看书；

7长时间的坐在电脑、电视前；

8不合理饮食；

9在车厢里看书

10遗传因素

11不认真做眼保健操

（2）在这里我想给大家提出几点建议：

1看书时作姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

2不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

（3）每天坚持做两次眼保健操。

3每天坚持做两次眼保健操。

4尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

为有效预防近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康；二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生；三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它！

**小学生近视调查报告篇二**

问题的提出我们看到我们班有越来越多的同学近视了，眼睛是心灵的窗户，我们想了解近视的同学们对眼睛的重视程度。

1.调查近视的同学们，并记录。

2.上网查找资料

3.设计调查表

4.制作统计图

5.查找资料

6.撰写研究报告

我们调查了本班11位近视的同学，以下是我们的调查问卷。

1)这是我们的调查结果你为什么近视?

看书(3)，看电视(2)，写字(2)，玩电脑(3)，天生(1)。

你觉得戴眼镜方便吗?方便(2)，还好(1)，不方便(8)。

你什么时候戴眼镜?幼儿园(1)，一年级(无)，二年级(1)，三年级(1)，四年级(4)，五年级(4)。

这说明：我们班同学对眼睛还算重视。我们班同学四，五年级戴眼镜的人快速增加。

2)中国中小学生近视发生率已高达60%位居世界第一。

下面，我们教大家减少近视的办法：减少近视的主要关键是预防。预防近视没有可靠的捷径，主要关键还是要在发育年龄期间注意培养良好的卫生习惯和建立合格的环境条件。

具体措施已成老生常谈，归纳有以下几点：

1.要保持足够的阅读距离：阅读距离要保持在40公分以上，现在儿童(尤其在有了一些近视以后)都习惯于近距离看东西，当距离低于30公分时，眼睛就要使用4d以上调节，极易引起调节痉挛给发生近视提供“方便”。阅读书写的姿势也很重要，一定要保持坐位，禁止躺着和行走时阅读。

2.适度的阅读时间：持续近距离阅读连续时间不要超过50分钟，根据年龄在中途还应该给以短暂休息时间，给以向远方注视的机会。安排家庭作业要均匀，不要集中。

3.充足的光线：学习阅读时的照明不可暗淡也不能过强而眩耀刺眼，学校教室平均采光系数不低于1：6，桌面最低照度要高于50勒克斯低年级要高于高年级，对一些专科教室要有更高的要求。家庭照明光线要来自左前方，不直射眼睛，以产生均匀光线的磨砂灯泡或日光灯泡为好。

4.目标物要清楚：阅读物字体大小和清淅程度要符合标准，学校主要是黑板质量，要保持黑色无反光，粉笔和黑板檫不会把黑板变成灰色。

5.建立防治机构，做好定期检查，及时指导纠正。

6.每天饮用绿茶。茶可改善机体造血功能，能增强人体的免疫能力，减少辐射影响。多吃一些新鲜的蔬菜和水果，可以预防角膜干燥、眼干涩、视力下降甚至夜盲症等眼病。如果出现眼睛不适，经过长时间休息都不能解除症状者，则需及时到医院检查。

经过这次活动，使我们明白了保护眼睛有多么重要，如果我们戴上了眼镜，会给我们带来诸多的不便，请大家爱护眼睛。

小学生近视眼调查报告6

这个学期的星期五我们学校举行了一次身体检查。报告单出来了，我发现我们班的同学都有近视眼。我给我们班的同学进行了一次小学生近视眼调查报告来调查我们班近视眼的主要原因。

调查

我拿了我们班同学的报告单进行了分类和总结，调查法，图表说明法，访谈法，关察法，归纳法。

分析

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。不注意用眼卫生如看电视和上网时间太长等等。是现代儿童近视大增的主要原因。调查表明，学生近视的发生与其父母或兄弟姐妹有无近视有密切关系，高度近视基本上是由遗传造成的。父母或家族中有近视的儿童应该作为保护视力、预防近视的重点对象。

结论

1看电视的距离太近。2看电视的时间太长。3写作业的姿态不正确。4在光线太强或太弱的地方看书。5长时间在电脑前。6看激光。7不认真做眼保健操。8在车厢里看书。9不合理吃东西。10遗传因素。

