# 保护视力手抄报整洁又美观图片5张（最终五篇）

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-08-24

*第一篇：保护视力手抄报整洁又美观图片5张因为你秋水汪汪的双眸，因为你含情脉脉的眼波，因为你柔情似水的眼神，带给我和希望，赐予我勇气和力量。这里给大家分享一些关于保护视力手抄报，供大家参考。保护视力手抄报1“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从...*

**第一篇：保护视力手抄报整洁又美观图片5张**

因为你秋水汪汪的双眸，因为你含情脉脉的眼波，因为你柔情似水的眼神，带给我和希望，赐予我勇气和力量。这里给大家分享一些关于保护视力手抄报，供大家参考。

保护视力手抄报1

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢?我想提醒同学们做到以下几点：

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米;连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床L或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼;毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧!

保护视力手抄报2

有时候，我会想，如果人类的眼睛看不到了，满世界的黑暗，看不到东西，那会不会觉得孤单，会不会害怕呢。所以有时我就会同情那些盲人，想能帮帮他们。

为了更好地理解盲人，我与同学们亲身体验了一次盲人的感觉。我们走到公园里，边骏就帮忙把手帕蒙住我的眼睛，我的眼前顿时一片漆黑，见不到一点光明。我走了几步，忽然感觉自身失去了平衡，一下子就摔倒了，但我根本没有感觉到自身的疼痛，我想：原来盲人走路时那么困难啊!

我又想：盲人干活是怎么干的呢?于是，我决定试一试，我拿了一些石子当一盘果实，端在手上。走着走着，我又摔了一跤，石头掉了。我又想：盲人好难当啊!

我把手帕摘了下来，眼前又恢复了一片光明。我凝思了好久，盲人走路做事，可真不容易，随时随地都有栽跟头、碰钉子，甚至是生命危险。而他们大都非常坚强，能够勇敢地面对生活困难，自强不息，干出了常人难以做好的事。比如说，大家熟悉的世界名着《钢铁是怎样炼成的》的俄国作家尼古拉·奥斯特洛夫斯基就是盲人，这部书是他在病床上花费了三年心血完成的一部小说。他们能够做出健全人都无法做到和做好的事，我大心眼儿敬佩他们。

这次体验，我深深的感受到了盲人是真的需要人们去多多帮助他们的。所以在我们日常生活中，是不是可以多做些：扶盲人过马路，在他们有困难的时候伸手拉他们一把呢。让他们觉得这个世界还是很美好的。

保护视力手抄报整洁又美观图片5张

**第二篇：简单又美观保护视力手抄报模板**

因为眼睛的明亮，我们看到了美丽的风景，美不胜收;因为眼睛的爱护，我们看到了世界的美丽，一切美好;因为眼睛的保护，我们看到了世间的真爱，真情永存;这里给大家分享一些关于保护视力手抄报，供大家参考。

保护视力手抄报1

一个星期六的上午，按照老师的要求，我在奶奶家体验当一回盲人。于是，我拿红领巾把自己的眼睛蒙上，开始了我的一小时盲人经历。

刚开始，我觉得做盲人很简单。于是，我在屋里走来走去，以显示自己的不屑。过了一会儿，我已经对做盲人有一点点烦了。因为做盲人既看不成电视，又看不成书，还总是碰着其他东西，而且就算睡觉也睡不了多长时间就醒了。并且我坐在沙发上的时候，奶奶家的小狗还把我的拖鞋叼走了。因为我看不见，所以根本不知道，害得我一通好找，最后还是妈妈帮我把鞋找了回来。后来，我对做盲人失去了耐心，开始不停地问妈妈时间，并总想着时间快点过去。最后，我已经悄悄把红领巾打开了一条缝偷看电视，但被发现了。妈妈把红领巾给我重新蒙上，并说：“你如果再把红领巾拿开，就让你再蒙上一个小时。”一听见这句话，我吓得立刻就把眼睛蒙上了。可是我不到一分钟就问一次时间，一直问到活动停止。漫长的时间过去了，我终于又看见了世界美丽的色彩!这一次活动让我深深体会到：人的眼睛有多么重要!我们一定要保护好自己的眼睛，如果人们没了眼睛，不但生活不便，就更看不到外面精彩的世界了!加油保护眼睛吧!

