# 中学生简单爱护视力的手抄报范文大全

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-07-23

*第一篇：中学生简单爱护视力的手抄报大千世界美景灿，眼睛明亮眼界宽;人情炎凉在世间，眼睛明亮知冷暖;心有灵犀一点通，眼睛明亮情意添。爱护眼睛，生活更精彩!这里给大家分享一些关于爱护视力的手抄报，供大家参考。爱护视力的作文1学校在5月15日组...*

**第一篇：中学生简单爱护视力的手抄报**

大千世界美景灿，眼睛明亮眼界宽;人情炎凉在世间，眼睛明亮知冷暖;心有灵犀一点通，眼睛明亮情意添。爱护眼睛，生活更精彩!这里给大家分享一些关于爱护视力的手抄报，供大家参考。

爱护视力的作文1

学校在5月15日组织有关部门为我们查视力。

那天我非常不高兴，因为在查视力时，我左眼的裸眼视力是0.6，右眼是0.4。啊!一个寒假过去了，我的视力下降得这麽快?是我用眼量大?还是我不注意保护视力?我决定不看电视，平时要注意爱护眼睛。

就这样，我只要一从电视前过，就赶紧捂住眼睛，快离开电视;在写作业时，我紧挨着桌子，使桌子顶住我，这样我就不能弯腰低头;而且连续看书40分钟，我就向远处房顶上冒出的一点点树枝望10分钟。大约过了两个星期，我的左眼视力是0.9，右眼是0.5。耶!我的视力提高啦!心里别提多高兴了。

可是，一发现视力有了提高，得意忘形了。又不注意爱护眼睛了：在光线暗的地方看书、写字。大量看电视……使视力由下降了许多。

不久，奶奶和妈妈带我去省二医院检查视力，我左眼0.5，右眼0.4。哇!我不要这样的视力。当时，我心理有一种说不出来的痛苦，都要哭了。奶奶和妈妈以及全家人，都为我着急，因为我9岁了，再矫正视力效果就不那麽好了。

不过，我很有信心，认为一定能治好。只有找到自己的缺点，努力改正，就能恢复正常视力。因此，我下定决心：为了我的前途，爱护眼睛!

爱护视力的作文2

眼睛如一盏明灯，让人找到方向，眼睛如一颗夜明珠，明亮又洁净，眼睛如一个稀世珍宝，宝贵又脆弱。

今天下午，我高兴的来到作文班，学习写作文。在游戏前，老师宣布游戏规则，当时教室里有人跃跃欲试，但我非常害怕，因为我怕我画的连脸都不像，但教室里的气氛还是比较活泼的。虽然没做动作，但表情上可以看出来他们都想去试一试。

游戏开始了，我偏偏的成为了蒙眼画画的人，另一位”有幸”的同学先一步上去画了脸谱，他画完了，我看了一眼，我就要笑死了，他自己也看了一眼，就笑到不行了，原来他画的只能看出来一个圆里面有两个点，旁边像一堆字符一样的五官，七上八下的摆了一堆。到我画了，我蒙上布之后，我就像个可笑的瞎子一样，到处乱摸，老师把笔送到我的手里，我颤巍巍地在黑板上画了一个圆，两只眼睛一个鼻子和一张嘴，之后我就把布条摘了下来，我一看长舒了一口气，因为我画的只是脸胖了一点，其他的五官还都在脸上。之后，老师让另两名同学不蒙脸画脸谱，他们两个上去没有丝毫犹豫，刷刷两下，画出了两张脸，还画了一个动作，相比起来，反差真是大呀，之后他们胸有成竹的回到了座位。

这个游戏让我明白了眼睛只有一双，而且不可缺少，我们要爱护眼睛。

**第二篇：爱护视力的手抄报漂亮又精美素材**

眼睛是心灵的门户，有了眼睛可以赏析美景，可以洞察万物，可以揣摩人情，可以感受冷暖，可以发现美好。爱护眼睛，明天就会无限光明!这里给大家分享一些关于爱护视力的手抄报，供大家参考。

