

企业/机构致谢

- 本课程由【安斯泰来】授权提供，选自安思泰来系列课程。在此，特别致谢安斯泰来对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

爱护眼睛

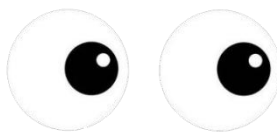
云支教全国标准课程1.0版





猜猜看

两只葡萄黑又亮，只能欣赏不能吃，
白天陪我看世界，晚上伴我入梦乡。



眼睛



目录

1 认识眼睛

2 眼睛的作用

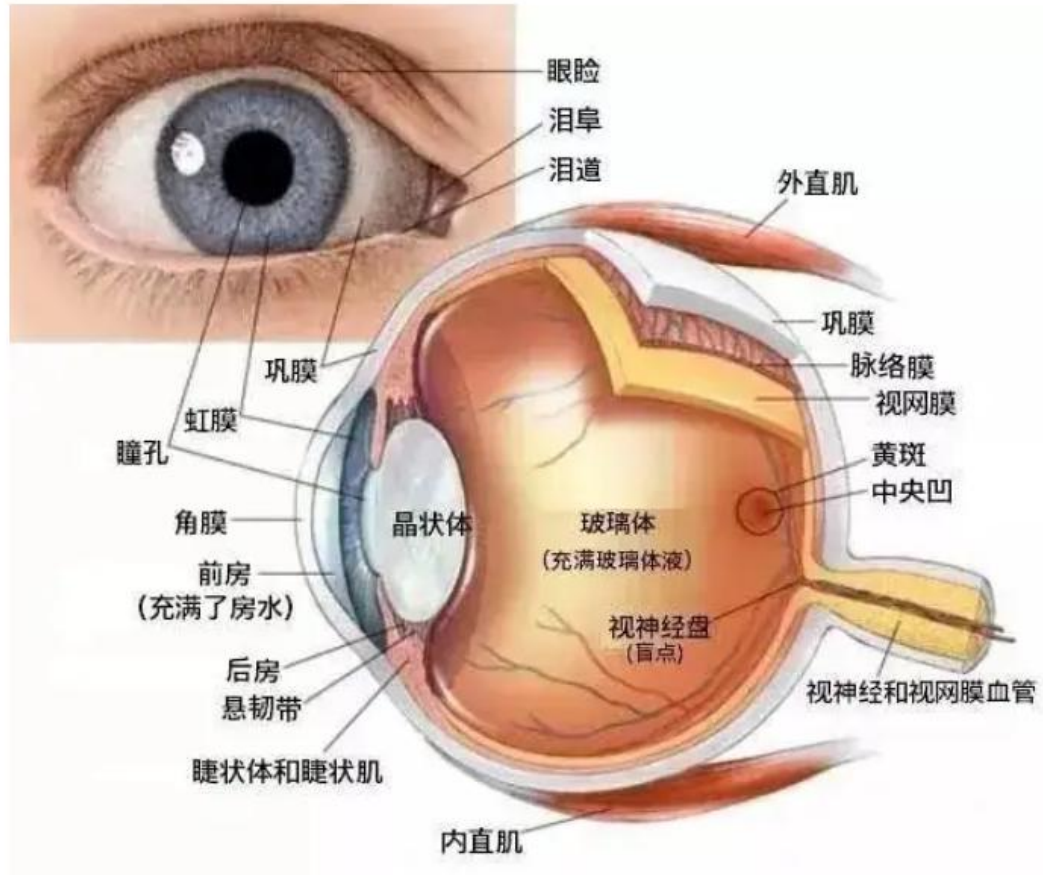
3 什么是近视

3 什么是白内障

3 什么是青光眼

6 怎样保护视力

7 学做眼保健操



眼睛的结构

- 瞳孔：会变大小
- 角膜：敏感刺激
- 巩膜：不同颜色
- 晶状体：透射光线
- 视网膜：感受光刺激

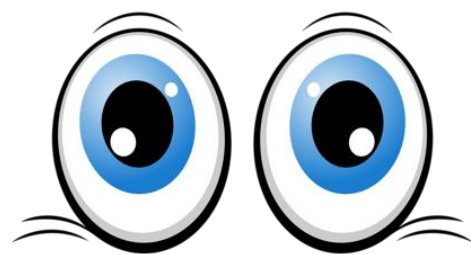
