**“目”浴阳光、护眼挑战打卡行动**

1. **活动内容**

鼓励青少年儿童每天坚持校外户外阳光运动20分钟，通过关注“上海青少年健康”公众号，进入打卡通道，完成20天的打卡任务，护眼挑战计划完成，引导青少年儿童从小养成良好护眼习惯。

**二、参加对象**

本市中小学生（含中职校）

**三、报名截止时间**

2020年6月6日-2020年8月6日

**四、活动要求**

1．活动任务

每天坚持户外活动，如遇雨天、台风、雾霾不宜外出的天气情况，学生可学习“非接触眼保健操”。

2.活动成果

完成20天的打卡任务，护眼挑战计划完成。

3．安全提示

暑期天气炎热，户外活动注意防暑，如有不适，及时停止户外活动。

**五、参与方式**

通过关注“上海青少年健康”公众号，回复关键词“护眼”，进入打卡通道。参与活动儿童青少年每天完成户外活动后，可到活动页面上传照片或视频以完成打卡记录。

（一）打卡形式

方式1：坚持通过照片或10秒短视频记录，每天户外运动上传到活动打卡页面，坚持20天才视为挑战成功。打卡通道每天早上6：00开放，当天23：00关闭，参与学生需在有效时段内通过活动页面进行打卡。

方式2：如遇雨天、台风、雾霾不宜外出的天气情况，学生可通过学习“非接触眼保健操”，伴随背景音乐按步骤认真做操，待视频全部播放至4分12秒结束后，弹出打卡按钮。或通过眺望远方、室内活动等方式进行打卡。

（二）打卡要求

1.照片或短视频需以学生为主要人物，记录学生白天在户外良好自然光照条件下运动的情形，可在家长或指导老师的协助下完成拍摄；

2.视频为mp4或mov格式，时长不少于10秒。照片为jpg格式，照片大小不超过5M；
 3.打卡作品应保证画质稳定清晰，所拍摄内容为当天户外活动情形（户外活动：推荐徒步、徒手操、器械操、跳绳、球类、跑步、放风筝等安全性高的运动项目）；

4.活动期间，连续20天坚持打卡，即视为挑战成功。如果在活动期内中断打卡，鼓励继续挑战，坚持爱眼系统会在原基础上累积记录；

5.若出现不利于户外活动的影响因素（例如天气/疫情/身体原因等特殊因素），可用《非接触眼保健操》、远眺或室内活动等的护眼行动打卡；

6.请认真填写活动报名信息，当天的打卡记录必须当天上传。

（三）活动联系人

闾老师：021-64735119（请于工作时间 9:00-17:00 联系）。

**六、活动参与证书**

1.为提高上海市儿童青少年的参与积极性，成功坚持完成20天护眼打卡计划的参与学生可以获得一枚2020护眼计划大眼仔奖牌和一份组委会发布的护眼小卫士荣誉证书。

2.通过审核获得奖牌和证书的参与学生名单将在“上海青少年健康”和“沪眼”微信公众号推送公布，奖牌将于活动结束后一个月内由组委会安排寄出，证书提供电子形式下载通道。