# 最新2024保护视力手抄报5张[五篇模版]

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-07-29

*第一篇：最新2024保护视力手抄报5张喜欢你真诚的眼神，它是那么的温暖;喜欢你犀利的眼神，它是那么的魅力诱人;喜欢你执著的眼神，它是那么的美丽迷人。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眼睛是心灵的灯。眼睛若是...*

**第一篇：最新2024保护视力手抄报5张**

喜欢你真诚的眼神，它是那么的温暖;喜欢你犀利的眼神，它是那么的魅力诱人;喜欢你执著的眼神，它是那么的美丽迷人。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

眼睛是心灵的灯。眼睛若是明亮，世界就光明;眼睛若是昏暗，世界就黯淡。如果没有眼睛，人们就只会“一事无成”。

你不要以为世上每个人都可以看见光明，有很多不幸的人生活在黑暗之中。我的爷爷就是一个盲人，他每次走路都必须要有人牵着他。不然爷爷就会到处碰壁，什么也做不成，所以我理解盲人不能看见万物的这种痛苦。

我很幸运，生下来就有一双清澈、明亮的眼睛。我第一眼看到的是我的爸爸妈妈。我就是用这一双明亮的眼睛看到了大千世界：春天，我看见了五彩的小鸟正在蔚蓝的天空展翅飞翔，看见了绚丽多彩的.鲜花绽放;看见妩媚娇嫩的野草娃娃迎风起舞;秋天，我用眼睛看见纷纷飘落的叶子与丰收的田野;冬天，我看见北国被冰雪覆盖了的大地。

上小学的时候，我就是用这双清澈、明亮的眼睛，看见了老师在黑板上写的每一个字、每一句话。我用我的眼睛探索科学奥秘，观察世界的变化……

有一双眼睛真好啊!我劝没戴眼镜的人，要像爱护生命一样，爱护自己的眼睛吧!

保护视力手抄报2

眼睛是心灵的窗户，如果没有眼睛人们就像失去了半个生命，就不能正常生活了。

想保护眼睛要做到，一玩电脑不超半个小时。二看电视要理屏幕二米以上，不可以躺着看电视，看电视的时间不可以连续看超过5小时。三不可以在阴暗等不明亮的地方看书。

其实，我也没按要求去做。星期六是我玩的时间，听到爸妈星期六不在家我便高兴得手舞足蹈。玩电脑看电视都是小孩爱做的事情，有一件事使我感触最深。早上爸妈走了家属于我了，我边疯狂的上。心里美滋滋的想着反正爸妈不在爱怎么玩无所谓。当连续上网5小时时，我发觉我看不清东西似乎是喝醉了酒，看什么都是两个的。我并不在乎，我想可能是昨晚才高兴了睡得太晚吧。玩了一小时有一小时，时间一分一秒的过去了。星期一挨测试视力了，我心里担忧的想，如果视力不好爸爸肯定会没收电脑，完了完了!

测试视力的结果是：我假性近视了。这时我后悔周末连玩电脑太多了。

眼睛是多么宝贵，任何东西都不可能可以把他打倒，所以我要珍爱自己的眼睛，不让他受到我某种的“殴打”行为。

最新2024保护视力手抄报精选5张

**第二篇：保护视力手抄报简单漂亮图片素材**

少玩电游，健康出游;少看电视，避免近视;少打电脑，看看绿草;爱护视力，时时记牢。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

小明是光明小学六年级的学生，他是他们班最爱看书的学生，同学们都叫他“小书虫”。小书虫爱看的书很多，有《逃家小兔》、《父与子全集》、《格林童话》......一天早上，小明在等去学校的公交车的时候，一边等一边看《逃家小兔》。“嘟嘟”车子来了后，小明快速走上去。每到上学的时候，公交车上的人就很多，已经没有了座位。小明只好站在车子上，一只手扶着车子上的车把手，一边津津有味地看书。公交车左摇右晃，令小明头昏脑涨，他只好把眼睛睁的像铜铃似的，还是如饥似渴的读着。

中午放学回家，小明将书包放在沙发上，又把《逃家小兔》拿出来看。吃饭了，他一只手夹菜，一只手按在书上，连夹菜的时候眼睛都一眨不眨的盯着书本，结果把菜弄得到处都是。妈妈气的瞪大眼睛，伸手揪住他的耳朵，张开血盆大口怒气冲冲地吼道：“吃个饭也要看书，你要吃到几点。快点给我吃饭，待会再看，否则我非把你屁股打开花。”小明这才心不甘情不愿的端起饭碗，大口大口的将饭送进嘴里，快速地咀嚼起来。几分钟后，吃完饭他就拿起宝贝似的书，一溜烟跑进自己的房间，全神贯注地读起来。

