# 近视的调查报告 近视调查报告(通用12篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-04-27

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**近视的调查报告篇一**

最近经常能在电视上看到近视变年轻的新闻报道。正好这个综合研究里有一个关于“近视”的调查。为此，我们组的五位同学对“我们班学生的近视情况”进行了调查。

除了调查我们班近视学生的数量，我们还要求十名学生进行深入调查。

在我们的调查中，我们发现我们班四十七个人中有二十四个人近视，占全班的一半以上。我们还从十名学生的问卷中看到，近视的主要原因有两个:

一、不注意眼部卫生:即用手触摸一些不卫生的东西后，不洗手就擦眼睛；

二、用眼不正确:长时间看电视，玩电脑时间太长，写字不正确，晚上在灯光暗的床上看书...这些都是近视的诱因。

在调查中，我们还发现，在被调查的五个男生女生中，有两个男生三个女生近视，三个学生不知道如何恢复和预防近视。

经过我们组的调查，可以看到近视，就像新闻说的，越来越年轻了。只要我们注意保护和珍惜我们的眼睛，我们就能清楚地看到世界上所有美好的东西。爱护眼睛，从我们做起！

**近视的调查报告篇二**

眼睛是心灵的窗户，拥有了一双健康明亮的眼睛，外面五彩缤纷，千姿百态的世界才能一目了然，才能更好的学习，生活。下面是有关近视的调查报告，欢迎参考学习。

1看书

2上网找资料

具体内容

信息渠道涉及方面

网络近视怎么形成及治疗近视眼发生的原因分内因和外因。内因主要有遗传因素和发育因素。近视眼有一定遗传的倾向，高度近视更是如此。正常情况下，至青春期眼球可发育正常，如过度发育即形成近视，这种近视一般到20岁左右即停止发展。如进行性发展可变成高度近视或病理性近视。从事文字工作和近距离工作的人容易发生近视，尤其是青少年的眼球正处于生长发育阶段，调节能力很强，球壁的伸展性也比较大，用眼过度使睫状肌和眼外肌处于高度紧张状态是形成青少年近视的直接原因。因此重视视力卫生极为重要。包括注意改掉不良的用眼习惯，注意灯光照明，注意读书姿势，避免阅读时间过长，注意加强体育锻炼都能达到防治近视的作用。

书籍怎么样会近视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.遗传因素：根据大量的调查资料，比较一致的结论是高度近视和遗传有关，中度以下近视则存在较大的分歧。高度近视的遗传类型，多数调查资料的结论是常染色体隐性遗传。因此父代与子代可以不同时出现近视。遗传又往往受客观环境，即生活条件的影响使之变异，增加了遗传的复杂性。

2.环境因素：环境因素主要是近距离作业和不良的作业环境，这是最古老的学说，虽然至今仍存在一些争议，但是从大量国内外有关调查研究报告看，已公认遗传与环境是近视眼形成的主要原因，并指出环境条件是决定近视眼形成的客观因素。但是，在近距离阅读或近距离工作的影响下，为什么能产生近视?对此还没有一致认识，主要有以下几种理论：

(1)调节学说：绝大多数近视是在青少年时代出现，由于青少年眼的调节力特别强，对近距离工作学习有高度适应性，所以看近也不易疲劳。但是睫状肌长时间过度紧张，睫状肌会发生疲劳甚至痉挛而出现调节性近视，不及时消除持续发展则可成为不可逆转的真性近视。或通过其他途径影响到眼球轴的延长。

(2)辐辏学说：近距离工作使用调节时，也需要两眼同时内转的辐辏功能加强，由此可以导致眼肌对眼球加压，而引起眼球轴的延长。

(3)环境适应学说：幼儿时期眼球小，多数呈现远视，随着年龄增长眼球增大达到正视状态。在这一发育过程中近距离阅读过多，眼球为适应这种调节需要而成为近视。这一学说受到许多反对，但是在发育期可塑性很强，对近视发展具有重要影响已是共识。