建议

为有效预防近视等眼病：一定要养成良好的用眼卫生，合理吃东西，锻炼身体，保鄣身心健康。保护好自己的眼睛！

**小学生近视调查报告篇三**

我们根据在采访后的整理和上网查得的资料，得出引起“学校性近视”的\'主要原因：

1、环境因素

不良的局部照明方式严重影响视力，环境与作业面的亮度对比越大，越易引起视力疲劳。白炽灯对视力的影响要比荧光灯大。

阅读姿势不良会造成视力减退。阅读时间长的学生近视眼患病率表现高于阅读时间短的学生，阅读距离越近近视眼进展越快。

儿童的体质、营养和健康状况在一定程度上可以影响近视的形成和发展。体质弱时或重病后身体抵抗力下降，此时如用眼时间长，容易发生近视。此外，一些学者提出，儿童近视与糖、蛋白质、钙摄入量以及体内缺乏某种微量元素(如铬、锌、铜、钠)等有一定关系。

城市比乡村学生近视眼的患病率明显高，这个现象随年龄增加而变得更加明显。农村生活更接近自然，空气新鲜，并且农村学生看电视和用计算机的机会少。

2、遗传因素

调查表明，学生近视的发生与其父母或兄弟姐妹有无近视有密切关系，高度近视基本上是由遗传造成的。父母或家族中有近视的儿童应该作为保护视力、预防近视的重点对象。

**小学生近视调查报告篇四**

1、近视的原因是由于用眼不卫生造成的，如在行车上火走路时看书，睡眠不足，近距离看书、写字等。高度近视还与遗传有关。

2、近视是可以预防的。预防近视要做到：读书姿势正确，眼睛和书本的距离在30厘米左右，认真做眼保健操，看书、看电视和使用电脑1小时要休息一下，不在直射的强光下看书，不在光线暗的地方看书，不躺着看书，不在行车上或走路时看书等等。

奉化市剡溪中学五年级：竺星鑫

**小学生近视调查报告篇五**

眼睛是心灵的窗户，可以看见五彩缤纷的世界，欣赏万紫千红的花朵。可是现在近视的人越来越多，为什么会引发近视呢？近视有哪些危害，我们又如何预防近视？于是，我展开了调查。

1、上网或查阅书籍查找近视的原因。

2、去学校各班做相关调查。

1、调查数据

经过我的调查，发现低年级近视的人数比较少。年级越高，近视的人越多。我国小学生近视发病率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。

2、近视原因

（1）沉迷于网络。有些同学每天用三四个小时玩手机，长时间用眼过度，造成了近视。

（2）坐姿不对。有些爱看书的同学眼睛离书本太近了，造成了近视。还有的同学躺着看书，对眼睛造成了伤害。

（3）卫生习惯不好。有些同学喜欢用手揉眼睛，把细菌揉进了眼睛里，造成近视。

1、注意用眼时间。

2、书本离眼睛一尺。

3、一天要做两次眼保健操。

4、尽量少上网。

5、多吃含维生素c和维生素a、d的.食物。

希望大家保护好自己的眼睛，愿大家都一双健康明亮的眼睛。

**小学生近视调查报告篇六**

随着时代的进步，手机、电脑、电视渐渐成为了人们生活中必不可少的东西。尤其是现在的.儿童以及青少年几乎每人都有一部智能手机，用来聊天啊、看小说啊、打游戏等等。全国学生体质调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.78％，中学生为55.22％，高中生为70.34％。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视而致盲者已超过30万人。因此，儿童以及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会关注。为什么近视的青少年越来越多？他们的眼睛是怎么近视的？难道仅仅是不良的习惯造成的吗？为了了解小学生的近视情况及近视的相关因素，我针对小学生们做了一次调查。

1.你的性别：

a.男 b.女

2.你的小学年级段：

a.低年级 b.中年级 c.高年级

3.你是不是近视：

a.是的 b.不是

4.你是如何近视的：

a.看电视或用电子产品过度 b.坐姿不端 c.遗传 d.不近视

5.你近视多少度：

a.200度以下 b.500度以下 c.更高 d.不近视

6. 你近视几年了：

a.两年以下 b.五年以下 c.更久 d.不近视

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。调查结果表明，有40％的小学生是因为使用电子产品过度才导致近视的。

1. 看电视的距离太近

2. 用电子产品的时间太长

3. 写作业时的姿势不太正确

4. 遗传基因

1.写作业时坐姿要端正，光线要充足，要做到胸离桌子一拳，眼离课本一尺。

2.尽可能少上网或少看其它辐射性强的东西，注意作息时间的安排。

3.定期到眼科医院做检查，听从医生的指导，逐步矫正视力或方式近视加深。

为了有效预防近视等眼病，一要养成良好的卫生习惯，不要用脏手揉眼睛，纠正不良的习惯；二要定期到眼科医院检查眼睛。视力关系到我们的一生，所以一定要爱护我们的眼睛，以免将来后悔。