小互动

请大家看一下同桌的眼睛，你能看到哪些结构呢？

虹膜的颜色

人的虹膜颜色因含色素的多少和分布的不同而异，一般有黑色，蓝色，棕色等几种。

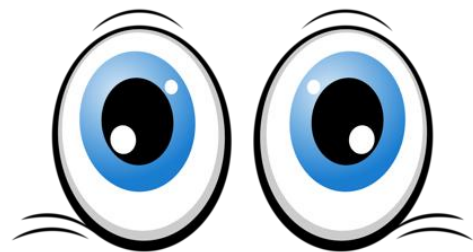




眼睛的作用

蓝蓝的天空、白白的云朵、绿绿的草地，这些美丽的风景都需要我们用眼睛才可以看到。



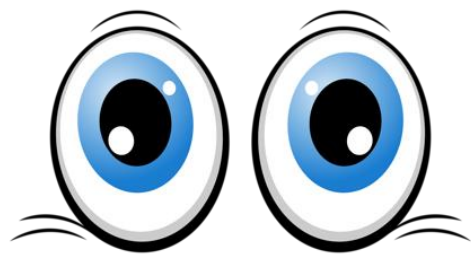


眼睛的作用

眼睛可以帮助我们读书识字，看图赏画，还能看世界赏美景；
眼睛能分辨不同的颜色和光线，再将
这些视觉形象转换成神经信号，最后
传递给大脑。



读书识字



眼睛的作用

眼睛是人类感官中最重要
的器官，大脑中有大部分的
知识和记忆都是通过眼睛获
取的。





第三部分

什么是近视





什么是近视眼

当眼球处于静止状态下，5米或5米以外的平行光线进入眼内，聚焦成像于视网膜前面者称为近视眼。