其他学说不作介绍，需要再提一下的是诸如照明光线、阅读姿势、对比度、字小模糊、距离太近和阅读时间长等外部因素都能影响以上因素的作用。

3.营养体质学说：从一些资料分析到，微量元素镉、锶和锌等的缺乏和体质的薄弱也可影响到近视的发生，但是这些因素是通过什么途径影响近视则各有说法。

总之，从以上可以看出近视是有许多因素可以引起，既有外部因素，又有内部体质因素的相互影响，而非某单一因素而成。

**近视的调查报告篇三**

据调查我国现有盲人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。

为什么患近视的青少年越来越多?孩子们的眼睛到底是怎么近视的?仅仅是不良用眼习惯造成的吗?为了解中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七年级同学作了一次调查。

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

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

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。

(三)在课间十分钟坚持做眼保健操。

(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，听从仪医师的指导，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。

**近视的调查报告篇四**

我们班许多同学都近视了，有的都带上了眼镜。到底我们班有多少人近视了？他们又为什么近视了？怀着一颗好奇的心，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。

姓名近视程度近视原因

梁盈盈150度走路看书

李雅岚225度看书过度

侯梦瑶150度写字姿势不正确，头低的太低

张明霞200度看书过度，上网太多

李静150度看书过度

庄小苇180度上网时间过长

吕德雄140度看电视过多

李晓凤300度先天性近视，遗传

沈楚楚100度上网时间过长

黄福清150度看电视过多

目前，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，据我猜想，造成近视的因素有：遗传因素网，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过度地看电视、玩电脑。

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。

**近视的调查报告篇五**

随着年级的上升，班上近视的`同学越来越多关于近视眼的调查报告范文工作报告

信息渠道

询问近视的同学，提及他们近视的度数、用眼习惯和近视的后果等问题。

查阅书刊杂志，了解有关近视的原因、治疗、预防等方面知识。

调查结果

结论得出

近视的原因多种，主要因为看书姿势不正确，用眼时间过长、受到辐射太大等原因造成近视。

眼睛是心灵的窗户，让我们共同保护眼睛，一起去探索世界吧。

**近视的调查报告篇六**

近期，我发现我班近视的人逐渐增多，度数越来越高，占我们班的\'40%。因此，我想知道近视形成的原因和预防近视的方法。

1、通过上网调查，寻找一些有关于近视的原因。

2、通过多种途径，了解预防近视的方法。

近视形成的原因：

（1）看电视距离太近；

（2）书写时的坐姿不正确；

（3）照明光线过强或过弱；

（4）长时间坐在电脑前；

（5）不合理饮食；

（6）遗传因素或不认真做眼保健操……

（1）每天坚持做两次以上眼保健操。

（2）读书或写时做到“一尺”、“一寸”和“一拳”。

（3）不要再坐车或行走时看书，也不能躺着或趴着看书。

（4）尽可能少上网，少看电视。注意时间的安排，不能让眼睛处于疲劳状态。

跟据上面的调查，告诉我们要好好爱护自己的眼睛，养成良好的生活习惯。

**近视的调查报告篇七**

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。

**近视的调查报告篇八**

近年来，小学、初中、大学的学生纷纷戴眼镜，眼镜几乎成为人们生活中不可或缺的东西。那么是什么导致这么多人近视呢？我带着好奇做了个调查。

共调查10人，其中2人不戴眼镜，占总数的20%，8人戴眼镜，占总数的80%。有一个人没戴眼镜近视，占总数的10%。戴眼镜中，1人因遗传近视，占总数的10%，2人因环境近视，占总数的20%，4人因看电视、玩电脑、看书、坐姿近视，占总数的40%，1人因其他原因近视，占总数的10%。综上所述，我发现大多数近视都是坐姿不协调和过度造成的.。

通过以上具体数据，我总结出以下近视的成因:1。2.由于环境原因。3.因为看书看电视时坐姿不正确，眼睛受到伤害，导致近视。4.一般看电视、看书、玩电脑都很集中，使眼睛处于极度紧张的状态，没有把握好用眼的时间，导致近视。