晚上睡觉前，小明也爱看书。不过，晚上的光线有点昏暗，小明看一会书，总要揉揉不舒服的\'眼睛，有时候眼睛前好像笼罩着一层雾，让一些字变得模糊不清。

一天上课时，他惊讶的发现黑板上的字模模糊糊，那些白色的粉笔字在他的眼前居然变成了一朵朵小花。他赶紧把这件事情告诉了妈妈，妈妈听了拉起他的手骑车去了人民医院。医院里，医生拿着棍子指着“E”让小明说它指向哪边，小明根本看不清，胡乱的指了一个错误的方向，医生又指了一个“山”，小明还是看不清，随便的指了一个方向，还是错误的;医生摇摇头，又指了其它的几个，结果都是错的。医生严肃的对小明妈妈说：“您好，小明妈妈，小明的眼睛近视的度数很高，已经有400度了，请问他这是怎么造成的?平时在家喜欢看电视还是看书?”小明妈妈听到小明近视400度，着急的说：“这么高啊，那怎么办?他平时不爱看电视，就爱看书，早上去学校的车子上看，回家总是边吃饭边看书，晚上睡觉前也要看一会儿。我觉得看书是件好事，所以就没过多的管他，没想到这影响到了他的眼睛。”白大褂医生听了，摇摇头说：“看书是好事，但这些习惯都是不好的，对眼睛造成了极大地伤害。赶紧带他去配副眼镜吧，以后，要注意保护眼睛了。”小明妈妈听了，点点头。后来，小明的眼睛上就多了一副黑框眼镜。

小朋友们，看书是一件好事，可是我们也要学会保护自己的眼睛哦。

保护视力手抄报2

眼睛，大家都有。但是你知道什么是眼角膜吗?眼角膜是眼睛最重要的一部分，如果人没有眼角膜就会失明。你想过什么也看不见会有多痛苦吗?所以我们要好好保护眼睛。我们应该庆幸自己有一双明亮的眼睛，能看见世界上一切美好的东西。它能让大家享受视觉的美。我们能看见东西是多么美好啊!但是，大家如果看不见东西心里就会急躁，眼前一片黑暗：那将是多么痛苦啊!

有很多同学把眼镜当做好东西，觉得戴上眼镜就会很帅。所以，我呼吁大家：不要把眼睛当玩具，不要想使就使，不想用就不用。

我们学生由于学习不注意身姿，看电视太近，导致近视。假性近视的孩子太多了，所以要早纠正，不然就发展成真性近视。到真性近视时很难挽救。所以大家如果发现视力低于5.0度的，那就赶快矫正。

我们从小就要养成好习惯，每天按时做两节眼保健操。科学用眼，不要过于疲劳。疲劳时眼睛酸痛。这时我们就要坐下来闭上眼睛，休息一下，看一下绿色的东西，或者站在高处眺望远方，使眼睛得到轻松。如果不保护眼睛，将来眼睛不好，我们就看不清东西。那种难受的感觉只有亲身体验才知道。我就是一个好例子。我本以为戴眼镜很好看，但是我错了。等我戴上眼镜拿不下来的时候，一将眼镜拿下，我看东西就模糊不清。和同学在一起，我老把人错了。

伙伴们取笑的笑柄了。所以，大家如果不想当伙伴们的笑柄。最重要的一点是为自己好。那就从小养成一个科学爱眼的好孩子，按时做眼保健操，让眼睛放松，让视力一直处于正常范围才行，这样才能保证我们健康成长。

保护视力手抄报简单漂亮图片素材

**第三篇：四年级保护视力手抄报简单字少**

在你心里面，天空是蓝色的，叶子是绿色的，在你心里面，快乐是红色的，伤心是灰色的，在你心里面，世界是多彩的，心灵是斑斓的。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

昨天晚上，我睡觉前洗脸的时候，不小心把一根头发弄进眼睛里去了，感觉很不舒服。爸爸就给我看了一下，发现头发紧贴在眼珠上，我们怎么弄都弄不出来。后来爸爸就说：“先睡觉吧，明天早上再去眼科医院看一下。”

所以今天一大早我就起了床。吃完早点，趁着还没这么快开校门，我背好书包，就和爸爸一起去了眼科医院看眼睛。到了医院，我们先在一楼挂了个号，再上到三楼。三楼的医生看了一下我的眼睛，说：“头发还在里面，要用小钳子钳出来，再冲洗一下。”要用钳子?我一听到这句话，就很紧张很害怕。钳子伸到眼睛里，眼睛不会弄瞎吗?后来医生带我到治疗室，用仪器照着眼睛。头发钳出来了，根本没感觉，也不会痛，我心里的石头也就落地了。钳完头发，医生又用生理盐水把我的眼睛冲洗了一下。

从眼科医院出来的时候，医生就叮嘱我说：小朋友的眼睛还没完全发育，要特别的保护，平时不要用手去搓，更不能用脏东西去擦眼睛。

保护视力手抄报2

“一拳，一尺，一米。”这是保护眼睛要做到的三个一，意思是：写作业胸离课桌要有一拳的距离，看书要离课本一尺，看电视要在一米远的地方看。可是有多少人真正做到这三个一了呢?

