第一图书网, tushu007.com

<<保护视力大作战>>

图书基本信息

书名：<<保护视力大作战>>

13位ISBN编号：9787514200386

10位ISBN编号：751420038X

出版时间：2011-5

出版时间：印刷工业

作者：金永民

页数：142

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

很多人都说，“ 明亮的眼睛是孩子第二颗纯洁的心 ”，那如星星般在夜空闪耀的眼睛是无数家长的幸福所系。
　然而，时代的发展，社会的进步，物质生活的丰富并没有让孩子们的眼睛更加明亮有神，恰恰相反，我们身边越来越多的孩子的视力出现了这样或者那样的问题。
究其原因，不一而足，有人归咎于工业污染，饮食失衡；有人批评孩子生活习惯不良；也有人认为更主要的是由孩子的心理问题引起的。
这种种因素都在生活中存在着，并同时起着作用。
我们无法单一地把视力问题归于某个因素。
但需要面对的一个现实问题是，孩子们一个个戴上了厚厚的眼镜，让越来越多的家长束手无策，头疼不已。
　那么，我们应该如何发起保护视力的大作战，拯救孩子的视力呢？
　本书从眼睛的构造、视力问题的成因、良好的用眼习惯、舒适的用眼环境、合理的膳食搭配、有趣的眼睛运动、快乐的情感体验以及配镜治疗八个方面综合分析产生视力问题的原因并提出相应的对策，用科学的方法预防视力问题的产生，有效拯救孩子的视力。
　本书为小朋友介绍了判断自己是否存在视力问题的方法，并且通过趣味横生的说明，告诉小朋友应该如何正确地保护视力。
本书适合那些眼睛已经出现问题的孩子，也适合那些想要正确地保护视力的孩子。
书中介绍了近视是如何形成的、近视产生后有哪些危害等。
通过亲切有趣的故事，让小朋友能够主动进行充满乐趣的保护视力大作战。
　作为一本从韩国引进的少儿读物，我们尽量在翻译的时候贴近原著，同时针对中国文化、社会生活和实际进行了一定程度的改编，力求切合现实生活，对中国儿童的视力保护起到良好的作用。
在此对原版书的作者表示真挚的谢意！
　相信所有的家长都不愿意看到自己的孩子戴着厚厚的眼镜，无法享受运动的乐趣还要忍受夏汗冬雾带来的不便，希望这本书能够给您带来帮助，使您的孩子能够摆脱视力问题的困扰，用他(她)那双明亮的眼睛迎接属于他(她)自己的未来！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《保护视力大作战(儿童科学用眼指南亲子共读版)》(作者金永民)为小朋友介绍了判断自己是否存在视力问题的方法，并且通过趣味横生的说明，告诉小朋友应该如何正确地保护视力。
《保护视力大作战(儿童科学用眼指南亲子共读版)》适合那些眼睛已经出现问题的孩子，也适合那些想要正确地保护视力的孩子。
书中介绍了近视是如何形成的、近视产生后有哪些危害等。
通过亲切有趣的故事，让小朋友能够主动进行充满乐趣的保护视力大作战。

本书告诉你如何发起保护视力的大作战，拯救孩子的视力！

第一图书网, tushu007.com

<<保护视力大作战>>

书籍目录

1 眼睛有很多小秘密
成勋的烦恼
眼睛到底是什么呢
金医生的悄悄话
尽早进行视力检查
2 眼睛出现问题真痛苦
真的要天天喝那东西吗
视力到底是怎样变差的呢
金医生的悄悄话
要正确看待遗传因素
3 良好的用眼习惯
漫画书失踪之迷
好习惯才有好视力
读书的姿势会影响视力水平
看电视的三大原则
使用电脑的小窍门
金医生的悄悄话
彩色电视的误区
4 眼睛也能锻炼
和爸爸的谈判
视觉训练可以提高视力
金医生的悄悄话
减轻小朋友的用眼负担
5 让眼睛舒服的环境
成勋的房间好漂亮
适宜的环境保护视力
书本的色调
大自然的魅力
金医生的悄悄话
注意光线对视力的影响
6 聪明的大脑和明亮的眼睛
聪明的小朋友眼睛就会好吗
大脑和视力有关系吗
生活中锻炼大脑的12种方法
9大益脑黄金食品
7 吃出好眼力
我不想做兔子
合理的膳食搭配有益于提高视力
营养成分对视力有什么影响呢
有损视力的饮食习惯
8 保护眼睛的秘籍
真的是长今的秘藉吗
保护视力的食疗方法
金医生的悄悄话
多吃硬质食物有益视力

9 不想做无聊的眼保健操
非要做眼保健操吗
有趣的眼睛运动
金医生的悄悄话
给眼睛洗个澡
10 放松的眼睛“瑜伽”
如果什么都不做就好了
最简单的贝茨视觉训练法
最轻松的眼睛“瑜伽”
金医生的悄悄话
坚持不懈才是最大的秘诀
11 大自然我来了
向着内藏山前进
快乐的情绪能促进小朋友视力发展
12 听妈妈讲优美的故事
吉松找到妈妈了吗
亲子交流让小朋友眼睛充满神采
金医生的悄悄话
批评小朋友的六大原则
13 戴眼镜好酷啊
民俊戴眼镜了
配镜治疗也是保护视力
14 眼睛也有大学问
听了民俊的一堂课
配镜不当的坏处