**小学生近视调查报告篇七**

眼睛是心灵的窗户，可以看见五彩缤纷的世界，欣赏万紫千红的花朵。可是现在近视的\'人越来越多，为什么会引发近视呢？近视有哪些危害，我们又如何预防近视？于是，我展开了调查。

1、上网或查阅书籍查找近视的原因。

2、去学校各班做相关调查。

1、调查数据

经过我的调查，发现低年级近视的人数比较少。年级越高，近视的人越多。我国小学生近视发病率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。

2、近视原因

（1）沉迷于网络。有些同学每天用三四个小时玩手机，长时间用眼过度，造成了近视。

（2）坐姿不对。有些爱看书的同学眼睛离书本太近了，造成了近视。还有的同学躺着看书，对眼睛造成了伤害。

（3）卫生习惯不好。有些同学喜欢用手揉眼睛，把细菌揉进了眼睛里，造成近视。

1、注意用眼时间。

2、书本离眼睛一尺。

3、一天要做两次眼保健操。

4、尽量少上网。

5、多吃含维生素c和维生素a、d的食物。

希望大家保护好自己的眼睛，愿大家都一双健康明亮的眼睛。

**小学生近视调查报告篇八**

随着时代的进步，手机、电脑、电视渐渐成为了人们生活中必不可少的.东西。尤其是现在的儿童以及青少年几乎每人都有一部智能手机，用来聊天啊、看小说啊、打游戏等等。全国学生体质调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.78％，中学生为55.22％，高中生为70.34％。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视而致盲者已超过30万人。因此，儿童以及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会关注。为什么近视的青少年越来越多？他们的眼睛是怎么近视的？难道仅仅是不良的习惯造成的吗？为了了解小学生的近视情况及近视的相关因素，我针对小学生们做了一次调查。

二、问卷调查

1.你的性别：

a.男b.女

2.你的小学年级段：

a.低年级b.中年级c.高年级

3.你是不是近视：

a.是的b.不是

4.你是如何近视的：

a.看电视或用电子产品过度b.坐姿不端c.遗传d.不近视

5.你近视多少度：

a.200度以下b.500度以下c.更高d.不近视

6.你近视几年了：

a.两年以下b.五年以下c.更久d.不近视

三、调查分析：导致近视的原因

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。调查结果表明，有40％的小学生是因为使用电子产品过度才导致近视的。

1.看电视的距离太近

2.用电子产品的时间太长

3.写作业时的姿势不太正确

4.遗传基因

四、调查建议

1.写作业时坐姿要端正，光线要充足，要做到胸离桌子一拳，眼离课本一尺。

2.尽可能少上网或少看其它辐射性强的东西，注意作息时间的安排。

3.定期到眼科医院做检查，听从医生的指导，逐步矫正视力或方式近视加深。

五、体会

为了有效预防近视等眼病，一要养成良好的卫生习惯，不要用脏手揉眼睛，纠正不良的习惯；二要定期到眼科医院检查眼睛。视力关系到我们的一生，所以一定要爱护我们的眼睛，以免将来后悔。

**小学生近视调查报告篇九**

我们班许多同学都陆陆续续带上了眼镜，我也是其中的一员。有多少人近视了？他们又为什么近视了？我做了一次调查。

1．查阅有关书籍，了解普通人是怎么近视的。

2．调查询问同学，了解他们是怎么近视的。

3．通过多种途径，了解我班一共有多少人近视了。

4.通过班级博客发表问卷。

我班共有11个人近视。

我国的近视率已接近30%，小学生22.7%患有近视，初中近视率猛增到55.8%高中生70.3%人戴上眼镜，大学生近视比例高达80%。

近视成因较多，据我们猜想，造成近视的因素有：遗传因素，环境因素，个体因素，营养体质因素和睡眠因素。导致小学生近视的主要原因是作业做的太晚，使睡眠不足，过度地看电视、玩电脑，摄入大量的德和蛋白质。

现在小学生近视率很高。虽然近视存在某种的遗传因素，但更重要的是外界因素的影响。目前除了配戴眼镜外，没有更有效的治疗方法，唯有持久地开展预防措施。中学生极高的近视率和现行的教育制度虽然有一定的联系，但更多的是因为用眼习惯而导致近视的发生。近视预防的重点也在于养成良好的用眼习惯。