根据这份调查报告，我提出以下建议:1。父母应该限制孩子看电视的时间。2.看电视、看书等娱乐时，看1小时左右，然后让眼睛休息30分钟或看远处10-15分钟，再继续看书。3.读书写字时，要坐直，胸要挺直，眼睛离书30厘米。4.你要慢慢适应周围的环境。不要在昏暗或坚固的地方看书，也不要边走边看书，这样会对眼睛造成很大伤害。

**近视的调查报告篇九**

在人才济济的当今社会，具备健康的体魄是极为重要的。随着大城市的发展，高楼耸立，大街小巷横穿各处，人们接近大自然的机会越来越少，人们忙忙碌碌，很少停息一会儿，放松身心。作为中学生，我们发现了一个现象，就是学生的近视现象日趋严重。在班级上，很多同学都戴着眼镜。为了更进一步了解中学生的视力情况，我们开展了一次关于中学生视力情况的调查活动。

通过对中学生视力情况的调查使我们认识到中学生患近视的严重性。通过调查报告，向同学们传达近视的危害，从而使广大学生们认识到要更好地保护眼睛。

为了清楚地了解中学生的视力情况，我们从网上查到了不少资料，里面的种种数据都使我们大吃一惊。最新一次全国24省市学生视力监测结果表明：8万多初中生，视力不良率达50．72％，近视率为44．2％；7万多高中生，视力不良率达50．72％，近视率为65．2％。这也就是说，一半以上的中学生都有一副沉重的‘眼镜’架在鼻子上！ 而更糟糕的是近年来，一些高校相继要求提高招生体检标准。近视学生在高校录取过程中，将受到极大限制。这些限制意味着每年有84％的高中考生，68％的初中考生被限考专业拒之门外。

到底是什么原因造成这么多初中生视力下降呢？原因很多，其中环境是形成近视的主要因素，眼睛过度疲劳和不合理用眼方式，使得不少青少年眼睛的调节功能逐渐衰退而遭破坏。现在问题比较普遍的是学生课桌椅不规范，未能按年级、个体差异配置，不便于学生养成良好的坐姿。教室采光不好也易造成学生近视。此外，长时间接触荧光物体，如电视、电脑等，也是造成学生视力下降的原因。所以说不良的学习环境严重影响了学生的身体健康。

不积极参加体育锻炼，体质较差也不可忽视，我们从网上搜查的资料中：体校的学生出现近视率明显小于普通高校，仅为四分之一。这一方面与体育专业学生课业负担较轻有关，另一方面，也与体育专业学生喜爱运动、体质好有关。普通学校女生比男生不爱运动，也存在女生近视率高于男生的现象。

其次，不科学的饮食习惯也会导致近视。大量的临床资料及动物试验说明：近视眼的形成与机体缺乏钙、铬等微量元素有关。甜食为酸性食物，一方面大量消耗体内的钙元素，另一方面升高血糖，改变晶体渗透压，是导致近视眼形成的又一祸根。现在，学生的近视眼已成为大家普遍关注的话题。据统计，目前全国约有 51 %的同学是处于近视阶段的，大约占了二分之一 。

此外，我们通过调查了解，知道在休假时间中有24%的学生是在看书的，看书并非一件坏事，但看书也看的合理，这里的合理并非指书的类别，而是指看书时的姿势要正确.要遵循“二要二不要”原则，所谓：“二要”是指眼睛和书本距离要保持一市尺，和连续看书一小时左右,要休息片刻向远处眺望一会,而“二不要”是指不要在光线浅暗和阳光下看书和不要躺在床上看。可是根据数据显示,我们学生平时看书离书面较近和躺在床上看书的就占全校学生的64%.虽然力奋是好的,但为了成绩而损害眼睛的话,是很可惜。

有关资料显示，虽然饮食习惯不是近视的直接原因，但也属其中一个原因。比如说如果缺乏胡萝卜素，维生素a，维生素b2，就会使眼睛容易疲劳，从而造成近视。所以，我们要多吃维生素a，b2，含胡萝卜素较多的食物，如牛奶，动物肝脏，鸡蛋，花生，胡萝卜，蔬菜等。

