# 保护视力的手抄报精美又好看资料[大全5篇]

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-08-21

*第一篇：保护视力的手抄报精美又好看资料眼睛是心灵的窗户，放开眼界去探寻世界的美妙，放开眼光去欣赏秀美的山水，瞪大双眼去发现生命的精彩。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我们都知道:眼睛是心灵的窗口。记得老...*

**第一篇：保护视力的手抄报精美又好看资料**

眼睛是心灵的窗户，放开眼界去探寻世界的美妙，放开眼光去欣赏秀美的山水，瞪大双眼去发现生命的精彩。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

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!”

保护视力的作文2

“哎呀，老师又布置手抄报啦!”我愁眉苦脸地自言自语。我坐在书桌旁，只见半个小时过去了，纸上还是一片空白。我只好去请教妈妈，妈妈正坐在书桌旁上着网，我突然眼睛一亮，想：我为什么不能上网查一查呢!于是，我就请求妈妈让我查一查资料，妈妈同意啦。我打开“百度一下，你就知道”搜索起足球资料。不一会儿，我就有题材啦。我高兴地对妈妈说：“电脑网络真是太神奇啦!”

网络如此迷人，那是不是上网就不需要限制呢?不是的，有一天我在上网，过了一会儿，妈妈让我休息一下，我说再玩一会儿，妈妈就让我把握好时间，她要出去一会儿。我心想：太好啦，我终于可以玩个过瘾了。我玩了“摩尔庄园”、“奥比岛”、“植物大战僵尸”……差不多玩了一个多小时，才恋恋不舍地把电脑关掉。第二天，妈妈说带我去检查一下眼睛。检查时，我的视力下降了很多，只能看到前几行。医生说再不注意用眼卫生，变近视了就只能戴眼镜。妈妈急得对我说你再不好好保护眼睛，她就不管我了。这下子我慌了：看来上网时间长了，对眼睛也不好。下次我一定要合理安排时间，限制上网时间。

电脑网络虽然可以帮助我们学习，但也不要长时间盯着屏幕，你可要记住我的忠告哦!

保护视力的手抄报精美又好看资料

**第二篇：简单又好看保护视力的手抄报模板内容**

人的一生离不开眼睛，丧失视力就是没有了光明前途，举步艰难黑暗无光，寂寞无聊生活单调，郁闷压抑惆怅。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

今天我读了《心灵创伤——近视眼的苦恼》。

作者原来觉得带眼镜很好玩，像个博士，但后来，她真正的了近视眼后，就不那么觉得了。老师告诉她们，要好好保护自己的眼睛，可她已经带上了眼镜;客人来她家做客，看见她带着眼镜，都问她是怎么回事……

看了这篇文章，我就好像看到了我自己。我也是近视眼，我非常了解近视眼的苦处：上课黑板上的字看不清，就只好问同学;远处走来一个人，也不知道是谁，必须走近看才知道;看那些街上的牌子，也是一片雾蒙蒙的……每次体检，我最害怕的就是测视力了，害怕视力下降了，被爸爸骂。只升高了0.1的视力，我都高兴得一蹦三尺高。所以我每次都希望视力能够升高点，在升高点，好让我回到5。0的视力，可它对我来说，也许只是个遥不可及的愿望罢了。爸爸常常对我说，有很多好的工作都是不收近视眼的;长大学会开车，但带着眼镜开车，终究是不好的……听了这些，我表面上无所谓，但这一刻，我真的后悔了，后悔当初为什么没有好好保护眼睛……

其实保护眼睛很简单，只要平时注意用眼卫生;写作业时坐姿端正，头抬高;看电视或电脑一小时，眺望远处十分钟。这些其实都很简单，只是看你想不想记住，愿不愿意作罢了。

世上没有后悔药吃，得了近视眼就太晚了，眼睛是心灵的门窗，我们一定要好好保护眼睛呀!

