

河南省教育厅新型冠状病毒感染 的肺炎疫情防控工作领导小组办公室

关于做好疫情防控期间学生居家体育锻炼 和视力防护工作的通知

各省辖市、济源示范区管委会、省直管县（市）教育局，各高等学校、省属中等职业学校，厅直属学校：

疫情发生以来，我省学生按照“不出门、不聚集”的防控要求，居家生活学习。为促进广大学生疫情防控期间身心健康发展，做好学生居家体育锻炼和科学用眼保护视力工作，现将有关事项通知如下。

一、认清疫情防控期间学生体育锻炼和视力防护工作的必要性

疫情防控期间，特别是开学前的一段时间，学生须居家生活学习，身体活动大大减少，久坐与线上学习时间增多，容易出现体能下降、免疫力下降、视力不良等问题，加强体育锻炼和视力保护对学生身心健康尤为重要。

二、重视疫情防控期间学生体育锻炼和视力防护工作

各地、各学校要发挥教研室、中小学卫生保健站和学校体育

院（系、组）、公共体育教学部及校医院（卫生室）等部门优势，指导学生开展简便易行、安全有效的室内体育锻炼和视力保护工作。要充分利用“停课不停学”线上资源和校讯通、短信、微信等多种途径，开展宣传和指导，向学生及家长宣传居家体育锻炼和近视防控的重要性。

（一）自觉开展体育锻炼。要引导学生在家自觉开展体育锻炼，建议每天居家开展1小时左右的中等以下强度体育锻炼，内容以拉伸运动、广播操、平衡性练习、仰卧起坐、俯卧撑、跳绳、深蹲等自重训练和其他使用小型器械适宜在室内进行的项目为主。低年龄段学生可与家人互动，做一些趣味体育游戏。

（二）科学用眼保护视力。实行“停课不停学”线上学习以来，学生线上学习时间增加，视力防护问题显得尤为重要。为此，建议学生和家长：一是要调整好显示屏亮度。在线学习时，调节好显示屏和周围环境的光线亮度对比，使显示屏和周围环境的亮度接近，避免二者的亮度差过大。二是要保持正确的坐姿。避免桌椅过低、高度差别过大。坐姿要后背保持平直，双脚着地、避免悬空。眼睛与电视直线距离宜大于3.5米，与电脑显示屏距离应大于50厘米，与手机屏幕距离应大于33厘米。三是要注意用眼卫生。观看视频时间不宜过长，每次课间眼睛要主动离开显示屏，透过窗户向远处眺望，远望时间一般10分钟左右；或远望5分钟左右，闭眼休息5分钟左右；或做视力保健操。四是要多做一些室内运动。利用家里现有条件做一些力量练习，有助于放松

眼部神经和肌肉。五是要保证充分的睡眠。充足的睡眠，可以缓解视神经系统的疲劳，有利于视力保护。

三、其他事项

（一）学生、家长可共同参与居家体育活动，家长要为学生提供有利于视力保护的学习环境，控制学生近距离用眼时间，及时纠正不良的体育锻炼和用眼卫生习惯。

（二）要根据学生自身的身心发展水平，选择居家锻炼活动内容。遵循适宜性、持续性和循序渐进原则，科学地开展居家体育锻炼。低年级学生要在家长指导下进行锻炼。

（三）要注意运动安全，不要在湿滑地板、不稳固的桌椅上运动，要与墙（桌、椅）边角等保持安全距离，并做好热身运动。

（四）要注意运动卫生，适时开窗通风，运动后要注意放松及身体保暖。

（五）要落实疫情防控要求，不得聚集邻居、同学等一起进行体育锻炼。

河南省教育厅新型冠状病毒感染
的肺炎疫情防控工作领导小组
（河南省教育厅代章）

2020年2月20日