保护视力手抄报2

上午，我参加了焦作日报社校园记者工作中心组织的校园记者免费检查视力活动。

我和妈妈早早地来到检查地点，这里摆满了各种各样的检查仪器，已有几个小记者在排队等候了。轮到我检查了，医生先检查了我的角膜，又检查了我的瞳孔和眼底。检查结果，我的眼睛一切正常。

该检查视力了，刚开始我摸不着头脑，不知道该怎么和医生配合。经过医生的指导，我终于学会了。不幸的是，我的视力比以前下降了很多。

医生说：“小朋友，你一定要爱护你的眼睛，不要在很暗的地方看书学习，不要在行驶的车辆上看书，写作业时要保持正确的坐姿，平时多吃胡萝卜、动物肝脏等富含维生素A的食物，看书学习30分钟后要让眼睛休息一会儿。养成好的用眼习惯，你的眼睛会好起来的。”

听了医生的话，我的心情由阴转晴，心想可能是前段时间看课外书的时候用眼过度了。以后，我一定按照医生的话保护好眼睛，远离近视，让自己的眼睛永远明亮。

简单又美观保护视力手抄报模板

**第三篇：中秋节手抄报美观整洁图片**

中秋节到了，送你一面威力芭蕉扇，愿你忧愁烦恼无影踪;送你一根如意金箍棒，愿你万事如意在心中;送你一双呼呼风火轮，愿你风生水起财运通;送你一个吉祥玉净瓶，愿你平安吉祥过秋冬!这里给大家分享一些关于中秋节手抄报，供大家参考。

中秋节手抄报1

“爷爷，孙女想您了......”我在睡梦中呼唤着爷爷，爷爷您听到了吗?

今天晚上的月儿格外明，明月是否将我的问候用快递传到您的手中呢?中秋节您过得开心吗?孙女在吃月饼赏明月的时候您是不是和我一样做着同一件事呢?

好多好多的话想对您讲，好多好多的事想对您说。可惜的是：我与您相距千里只能在不同的`地方看着同一轮明月。

“每逢佳节倍思亲”爷爷，在这么重要的日子里，您知道我有多么的思念您吗?我来到广东已经有两年了，在这两年里我又是多么的思念着自己的家乡，多么的思念着爷爷。我还记得每年的中秋节我都和爷爷共渡，可如今已经有两个中秋节没有和爷爷共渡了，也没有在见您一面。没有了爷爷在我的身边一点也不习惯，没有了爷爷在的中秋节一点也不开心。爷爷在，他会哄我开心，他会逗我笑，虽然有时候和唠叨，但是这中唠叨却让我知道了我的爷爷是爱我的，疼我的。爷爷现在我好想回到以前呀!

没有爷爷在的中秋节我感觉那天好象少了点什么?好象缺了那点什么就会让我今年的中秋节遗憾万分。对，没错，是爷爷。没有爷爷与我看明月过中秋，让我在中秋节的夜晚留下一丝遗憾，此时此刻我好怀念我的爷爷。今年的中秋节，好想有爷爷在我的身边，我好想再一次，听爷爷讲那关于那月亮的故事，再一次，把我逗得开怀大笑。

年年中秋与月过，唯有现今少了他。月儿圆了人未圆，好想人月两团圆。我不禁感叹到：爷爷，明年的中秋节我一定要和您一起过，不会让此种遗憾再次重演。

“今秋度良辰，留意月下丝丝白云，许是我问候万千，倍相思，只祝你佳节如意.花好月圆”。爷爷，您听到我为你写的问候语了吗?它包含了我对您的无限思念无限情。

中秋节手抄报2

傍晚，抬头仰望星空，点点繁星与我遥相呼应，我在努力地寻找着双子座，盼望着流星地划过。

一轮圆月映入我的眼帘，原来今天是十五啊!

又是一个十五，只不过比平时多了几分寂静，少了一些欢乐而已，今年的十五人都去哪了呢?月圆时节理应全家团聚，可进今年的团圆日却被一个突如其来的噩梦打破了。

爷爷生病，必须住院治疗，爸爸妈妈都轮流在医院陪护，姐姐远在他方还不知道此事，所以今年的十五只有我和这一轮明月做伴了，好孤独!

还好，还好，还有这些可爱的星星，陪伴在皎洁的月亮周围，还有月宫中的嫦娥和玉兔在与我嬉戏，不然，我真不知道该怎样度过今天。

晚上，我做梦了，梦见爷爷的病好了，可以提前出院，姐姐也放假了，爸爸妈妈也回来了，姑姑们也来了，这个晚上我们玩得很开心，很快乐。

梦醒后，一切又恢复到了以前，家还是那样冷冷清清，家里还是只有我一个。

忽然，摸到枕头上湿湿的痕迹，原来我哭了，真的哭了，记忆中从来不曾哭得这么厉害。

躺在床上，望着窗外那美丽的星空，月亮和星星依旧，此时的月亮多像一个母亲，而那些星星就是她的孩子，在一起有说有笑……眼泪又一次不争气地从眼中滑落，我似乎已经听见自己哭泣的声音，那么可怜……

早上，我带着哭红的眼睛，走进了校园，坐到了属于我的位置上，听着同学们说着昨天怎样和家人过中秋，吃的什么样的月饼，而我却只能用学习来麻醉自己，今天是我有生以来听得最认真的一次课，大概是因祸得福吧!