近视的人，通过眯起眼睛可以限制光线的入射，从而减小像差，使自己可以看得更清楚一些

让我们一起来看一段小视频，看看近视的表现是什么样的吧~

近视

的形成原因



近视是怎么造成的呢？



长时间看手机看电视



在光线太亮、太暗、眩光、
反光的地方看书或学习



饮食不均衡



睡眠不充足



缺乏充足的户外
运动时间

视力正常标准

6岁 \geq 1.0

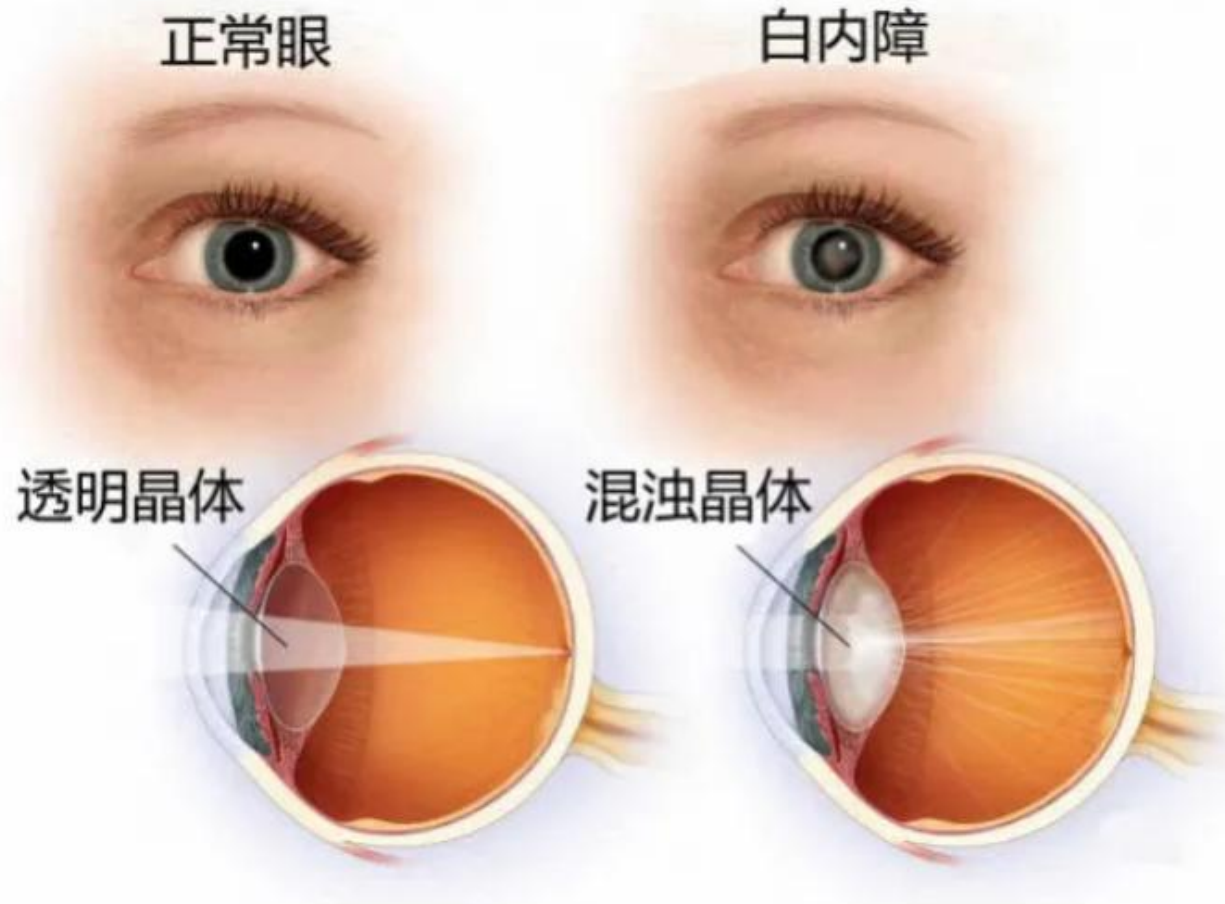


你的视力是正常的吗？









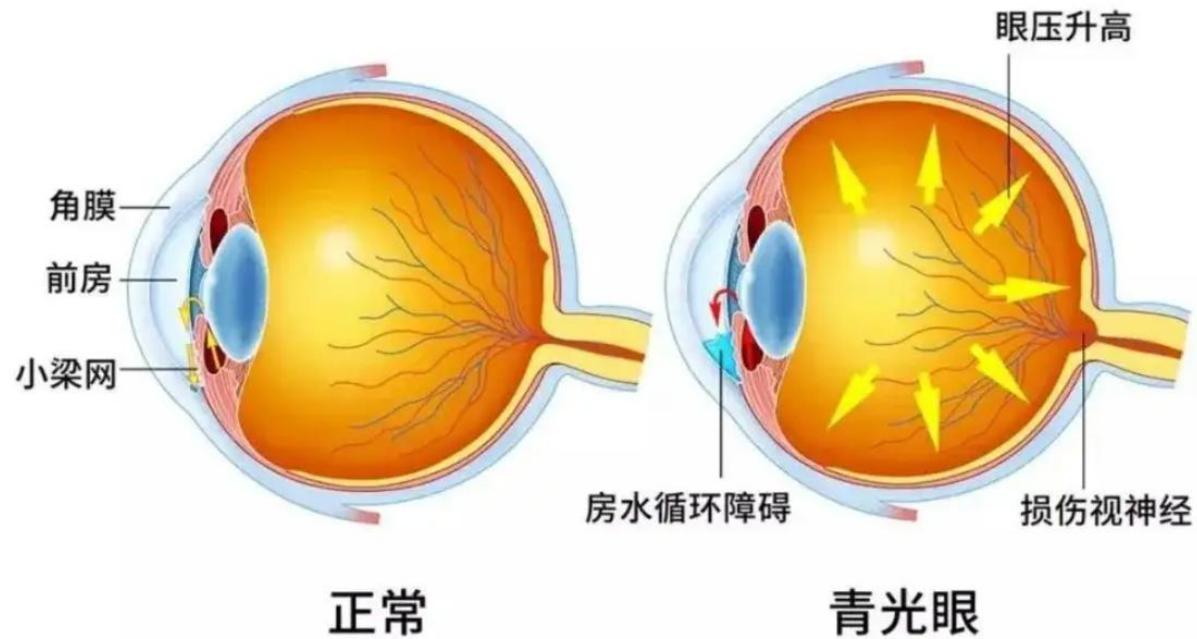
- 随着年龄的增大或者外伤等各种原因，人眼的晶状体就会逐渐变得浑浊，光线无法透过，从而引起视力的下降。
- 白内障的产生正是由于晶状体浑浊所导致的。
- 手术是目前治疗白内障的唯一有效方式，以白内障超声乳化联合人工晶体植入术最为常见。



