# 保护视力的手抄报美观又精简模板[优秀范文五篇]

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-09-07

*第一篇：保护视力的手抄报美观又精简模板多做户外运动:经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。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嘟嘟熊爱看书，他的藏书可多啦!家里的四个大书...*

**第一篇：保护视力的手抄报美观又精简模板**

多做户外运动:经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。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

嘟嘟熊爱看书，他的藏书可多啦!家里的四个大书柜都放不下了。爱看书，当然是好事。可是，你瞧——他走路看，坐在熊妈妈的助动车上看，上卫生间看，躺在床上看，下课的短短几分钟也在抓紧时间看。这可不是好习惯哦。

小胖猪爱看电视，爱玩电脑。瞧，他正在起劲地玩“海陆空三之战”呢!电脑刚让小猪玩死机了，他又看起了动画片《大话西游》。

这样一来，嘟嘟熊和下胖猪的视力都下降了。他们的妈妈带着他们，到山羊医生那儿去检查。山羊医生给他们每人配了一大堆眼药水和中药，对他们说：“嘟嘟熊，书可以看，不过，要养成良好的看书习惯……”嘟嘟熊点点头说：“山羊医生，我一定听您的话，做个保护视力的好孩子。”山羊医生又对小胖猪说：“小猪，你必须停止玩电脑和看电视……”小胖猪愁眉苦脸地说：“啊——”

中药很苦，可嘟嘟熊不怕苦，一直没有间断过。他还每天按时滴眼药水。看书的时候，他坐得端端正正的，看一会儿就休息一下。他的视力很快恢复了。而小胖猪呢，有时忘了滴眼药水，有时偷偷地把中药倒进了抽水马桶，放水冲掉了。只要爸爸妈妈不注意，他就又开始玩电脑游戏了。小朋友，你说他的视力能好吗?

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!

保护视力的手抄报美观又精简模板

**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：简洁又美观保护视力手抄报小学生**

用眼千万别过度，爱眼天天营养补，多吃水果维生素，进食蔬菜胡萝卜，爱护眼睛不含糊，愿你善睐又明目。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

传说中的“小四眼”，我们班上可有不少。曾经听过医生说，环境污染对眼睛视力有相当恶劣的影响。其实是因为缺乏锻炼、挑食、营养不良才引起近视的原因，而且长时间玩电脑游戏、看电视等一些有辐射的交通工具也是导致近视的主要原因。

经过我最近在班上观察，罗、冯都是假近视，度速不是很深，不要长时间玩电脑，80%的可以不用戴眼镜。因为深圳环境很好、绿化多，我看环境应该不是近视的主要原因，应该是自立能力那一块。主要是学生做作业时照明不足，迫使学生把书本移近，长时间来，近视就会加深。

过量使用电脑，眼睛疲劳。而且千万不要把电脑放在卧室里，因为电脑有辐射，对身体不好，特别是眼睛。当有灰尘的时候，千万别用有细菌的手擦拭眼睛，要不细菌进入眼睛，眼睛会红肿，恶化，特别是别揉眼睛。

我曾经调查过一位近视的同学，他的写字姿势是：曲着腰、头死劲网下低，桌子和眼睛的距离没有一尺，所以导致他近视，但是他的睡眠时间很足、每天早上都出去运动，我相信只要把坐姿改好，眼睛就可以恢复健康。

大家记住几条预防近视的规则：1.不要用有细菌的手擦拭眼睛;2.少接触电脑和电视;3.坐姿，桌子和眼睛的距离要有一尺;4.不要让眼睛过度疲劳，要适当调整好睡眠时间，早睡早起。记住啦!一定要勤洗手。

保护眼睛，人人有责。

保护视力手抄报2

眼睛是身体上最需要的器官，如果没有了眼睛，画图的时候，只会画出一堆不三不四的图画而已;过马路的时候，因为看不到红绿灯，所以非常容易发生意外的车祸;如果没有了眼睛，看书的时候，根本不知道书里的内容是什么。

造成近视的原因有很多，其中最恐怖的就是看电视和玩电脑，因为常常看电视的时候，就不由自主的看到两、三个小时以上，而且玩电脑的时候，也只有手在动，眼睛是看着那些一直晃动的画面上而已，另外其它造成近视的原因还有躺着看书或趴着看书，这些都只会让眼睛过度的疲劳而已。