现在近视的越来越多，不保护眼睛的人也越来越多。有的人喜欢离很近看书或看电视，恨不得贴在上面;有的喜欢躺在床上看书;有的喜欢在强烈的阳光下看书;还有的喜欢在光线暗的地方看书……结果，一个个都成了“四眼”。

眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好保护它。如果不好好保护它，二十一世纪的工作者可能都是近视眼儿：大街上是带着眼镜的，商场里是带着眼镜的，公司里也是带着眼镜的……在哪儿见不到不是近视眼的，这样好吗?当然不好，戴眼镜是人类的缺陷之一!

保护眼睛现在已经是人类的难题之一，现在，已经有很多专家在研究各种治疗近视的医疗器。其实，保护眼睛说难也不难，只有你认真做好三个一，注意一些保护眼睛的常识和多做眼睛保健操就行!

让我们一起来保护我们心灵的窗户，不让二十一世纪是近视的世纪，黑暗的世纪!让二十一世纪是充满光明的世纪!请保护我们的眼睛！!

四年级保护视力手抄报简单字少

**第四篇：保护视力手抄报好画简单作文**

护的是眼睛，亮的是视野;爱的是眼睛，美的是心情;宠的是眼睛，强的是身体;明的是眼睛，阔的是胸襟。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

眼睛是心灵之窗，我们必需爱护我们的眼睛。

而我，却因为种种原因戴上了眼镜。

还记得有次和同学们去野餐，中午，我们吃火锅，只见过上冒着白茫茫的哈气。只听班长说：“能吃了，大家都拿起了碗筷，我的眼镜上都是哈气，什么都看不见。我又不好意思说，拿着筷子，在火锅里拼命的夹着，好不容易加上来一块，刚要往嘴里放。只听同学大笑起来，“你难道爱吃姜么?”我赶紧放下了，想把眼镜摘下来，可是一旦摘下来，就什么都看不见了。我的筷子第二次伸进了锅里，还好这次夹得不是姜，想把这块肉放进自己的碗里，可是看不见自己的碗在那里，也不知道离我有多远。尴尬的事又来了，我模模糊糊的看见了一个碗，往里一放，只感觉溅起了好多水花。我旁边的同学告诉我，是我夹得那块肉掉进了酱油碗里。这就是近视给我带来的“好”处，也给其他的同学带来了趣多笑话。还好，有我旁边的同学帮我夹，终于吃饱了这顿难忘的午餐。

下午同学们说玩游戏，他们叫我摘下眼镜找他们。尽管我那么的不愿意，但是却答应了他们。他们都藏了起来，我就像个瞎子似的什么都看不见。“我抓到了，抓到了。”可是我一摸是光滑滑的，并且还很高。原来是个电线杆子。这时只听同学们都哈哈大笑起来。

4点了，我们该回家了。我们来到了车站等43路汽车。只见来了一辆车，车门一开我就进去了，只听同学们叫我下来，我对他们说：“车来了你们还不上，叫我下去干嘛呀，快上车呀。”“那不是43路，那是32路，快下来。”我赶紧下来了，再下来是，由于没看见有台阶，直接下来了，当时我就趴在了地上，同学们又是轰然大笑起来。

这一天让我知道了有一双健康的眼睛的重要性!

保护视力手抄报2

一双眼睛，是身体上最重要的一个部位，如果失去了，就不能看到很多美好，不能看到世界的缤纷，不能看到每个角落，所以我们要爱护眼睛。

现在青少年的近视正在加剧，一般都是作业多，要写到很晚。有些是因为写作业时的姿势不正确，一般都是趴在桌面上，这样会影响视力。而且，现在科技发达了，有些学生家里买了电脑，就天天上网打游戏，这样眼睛就会疲劳过度，也会影响视力，成了“网迷”了，关于爱护眼睛，还有一个故事呢!

我以前有一个朋友，他的成绩非常好。但是自从家里买了电脑，他就开始每天一写完作业就玩电脑游戏，这样日复一日，他的视力和成绩急剧下降，眼睛看东西越来越模糊了，成绩也从90多分降到70多分。他有点后悔了，决定痛改前非，不再玩电脑游戏了。

于是，他真的不再玩游戏了，每次在学样一下课就到教室外面看看远方，看看绿色植物，这样可以缓解眼睛的疲劳。而且在家写完作业也不玩电脑了，只是看看书籍。这样，他的成线又像以前一样顶呱呱了，眼睛视力也提高了许多。

是呀，我们如果不爱护眼睛，视力下降了，就要配戴眼镜，眼镜架在鼻梁上，不但不舒服，而且也不方便。

明亮的眼睛，闪亮闪亮，像天上的星星，眨巴眨巴，用眼睛静静地观赏着生活的酸甜苦辣。有一双明亮的眼睛，是生命给予你的美好礼物，拥有一双明亮眼睛，是生命中的财富，珍惜它吧!

保护视力手抄报好画简单精选作文2篇

**第五篇：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

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