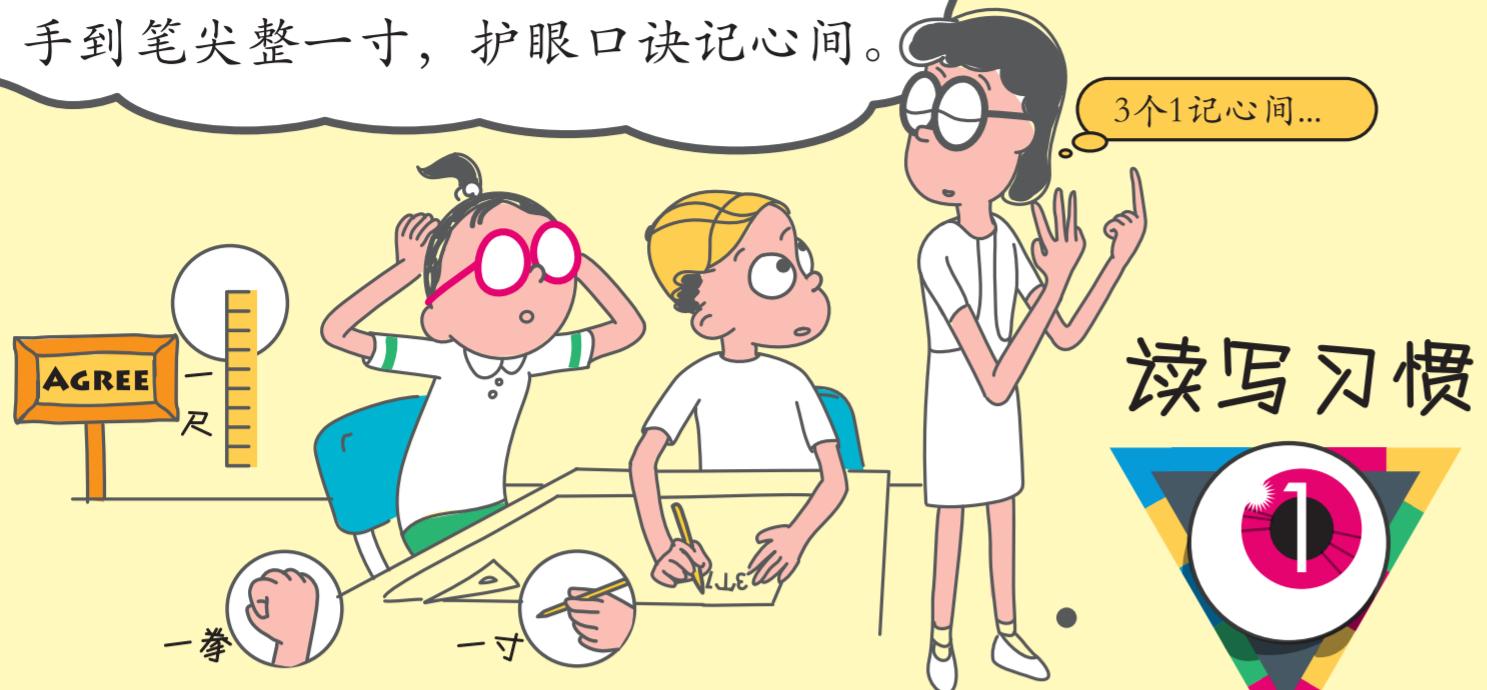


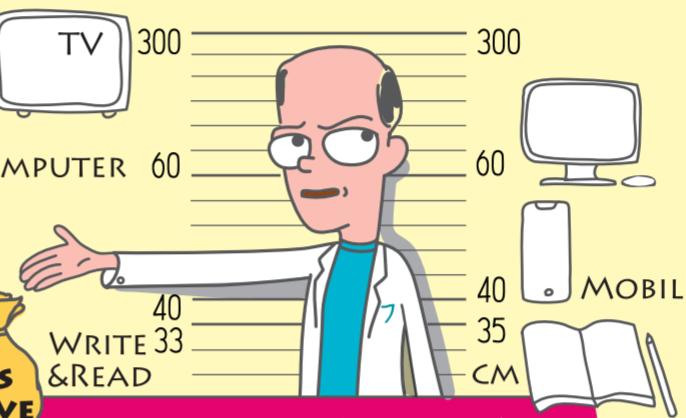
小同学在课桌前，书写作业坐姿端。
眼距书本为一尺，胸离桌面是一拳。
手到笔尖整一寸，护眼口诀记心间。