当一个人趴着看书时，看书的聚焦太近，眼睛要瞇着才看得比较清楚;还有躺着看电视，因为躺着看电视的姿势不对，长期这样会造成脊椎侧弯，眼睛也会因此变成斜视。这些原因都是造成眼睛近视的致命武器，所以要非常的小心。

要如何保护眼睛呢?首先，少看电视，要看电视的时候，每看三十分钟一定要休息十分钟;而且距离要保持在三米以上，才不会造成近视。其次，少玩电脑，也是每三十分钟一定要休息十分钟，不可以趴着玩电脑，这样眼睛往上看太久会过度疲劳。再来，看书的时候，姿势要正确，眼睛与书本的距离保持三十公分，且灯光要充足。最后，多看远处，还要多看绿色的植物，这样可以让眼睛休息，不会过度的疲劳。

眼睛像我们灵魂的窗户一样，如果眼睛失明了，就好像灵魂的窗户上贴了一张黑色的纸，撕也撕不下来，那这一辈子也会是一个黑白的人生，所以，眼睛是很重要的，要好好的爱护它，才不会让之前的光彩，全部都消逝在这些黑暗的时光里了。

简洁又美观保护视力手抄报小学生

**第四篇：漂亮又精简保护视力的手抄报图片**

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!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

眼睛是心灵的窗户，假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么在你的面前将是一片黑暗，再也没有那美丽的颜色和那世间的欢笑声，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢笑声，那种感觉是多么孤独、多么无助啊!在这五彩缤纷、多姿多彩的春天，眼睛作为心灵的窗户让我们看到了美丽的风景。如果关闭它，这些动人的景色就将永远和我们告别。

眼睛既是如此的宝贵，同时，它也是极为娇贵的，需要我们每一个人去用心呵护，稍有不慎，我们就会轻易地在不知不觉中失去健康明亮的眼睛!在现在的小学生中，眼睛近视是很普遍的，在各小学中，可以见到好多好多带着厚厚眼镜的“小博士”因为近视，多少人陷入烦恼和痛苦之中。而我也是其中之一。

我们有着明亮的眼睛，而我们中间又有多少人在不知不觉中渐渐破坏着自己的眼睛?当自己近视时，面对酿成的苦酒，造就的苦果，世上又有哪里会卖后悔药?

眼睛是人体不可缺少的一部分，如果没有了眼睛你就将会失去这美丽的世界，充满着阳光的世界。可见眼睛是多么重要啊!如果没有眼睛，就像明星没有剧本;如果没有眼睛，就像工程师没有图纸;如果没有眼睛，就像名将没有军队!同学们，眼睛是心灵的窗户，我们应该爱护它，有的人认为带上眼镜很漂亮，看起来像一位学问家，这种思想是不对的，别人认为你是，难道你就真的是了吗?你不是。如果你上了大学，想考军校，你是近视眼能考上吗?不能。所以我们应该爱护自己的眼睛，让自己的眼睛永远明亮。

爱护我们的眼睛吧!

保护视力的作文2

眼睛，是人类心灵的窗户。我们只有把眼睛保护好，才能更好的学习与生活。古罗马时期的希腊唯心主义哲学家普洛丁曾经说过“眼睛如果还没有变得像太阳，它就看不见太阳;心灵也是如此，本身如果不美也就看不见美。”由此可见保护眼睛的重要性。我的视力一直保护的不错，近些年还有些提高。但是爸爸在小时候不幸得了近视。听他说近视可苦了：

爸爸小时候的一天，他和几个同龄的同学一起去玩，他们日出时走，玩到日落才回家，一个个拖着疲倦的身躯，在回家的路上走着。这时不知谁喊了一声：“咱们到那里洗洗澡吧!”他们几个一看，果真有一条河，其他人都一个接一个跳下去了，只有爸爸还“温文尔雅”的站在河畔上。其他人问他为什么不下来。爸爸只是不好意思的指了指挂在鼻子上的重物，还说这是他的“好朋友”。