第五部分

什么是青光眼





正常眼压
10-21mmHG

病理眼压
>24mmHG

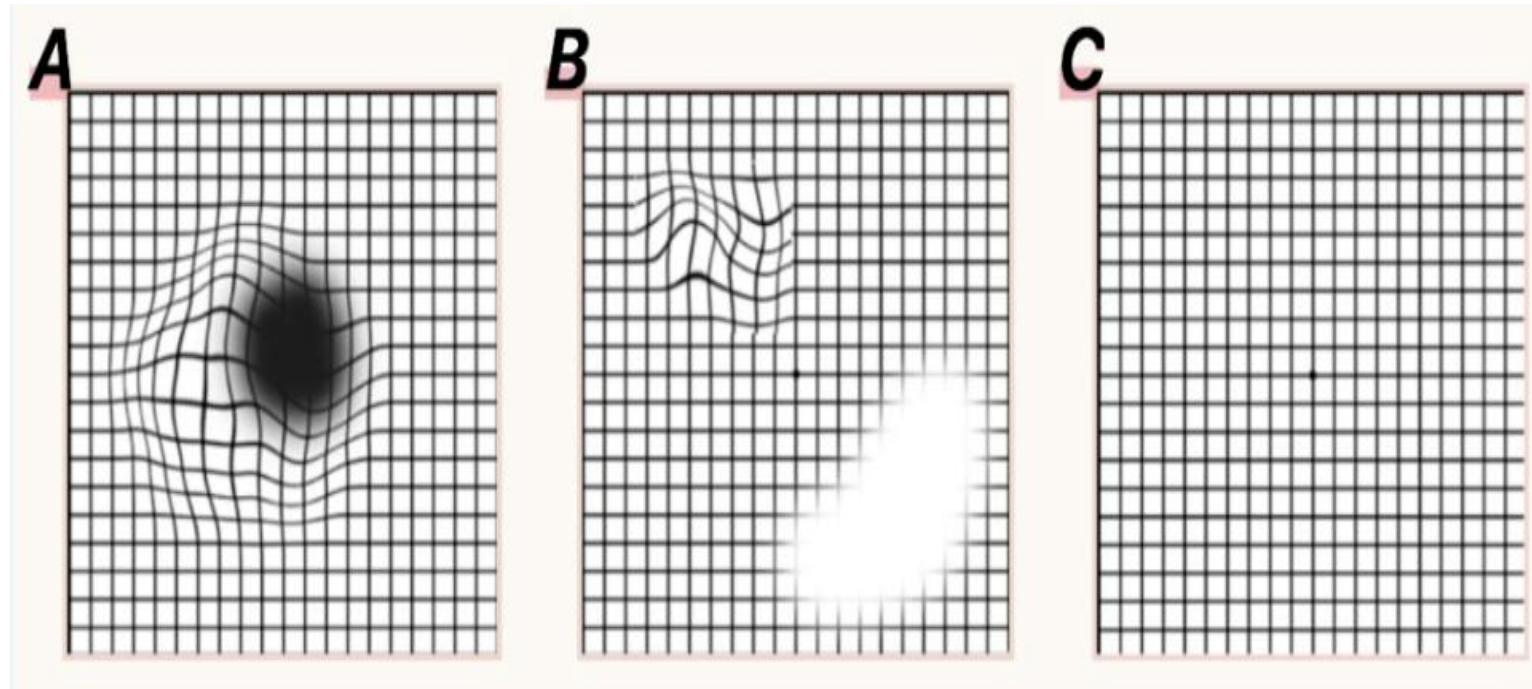