爱护视力的作文1

上午正在上英语课，爸爸来学校接我，说要带我去潍坊检查眼睛，因为最近一段日子我的眼睛感觉很疲劳，有时还会挤眼，所以爸爸妈妈很担心，要带我去检查。我们来到了潍坊附属医院的眼科门诊，挂了专家号，来看病的人真多啊，走廊里排了好长的队伍，我们是第三十个号，前面还有好多人，阿姨先给检查了一下视力，双眼的视力都是1。0，然后就把病例交上等候专家检查。等了大约一个小时，终于轮到我了，医生是一位年纪比较大的，戴着一副眼镜，从门口的牌子上得知他是一名副教授，他询问了我的症状，用小手电给我检查了一下说：“轻微的结膜炎，没事的，回家点一下眼药就好了。”随后给我开了托百士眼药水。经过医生的检查我们都放心了，只要没有别的事就好啊，我最怕戴眼镜了。

妈妈说：“以后不管看书还是写作业一定要直起腰抬起头来，要不，把眼睛累坏了可是要戴眼镜的。”我点点头，心想：以后可一定要注意了，要爱护自己的眼睛。

爱护视力的作文2

眼睛是心灵的窗户，我们要好好爱护它。

小华是一个好孩子，勤奋好学，成绩也不错。他哪里都好，就是看书的姿势不对。这不，我来告诉你他平时是怎么看书的。一天，小华回家的时候觉得无聊，就拿起一本书边看边走，你想想，这多么危险呀!

他的眼睛离书本这么近，这个状态特别不好!

这样会严重影响到视力的。回到家里，小华要吃中午饭了，他一边看书一边吃饭，真是一个三心二意的二年级学生。这次小华看书还好，可是不能够边看书边吃饭吧!

这样对你的眼睛也有伤害呀!

到睡觉的时候了，小华洗好了澡就要上床睡觉。他躺到床上就把书正起来，眼睛像两颗金光闪闪的星星，一直盯着语文书。但是，小华呀，你的眼睛离书本也太近了吧!

你还是别这样了。

到了测试视力那一天，小华排到了，医生指着镜子上往右的E，小华却指反了。医生指了好几次，小华都指错了。医生无可奈何地说：“小华，你一定是看书的时候，眼睛离书本太近吧!

今后你要多加休息，多加注意看书的姿势啊!

”

小华后悔不已，心里想：我应该听同学、爸爸妈妈的劝告。如果我听了他们的劝告，就不会近视了。同学们，我们可不能够向小华学习呀!

简评：图意内容叙写清楚，句子表达通顺，符合本次作文要求。希望你继续努力，争取更大的进步。加油吧!

孩子。

**第三篇：中学生视力调查报告**

让任何人在任何地方任何时候享受最好的教育服务

中学生视力调查报告

经过我们长期调查研究，发现近视学生占总人数的一半以上，这已经成为一个危害中学生身心健康的一个重要因素。

近视的原因有先天和后天两种，先天因素与遗传有关，后天因素与社会、环境、用眼习惯等有关。预防近视从后天因素来说，应掌握以下四个要素：

社会的预防

据调查资料表明：轻度近视最多发生于学龄期儿童，且随着文化程度的增高，近视发生率也越来越高。当今社会，学校、家长对孩子的期望太高，知识的更新又很快，所以给学生增加了许多不合理的额外负担，从而导致了近视的几率增高。让孩子在眼球发育过程中相对解脱一点，轻松一点吧。

学校的预防

首先是学校的环境设施，教室要宽敞明亮，灯光分布要科学合理，桌椅高度要适宜，板书要字体大，字迹清等；其次，学校的用眼教育，定期开展视力检查，结合学生各自视力情况，定期更换座位，左中右轮转；最后，减少作业量，减轻学生用眼负担。

家庭的预防

（1）创造良好的学习环境，尤其是灯光照明，以8-15瓦日光灯或25-40瓦灯泡为宜，光线应从左侧前上方射来，灯距书桌距离在50-67厘米为宜。（2）培养正确的用眼习惯，坐姿端正，眼睛离书本约1尺，写字之手离笔尖约1寸左右，看书时间以1小时左右应休息15分钟为宜。看电视时间不宜过长，1小时也应休息几分钟，眼睛离屏幕距离是电视屏幕对角线的5倍为宜。（3）孩子的食品，既要有富含维生素和微量元素的蔬菜水果，又要有一定量的糖、蛋白质、脂肪，如肉、蛋、奶等，因为眼睛的健康来源于全身的健康。

