

治眼睛近视方法-宅家也要好好保护眼睛-护眼方案秘诀

产品名称	治眼睛近视方法-宅家也要好好保护眼睛-护眼方案秘诀
公司名称	陕西小学霸教育科技有限公司
价格	39.90/节
规格参数	近视:明目姐姐摘掉近视镜 近视运动疗法:明目姐姐近视运动疗法 近视护眼方案:近视预防
公司地址	陕西省咸阳市秦都区世纪西路滨湖花园世纪大厦1号楼1单元6层3号（注册地址）
联系电话	15291105680

产品详情

最近大人，小孩都宅在家里，再加上全国大部分学校开启了网上教学，孩子们平时除了上网课，其余的时间就是写作业，读书，又或者把时间继续还给了电子产品，自然而然眼睛的负担自然加重了，那么您家的孩子视力还好吗？

相信好多家长朋友，或者孩子自己已经发现了视力问题，我们就要想办法来控制视力继续下降。在这里，明目姐姐给您提供一个护眼方案，希望家长朋友和孩子们共同行动起来，为家人筑起一道绿色健康的防护墙，护眼方案中提到的运动项目，建议家长们陪同孩子一起做起来效果会更好哦！毕竟家长是孩子的榜样，另外，也会让孩子亲身感受到：保护眼睛，人人参与，人人受益。具体的护眼方案如下：

一、只要是近距离用眼的情况下：用眼20分钟，就向窗外或者远处眺望20秒。比如说上网课20分钟，眼睛就向5米以外的地方看20秒。下网课后温馨小提示：下网课后，记得把手洗干净，做一下眼保健操，然后再用热毛巾敷眼5分钟。

二、营养要均衡：绿，红，黄色的蔬菜，水果要合理搭配。

三、电脑屏幕位置应与窗户成直角。

四、尽量要保证房间的温度和湿度，避免眼睛看电脑带来的干燥。

五、房间的光线要柔和，要避免过亮或过暗。

六、要有充足的睡眠时间。小学生10个小时，初中生9个小时，高中生8个小时。

七、每天要有适当的运动时间。明目姐姐建议在家可以做一些像原地跑步，原地弹跳，打乒乓球，俯卧撑，人力推小车，也可以找房间里最长的直径距离来回走路等等，只要是让身体运动起来就行，这样就可以改善我们身体的血液循环，增强我们身体的抵抗力。前提是不能影响到楼下的邻居，在做运动时，我们可以在脚下放一张地垫或者可以在地毯上做。

以上所列举的护眼方案中，如果您有不明白的地方，欢迎走进明目姐姐摘掉近视镜，里面有更详细的护眼方案供您选择，愿天下所有的大朋友，小朋友都能拥有一双明亮的眼睛。