

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](#)