# 超级整洁又漂亮保护视力的手抄报模板[全文5篇]

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-25

*第一篇：超级整洁又漂亮保护视力的手抄报模板失去了眼睛，我们无法感受到阳光的灿烂;失去了眼睛，我们无法看见月光的幽静;失去了眼睛，再多鸟语花香也无法激起我们队生活的渴望。所以，眼睛是我们的心灵窗户，我们必须保护它。这里给大家分享一些关于保护...*

**第一篇：超级整洁又漂亮保护视力的手抄报模板**

失去了眼睛，我们无法感受到阳光的灿烂;失去了眼睛，我们无法看见月光的幽静;失去了眼睛，再多鸟语花香也无法激起我们队生活的渴望。所以，眼睛是我们的心灵窗户，我们必须保护它。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

孩子近视了，家长都很担忧，但更令家长措手无策的是：孩子的近视一年比一年加深。在门诊中，常常会碰到有些孩子只有10岁左右，而近视度数却已达到500度，怎么办?我们可以通过以下几种方法来预防近视。

注意工作环境：

电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物，清理卫生时最好用湿布或温拖把，对空气过滤器进行消毒处理，合理调节风量，变换新鲜空气。如果是在家中进行电脑操作，也应尽量参照心个条悠扬，并使用防护屏，以最大可能地减少电子辐身对人体的危害。

注意劳逸结合：

一般来说，电脑操作人员在连续工作1小时后应该休息10分钟左右。并且最好到操作室之外活动活动手脚与躯干，散散步，做做广播操，进行积极的休息，或者在室内做眼睛保健操和活动头部(很多人抱怨颈椎疼，活动头部会有帮助)。

注意保护视力：

欲保护好视力，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。

保护视力的作文2

我们都知道:眼睛是心灵的窗口。记得老师曾经说过:要像爱护自己的眼睛一样爱护书籍。由此可见眼睛是多么的重要啊!

在日常生活中，眼睛起到了至关重要的作用。如果没有了眼睛，这个世界会是多么的黑暗啊!没有了眼睛，我们会觉得这是一个不可相象的世界啊!

平常我们看书累了，就觉得眼睛很疲劳。那么眼睛疲劳的症状是什么呢?(1)看东西模糊。有重影(2)眼睛发红，有刺痛。瘙痒感(3)眼睛干燥有酸涩感(4)注意力不集中。头晕。肩酸。甚至头痛。恶心。呕吐。那么如何解除眼睛疲劳呢?正确的方法应该是:(1)放松一下，让眼睛真正休息，许多人以为只要放下书本或作业本就是休息眼睛了，要想真正休息眼睛，(2)往远处看，如在学校时，应该到教室外活动10分钟，看5米以外的景物;在家时，可以到阳台上向远处眺望，看远景10分钟。

此外，养成良好生活行为习惯是很重要的，可以预防近视。因此，应做到以下几点:(1)养成良好的读书。看报。写字的习惯，要端正姿势，保持一定的距离，时间也不宜太长。(2)走路。坐车不宜看书;不要长时间玩电子游戏。坚持做眼保健操等。(3)注意锻炼身体。合理营养，增强体质，制定合理的生活制度。饮食中注意摄取富含维生素的食物，多吃肝脏、牛奶、蛋黄、蔬菜、胡萝卜等食物，还要多吃粗面杂粮，少吃糖果，限制高动物脂的摄入，预防近视的发生和发展。

同学们，为了我们无限美好的未来，让我们一起来消灭近视，对近视说:“no!”

超级整洁又漂亮保护视力的手抄报模板

**第二篇：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

**第三篇：保护视力的手抄报超唯美又漂亮模板**

看万水千山美景奇葩，怡情自得。望长城内外大河草原，人欢马腾。视雪域高原圣洁湖泊，心旷神怡。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

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的渠道，所以眼睛是心灵的窗口。如今戴眼镜的人越来越多，青少年中眼睛屈光不正的也越来越多，带来许多不便，所以保护视力刻不容缓。

当天下午，我们小记者跟随辅导老师来到永康路晶明眼镜店了解爱眼、护眼知识并参观了眼镜制作的全过程。首先晶明眼镜的验光师为我们带来了《学生近视眼防控知识》讲座，让我们首先认识了眼睛的基本构造，如瞳孔、视网膜、晶状体等。让我们了解到晶状体的作用是调节视觉清晰度。当我们看向远处时，晶状体就可以得到放松，当我们看向近处时，晶状体就会膨胀。

另外，老师还向我们解释了形成近视的各种原因，比如遗传、环境等。当父母双方都是高度近视时，孩子遗传近视的几率是100%，而父母一方是高度近视时，孩子近视几率就是50%。一旦患上近视，戴上近视眼镜，就会很不方便，会影响学习、生活等。近视还会引起多种眼病，如白内障、视网膜脱离、黄斑出血等，所以，我们一定要好好爱护自己的眼睛。

让我们一起来做保护眼睛的小卫士。

保护视力的作文2

你们一定认为看书是好的吧!对没错看书是好的，但是由于我看过头了，它让我戴上眼镜。

在一个寒假的晚上，我吃了点东西准备上床睡觉。我在床上翻来翻去可怎么也睡不着。突然，我脑袋里蹦出了一个鬼主意。心想：对了我白天看的那本书不是还没看完吗!于是，我蹑手蹑脚地走到门边打开门张望了一下，看见爸爸妈妈房间的门紧闭着。我有小心翼翼的把门关上。我走到说桌前用双手东摸摸西摸摸终于摸到了手电筒，我又借着月光从书柜里拿出了一本我白天没看完的书。我一不小心踢到了旁边的椅子，发出了“咚”的一声。我吓了一大跳连忙跳到床上躺下，生怕把爸爸妈妈给吵醒了过来被发现了。我左右看了看又听了声音却定没被发现后，一咕噜爬了起来。拿好书和手电筒，然后钻回我的被窝津津有味地看了起来。我在书的海洋里遨游，于主人公一起高兴一起悲伤。在不知不觉中我睡着了。第二天，我把悄悄地把书和手电筒放回了原来的地方。爸爸妈妈没发现太好了。

我又在被子里看过几次书，再加上我写字离书本太近导致我近视了。有一次，老师在黑板上写了一大堆概念，可因太多，老师写得小了许多。这下可苦了我的眼睛了，恰巧我眼镜也忘记在家里了，只好把眼睛眯成一线，可效率太差，怎么看就是看不清。没办法，我们坐的是考试的位置又没同桌，我只好转过头看后面同学的本子。

大家都以为戴上眼镜像征着智慧，但只有戴上了眼镜的人才会知道戴眼镜的苦恼。哎!都是不保护眼睛惹的祸!只可惜世上没有后悔药啊!

保护视力的手抄报超唯美又漂亮模板

**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：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

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