第一图书网, tushu007.com

<<宝贝快乐成长视力表>>

图书基本信息

书名：<<宝贝快乐成长视力表>>

13位ISBN编号：9787506749176

10位ISBN编号：7506749173

出版时间：2011-6

出版时间：中国医药科技出版社

作者：刘妍

页数：1

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<宝贝快乐成长视力表>>

内容概要

《宝贝快乐成长视力表》教给孩子正确的写字、读书姿势，不要趴在桌子上、躺在床上或扭着身体看书。
写字读书要在适当的光线下进行。
光线不可过强或太暗，不要在阳光直射下看书。
如果采用照用灯，光线最好从左边照射过来。
限制近距离用眼时间。
看电视、用电脑要有节制，最好定时、定节目，注意电视高度应与视线平行，眼睛与电视屏幕的距离保持在1.5米以上。
开展体育锻炼，坚持做眼保健操。
注意饮食卫生，合理营养。
防止偏食、挑食，保证营养素的平衡摄入，补充足够的蛋白质、维生素、钙、磷、铁、锌等微量元素，限制糖的摄入量。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com