通过对调查问卷的分析，我发现：

1.从整体来看，作业负担较重的同学占大多数，作业负担随年级的升高而加重。

2.无论是哪个年级在做作业时都没有好好的让眼睛得到休息；而在校休息时间又一次随年级的增高呈递减趋势。

3.抗疲劳眼药水与眼保健操都是对眼睛有治疗作用的，但却没有引起同学的高度重视。

4.近视人数虽然远远高于非近视人数，但不佩戴眼镜的人却占有相当一部分比例。这表明同学们对近视的问题还不够重视！

1、每日坚持远眺、坚持眼保健操和课间操，并积极参加文体活动。

2、学习时要有充足的光线，光线要从左侧方向来。不要在光线不足和耀眼的阳光和强灯光下看书写字。

3、不要睡在床上或边走路边看书。更不要歪头偏身趴在桌上读书写字。

4、不要长时间使用视力，每学习50分钟后，应当休息10分钟。

5、看电视的次数不要过多，时间不要过长，要控制在1小时以内。距离不要太近。至少隔两米远。

要记住眼科医生给大家的劝告：要养成良好的用眼习惯：看书、上网、看电视不要连续超过一小时，不要在太强太暗的光线下看书，一定要注意自己的写字姿势，坚持作眼保健操很重要。

**小学生近视调查报告篇十**

一些同学写字时离书本太近：长时间用眼不休息：在光线太强或太弱的环境中看书：长时间看电视、玩电脑不休息等。

查阅有关书籍

近视的危害和预防方法

近视会影响孩子的身心健康。孩子近视，对长大后的升学、就业、生活都会带来一定的影响。要保护眼睛，预防近视，注意用眼卫生，不要让眼睛过度疲劳。

本班同学近视状况及近视眼比例本班共有42名同学，近视的人数有21人，占全体同学的1/2，和去年相比，呈上升趋势。

一、结论

1、青少年的近视率在逐年上升，这与学生繁重的学习任务和越来越发达的社会生活是分不开的。

2、近视眼是可以预防的，要做到“五要”和“三不要”：

“五要”：

（1）要养成良好的读写习惯；

（2）要减少连续学习时间，并每天做眼保健操；

（3）学习环境要合理、采光；

（4）要注意均衡饮食，多点户外活动；

（5）要定期检查视力。

“三不要”：

（1）不要养成趴着、躺着、行走、乘车阅读习惯；

（2）不要在昏暗的灯光下或在强烈的阳光下看书；

（3）不要在被窝里打着手电筒看书。

同学们，眼睛是心灵的窗户，我们要好好地保护眼睛，让它永远闪烁着明亮的光芒！

一、提出问题

我们班同学虽然戴眼镜的很少，但眼睛近视的却有不少，只要稍微往后坐一点就会看不见老师在黑板上或在大屏幕上显示出来的东西。所以我特地调查了一下小学生近视的主要原因。

二、分析问题

大多数同学都是平时不注意保护眼睛才造成近视的，典型的近视原因有：

1、看电视时间过长

2、长时间玩电脑。

3、在光线太强或太弱的灯光下看书。

4、遗传因素。

5、不合理饮食。

6、不认真做眼保健操

三、得出结论

近几年来，我们班同学戴眼镜的越来越多，近视的人数也越来越多

四、措施

1、看书时坐姿要端正，光线要充足。

2、尽可能少上网、少看电视、少玩游戏机。

3、不偏食，少吃辣的食品。

4、不要在坐车或行走时看书，不要躺着看书。

**小学生近视调查报告篇十一**

问题的提出我们看到我们班有越来越多的同学近视了，眼睛是心灵的窗户，我们想了解近视的.同学们对眼睛的重视程度。

1.调查近视的同学们，并记录。

2.上网查找资料

3.设计调查表

4.制作统计图

5.查找资料

6.撰写研究报告

我们调查了本班11位近视的同学，以下是我们的调查问卷。

1)这是我们的调查结果你为什么近视?

看书(3)，看电视(2)，写字(2)，玩电脑(3)，天生(1)。

你觉得戴眼镜方便吗?方便(2)，还好(1)，不方便(8)。

你什么时候戴眼镜?幼儿园(1)，一年级(无)，二年级(1)，三年级(1)，四年级(4)，五年级(4)。

这说明：我们班同学对眼睛还算重视。我们班同学四，五年级戴眼镜的人快速增加。

2)中国中小学生近视发生率已高达60%位居世界第一。

下面，我们教大家减少近视的办法：减少近视的主要关键是预防。预防近视没有可靠的捷径，主要关键还是要在发育年龄期间注意培养良好的卫生习惯和建立合格的环境条件。

具体措施已成老生常谈，归纳有以下几点：

1.要保持足够的阅读距离：阅读距离要保持在40公分以上，现在儿童(尤其在有了一些近视以后)都习惯于近距离看东西，当距离低于30公分时，眼睛就要使用4d以上调节，极易引起调节痉挛给发生近视提供“方便”。阅读书写的姿势也很重要，一定要保持坐位，禁止躺着和行走时阅读。