章节摘录

人们常说，眼睛是心灵的窗户，表情达意离不开一双明亮的眼睛，小朋友是不是也希望自己拥有一双明亮美丽的眼睛呢？
可是，事实上有很多小朋友都在被眼睛的问题所困扰，而在大部分小朋友中普遍存在的眼睛问题就是近视。
　研究显示，在韩国，只有10%的小朋友患上近视是由于遗传因素造成的，而90%的小朋友患上近视是由于环境因素造成的，环境因素包括用眼习惯和视觉环境等。
　小朋友的眼睛处于发育阶段，还远没有成熟，如果不注意养成良好的用眼习惯，加上在比较差的视觉环境中生活、学习，就很可能会形成近视。
　那么，什么样的用眼习惯才是良好的用眼习惯呢？
　小朋友的自制力比较差，有时候有了比较好看的书或者漫画，就很容易长时间地看书而不知道休息。
小朋友回忆一下，是不是有过这样的经历，看到好看的漫画怎么也不想停下来，或者看到好看的电视节目都不想睡觉？
金医生小时候也会有看到好看的故事书不想停下来的时候，但是，这样的做法非常有害，会严重损害我们的视力。
　小朋友经常看书、写字、看电视或玩电脑等连续3～4小时不休息，甚至到深夜才睡觉休息，这样不仅影响身体健康，而且会使眼睛负担过重。
因为如果长时间看书的话，眼睛内外肌肉长时间处于紧张状态而得不到休息，当看远处时，眼睛的肌肉不能放松而呈痉挛状态，这样看远处就感到模糊而形成近视。
有的小朋友过了一个假期视力明显下降就是这个原因。
　所以，小朋友科学的学习时间是一次看书40～60分钟，然后休息、远眺或者进行户外活动15分钟，这样才能保证眼睛得到充分的休息，避免产生视力问题。
　如今小朋友的视力状况不容乐观，班级里的“小眼镜”越来越多，金医生为此感到担忧。
小朋友的主要学习时间基本都是在学校，许多小朋友的读写姿势不正确，经常扭着身子，歪着头；有的身子坐正了，但写字时本子放得不正，斜着写字；还有的握笔时手离笔尖过近，或笔杆与本子的角度不对，手遮挡视线。
久而久之会引起视力减退、眼球发育变形，就会成为只能看近而看不清远物的近视眼。
因此，在这个阶段应特别注意爱护眼睛，保护好视力，会一生受益。
正确的读写姿势是小朋友保护视力，预防近视的重中之重。
　小朋友在读书写字时，要先坐好、头正、肩平、身要直、胸稍挺起，两肩自然下垂、两条大腿平放在椅面上，两条小腿并拢，双脚平放在地面上。
　小朋友读书时，双手捧着书本，书本上端稍抬高与桌面成45°角，头稍向前倾，这样易看清字体，还能避免颈部肌肉紧张和疲劳。
把书竖直或平放在桌上都是不正确的。
　有的小朋友喜欢走路的时候看书，这是一种很坏的习惯，而且对视力伤害极大。
原因是，人体在走路时前后移动，拿书的手和头部也同时移动，眼睛和书本的距离就不是固定的，而是不断变化的。
眼睛为了看清书本的内容，就必须像放电影时不断地调整焦距使图像清晰一样，频繁地进行调节。
这样就容易使眼部肌肉疲劳，长期走路看书会损害眼睛功能，从而发展为近视。
　在运动的车辆上看书也是一种很坏的习惯。
因为运动的车辆摇晃太厉害，眼睛和书本的距离不断变化，迫使眼睛频繁调节，而且由于车辆是左右摇晃，即使眼睛频繁调整焦距也很难看清楚书本内容，眼肌由于过度频繁收缩与舒张，很容易产生眼肌紧张和疲劳。
　很多小朋友都喜欢躺在床上看书，因为这个姿势比较舒服。
但这也是一种坏习惯，因为躺着看书时，眼睛与书本的距离偏近，尤其是小朋友在床的一侧亮灯，凑

在灯光下看书，这个时候小朋友的两眼与书本的距离是不一样的，很容易引起眼睛近视。
　小朋友都喜欢看电视吧？
好看的动画片总是吸引着我们，真想一直看下去啊！
虽然看电视是一件很有乐趣的事情，但是长时间一动不动地盯着看是会损害我们的视力的！
电视机屏幕辐射出大量射线，会使视网膜疲劳，如果看电视时间太长，房间的光线又不好，小朋友的视力会明显减退的。
有资料显示：连续看电视4小时可使视力暂时下降30%。
因此，看电视时要特别注意保护视力，一定要遵守三大原则。
P18-24

编辑推荐

保护视力其实很简单，让我们一起大喊：“ 我要明亮的眼睛！
” 很多人都说，“ 明亮的眼睛是孩子第二颗纯洁的心 ”，那如星星般在夜空闪耀的眼睛是无数家长的幸福所系。
相信所有的家长都不愿意看到自己的孩子戴着厚厚的眼镜，无法享受运动的乐趣还要忍受夏汗冬雾带来的不便，希望这本《保护视力大作战(儿童科学用眼指南亲子共读版)》(作者金永民)能够给您带来帮助，使您的孩子能够摆脱视力问题的困扰，用他(她)那双明亮的眼睛迎接属于他(她)自己的未来！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com