保护视力的作文2

今天下午第二节课下课后，廖老师急匆匆走进教室，“大家速度排队去报告厅，不要耽误时间。”听到老师急切的语气，我们还没弄清楚是怎么回事，就带着疑问从教室鱼贯而出。我疑惑不解：“到底要去干什么呢?”“不会是去听讲座吧?”大家议论纷纷。

我们匆匆赶到报告厅。原来是一场保护视力的讲座，大家都非常激动，每次讲座回答问题就能得到奖品，拿到奖品的人总是笑得合不拢嘴。

伴随着阵阵掌声，讲座就开始了。一开始老师就问了一个问题：“大家知道今天是什么节日吗?”台下的同学窃窃私语。过了一会儿，一个戴眼镜的男孩子举手了：“应该是世界爱眼日。”老师问大家对不对，大家都异口同声地说：“对。”他回答正确，老师奖励了他一个水杯。

现在开始讲课，老师通过PPT给我们详细地讲眼睛的构造，拿眼睛跟照相机对比，原来二者是这么相似。通过老师的讲解，我知道了眼睛是非常重要的器官，它是多么的脆弱。

如何预防近视是这次讲座的重点，老师让很多同学上次回答问题，答对的都有奖品，整个报告厅都沸腾了，大家都想要奖品，拼命地举手。其中有个人拿了个大书包，大家惊叹不已。

最后我们一起读了一首保护视力的小诗，在大家热烈的掌声中，讲座很快就结束了，虽然我没有得到奖品，但是这场讲座让我收获不少，我要保护好视力，养成良好的用眼习惯。

这样的讲座实在是太有意义了!

简单又好看保护视力的手抄报模板内容

**第三篇：母亲节的手抄报精美又好看资料**

母爱就像一首田园诗,幽远纯净,和雅清淡;母爱就是一幅山水画,洗去铅华雕饰,留下清新自然。这里给大家分享一些关于母亲节的手抄报，供大家参考。

母亲节的作文1

母亲节是一个属于妈妈的节日，这是天底下所有母亲的节日，每一个母亲都是值得被感恩，值得被赞美的，而我相信在这一天每个女儿也都会为自己的母亲送上自己认为最珍贵的礼物。祝母亲快乐。

在节日的前一天，我买了一个漂亮的蝴蝶结头花，我先把礼物包扎起来，然后骗家人说是送给同学的生日礼物，没有引起被家人怀疑的目光。我高兴及了，一是因为家人没有怀疑我，二是因为明天妈妈会高兴的怎没样呢?我怀着激动的心情睡着了。

第二天一大早我就起床了，帮妈妈干了一些家务活，然后到床边悄悄的喊醒妈妈，妈妈早就醒了，我把她拉了起来，让她下楼把礼物塞给了她，然后匆忙跑走了。过了一会后看到了妈妈一双含笑的眸子。妈妈笑着对我说：“谢谢你的礼物”。我不好意思了，因为我得到别人的谢谢不多。我有对妈妈说：“今天我是你的助手，你要我干什么都听你的。”下午，我又帮助妈妈干了好多力所能及却很少干的事。忙碌了一天，我吃完饭倒床就睡。我还想着妈妈让我干的活真是累坏我了。我也知道了妈妈干活的辛苦，我在以后的日子里，要多帮家人干自己力所能及的事情。

母亲节是天底下所有妈妈的节日，祝天底下所有的母亲都可以节日快乐。

母亲节的作文2

“慈母手中线，游子身上衣”是“游子吟”中的诗句，正因为母亲手中有线，所以孩子身上有衣，母亲为我们付出那么多，我们也该回报母亲了吧。适逢母亲节来临，学校为我们准备了些材料，让大家亲手制作成礼物送给亲爱的妈妈，请大家看看同学们制作礼物的场面吧。

老师把母亲节贺卡的原料发下来，那是一张温馨并充满爱的粉红色小卡片，该写祝福语的地方空着，哦，让我们用自己的一句话来表达对母亲的爱。写什么呢，怎样表达对妈妈的感谢呢，我正一次次否定自己想说的话，却听见邢影儿说：快看焦培写的狂好。的确，我看了以后也觉得不错，并有些吃惊，此时在看同学们，都在奋笔疾书，而我，一个字都没动，这时，我想起了妈妈的面容，她似乎含笑站在我面前，亲切的抚摸着我的头，想起了妈妈多年如一日对我无微不至的照顾，又联想到阳光月光星光，一段激情文字在我心中陡然出现“自从您当上母亲的那刻起……”几经完善的这句话就成了我对妈妈的祝福、美好的祝愿。