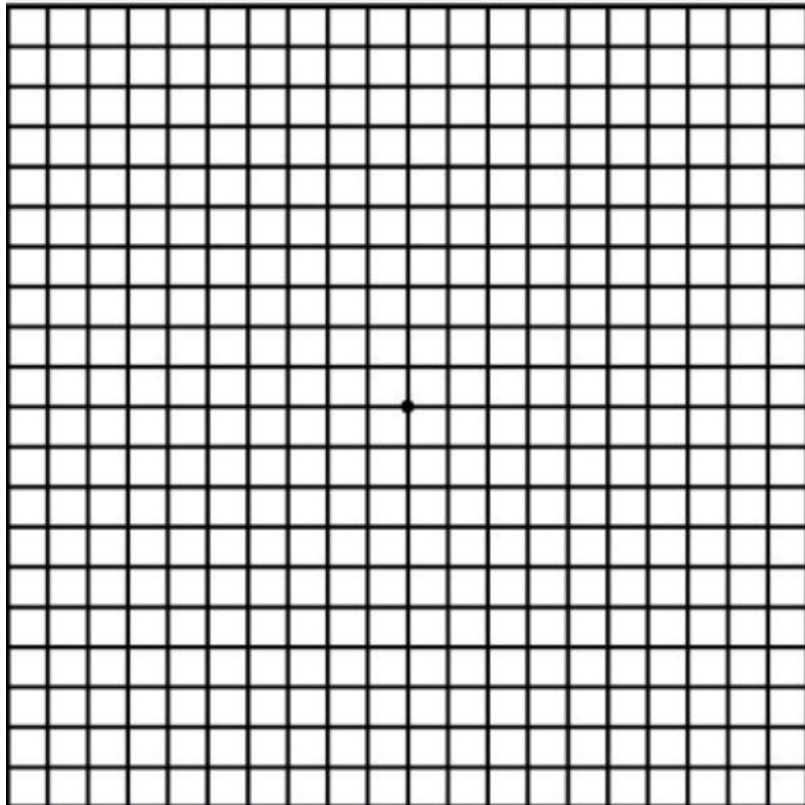
- **常见病因：**各种因素引起房水循环障碍致眼压增高
- **常见症状：**眼胀、眼痛、畏光、流泪、头痛、视力锐减



