

爱眼护眼手抄报简单好看精选10张

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170214072340191.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月10日发(作者：小可刘真)



爱眼护眼手抄报简单好看精选10张

眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可以看出来。全国爱眼日到来，你知道爱眼护眼手抄报怎么画才好看吗啊？这里给大家分享一些简单好看的爱眼护眼手抄报，供大家参考。

爱眼护眼手抄报简单好看

爱眼护眼手抄报作文

眼睛似星辰大海，眼睛是一轮圆月，眼睛也是观察的桥梁。往小去说，眼睛是将一个色彩俱全的世界告诉、诉说给你听。

我自身有所体会近视的感受。那时我还年幼，第一次进入一年级的学习生涯中。第一次写出一个字，第一次背课文，第一次有了一个属于我的故事书。

刚一回到家，我迫不及待地将故事书打开，进入了书的世界。我如饥似渴地看着这本少有文字的故事书。刚开始坐姿端正，可是时间久了也就忍不住了，头趴在桌子上，眼睛还盯着书。最后索性直接躺在床上一边看，一边打滚...

...

一年，两年，终于在一次语文课上.....

那是一堂语文课，陈老师在屏幕上出示了那一组词。我一看，呀！怎么那么模糊！我用手使劲揉揉眼睛，还是那么模糊！眼见老师就要按顺序点到我了，我手急脚忙的想问同桌，可为时已晚，“噩梦”已经降临了。乱慢慢吞吞的站了起来读到：“住着”“什么？”陈老师问道。“住着”我再一次吃力的读道。

黑板上写的是“假着”而我却读成了“住着”。陈老师有点生气的说道：“你是看不清还是会读啊？”我喃喃嘀咕道：“看不清。”可陈老师还是听到了。

最后放学时，老师向我妈妈诉说今天语文课上的事，低着头，一言不发。妈妈带我去检查，果然.....近视了。就这样，我带了像人生污点的东西.....眼镜。

同学们，请不要在不适当的玩手机了。因为，这样对眼睛不好。成年后，你没带上眼镜。也是一笔财富呢！
爱眼护眼手抄报心得

眼睛是我们人类心灵的窗口。“迟日江山丽，春风花草香。”“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”。这些优美的景色都需要用我们的眼睛去观察。还有我们学习、娱乐、生活都离不开眼睛，所以我们要爱护好它。

如果你不爱护好眼睛，让眼睛近视了，那么就会给我们的学习，生活带来许多不便。例如在学校上课，连黑板上的字都看不清楚，还怎么会有好成绩呢？上体育课时，跑步戴着眼镜也不方便，运动会也不会有好的成绩。打篮球也打不好，这样不但影响了学习成绩，也限制了一些体育活动。

我爸爸和姐姐都是近视眼，就是原来没有爱护好眼睛，深深的体会到近视眼给生活带来的各种不便，他们在日常生活中时时刻刻提醒我，监督我要保护好眼睛。

既然眼睛对我们这么重要，那怎样才能保护好我们的眼睛呢？我是这样做：

1. 读书写字时注意“三个一”，眼离书本一尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸。
2. 用眼时间不宜过长，每隔四十分钟，休息一下，向远方眺望，缓解视力疲劳。
3. 积极参加各项体育活动，增强自身的免疫能力。
4. 一定要控制好电子产品的观看时间。
5. 每天要坚持做好眼保健操。

