\*\*市2025年中小学生近视防控寒假作业记录表

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **内容** | **记录（是否做到）** | | | | | | |
| **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| 新的一天 | 早睡早起身体好 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 读书写字 | “一尺、一拳、一寸”要牢记 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 适时休息 | 读书用眼遵循“三个20”原则 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 眼保健操 | 坚持每日上下午各完成一次 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 营养均衡 | 多吃鱼类、水果、蔬菜 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 润滑双眼 | 有意识的增加眨眼频率 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 远离视屏 | 每日使用电子产品时长不得超过1小时，每次不超过15分钟 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 户外活动 | “目”浴阳光，每天户外活动1-2小时 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |
| 保障睡眠 | 充足睡眠，切勿熬夜 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 | ☑是 ☐否 |

学校： 年级班级： 姓名： 02 月 22 日～ 02 月 28 日