读写习惯



看书时间不宜长，读写要把规矩讲。
用眼过度易疲劳，张弛有度学习强。
20分钟停一停，放松眼睛眺远望。

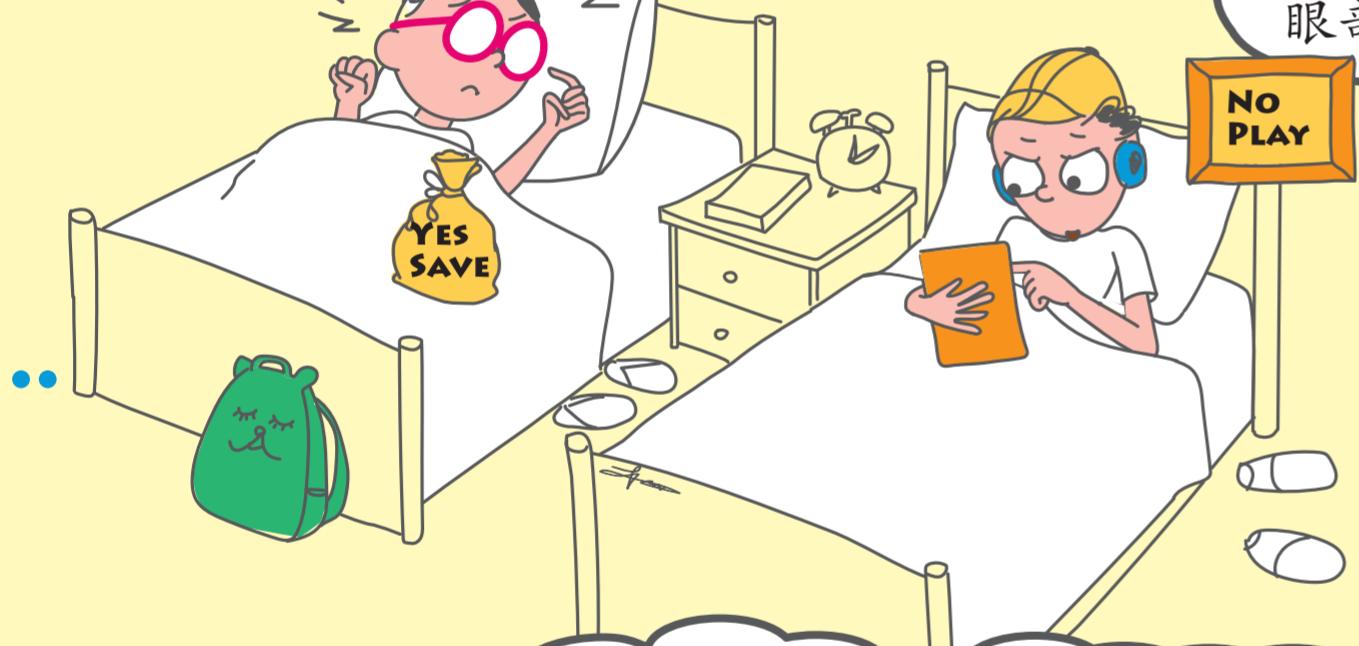


阅读最佳距离

OPTIMAL DISTANCE

电视、电脑和手机，
观看阅读有距离。

课间做做健眼操，科学护眼是妙招。
做前先把手洗净，按摩穴位解疲劳。
眼部肌肉需放松，保护视力见奇效。

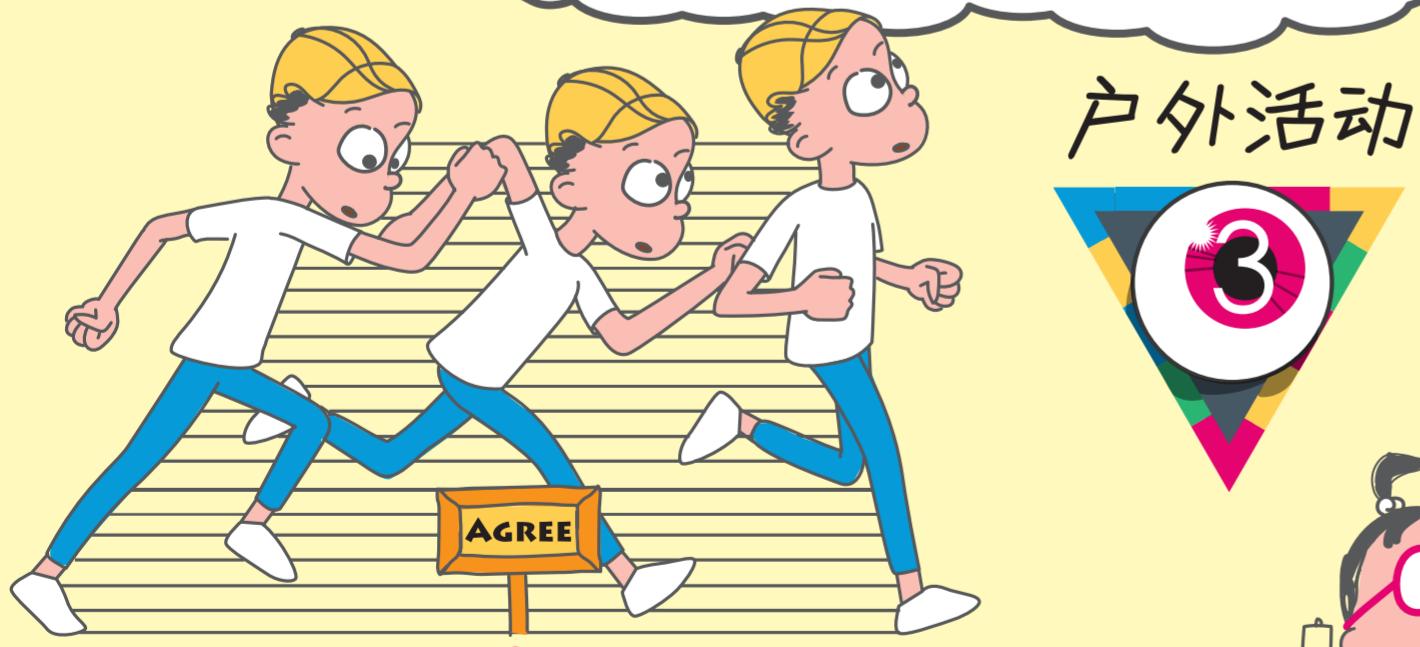


看书熬夜睡眠少，加速近视很不妙。
充足睡眠要保证，有利缓解视疲劳。

