

# 爱眼征文

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/167912910911923.html>

范文网，为你加油喝彩！

滴滴打车-祝福句子



2023年3月18日发(作者：炒饭英文)

爱眼护眼征文活动

爱眼手机闪付怎么用 护眼征文活动【篇1】

“眼睛是心灵的窗户，拥有一双健康的眼睛，就等于拥有了整个美丽的世界。”

我们本来可以拥有整个美丽的世界，却因为各种不良的用眼习惯，让不少同学因此失去了这个美丽的世界。

为什么会是这个样子呢?因为放假的时候，有很多同学只要有空，就泡在网上，玩游戏，听音乐，看电影等等，可能会有同学一看就无法自拔，好几个小时就这样过去了。现在正是我们青少年儿童的发育阶段，长时间玩电脑，看电视不仅会造成脊柱曲，还会让眼睛近视。如果近视了，还可能长大不能从事理想的工作，比如航空、航海等等，这些工作对视力要求很高。

我觉得可以给手机、电脑和电视设置按时开关机，30分钟关机一次，怎么也打不开了，30分钟后再开机。这样就不容易近视。

同学们，近视会影响我们的生活。要想拥有美丽的世界就要保护好我们的眼睛!

### 爱眼护眼征文活动【篇2】

淅淅沥沥的雨滴，光芒万丈的阳光对我们来说是多么平常，但是对于失明的盲人们来说，这些只能是脑海6岁宝宝睡前故事中的幻影，由此可见，眼睛对我们来说是何其重要。

随着科技的发展，保护眼睛更是成了一个迫在眉睫的问题。浏览器带给我们

的知识面很广是没错，数字化学习更加便捷是没错，但有利必有弊，电子产品对眼睛的危害显而易见，既然接触电子产品是不可避免的，那我们就努力做到以下几点。

一、尽量减少使用电子产品的时间，不到必要时不接触电子产品。

二、如果有需要长时间使用电子产品，那么每一个半小时就要让眼睛放松一下。

三、不光是接触电子产品，即便是看书写字也要多加注意，不可以掉以轻心。

四、认真做好眼保健操，让眼睛能够得到充足的休息。

让我们试想一下，如果我们有一天，因为没保护好眼睛而看不见“竹外桃花

三两枝”，看不到“绿肥红瘦”开头的成语的景象，那生活便将失去一半的美好，就让我们

从自身做起，爱护眼睛，从细节出发。

爱眼护眼征婴儿汗斑 文活动【篇3】

星期天的早上，小白兔打算出去玩。可是妈妈对它说：“你看外面晴空万里，

蓝天白云，这么好的天气，你要把他用到学习上。”

小白兔听了妈妈的话，就拿出来几本它最喜欢看的书，它找了一片又安静又

有花有草的地方，心里美滋滋的想：要是能有个桌子就好了。他没走几步，看到一个大树根，上面光滑，刚好可以用来当桌子，它开心极了，拿起书大声的朗读。它读书累了，刚躺下看书，山羊伯伯经过这里，看到躺在草地上的小白兔在看书，山羊伯伯告诉小白兔说：“小白兔，你这个姿势看书太伤眼睛了，你应该坐端正看书。”小白兔不听山羊伯伯的话，一动不动的躺在那里看书，山羊伯伯没办法只好走了。

路过的梅花鹿阿姨看到了告诉小白兔：“小白兔你不能在强烈的阳光下看书，对眼睛不好，会近视的。”小白兔没有理睬梅花鹿阿姨，继续那样看书。

不久小白兔眼睛疼，去医院看了医生，医生告诉小白兔眼睛近视了。小白兔听了特别伤心，后悔当初没听山羊伯伯和梅花鹿阿姨的话，要是听了就不会近视了。

医生告诉小白兔以后看书写赵丽颖发型图片字不要在光线过强过暗的地方看书，看书写字姿势要正确，不能过久看手机电脑电视，做到劳逸结合，平时多做户外运动。小白

兔陈伟霆图片最帅的图片  
听了医生的话，点点头，说：“谢谢医生!我会告诉更多的小伙伴让他们知道怎样保护眼睛的。”