从调查中看，有一部分中学生由于姿势不正确和距离近造成了视力下降，说明这些学生对日常行为中保持正确的姿势、适当的距离对保护视力的重要意义还没有正确的理解和重视。这就要求我们的老师在教学和日常生活中要不断地对学生的行为习惯进行教育、强调，加强学生保护眼睛的意识。我们认为，眼睛的卫生教育应从小学开始，一上学就要进行“三要两不要”的习惯教育，使学生把这些基本要求从小习惯化。

尽管现在的高考、中考、初考的竞争日趋激烈， 如果用延长时间、题海战术来追求升学率，不仅会使学生视力下降，造成永远不能弥补的损失，而且还会使学生的体质下降，严重防碍学习，所以各学科教学都有责任帮助学生从题海中解脱出来，降低学习强度，使学生有时间注意休息。饮食中增加蛋白质，减少碳水化合物供应，可使有遗传背景而发生近视的青少年减少或中止近视度数的增加。因此，为避免发生近视，少吃糖果和高糖食品。

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。

二、调查问卷

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

三、调查分析：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

四、调查结果：

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。

五、建议

（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。

六、体会

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!

**近视的调查报告篇十**

眼睛是人类最重要的器官之一，尤其是对我们这样的小学生来说。人们常说，眼睛是心灵的窗户，我们要爱护它，不要让他受到伤害。近视是最大的危害之一。

现在的青少年大多长时间用眼睛，是因为看书写字时离书太近，或者姿势不正确，或者光线不好。如果他们不注意眼部卫生，就会变成真正的近视。因此，青少年有必要保护视力，预防近视。不然你会变得近视，整天戴眼睛。每天早上起床第一件事就是找眼镜，被其他同学嘲笑。叫小四眼，难吃！

眼睛是心灵的窗户，所以一定要保护眼睛，保护视力，防止近视。让自己有一双明亮的眼睛。

**近视的调查报告篇十一**

随着年龄的增长，我们班近视的同学越来越多都陆续带上了眼镜。我很好奇，我们班有多少人近视了？他们是怎么导致近视的呢？于是，我做了调查。

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，知道他们是怎么近视的。

3．通过各种途径，了解我班近视人数。

我班有46人，其中大约有12个同学是近视的。

学生的近视率：

小学生：22.7%。初中生：55.8%。高中生：70.3%。大学生：80%。

通过查找学生的近视率发现，小学生到大学生的近视率是不断地在提高。由此可见，人是由年龄的增长，从而视力不断地下降。近视原因较多，据我猜想，造成近视的原因有：遗传、看电脑、看书时间过长、压力过大、缺乏钙质、睡眠不足、摄取过量精糖等都是造成近视的主要原因。

通过对资料的分析，我发现：抗疲劳眼药水与眼保健操都是对眼睛有治疗作用，却没有引起同学的高度重视。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、每日坚持往远处望、坚持做眼保健操和课间操，并积极参加体育活动，加强锻炼。

2、学习时要有充足的光线。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、在公共汽车内或边走边看书。更不要歪着头趴在桌上读书写字。养成良好的用眼习惯，防止眼睛疲劳。

4、看电视和玩电脑的次数不要过多，时间也不要过长。距离不要太近，也不要太远。

5、多吃一些新鲜的水果和蔬菜。不要偏食，少吃一点辣的食品，多吃含维生素c和维生素a、d的食物。

大家无论在哪里，都一定要谨记保护视力，爱护眼睛，因为“眼睛是心灵之窗”，失去了眼睛，就无法看到多姿多彩的世界了。让美丽的眼睛陪伴我们一生！

**近视的调查报告篇十二**

随着电脑的普及，许多的小孩子都患上了近视，因此，家长朋友们都比较关注这一方面的问题，担心孩子的健康。实话说，我也患上了近视。我的周围，患近视的同学很多，因此我很想弄明白他们又是为何患上近视的。于是，我对小学生近视原因进行了调查。