用眼卫生



户外活动刚刚完，有害细菌手上沾，
摸眼之前先洗手，不然眼睛会发炎。



户外活动



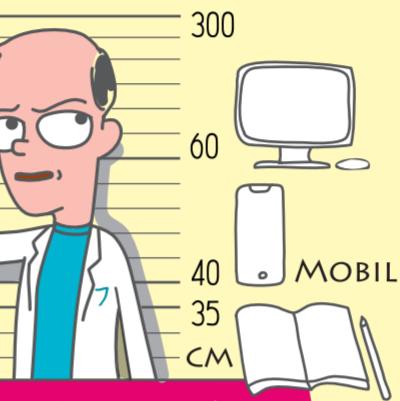
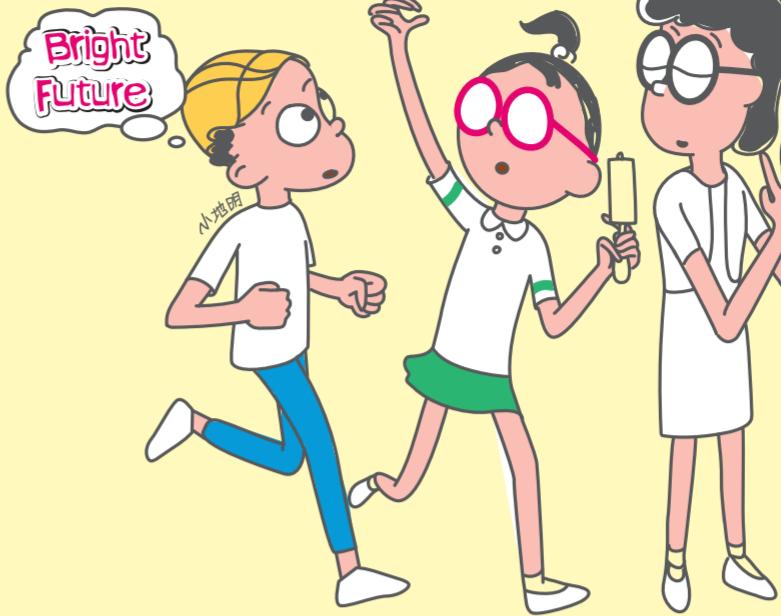
SUNSHINE

眼睛需要日光浴，
赏景悦目有情趣。
户外看看大自然，
促进分泌多巴胺。



打乒乓、放风筝，眼球追着目标动。
闭目养眼面朝阳，自然补光效果强。
每天运动两小时，沐浴阳光要坚持。

有阳光 有未来



阅读最佳距离

OPTIMAL DISTANCE

