# 精简漂亮保护视力的手抄报内容资料（含5篇）

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-06-12

*第一篇：精简漂亮保护视力的手抄报内容资料想要保护好视力，除了定时休息、注意补充含维生素A类丰富的食物之外，最好注意远眺，经常做眼睛保健操，保证充足的睡眠时间。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“跳跳坐直点...*

**第一篇：精简漂亮保护视力的手抄报内容资料**

想要保护好视力，除了定时休息、注意补充含维生素A类丰富的食物之外，最好注意远眺，经常做眼睛保健操，保证充足的睡眠时间。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

“跳跳坐直点，注意保护视力。”猴妈妈生气地大声嚷道。直到现在“动物学校”“3B”班的小猴跳跳仍然不爱护眼睛，妈妈已经提醒他无数遍了可他仍是执迷不悟。

这天中午，跳跳写英语作业时姿势又注意了。妈妈十分恼怒的对他说：“跳跳，你怎么这么没记性?坐直一点，要做到‘三个一’。脑离桌子约一拳;手离笔尖约一寸;头离桌面约一尺。知道了吗?”跳跳不耐烦地说：“知道了!知道了!”心想：不坐直又能怎样?晚上跳跳写作业的时侯感觉到自己的眼睛比前段时间更加干疼干疼的，而且还看不清黑板上的字。

于是，吃完晚饭他忐忑不安地告诉了妈妈：“妈妈，我的眼睛干疼干疼的，看东西都模模糊糊的，”猴妈妈两唇紧绷，眼睛里冒着怒火说了句：“明天我带你去医院检查视力。”到了医院，原本清晰地视力表他也仅仅只能看到0.4和0.5。看完视力表后大象医生又在他的眼睛里滴了一种药水，顿时，跳跳觉得眼睛又酸又涩。扩瞳以后大象医生郑重其事地告诉猴妈妈已经达到了中度近视—150度……”只听站在一旁的跳跳“哇”得大哭起来，如果我不长时间地盯着书看一到两个小时;如果我写作业记住“三个一”;如果我记住了妈妈的提醒……唉!太多如果了，可惜世上没有卖后悔药。

从此，跳跳鼻子上就驾一副小眼镜。

保护视力的作文2

眼睛是心灵的窗户，我们要保护好眼睛，眼睛，使我们看到了五颜六色的大千世界，感受到了这个世界的美好，没有了眼睛，我们就看不到美丽的世界，所以保护视力——人人有责。

可是，在现实生活中，却有不少人是近视眼，我们都知道，一旦眼睛近视就不可逆了，想要改善视力只有终生配戴眼镜或者是激光手术，而且激光手术风险性很大，也不是人人都能做的。现在甚至于连幼儿园都有孩子戴眼镜了，更别提大学了，在现在的大学里，戴眼镜的几乎占了全校的百分之六七十，而且高度近视的学生也不少，有六百度、八百多、甚至超过一千度的。至于现在社会为什么有这么多近视眼呢?玩总结出了以下几个原因。

现在电子产品非常普及，家家都有电视是肯定的，现在几乎绝大部分家庭都通上了网络，有些孩子整天沉迷在电脑游戏当中，现在还有了可随身携带的智能手机，有些孩子不仅走到哪里都会玩两把游戏，这样视力不下降才怪呢!

现在的学生学习压力重，初中生还好，每天至少能睡八小时，但最要命的是高中生，每天作业堆积如山，每天睡眠不足七小时，大家都知道高中阶段是孩子们的青春发育最为关键的时期，身体长高最为关键的三年，这样不仅对视力不好还影响身体发育。

我给大家提几点要求，只要你们做到了没近视的就不会近视，近视了的能让视力不再下降了，保证正确的读写姿势，连续看书一小时左右休息片刻，少玩电脑，少看电视。

精简漂亮保护视力的手抄报内容资料

**第二篇：普通话的手抄报精简漂亮内容资料[范文模版]**

普通话的推广不仅显示了民族的昌盛、国家的统一;更有利于增强民族的凝聚力和弘扬优秀的传统文化，有利于加强社会主义精神文明建设。这里给大家分享一些关于普通话的手抄报，供大家参考。

普通话的作文1

我深知不说普通话，甚至不会说普通话的痛苦!所以我从小就开始学普通话，现在已经练得很好了(但是，还带了点家乡口音)。

我的外公，他一点儿也不会说普通话，说家乡话是家常便饭了。而且，经常闹出笑话：

炎热的夏天又快到了，要说商店里生意最火的，当然要数卖席子的铺子喽!那儿的人里三层，外三层人山人海。我和外公也混在人群中。

我们好不容易才等到人群渐渐散了，我们才来到铺子前，外公开口就说：“阿拉(我们)，要马(买)小啊子(席子)!”售货员听了一头雾水，他们互相打手势，结果，谁也听不懂。

最后，外公终于想到了在玩的我(因为我会讲普通话)我就用流利的普通话买回了席子。

还有一次，外公想买一套房子，到处打电话想问问有没有房子。

有一次，外公问到一套十楼的的房子，外公就问：“有没有地毯(电梯)?”问得人家是丈二和尚——摸不到脑袋。外公只好放弃了这套房子。

因为我们中国太大，方言太多，所以，我们都要学会普通话，便于沟通。特别是我们小学生，更应该学好普通话，推广普通话!