Amsler (阿姆勒斯) 网格

- 检测黄斑病变

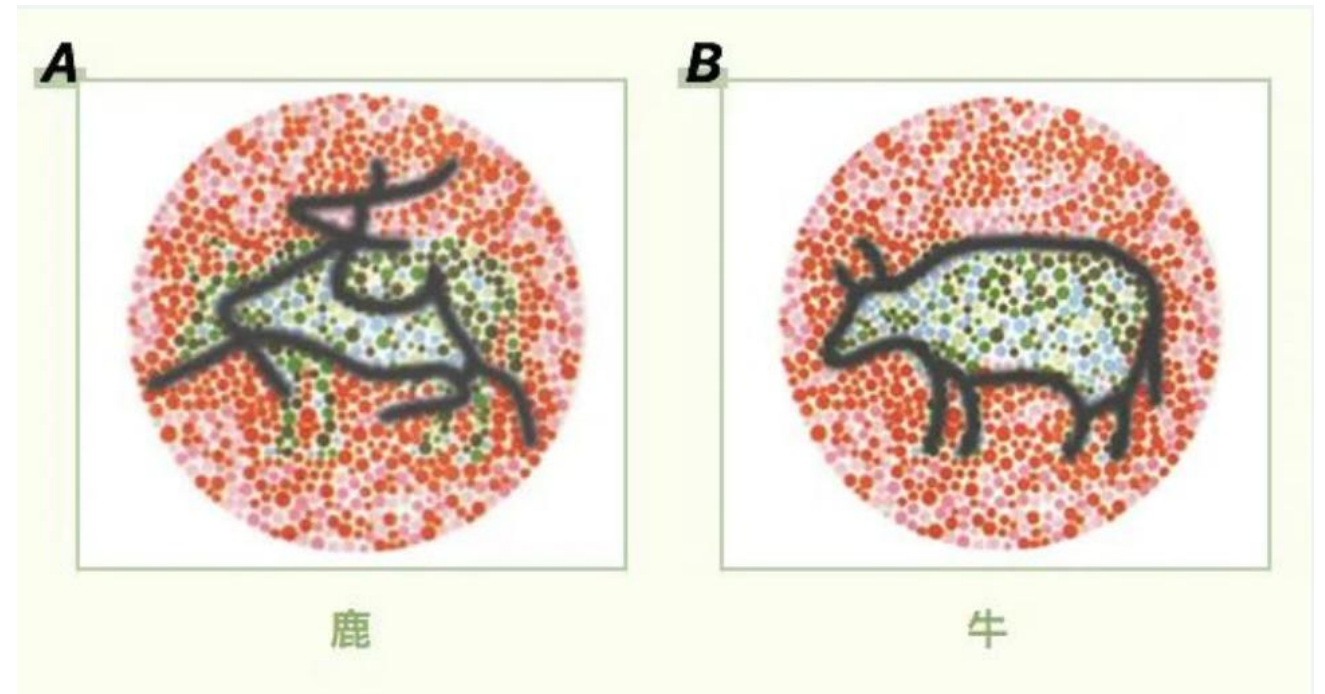
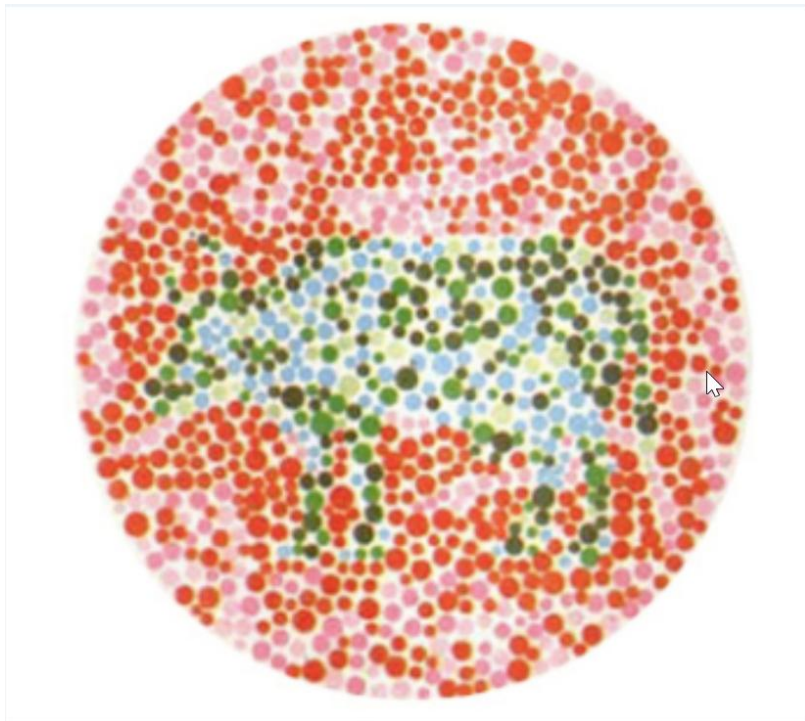
A、B提示可能眼底黄斑出现问题