两天过后的母亲节，我早早的起床，为父母做好早饭后，再将精心准备的贺卡放进妈妈的包里，想给妈妈一个惊喜，果然不出我所料，和妈妈一起出门时，妈妈习惯性的检查包内东西带齐全没有，就看到了那张卡，读过贺卡，妈妈笑了，那是欣慰的笑，那是因为我长大了的心满意足的笑……

正如俗话所说“母凭子贵”孩子有所成就，母亲为子自豪、遵规，可是在我眼中，不仅有“母凭子贵”更有“母凭子乐”一词，天下母亲有了孩子的关心，也会乐呢!

母亲节的手抄报精美又好看资料大全

**第四篇：学宪法讲宪法手抄报精美又好看模板**

随着人类社会的不断进步发展，法越来越受到人们的重视，一个国家的法律体制完善与否也日益成为衡量这个国家现代化程度高低的标志。这里给大家分享一些关于学宪法讲宪法手抄报，供大家参考。

学宪法讲宪法作文1

“宪法“这两个字在我们小学生眼里，似乎是那么的高，大，上，法律在我们的生活中扮演着不可或缺的角色。

作为一名小学生，首先，我认为，现在的未成年人应该学习宪法，多阅读《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》，以防走上歧途，然后懂法，知法的前提下，还要学会用法，当自己的权益受到侵犯时，我要学会用法律武器来保护自己。

近来，青少年结帮犯罪现象也呈上升趋势，加入黑帮犯罪的一般是18岁以下的未成年在校学生。来自公安的一则调查显示，90年代后期到现在，未成年人犯罪呈低龄化趋势。

我的身边很少有不守法的现象存在，但我曾看到过这么一件青少年犯罪的事情：一个中学生，新买的电动车被盗了，心里感到很不平衡，报复的心理驱使他产生的邪恶的念头，于是，他多次偷盗电动车，成了臭名远扬的“江洋大盗”。有一次，在他实施盗窃的时候，被民警抓了个正着，当场抓获。这位中学生戴上了盗窃的罪名，他的人生从此滴上了一个不可能洗掉的污点，如果他懂法知法的话，是不是这样的事情就不会发生了?

还有一件事例：几个中学生沉迷网络无法自拔，整天泡在网吧。身上的钱花光了，就将罪恶的双手伸向身边的人，向未成年勒索钱财。但是这群不良少年最终受到了法律的制裁，被送去了少管所，这真是恶有恶报呀!我们作为21世纪的青少年，绝不能像他们一样一身试法，触犯了法律法规，不然后悔莫及。

这些现象虽令我痛心，但同时也警示着我：如果人人都能够去“学法，知法，守法，用法”，我们的生活中还会出现如此多的犯法事件吗?不管怎样，我都会以身作则，做一名守法的好少年!

学宪法讲宪法作文2

想必大家都知道，我们中国以前是一个很软弱的国家，常常受到其他国家的欺辱，让我们在世界上抬不起头来。曾经有些外国人认为中国是一头沉睡的雄狮。现在这头亚洲雄狮不再沉睡。他开始在划界上怒吼，让所有人知道他的强大，他的威风。他在向世界展示。现在中国发达了，在世界上享有名气，让以前小看我们的外国人刮目相看。

在中华民族这几百年的历史里，涌现出了许许多多的英雄儿女，他们都是祖国的栋梁之才，受到人民的尊敬。同时中国能发展到今天也离不开他们，是他们让中国变得强大，不再受外国人的欺辱，也是他们让祖国的未来变得更加辉煌，灿烂，现代科学家童第周，从一个后进生变成了轰动西方科学界的中国留学生，这股动力来自他坚定的信念，伟大的科学家钱学森，不畏艰辛远渡重洋，为国家奉献出了一生。他们这些伟大的科学家，为了们的祖国做出了巨大的奉献。