1、调查学生的近视情况，找出近视的原因、近视对个人的影响及其预防和治疗方案。

2、通过调查近视情况，提高人们预防近视的意识，从而降低近视率。

1、我上网查阅资料，了解一般人是怎样患近视的。

2、我阅读了近来的报纸及杂志里有关近视的相关内容，深入地探索近视的原因、危害及预防。

3、我打电话给患近视的同学和朋友，问他们是怎样近视的以及近视所带来的不便。

4、我到郴州市儿童医院眼科医院咨询主治医师，小学生患近视的原因及预防措施。

我在调查中发现，近视在12～18岁为高速发展期。小学生近视眼发病率为20.13%，中学生为56.12%，高中生为23.75%。每年，患近视的人数呈递增趋势，而且近视度数大增，上千度的近视眼都不是少数。学龄前儿童用眼不多，但患近视的比例也大为增加。

(一)近视的原因：

1、学龄前儿童患近视主要是因为先天性眼球发育不健康导致，如弱视、斜视、散光等眼部疾病都很容易导致近视产生。

2、小学生近视主要是因为看电视距离太近、时间太长和所看电视的画面浓度太深;玩电脑时间过长;读书、写字时不注意距离与姿势，在光线太强或太弱的阳光下、车厢里看书;不认真做眼保健操等因素导致眼部疲劳，而导致近视产生或加重;不合理饮食;看激光;小学生补课、家庭作业、钢琴班、舞蹈班等等之类的课外培训，都会使得小学生缺乏运动，睡眠过少。

3、中学生近视除了上述原因外，还因为学习任务重，压力大，功课多，户外活动少，导致用眼过度，加重近视。

4、遗传因素、环境污染和摄入营养成分的失衡也是患近视的重要原因。

5、患近视后未及时治疗或不戴眼镜，加重近视程度。

6、不合适的配镜，如配镜过矫或配镜不足。

7、全身健康状况差如体弱、早产儿、营养不良、偏食的儿童。

8、孩子如果长期吃含糖精食品，也会引起视力的降低，因为过多糖份的摄入会造成钙、铬等微量元素及维生素b1吸收不足，会致使眼球壁弹性降低，眼轴拉长，从而促使近视发生和近视度数加深。

(二)近视的危害：

1、容易受损伤：孩子得了近视配戴眼镜后，由于儿童活泼好动，若不慎受撞击破碎，轻者眼睛被扎伤，重者导致失明。

2、学习成绩下降：孩子得了近视不配戴眼镜看不清字，配戴了眼镜后容易造成视疲劳，注意力不集中，使学习成绩下降。

3、影响孩子前途：孩子得了近视，升学选择专业和就业有很大限制，前途受到极大影响。

4、遗传后代：现代医学已经证明，由于后天因素得的近视，如不及时治疗，也将遗传后代。

5、危害身心健康：由于孩子近视，多种体育活动无法参加，影响孩子身体正常发育，致使孩子体质虚弱多病，身心健康受到极大影响。

6、活质量低下：由于孩子近视，日常生活极其不便，例如：交际、旅游外出、参加娱乐活动都有很多困难，由此产生心理障碍，致使生活质量低下。

7、导致并发症：得了近视如不及时治疗，不但度数会不断加深，最终成为高度近视，还可导致视网膜脱离、黄斑出血、青光眼和白内障等并发症、甚至失明。

8、太多不便：由天气变化而带来的太多不便，如：雨天、黑暗时、夏天太热、冬天太冷，带眼镜进出，温差太大容易反霜，擦拭后带来镜片磨损，致使视物模糊，度数逐年增加。

1、要养成良好的生活习惯，合理饮食，不偏食，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

2、要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生，看书、写字时姿势要端正，光线要充足，坚持做眼保健操。

3、要尽可能少上网或看其他辐射性强的东西，不让眼睛长期处于疲劳状态。

4、要定期到眼科医院做检查，及时发现眼病，及时治疗，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

5、已患有眼病，要坚持做好眼部保健，实践成果表明，在18岁眼睛发育定型前，近弱视等眼病是可以通过有效的保健治疗恢复正常的。

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