看看你有没有色盲

- 你看到的是什么动物？

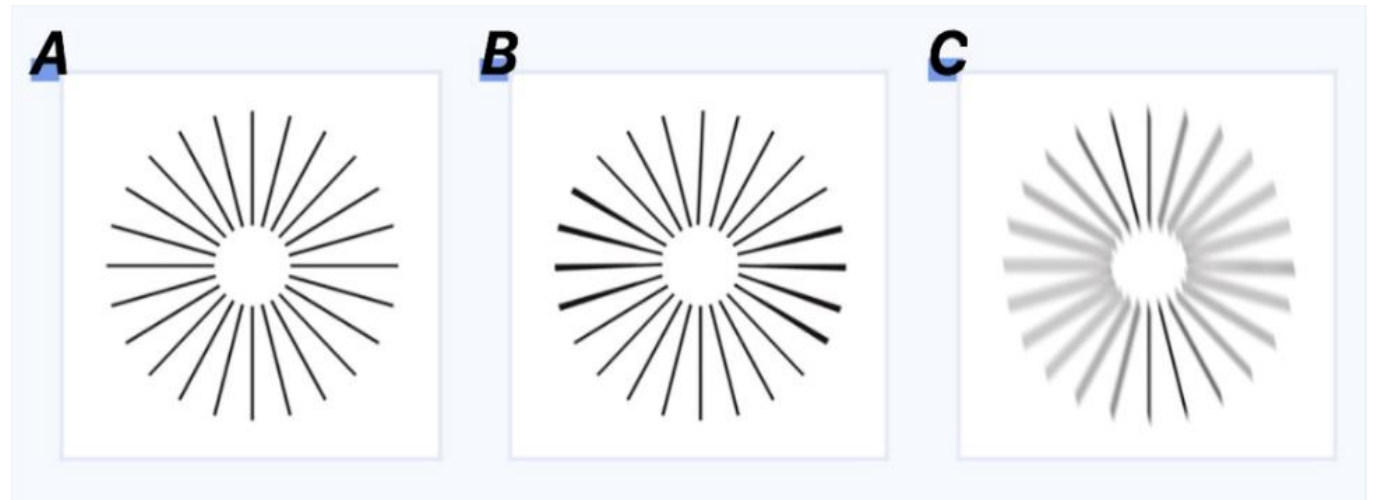
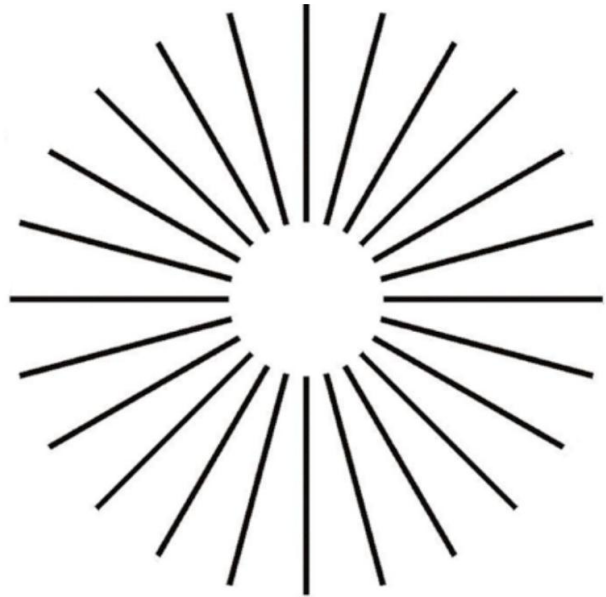
A提示可能是红绿色盲



测测眼睛是否有散光

- 请平视这张图片，一只手捂住眼睛

A没有散光， B或C， 很可能有散光





怎样保护视力

一、光线充足：

看书时光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会让距离书越来越近。眼睛就会近视

避免直视阳光，减少紫外线接触



怎样保护视力



二、阅读时间不宜太长：
无论做作业还是看电视，时间不能太长，三十分钟休息3分钟以上为佳。

怎样保护视力

三、坐姿要端正：

不可弯腰驼背，靠近或趴着做功课容易造成睫状肌紧张过度，长期处于紧张状态就会造成近视。



怎样保护视力



四、看书距离应适中：

书与眼睛之间的距离以30厘米为准，且桌椅的高度也应与身高相配合，不可将就。

怎样保护视力

五、保证睡眠，作息规律：

熬夜或睡眠不足容易身体疲劳，造成假性近视的可能性大增。



怎样保护视力

六、避免外伤：

眼睛的外伤,比如拳击伤、撞伤、锐器戳伤等,或者头部剧烈的撞击,都可能引起视网膜出现裂孔从而导致视网膜脱离。



怎样保护视力



七、做眼保健操：

通过按摩眼睛四周的穴位松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，消除眼内的过度充血，使眼部得到充分的休息。