月圆了，有人欢聚，友人分离，有人快乐，有人哭泣。

中秋节手抄报美观整洁图片大全精选

**第四篇：整洁又美观保护视力的手抄报8张**

博览群书，离不开眼睛;爱你的心，眼睛来表达;游览信息，眼睛观世界;看见爱人，眼睛送温暖;这里给大家分享一些关于保护视力的手抄报，供大家参考。

保护视力的作文1

眼睛需要爱护，否则只能让“眼镜”骑在鼻子上。

小明早上起来，打了个哈欠，把眼睛戴上。今天是星期天，小明拉开椅子，便玩起了电脑。现在是早上六点钟，小明不停地打着哈欠。但是电脑游戏的刺激使他渐渐清醒了许多，两个半小时也飞快的过去了。“小明，吃早饭了!”，在妈妈的一再催促声中，小明才恋恋不舍地离开电脑桌。吃完饭后，他匆匆离家去上辅导班。天非常冷，迎着刺骨的寒风，眼镜很快便蒙上一层雾气，他不时地擦着。突然，一不小心摔倒了。小明有些后悔了，心想：“如果好好爱护眼睛，不戴眼镜，就能清楚地看清地上的东西了。即使走在不熟悉的路上，也会少很多麻烦”。

是啊，每个人都应该好好爱护自己的眼睛。如果不爱护眼睛，就会失去好的视力，甚至会永远生活在黑暗中。不注意眼睛的休息，长时间玩电脑等，就会伤害眼睛。好好爱护眼睛，少看一次电脑、电视，少玩一次游戏机，就会防止很多次辐射。保护眼睛，保持端正的学习看书姿势也十分重要。如果失去了视力，就无法去享受“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄;碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。”等美景。爱护眼睛，从现在开始。

爱护眼睛，关注视力健康!我能做到，你也一定可以。虽说缺陷者捧出的艺术花朵格外鲜艳，但无缺陷者捧出的艺术花朵会更加芬芳迷人，给你快乐无限!

保护视力的作文2

星期六的中午，艳阳高照，太阳照到人身上暖和和的。吃过午饭，按照医生的叮嘱，我和妈妈一起去高新医院复查视力。

到了医院，妈妈先在挂号台挂眼科的号，接着我们上了楼，妈妈把挂号票和病历给眼科的一位又高又瘦的姐姐，妈妈告诉姐姐：我们来查个视力，测一个裸眼视力和矫正后的视力。姐姐说：好的!小朋友，这边走。我心里紧张极了，担心视力下降。

我坐在离视力表不远处的一个座位上，姐姐让我先测裸眼的视力，我的手里拿着一个遮眼罩，遮住左眼测右眼的视力，视力表上全是字母E，有的朝上，有的朝下，有的朝左还有的朝右，姐姐一个，我就用手表示字母的方向。测完右眼后就换左眼，裸眼的视力都不好，还有一点下降呢!我又测戴眼镜的视力，还好矫正后双眼的视力是1.0，姐姐说：如果矫正后的视力下降了就得从配眼镜了。

坐车时，妈妈让我多看看远方的绿色，这样可以让眼睛充分的休息，还可以保护好我的眼睛。我要多看绿色，不能在光线黑暗的地方看书或写字，写字姿势还要保证做到三个一，争取不带眼镜视力就能测到1.0。

整洁又美观保护视力的手抄报8张

**第五篇：整洁又新颖保护视力的手抄报内容[范文模版]**

看景物似雾里看花，视人物模糊不清，瞧月亮蒙蒙胧胧，望飞鸟黑白一团，愿朋友保护好自己的眼睛，一目了然，生活才会五彩斑斓!这里给大家分享一些关于保护视力的手抄报，供大家参考。

保护视力的作文1

眼睛，让我们看清事物，给我们带来了生活便捷。但是，随着年代的发展，人们把眼睛安装了两扇“窗”，因为人们不好好保护眼睛，才导致了“窗户”，也就是眼镜的降临。

生活中，人们不保护眼睛，才致使了眼镜的到来。比如，人们长期呆在电脑前，由于眼睛距离屏幕太近，电脑发出的辐射，导致筋疲力尽，如果这时侯还继续“工作”，将严重破坏眼角膜，致使近视的发生。房间里，灯光光线太暗，但禁不住书的“诱惑”，仍然呆在那儿看书，眼中的眼球便会放大，当放到极线时，眼球因太虚弱而抵抗不住，近视又悄悄来临。坐车时，因作业太多，就在车上写字，车子来回晃动，眼睛仍注视着作业本，时间久了，头就会感到晕，身体会感到不舒服或眼睛感到疼痛，近视又安家落户了。

这些事，都是导致近视的原因。但是，如果你是18岁以下的儿童，就有挽救的办法。预防近视，不靠别人，要靠自己。在写字时，眼睛离本子一尺，身体离桌子一拳，手拿笔离笔尖一寸，每天还要做眼保健操，看书写字，不能在灯线暗的地方。不要在行驶的车辆上看书写字，在看电视或玩电脑30分致40分钟后，让眼睛得到适当的休息或望望远处等。

保护视力的作文2

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢?我想提醒同学们做到以下几点：

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米;连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床L或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼;毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧!

整洁又新颖保护视力的手抄报内容

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