



# 上海市青少年健康知识网上竞答

## ——教师组

### 近视防控

#### 一、单选题

- 1、日常教学中，下列不属于老师提醒学生保持的良好行为习惯是 B
- A、端正读写坐姿 B、多运用电子产品查阅学习资料
- C、坚持做眼保健操 D、远眺放松休息
- 2、什么情况下学生不能做眼保健操 B
- A、眼睛感觉疲劳时 B、眼部出现急性炎症时
- C、眼睛有酸胀感时 D、长时间用眼后
- 3、小学生每天应至少到户外活动多长时间，才能有效预防近视 C
- A、30 分钟 B、1 小时
- C、2 小时 D、45 分钟
- 4、除了多参加户外活动，还应注意读书写字持续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
- 5、读书写字时，应该保持眼睛与课本距离多远 B
- A、一拳 B、一尺
- C、一寸 D、按个人习惯
- 6、小可爱学习、爱运动，也爱玩电子游戏，老师告诉她持续使用电子产品多长时间需要休息 A
- A、15 分钟 B、30 分钟
- C、40 分钟 D、60 分钟
- 7、近视以后，如果发展成高度近视，面临最严重的危害是什么 D
- A、影响学习 B、给生活带来不便
- C、无法参与太剧烈的活动 D、可能带来失明的风险



- 8、哪些表现不符合斜视的症状 D
- A、明显的眼位偏斜 B、头经常歪向一边
- C、走路容易摔跤 D、判断空间位置能力较强
- 9、班级里有学生进行散瞳验光后，以下哪种行为不建议 D
- A、减少近距离看书 B、避免看投影课件
- C、多喝水 D、正常进行户外运动

## 二、多选题

- 1、眼异物处理方法： ACDE
- A、不要用手揉眼睛 B、用嘴吹眼
- C、立即用生理盐水冲洗眼睛 D、滴眼药水
- E、翻开眼睑用消毒棉签蘸生理盐水或冷开水拭去异物
- 2、近视的人可能会出现以下哪些表现 ABCD
- A、喜欢眯眼、歪头看东西 B、看远处的红绿灯不清楚
- C、眼睛很容易感到疲劳 D、要凑很近才能看得清电视
- 3、儿童青少年为确诊近视，去医院检查为什么要进行散瞳验光 AB
- A、消除过强的眼调节力 B、了解真实的屈光度数
- C、配合做检查 D、医院流程
- 4、近视可能会带来哪些影响 ABCD
- A、不方便进行剧烈运动 B、看东西容易累
- C、吃火锅时，眼镜容易蒙上一层雾气，影响视线 D、可能大学选专业时有限制
- 5、下面哪些行为可能是导致学生近视的原因 ACDE
- A、从来不吃蔬菜和水果 B、喜欢到户外活动
- C、贪玩手机和电脑 D、边走路边读书
- E、喜欢趴着写字
- 6、近视可能会影响报考的专业有哪些 ABCD
- A、飞行技术 B、航海技术
- C、测控技术 D、侦察技术



- 7、以下哪些情况不适宜做眼保健操 ABC
- A、眼部急性炎症 B、眼睛红肿  
C、眼睛分泌物很多 D、眼睛疲劳
- 8、食物中的营养素对保护视力、预防近视也有一定的作用，下列蔬菜可用作科普护眼的是哪些 ABCD
- A、菠菜 B、西蓝花  
C、玉米 D、胡萝卜
- 9、食物中的营养素对保护视力、预防近视也有一定的作用，下列水果可用作科普护眼的是哪些 BCD
- A、苹果 B、猕猴桃  
C、橙子 D、蓝莓
- 10、高度近视以后，不宜进行以下哪些运动 ABCD
- A、蹦极 B、跳水  
C、潜水 D、高速滑雪

### 三、判断题

- 1、怀疑近视的同学，只有进行散瞳验光后才能确定近视 ✓
- 2、视力不到 1.0 就是不好的 ×
- 3、眼镜度数会越戴越高 ×
- 4、近视了也没关系，可以选择激光手术矫治一劳永逸 ×
- 5、目前近视矫治方法主要包括：配戴框架眼镜、隐形眼镜、近视激光手术等 ✓
- 6、框架眼镜戴久了会引起眼睛变形（眼球突出） ×
- 7、使用电脑时，眼睛距离屏幕不应小于 50 厘米 ✓
- 8、父母不近视，孩子就一定不会近视 ×
- 9、配框架眼镜是常用的近视矫正方法 ✓
- 10、均衡饮食，少吃甜品饮料，有利于帮助保护眼睛 ✓