只要我们持之以恒，做到正确护眼的方法，我们就会拥有一双明亮健康的眼睛！

爱眼护眼，从我做起！

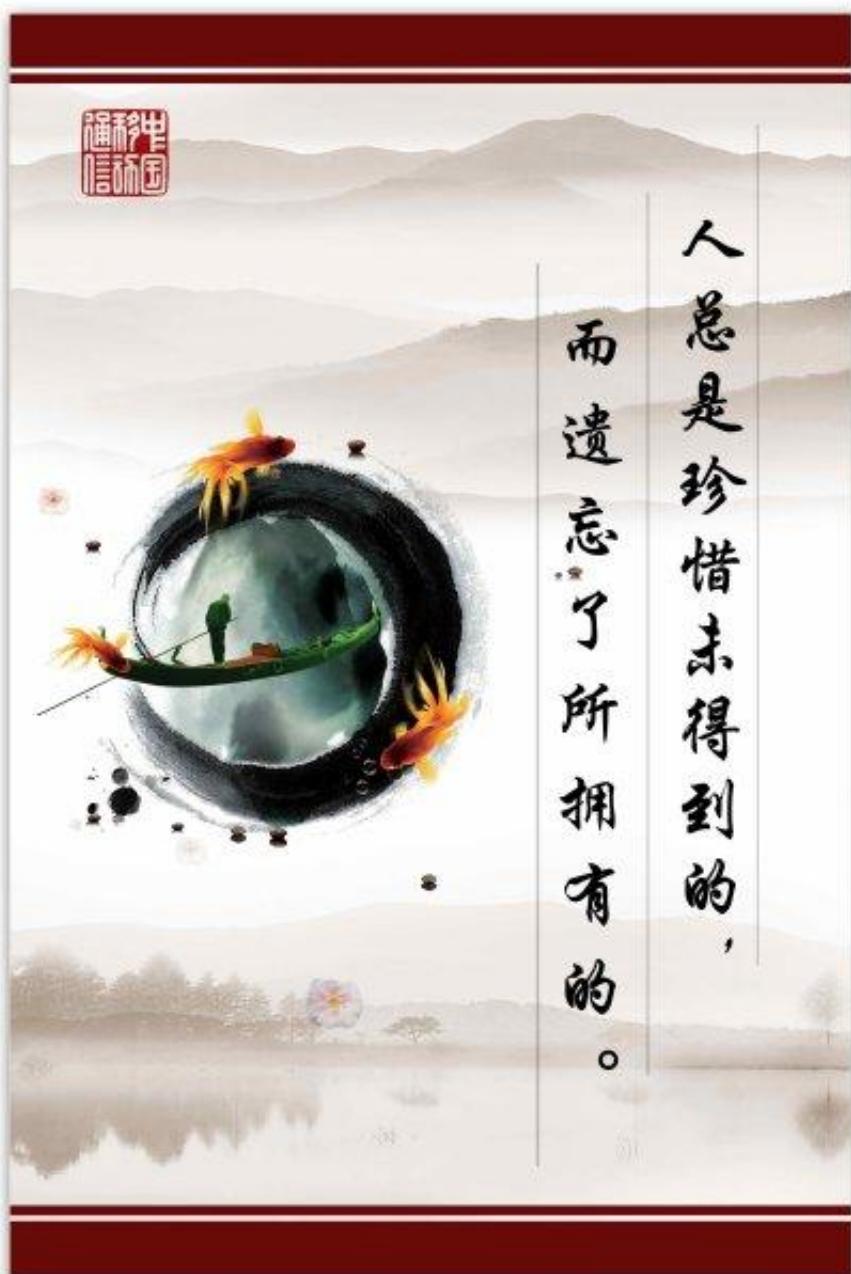
爱眼护眼宣传语

- 1、爱护眼睛，你我同行。
- 2、爱护眼睛，让生命的阳光更精彩。
- 3、爱护眼睛，享受光明。
- 4、爱护眼睛，拥抱光明。 5、爱眼爱生活，健康心相约。

- 6、爱眼护眼，预防近视。
- 7、爱眼护眼，专业专注。
- 8、爱眼护眼始于心，科学用眼践于行。
- 9、把梦想点亮，为光明导航。
- 10、保护视力，从小做起。

爱眼护眼小知识

- 1、人与电视机的距离应为荧光屏斜对角线长度5倍以上或3米以上
- 2、看电视时要有环境灯光
- 3、少玩游戏机，上网切忌痴迷
- 4、读书写字时，光线要明亮、柔和、稳定
- 5、不写过小过密的字，以免看字过近，增加眼的调节
- 6、保持书写距离30~35厘米
- 7、切勿长时间读书，0.5~1小时为宜，严防视觉过度疲劳
- 8、每天做眼保健操，以改善眼部血液循环和调节状态
- 9、坚持体育锻炼，多做户外活动
- 10、合理安排作息时间
- 11、保证充分和全面营养，纠正偏食，多吃水果和各种蔬菜
- 12、屈光不正者要佩戴合格、合适的眼镜
- 13、高度近视者不要做剧烈活动，忌暴怒，以防止视网膜脱离



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发