自身的预防

积极参加体育锻炼，增强体质，提高眼肌的调节力，做到劳逸结合，远近兼顾；自觉做眼保健操，消除眼肌部分疲劳；养成良好的饮食习惯，不偏食，不挑食；养成良好的生活习惯，早睡早起，合理安排自己的学习时间；另外，还可以抽空把食指置于眼前，由远到近让眼睛盯住食指手指头，以便训练眼肌的调节能力，不过，这个方法要在医生建议的情况下进行。

预防近视眼已成为我们中学生迫在眉睫的问题？

关于同里环境的调查报告

同里是一个古镇，著有“小桥，流水，人家”的美称，湖泊河流纵横交织。多少中外游客慕名而来，一个小小的古镇顿时添加了几分繁华。每逢节日，同里将会装饰的更美丽，然而，又有多少人关心同里的生态环境呢？这次，我利用了老师组织的研究性学习的机会，与几个同学一起为同里的环境情况做了一个调查。

让任何人在任何地方任何时候享受最好的教育服务

同里的环境总体来说还不错，但仍有许多不足之处。比如说，人们乱扔纸屑，把脏的东西倒入河中等

**第四篇：中学生视力状况调查**

关于中学生视力状况的调查报告

一、发现并提出问题

现如今，随着科技的不断进步，电脑、电视等电子产品的不断普及，我们周围戴眼镜的同学越来越多了。中学生视力水平的下降是否与这些电子产品的使用有关呢？是否还有其他因素会导致近视呢？对此，我进行了专门的研究。

二、搜集与问题有关的资料

从光学的一般原理可知，屈光度和焦距互为倒数关系。如5m焦距时屈光度是1/5=0.20D，0.20m 焦距的屈光度是1/0.2=5D。5m(看远)与0.20m(看近)焦距的屈光度相差5-0.20=4.8D。如果看书写作的距离(焦距)是20cm，眼球则必须通过调节使眼轴自动加长、晶体变凸，使眼球暂时变成4.8度的近视眼。这种调节时间长了眼球会疲劳，长时间处于近视状态的眼球很难完全恢复。使这4.8度逐步长到眼球上，形成永久性近视眼(眼轴变长，而不是角膜变厚)。

患近视眼的人除了看不清远处物体外，多数还容易产生视力疲劳，因为经常眯着眼睛看东西，会使眼外肌，睫状肌过度紧张，容易引起眼睛疲劳，有时为了看清字体喜欢把书本放的很近，这样更加重了眼的调节，促使近视的发展，长时间的看书，写字，看电视，就会感觉双眼干涩，眼睑沉重，眼球酸胀，眼眶疼痛，继而视物模糊，出现双影，看书串行，严重的还可以出现头昏，头痛，恶心等症状。

三、设计实验方案：①设计调查问卷；

②在同学中进行调查；

③整理并统计调查问卷；

④分析调查得到的数据，了解使用电视或电脑时间的长短与同学们的视力下降的关系。

四、实施调查

（一）调查问卷的设计、发放与回收

1．调查时间：2024年2月日~5日

2．调查对象：小区在校学生

3．调查数量：发放问卷70份，有效回收62份

（二)调查问卷整理与统计

1．视力正常仅占20.97%，视力不良占79.03%

2.每天使用滴眼液的同学仅占4.8%，偶尔使用的占43.55%，不使用的占约50%。

3.每天做眼保健操的同学占22.58%，偶尔做的占56.45%，不做的占20.97%。

4.近视的同学中佩戴眼镜的占95.2%，不佩戴眼镜的占4.8%。

5.近视的同学中接受过近视治疗的占46.94%，为接受过的占53.06%。

6.不近视的同学中有意从事对视力要求严格的占30%，没有的占70%。

7.80%的同学认为自己近视的原因与过度使用电脑电视有关，75%认为与自身用眼不当有关，30%认为与饮食习惯有关，25%认为与遗传有关，20%认为另有原因。

8.近视的同学反应近视为生活带来了不便，看东西不清楚，阻碍体育锻炼等。

（三）分析调查结果

1.同学们视力的状况不容乐观，视力不良的同学还是占了大多数。

2.同学们视力的下降与学业繁重有关，也可能与电视、电脑使用有关。

3.只有少数同学能够知道科学用眼。

4.同学们很少注意视力保护。

5.近视为很多同学的生活带来了不便。

五、得出结论

通过对调查问卷的统计分析，得出探究的结论：同学们视力的状况不容乐观，视力保护知识欠缺、过度用眼和过度使用电脑电视是导致同学们近视的主要原因。

六、建议

1.视力不好的同学，要矫正视力，戴上合适的眼镜，以免加深近视

2.每次学习时间不要太长，每小时要休息10-15分钟。

3.环境照明要柔和。从视觉角度看，不一样的亮度会让眼睛有不同程度的刺激和产生视觉疲劳

4.使用电脑、电视时的姿势和距离也是很重要的，尽量保持在60cm上以距离，调整一个最适当的姿势，使得视线能保持向下约30o，这样的一个角度可以使颈部肌肉放松，并且使眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。