怎样保护视力

八、不挑食多吃瓜果蔬菜：

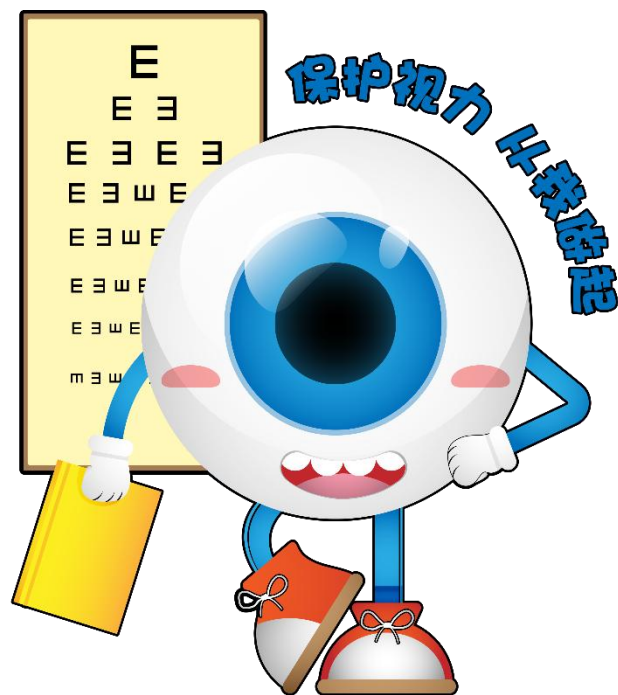
多吃鱼类、胡萝卜等富含维生素A的食物。动物的肝脏也应该适量的摄取。



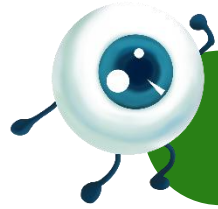
保护明亮的眼睛

小小眼睛很重要，
多吃蔬菜不挑食，
背直头高要做到，

走路乘车不看书，
暗的地方要开灯，
用眼时间要控制，
保护眼睛很重要，
人人保护好眼睛，



人人都要保护好。
写字姿势要端正。
一拳一尺要牢记。
躺在床上别看书。
阳光底下不看书。
要让眼睛休息好。
眼保健操不偷懒。
远离近视眼睛亮。



全国爱眼日



6.6 全国爱眼日



第七部分

学做眼保健操



学做眼保健操

第一节：按揉攒竹穴

用双手大拇指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松，指尖抵在前额上。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。



第二节：按压睛明穴

用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地上下按压穴位，每拍一次，做四个八拍。

学做眼保健操

第三节：按揉四白穴

用双手食指螺纹面分别按在两侧穴位上，大拇指抵在下颌凹陷处，其余手指自然放松、握起，呈空心拳状。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。



第四节：按揉太阳穴 刮上眼眶

用双手大拇指的螺纹面分别按在两侧太阳穴上，其余手指自然放松，弯曲。伴随音乐口令，先用大拇指按揉太阳穴，每拍一圈，揉四圈。然后，大拇指不动，用双手食指的第二个关节内侧，稍加用力从眉头刮至眉梢，两个节拍刮一次，连刮两次。如此交替，做四个八拍。

学做眼保健操

第五节：按揉风池穴

用双手食指和中指的螺纹面分别按在两侧穴位上，其余三指自然放松。随音乐口令有节奏地按揉穴位，每拍一圈，做四个八拍。

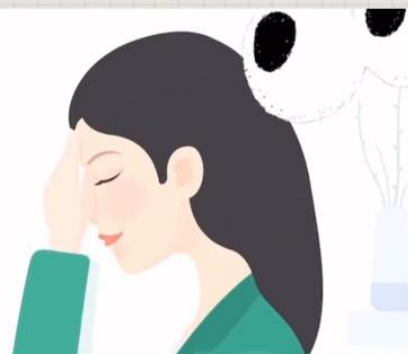
第六节：揉捏耳垂 脚趾抓地

用双手大拇指和食指的螺纹面捏住耳垂正中的眼穴，其余三指自然并拢弯曲。伴随音乐口令，用大拇指和食指有节奏地揉捏穴位，同时用双脚全部脚趾做抓地运动，每拍一次，做四个八拍。

注意用眼卫生

新版眼保健操 做起来吧

第一节
按揉攒竹穴



抖音号: 580053845

版权声明

- 本课程由【安斯泰来】授权提供，选自安斯泰来系列课程。在此，特别致谢安斯泰来对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动
2024年1月15日



云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

2023年，共有10家企业员工志愿者、110所高校大学生志愿者积极参与“云支教”项目，为安徽、青海、云南、海南、甘肃、四川、宁夏等地区的247所乡村学校提供5,593课时云支教课程，包括科学技术、工程机械、历史地理、文化艺术、环境教育等方向，41,108名乡村学生直接受益。



有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任和多元平等包容等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国7个省市的300余所乡村学校开展超过700项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过159万人次，超过132万名乡村师生受益。

联系我们

Ms. Alina Wang王公佑
Office: 8610-82193926
Mobile: 135 2057 6052
Email: alina_wang@youthimpact.cn





让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

Web: www.sharethecare.cn