随着时代的变迁，中国日益强大起来。在2024年8月，我国申奥成功，2024年雅典奥运会上，我国的体育健儿一举获得了32枚金牌，使我国成为体育强国。东方的巨龙正在崛起!祖国是我们的自豪，是我们的骄傲，不仅如此我国也在2024年10月15日把神州5号升上天空，还在2024年10月12日把神州6号升上天空，这如此大的成就，不得不让我们惊叹，神州5号，神州6号，不仅是个奇迹，也是中国跨向新世纪的第一步。

我们是祖国的骄子，是新时代的宠儿。努力学习吧!我要用自已的双手创造更美好的未来。

**第五篇：榜样手抄报精美又好看图片**

既然真理和坚贞均告徒劳，既然爱情、痛苦和理智的力量都不能将其说服，那么就让榜样作为儆戒吧!这里给大家分享一些关于榜样手抄报，供大家参考。

榜样手抄报1

孔子曰：“三人行必有我师焉。”意思是说：几个人一起走路，其中必有值得我学习的老师，必定有我学习的榜样。

而我，也有一个学习的好榜样：刘欢。

一双水汪汪的大眼睛，无数根，密密麻麻的又长又弯的眼睫毛，一个高高的鼻梁，一张小小的嘴巴，外加一头飘逸长发，就构成了她：一个文静，又受众多人喜爱的小女生：刘欢。

因为刘欢是从乡下转来的，所以自己很自卑，有些同学也瞧不起她，但她却用自己的学习成绩向大家证明了她的实力。渐渐地，同学们对她有好感了，她自己也不自卑了，但她还是保持着她那文静的性格。

而我选择她当我的榜样，还是因为她善良，友善，和蔼，幽默风趣，有爱心，乐于助人，大方，自信，乐观，有亲和力，尊老爱幼，节检，勤奋，干事果断、冷静，从不慌张，但最重要的还是因为她非常好学，喜欢钻研自己不懂的知识。

记得有一次我们写作业的时候，我们遇到了一个不懂得问题我说，咱们去问问何老师吧!而她却说要是在想不出来再去问，不要什么事都依靠别人，自己也要动动脑经才行呀!

这就是我那善良，友善，和蔼，幽默风趣，有爱心，乐于助人，大方，自信，乐观，有亲和力，尊老爱幼，节检，勤奋，干事果断、冷静，从不慌张，非常好学，喜欢钻研自己不懂的知识的好榜样。

榜样手抄报2

他，做的事令我们敬佩;他，又有着许多故事;他做的好事数不胜数，他不仅为我们做好事，甚至还为我们付出了生命。他就是“雷锋”叔叔。

3月5日是雷锋日，是纪念雷锋叔叔的日子。大家也在学雷锋做好事，人人都在争当活雷锋。就连老师们也在正当活雷锋呢。

有一位同学在公园里捡垃圾，正巧被老师碰到了。老师就在班会上给大家说了说。你们猜，这个人是谁呢?

下学了，有一位同学扶老奶奶过马路让老师看到了，那你们再猜猜，这个人又是谁呢?

放假了，老师去超市买东西结账的时候，看到有一位同学主动给人们让位。这个人又是谁呢?

在公交车上，有一位同学主动让座，又被老师看到了。这个人就是我。

捡垃圾、扶老人过马路、主动让位让座，做这些事的人都是我。我觉得有人会问我，我为什么有这么做呢?

我这样做还有一个故事呢：以前，妈妈总是告诉我，雷锋叔叔是我们的好榜样，我们要学习雷锋叔叔。每年的3月5日是雷锋叔叔的纪念日，人人都要做好事。就连我们这些小孩子也不能放过这个的日子。人人都要学习雷锋叔叔，争当下一个雷锋叔叔。

我想，同学们听了这样一个故事一定也会学我做好事的对吧?

榜样手抄报精美又好看图片大全

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