5.在日常生活中，应加强锻炼，注意饮食，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，同时增加维生素A、B1、C、E的摄入；富含维生素A的食物，如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等可预防眼干涩和视力下降。

6.在使用电脑、电视时要多眨眼。并做眼部按摩、眼保健操，促进眼部血液循环，然后再看看远处，充分放松眼睛的调节，这样有利于解除眼睛的疲劳，从而达到预防近视，保护眼睛的目的。

7.注意用眼卫生。做到：读书写字注意三个一即眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸。走路或乘车时不要看书。不要躺着或趴着看书。

8.积极参加体育锻炼 ,增强体质。机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说 ,营养不良、患急慢性传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。

七、收获与体会

通过这次探究活动，我受益匪浅。不但学会了如何进行调查，如何撰写调查报告，而且深切地认识到了保护眼睛的重要性，同时也知道了怎样减少患近视的几率。视力是脆弱的，因此我们应该珍爱自己的眼睛，注意用眼卫生，使我们能充分饱览世间万物，欣赏多姿多彩的家园。最后，我希望所有的人都能够了解电视、电脑使用时间过长给视力带来的危害，善待眼睛要从细节做起，要尽全力保护眼睛这个我们身上的无价之宝，使人们更加的健康。

高1115班胡慧娴

**第五篇：幼儿园大班健康活动——爱护视力**

幼儿园大班健康活动——爱护视力

活动目标：

1、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。

2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。

3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。

活动准备:

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）活动过程：

一、谜语导入

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。上大门，下大门，关起门来就睡觉。

二、了解眼睛的构造，用途 １、出示图片引导幼儿观察。

提问：这是什么？眼睛的上面有什么？眼睫毛有什么用处？中间像黑葡萄的是什么？眼 睛的最中间的小圆点是什么？眼睛是用来干什么的？ ２、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。１、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。２、欣赏情景表演或看图片

1、小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果 感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。2小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

小结：看书、画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

四、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操。

1、医师示范眼睛保健操

眼睛向上和向下、向左、向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉、下面的肌肉、太阳穴等。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和医师一起做眼睛保健操。

附故事：眼镜和鼻梁

夜深了，大家都睡得很香，只有明明脸上的鼻梁在轻轻地抽泣：“疼，疼，疼死我了！”他边哭边揉着红肿的鼻梁，“谁在哭？”耳朵问，鼻梁哭泣着说：“明明的眼镜整天压在我的身上，我的身上又红又肿。耳朵气恼地说：“讨厌的眼镜每天挂在我的身上，又沉又重，难受极了！我们找他评理去！耳朵和鼻梁怒气冲冲地找到桌子上的眼镜：“眼镜！你为什么整天都要挂在我们的身上，又沉又重，难受极了！”眼镜理直气壮地说：“是主人把我戴在你们身上的，你们要为我服务，累也是应该的！”……他们你一言，我一语地吵起来，耳朵和鼻梁气急了，他们要报仇！第二天，明明在放学的路上边走边看书，突然鼻梁一耸肩，耳朵连忙弯弯腰，明明的眼镜就哗啦一声掉在地上，打碎了。明明没有了眼镜什么也看不见，不小心撞在了树上，鼻梁肿了，流出很多血，耳朵也很心疼，眼睛说话了：“不要埋怨眼镜，都是明明不爱护眼睛让我们什么也看不见，才请眼镜来帮忙，大家要互相帮助，”提醒明明爱护眼睛，天天做眼睛保健操，摘掉眼镜，大家都会很开心！我们会择期在各班进行视力检查为每位小朋友建立视力档案，筛查出低视力或弱视、斜视患儿，给到家长防治近视和弱视的治疗方案及建议。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找