

## 2021 学年暑假健康管理行为监督表

班级：

姓名：

家长签字：

注：为了孩子的身体健康，请您在假期督促孩子养成良好的用眼卫生、锻炼身体的好习惯，能做到的划（√），未做到划（×）

检 查 项 目	第 一 周	第 二 周	第 三 周	第 四 周
保证正确读写姿势：手离笔尖一寸、胸离桌子一拳、眼离书本一尺				
不躺在床上看书，不走着或在车上看书，光线昏暗或阳光直射不用电子产品。				
看电视，人与电视机保持三米以上距离				
每日单次使用电子产品时间不超过 10 分钟，累计不超 1 小时，注意闭目休息或远眺 10 分钟。				
小学生每日睡眠时间不低于 10 小时				
写作业时台灯放在左前方，屋顶灯和台灯同时打开，使用合格视力保护灯				
合理膳食，不挑食偏食，减少高糖、高油、高盐等食品饮料摄入				
每日户外体育活动 1 小时以上				
每天坚持做眼保健操 2 次				
<b>自测视力：</b>	<b>右            眼            :</b>			
	<b>左眼:</b>			