2.适度的阅读时间：持续近距离阅读连续时间不要超过50分钟，根据年龄在中途还应该给以短暂休息时间，给以向远方注视的机会。安排家庭作业要均匀，不要集中。

3.充足的光线：学习阅读时的照明不可暗淡也不能过强而眩耀刺眼，学校教室平均采光系数不低于1：6，桌面最低照度要高于50勒克斯低年级要高于高年级，对一些专科教室要有更高的要求。家庭照明光线要来自左前方，不直射眼睛，以产生均匀光线的磨砂灯泡或日光灯泡为好。

4.目标物要清楚：阅读物字体大小和清淅程度要符合标准，学校主要是黑板质量，要保持黑色无反光，粉笔和黑板檫不会把黑板变成灰色。

5.建立防治机构，做好定期检查，及时指导纠正。

6.每天饮用绿茶。茶可改善机体造血功能，能增强人体的免疫能力，减少辐射影响。多吃一些新鲜的蔬菜和水果，可以预防角膜干燥、眼干涩、视力下降甚至夜盲症等眼病。如果出现眼睛不适，经过长时间休息都不能解除症状者，则需及时到医院检查。

经过这次活动，使我们明白了保护眼睛有多么重要，如果我们戴上了眼镜，会给我们带来诸多的不便，请大家爱护眼睛。

小学生近视眼调查报告6

这个学期的星期五我们学校举行了一次身体检查。报告单出来了，我发现我们班的同学都有近视眼。我给我们班的同学进行了一次小学生近视眼调查报告来调查我们班近视眼的主要原因。

调查

我拿了我们班同学的报告单进行了分类和总结，调查法，图表说明法，访谈法，关察法，归纳法。

分析

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。不注意用眼卫生如看电视和上网时间太长等等。是现代儿童近视大增的主要原因。调查表明，学生近视的发生与其父母或兄弟姐妹有无近视有密切关系，高度近视基本上是由遗传造成的。父母或家族中有近视的儿童应该作为保护视力、预防近视的重点对象。

结论

1看电视的距离太近。2看电视的时间太长。3写作业的姿态不正确。4在光线太强或太弱的地方看书。5长时间在电脑前。6看激光。7不认真做眼保健操。8在车厢里看书。9不合理吃东西。10遗传因素。

建议

为有效预防近视等眼病：一定要养成良好的用眼卫生，合理吃东西，锻炼身体，保鄣身心健康。保护好自己的眼睛！

**小学生近视调查报告篇十二**

调查，我国现有盲人500多万，低视力近千万人，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.78％，中学生为55.22％，高中生为70.34％。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。因此儿童及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注。为什么患近视的学生越来越多？学生的眼睛到底是怎么近视的？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？为了解小学生近视情况及引起近视的相关因素，我针对我们学校的部分同学作了一次调查。

1.你是不是近视?

a. 是的 b、不是

2.你是如何近视的?（不近视的可不答）

a、看电视过度 b、坐姿不端 c、其它

3 你近视多少度?

a. 100以下 b. 500以下 c. 更高

导致眼睛近视的原因：大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。研究结果表明，近视眼是人眼对当代环境的适应性改变，它的发生与发展与日益增加的近距离用眼活动的环境密切相关，与摄入营养成分的失衡密切相关。而不正确用眼，不注意用眼卫生（如看电视和上网过长等）是现代儿童近视大增的主因。

1、看电视距离太近

2、看电视的时间太长

3、所看电视的画面浓度太深

4、写作业时的姿势不正确

5、在光线太强的阳光下看书

6、在光线太弱的光下看书

7、长时间的在电脑前

8、不合理饮食

9、看激光

10、在车厢里看书

11、遗传因素

12、不认真做眼保健操

通过调查发现，在当今的中学生近视率不断上升，而中学生们对近视这一现象并不加以重视。甚至有人认为近视怎样，戴副眼镜不就得了。还对近视无所谓，错上犯错。许多人常将其归咎于不良的用眼习惯，如看书距离不当、光太暗、持久用眼等。但近年来的医学研究表明，饮食不均衡、睡眠不足、噪音等，也是诱发青少年近视的重要因素。

（一）看书时作姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

（二）不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。读写1小时要远眺10分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

（三）在课间十分钟坚持做眼保健操。

（四）尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

（五）不偏食，少吃辣的食品，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

（六）定期到眼科专医作检查，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

为有效预防近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康；二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生；三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。视力关系着我们的一生，我们要爱护我们的眼睛，不让我们将来后悔!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn