



# 上海市青少年健康知识网上竞答

## ——小学低年级组

### 近视防控

#### 一、单选题

- 1、检查视力时，以下哪项是不正确的 A
- A、可以眯眼 B、身子不能往前伸
- C、不能歪头 D、不可以用另一只眼偷看
- 2、以下能够预防近视的措施是 C
- A、长时间使用手机、平板电脑等电子产品 B、看电视
- C、眼保健操 D、近距离阅读和写作
- 3、以下对眼睛没有危害的是 B
- A、在紫外线强烈的地方活动 B、多吃菠菜
- C、吸烟 D、在摇晃的车厢看书
- 4、儿童青少年初次配眼镜，应该去哪里验光？ A
- A、正规眼科医院 B、眼镜店
- C、商场 D、以上都可以
- 5、每天至少到户外活动（ ），才能有效预防近视 D
- A、30 分钟 B、1 小时
- C、1.5 小时 D、2 小时
- 6、除了多参加户外活动，读书写字还应每隔多长时间让眼睛休息一次？ A
- A、30~40 分钟 B、1 小时
- C、2 小时 D、不休息
- 7、看书写字正确坐姿应做到三个一，下面错误的是 A
- A、眼与书距离 1 米 B、笔尖与手指距离一寸
- C、胸与桌缘距离一拳 D、笔尖与手指距离一尺



- 8、下列哪种颜色更有利于抗眼疲劳？ B
- A、红色 B、绿色  
C、黑色 D、紫色
- 9、下列哪些食物要尽量少吃 A
- A、含糖饮料 B、水果  
C、牛奶、鸡蛋 D、新鲜蔬菜
- 10、眼睛与书本距离应不少于 C
- A、10 厘米 B、20 厘米  
C、33 厘米 D、40 厘米

## 二、多选题

- 1、不应该做哪些容易导致眼睛受伤的危险行为？ ABCD
- A、扬撒粉末 B、玩带子弹的玩具枪  
C、用激光笔照眼睛 D、挥舞笔尖、小刀或剪刀
- 2、以下属于错误的用眼行为是 BCD
- A、一拳，一尺，一寸的书写姿势 B、趴着，躺着看书  
C、在暗环境看书 D、看不清黑板上的字，借同学的眼镜来戴
- 3、以下能够预防近视的措施有哪些？ ABCD
- A、减少持续用眼时间 B、减少娱乐目的使用电子产品时间  
C、增加户外活动时间 D、均衡饮食，少吃油炸食品
- 4、以下属于预防近视的活动的是 ABD
- A、打乒乓球 B、放风筝  
C、玩电脑 D、户外跳绳
- 5、户外活动需要注意的是 ABCD
- A、暴露在外的皮肤要涂抹防晒品 B、强烈阳光下使用帽子、遮阳伞抵御紫外线  
C、外出尽量避开 11~15 点高温时段 D、及时补充水分
- 6、悠悠是个四年级的学生，如果他近视了，他可能出现以下哪些表现？ ABCD
- A、喜欢眯眼、歪头看东西 B、看远处的红绿灯看不清楚  
C、眼睛很容易感到疲劳 D、坐在家里的沙发上看电视没有以前清楚了



- 7、你觉得近视会给带来哪些影响？ ABCD
- A、戴眼镜不方便剧烈运动                      B、看东西眼睛容易累  
C、室内外温差大，眼镜容易起雾                D、不能当飞行员
- 8、悠悠近视以后，如果发展成高度近视，面临的危害可能有哪些？ ABCD
- A、视力下降，给生活带来不便                      B、可能引发眼底并发症  
C、不能参与剧烈运动                                  D、严重会导致失明
- 9、悠悠最近眼睛发红、疼痛，眼里常有异物感、怕光、流泪，可能得了红眼病，她应该怎么办 ABCD
- A、及时去医院    B、在家休息，康复后再上学  
C、勤洗手、洗脸    D、不和他人共有毛巾
- 10、四年级小学生如果近视了，可选择的矫治方法有哪些？ ABC
- A、配戴框架眼镜    B、滴阿托品眼药水  
C、戴OK镜    D、激光手术

### 三、判断题

- 1、不同年龄的儿童青少年正常视力都是 1.0。 ×
- 2、近视是可以预防的。 ✓
- 3、配戴框架眼镜后不需要到医院定期检查眼睛。 ×
- 4、戴眼镜或戴隐形眼镜会加速近视发展。 ×
- 5、爸爸妈妈近视的小朋友比爸爸妈妈不近视的小朋友，更容易近视。 ✓
- 6、刚出现近视时，千万不要立即戴眼镜，不然就要长期戴下去。 ×
- 7、眼镜也可以脱脱戴戴，看不清楚才戴。 ×
- 8、看书学习过程中，要注意定时休息眼睛。 ✓
- 9、使用散瞳类眼药水时，一定要到医院咨询医生，不可以随意购买和使用。 ✓
- 10、对于青少年来说，长时间近距离用眼（玩手机、看书、用电脑）容易诱发眼睛周围肌肉疲劳，引起或加重近视。 ✓