普通话的作文2

中国总共有十三亿人口，五十六个民族，不同的地区有着不同的方言，四川话、北京话、南京话……如果两个有着不同方言的人碰在一起，对话起来，肯定会有困难，因此，便产生了一种全国的共同语———普通话。

其实，在春秋时期已经有了一种共同语，叫雅言。汉代时，共同语有了进一步的发展，当时把共同语叫做通语，从古至今，共同语一直在不断的发扬、改善，慢慢地演变成了现在的普通话。

普通话是现在中国的.共同语，主要以北京话发音为主，普通话自产生以来，便推广到了各省各市，越来越多的人在使用普通话。

有了普通话，不同方言的人交流起来方便了，不用像从前一样吃力的听、领会。普通话在全国各地架起了一座沟通的桥梁，让中华民族更加团结一心，更好地促进了社会发展。

现在，全国上下都在提倡讲好普通话，校园里、街道上都立起了讲好普通话的牌子。

如果把五十六个民族比作电线杆，那么普通话就是连接着电线杆的电线，接通了各个民族交流的电路。

我们是祖国的花朵，是祖国未来的新主人，因此，我们更有理由要学好普通话，小时候是学习普通话的最佳时刻，因为小时候学的，长大后忘不了。

可是现在，中国更多的人在学习外语，因而忽略了普通话的重要，把外语放在了第一位，所以，推广普通话迫在眉睫。

普通话的手抄报精简漂亮内容资料

**第三篇：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

**第四篇：保护视力的手抄报漂亮又精简素材**

一生一世一双眼，一心一意爱护眼，一分一秒呵护眼，一点一滴保护眼。全国爱眼日，愿你坚持爱眼!健康幸福到永远!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

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!

保护视力的手抄报漂亮又精简素材

**第五篇：友谊的手抄报精简又漂亮内容资料**

友情是相知。当你要的时候，我还没有讲，友人已默默来到你的身边。他的眼睛的心都能读懂你，更会用手挽起你单薄的臂弯。因为有友情，在这个世界上你不会感到孤单。这里给大家分享一些关于友谊的手抄报，供大家参考。

友谊的作文1

友情是黑暗中的一盏明灯;是寒冷世界的暖炉;是孤独中的快乐;是苦涩中的甜蜜;是钱买不到的。她，在我失败时给我鼓励;她，在我遇到挫折时，告诉我不能轻言放弃;她，告诉我人总会慢慢成长;她，告诉我苦中有甜。她让我懂得了，不经历风雨怎么会见彩虹;她让我懂得了，失败乃成功之母;她让我懂得了，路是靠人走出来的。她是我的朋友，是我人生中的老师，她喜欢和我牵着手散步，每次都会走到我的左边。有一次，我问她：“为什么要走到我的左边?右边不可以吗?”她眨着眼睛，笑着说：“因为你的心在左边，不是么?”说完，我们俩都笑了，那是小学六年级的美好时光，至今记忆犹新。那一次，我脚受了伤，走久了，会痛，她很体贴，没有闹着让我陪她玩，而是千叮万嘱，让我小心走，别走太快，别让脚碰到水。她对我的关心，无微不至，我考得不好时，她会鼓励说：“你成绩又不差，失误一次不会怎么样的，以后努力，加油。”听到这些话，我会感到温暖，会感到欣慰，因为我省便，还有她。友情是买不来的，你若对别人不真心，那么你很难会有真朋友，希望每个人，都不要背叛朋友，因为朋友宁可听赤裸裸的事实，也不会愿意听你的善意谎言。

友谊的作文2

那天刚上完体育课，同学们个个满头大汗，都在兴奋地聊着天儿，只有她的脸上有被风吹过的眼泪痕迹。

上课铃响了，我们摘下红领巾，往教室门口跑去，过了好一会体育老师才来，他把我们带到操场上做热身运动，开始跑步。轮到她的时候，她双腿发抖，当老师喊“预备”时她连双手都在抖，我真为她捏把汗!“开始——!”她迟疑了一会，才开始慢腾腾的跑起来，我忍不住了，不时喊道：“快!快!快跑起来呀!她这才反应过来，加快了点脚步。”可最终，还是倒数第二名，可她依然保持着平常的心态，我跑过去，双手扶着她的肩，她扭过头来，轻声地问我：“你干什么?我又没哭!”我先是一愣，然后奇怪的说：“你到底怎么了?”“我又没怎么样?”我一声大笑，又“严肃”地说：“我……我……只是……是……随便……说的!”她瞟了我一眼，抖了抖肩膀。过了一会，她微笑的跑过来，与我拥抱了一下，然后说道：“谢谢你刚才的安慰，我刚刚语气重了点，对不起呀!”我抖抖肩膀，说道;“有什么对不起的，好朋友嘛!”

一阵风吹来，我和她站在操场中间，谁也不跟说说话………

心与心连接起来，架起一座心灵的桥梁。友谊的桥梁…………

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