## 爱眼护眼征文活动【篇4】

今天上完英语课，是爸爸来接我的。

我们在下楼时，无意间发现了一件治疗近视的店，正在免费检测视力。爸爸

就说：“你好像很久都没有测过视力了，咱们进去检测一下吧。”于是，我们就

走了进去。

这个店就一个房间，墙上挂了两个视力表，地上还贴了三根红色的线。一个

叔叔首先让我站在离视力表最远的一根线后面，他说这里距离视力表有五米远。

然后他又给了我一个黑色的像勺子一样的东西，让我用它盖着左眼。我刚盖上

就感觉视力瞬间减少了一半。接下来，这个叔叔走到视力表前面，打开了肠道排毒里面的

灯，视力表一下就亮起来了。这个叔叔从上到下，从右向左指了很多个符号让我

认它们的方向。我的手跟着他指的符号上下左右的指了一通。一会儿又测了左眼

的视力。我又指了一通。

视力测完了，那个叔叔告诉我和爸爸我的左眼视力1.0，右眼视力0.8，

属于轻微近视。我还一直觉得我的视力很好呢，原来都轻微近视了。爸爸的眼睛

就是近视的，他天天戴着眼镜，他告诉了我很多戴眼镜不方便的地方，看来以后

我要爱护我自己的眼睛才行呢。比如说坐姿端正，少玩电子产品。我可不要成为

近视眼。

眼睛是心灵的窗户，我要保护好它。

### 爱眼护眼征文活动【篇5】

最近一段时间，眼睛会有干涩的感受。后来想了一想，应该是看屏幕的时间长了一些。

这个屏幕更多的是指手机屏，因为相对于电脑来说，机屏更小一些，按专业人士的分析，说是因为屏幕更小，我们眼球左右转动的机会更少一些，眨眼次数也更少，所以久而久之就会对眼睛有影响。

虽然不了解具体的原因，但一想平时看电脑手机以及电视屏的时间，心里大抵还是有个数的。

所以就下意识地减少这些用屏时间，而是多看看纸质书，同时写一些纸质的日记。

凡事都要有个度。小时候看别人戴眼镜，觉得好玩，甚至有点酷。现在想来委实是可笑。

如今不管近视与否，都可以戴眼镜，因为它已是一个时尚标，但不同的是如

果你近视了，你只能戴眼镜，而且久而久之眼睛也会变形，不戴的时候明显地无神采。

所以还是要好好地保护眼睛，尽量地调整看书看影的时间，适时地休息，远眺，这也是我们对自己的负责。

### 爱眼护眼征文活动【篇6】

眼睛是心灵的窗户，是我们看到美丽景色的特有方式，这说明眼睛非常的重  
要，但是现在有很多人不懂得保护眼睛，只知道去伤害眼睛，下面一起来遵循保  
护眼睛的准则吧！

保护眼睛首先要做到用眼时间规范，一般来说用眼时间最好不要超过40—  
60分钟，否则对眼睛的伤害很大，到了这个时间段后，休息5—10分钟，可以  
有效缓解用眼疲劳。但是现在的人，一直睁着眼睛，也不懂得保护下眼睛，一味  
地娱乐与学习，导致眼睛越来越累，让我们保护眼睛，从规范时间做起。

保护眼睛也要保持看书距离，一般来说，看书距离最好保持5到10射手座男人的爱情 米的范  
围，这样可以有效保证眼睛不会用眼疲劳。可是现在的人，为了遵循字眼之间的  
差距，把书与眼睛贴的很近，导致视力越来越差，然后自己得不偿失，这样子是  
非常不好的，让我们保护眼睛，从距离做起。



保护眼睛的措施还有很多，不知道你知道几种呢？无论什么方法，一定要遵

循科学，运用科学知识保护好我们的眼睛，让这扇心灵的窗户更加美好。

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发