因为爸爸怕我也有“好朋友”所以经常告诉我要直腰抬头，所以我在学习的时候时刻都注意，我不趴着看书、学习、写字、按时做眼保健操，合理用眼，因此我的视力才保持的不错。

眼睛是人体不可缺少的一部分，如果没有了眼睛你就将会失去这美丽的世界，充满着阳光的世界。可见眼睛是多么重要啊!如果没有眼睛，就像明星没有剧本;如果没有眼睛，就像工程师没有图纸;如果没有眼睛，就像名将没有军队!。如果你上了大学，想当飞行员，你是近视眼能考上吗?不能。所以我们应该爱护自己的眼睛，让自己的眼睛永远是明亮的。

漂亮又精简保护视力的手抄报图片

**第五篇：军训手抄报精简又美观模板内容**

军训生活酸甜苦辣咸，我们在这里快速的成长了，变成了一个不怕吃苦，英勇顽强，坚持不懈的人。这里给大家分享一些关于军训手抄报，供大家参考。

军训作文1

如果说人生是一本书，那么，军训的生活便是书中最美丽的彩页;如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。的确，几天的军训是短暂的，但他给我们留下的美好记忆却是永恒的。

军训，就像梦一样，匆匆的来，却在不经意间从匆匆的离我而去。胳膊上的隐隐酸痛告诉我，军训已经结束了，而且心里也有酸酸的感觉，教官走了，那么匆匆，却留给我们深刻的回忆，这些都是值得怀念的，当然不仅仅是这些，还学到了一种坚持的力量，一种团结的精神，还有一种遵守纪律的要求，其实这些已经太多太多，足以让我们回味一生。

有位哲人说过，无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的无法用言语表达，那种感觉就像品读一篇意味深长的文章，只有细细品味才能知晓其中的韵味。军训对于每个人来说，都别有一番滋味在心头，而对于我来说，军训已经成为我宝贵且难得的一次经历，写进我的记忆里。

这几天的军训是短暂的，回味却是无穷的，而军训给我最美好的回忆，是教官和我们之间纯洁淳朴的关系;是让我拥有了战胜困难的勇气。我已经准备好迎接接下来的挑战，不管酸甜苦辣，因为我坚信，我的付出会与收获成正比的。

军训作文2

这次军训对我们来说又短暂，又漫长，更多的是快乐而不是疲惫，眼看军训快要结束了，我既开心又有点不舍。

回想训练的第一天，我们站军姿站的腰酸背痛，正步走那踢酸的腿，军训这么苦，人人都有退缩的时候，但我们咬紧牙关，坚持了下来。军训是磨练我们的意志的过程，我们到这里训练不就是为了磨练我们的意志吗?岂能半途而废，我下定决心，不到万不得已绝不放弃。从军训中我们也感受到很多快乐。从大家整齐的脚步声，高昂的口号声中，我体会到了团结的欢乐,也体会了奋进的快乐，在这个地狱般的地方，也留下了我们许多美好的回忆。还记得刚来的时候，我们大包小包的从学校一路走到南京政治学院，还没到同学们都已经累得不行了。刚到南京政治学院，就看见学院门口站满了家长，个个手中拎着一袋子矿泉水给孩子带进去。教官有力地喊着“稍息”、“立正”、“一二一”“齐步走”。训练时他们像所有教官一样严厉，注重纪律，但休息时比每个教官都幽默，有个这么幽默的教官真荣幸。这5天过得如此之快啊，感受最多的还是我们坚持不懈、永不放弃的精神。

在军训的最后一天，我们开始了倒计时10小时，9小时，8小时，7小时······回家的时间一分一秒的临近，在这天，我们在太阳下烤了几小时，流汗也不能擦，汗一滴一滴的往下流，满脸的汗珠，让我几乎睁不开眼，这段时间，集体做了汇报表演，最后首长对我们这次表演进行了讲评，评选了优秀学员及班级，虽然我们没评到优秀班级，但我们下次一定再接再厉，争取评为优秀班级。在这一周内，我们学习了很多动作，如：“跨立、蹲下、齐步走、跑步走”等，这些动作看上去很容易，但是要做好，就需要做好每一个细节，掌握每一个细节，这样每一个动作才能合格。

军训的时光短暂，但“稍息、立正、站好、向左看”这些口令将永远回荡在我的耳边。

军训手抄报精简又美观模板内容

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