

我是小海盗



[我是小海盗_下载链接1](#)

著者:郭庆璞 编

出版者:新时代

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787504212047

《我是大明星:宝贝快乐成长身高量表·视力表》内容简介:姿势正确。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。

作者介绍:

目录:

[我是小海盗 下载链接1](#)

标签

评论

[我是小海盗 下载链接1](#)

书评

[我是小海盗 下载链接1](#)