

# 物理科学报告中学生(精选6篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 物理科学报告中学生篇一

深刻地理解课本，要注重课前的预习，可以记下不懂的地方，上课时着重注意。在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

### 二、课堂上认真听讲

有一个小方法，就是上课时目光跟着老师移动，可以尽量避免走神。不知道同学们有没有这个感觉：数学书上那些例题，我一看就懂，老师还不是都照着书讲下来，还不如我自己看。事实证明，自以为是的确是不好的习惯。同样的例题，自己看懂与听老师讲懂是完全不同的两种效果。因此，数学课上专心听讲是绝对的第一位。

在课上集中注意力，紧跟老师思路。这里我有一个个人认为不错的方法，那就是记随手笔记。这个随手笔记不同于一般的课堂笔记，它记录的并不是讲课的内容，而是在听课的过程中自己的感想、体会，一些独到的见解，听课中出现疑难问题和掌握不牢固的知识。而书上有的知识点不需要再记，那是浪费时间。回家以后，在做作业之前我都会先复习，这时的复习我会选择我们的同步课程，有选择的听重点内容，在

这个时候复习可以节省时间，提高做作业的效率。这些方法使我基本每天都能挤出时间看一些自己喜欢的课外知识。”

不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。

笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记忆不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。手到：老师讲课时，耳朵边听要边记重点，记笔记时要有所选择，突出重点，既不能把教师课堂上讲的窗帘全部记录，也不能一点不记。对于课文中的重点内容，如重点短语、重点句型的用法等，做笔记是必要的，记笔记有助于学生课后整理复习。这样方便回家、考试前的复习(笔记最好记书上)。

记笔记服从听讲，要掌握记录时机，就是在听、看、想、的基础上划出课文的重点，记下讲课的要点、疑问、记解题思路和方法以及自己的感受或有创新思维的见解、课前疑点的答、记小结、记课后思考题的分析。笔记要有重点。记录形式多种多样可以在书上或笔记本上划线(直线、曲线)、圈点、作标记、使用不同颜色的笔(如红色就比较显眼)、记录的格式不同、书写的字体不同，这些都是记笔记的好方法。

### 三、课后及时复习总结，高效、准确的复习

所谓“温故而知新”，复习自然也是必不可少，每天将学到

的内容巩固一遍，复习也要拿笔。

#### 四、复习管理

#### 五、记笔记

例如我们的历史书上空隙很多，就不用专门的笔记本，而是直接写在书上；英语要记的新单词较多，所以要准备特殊的笔记本。

#### 六、自信是成功的第一秘诀

“学习就是要相信自己，不断地超越他人。”

#### 七、学习要主动，态度决定一切，把学习当作自己的事情

只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习越发有兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的同学基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，又羞于向人请教，结果是郁郁寡欢，心不在焉，从何谈起提高学习效率。这时，唯一的方法是，向人请教，不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能进步。如此，才能逐步地提高效率。

将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

#### 八、多想

主要是指养成思考的习惯，学会思考的方法。独立思考是学习必须具备的能力。在学习时，要边听(课)边想，边看(书)边想，边做(题)边想，通过自己积极思考，深刻理解数学知

识，归纳总结规律。

## 九、最后归纳出各种题型及解题方法

学会总结是数学学习的最高层次。对所学知识系统地小结，具体如下：小结的频率：最好就是每周一次，将本周所学的知识进行系统归纳。小结的内容：可以把识记知识(如概念、公式等)系统化，也可以对题型作归纳，并附上自己的解题心得和注意事项等。当然可以参考章末小结。

## 十、考试后分析考试结果、做出下一步计划、调整自己

还是要引用孔子的一段话：“学而不思则罔，思而不学则殆。”这句话可不是随便说说，是有着深刻的。它揭示了务学与求道的基本关系。

错题本，错题和难题管理：有了错题，难题本就会很好的归纳和总结，考试之前复习就会有目的性了，有了这部分题握在手里就是高分握在手里了，错题管理本，用横隔本，从上往下五部分：

- 1、原题目；
- 2、错因；
- 3、正确的举一反三更进一步查找原因；
- 4、题型点归纳题型有统计的功能；
- 5、复习的次数，每隔一段时间要复习一下。

现在老师发现一个难题，有的孩子做作业的时候，每次作业都对，但考试都错，问题的原因是电话的问题，互相通晓答案，不动脑子。超过时间不会做了别盲目问别人，要会管理错题，盲点，不放弃错题，难题。

考试管理，丢分统计表要把考试管理起来，什么题型上有问题，要起这样的作业，哪些是审题，哪些是运算出了错误，还是预习头等的重要，用纸把错题抄下来，每隔二十天，可以再做，尤其是考试之前，找出考点。

## 物理科学报告中学生篇二

这一学期，本人在教育教学工作中，工作责任心强，服从领导的分工积极做好本职工作，认真备课、上课、听课、评课，及时批改作业、讲评作业，做好课后辅导工作，严格要求学生，尊重学生，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高，从而不断提高自己的教学水平，并顺利完成教育教学任务。

1、要提高教学质量，关键是上好课。为了上好课，我做了下面的工作：

在教学工作方面，优化教学方法，除按常规做好课前、课中、课后的各项工作，认真钻研教材外，在年级组的集体备课过程中，我和同组老师一起确定教学的重点、难点、教学结构和方法，探讨学生学习的有效方法；平时，我们一起设计课堂的教学程序，互相交流教学经验和体会。

在教学中求创新，在活动中促发展，课堂教学重视学生的训练，精心设计练习作业，练习作业有层次有坡度，对学生的作业严格要求，培养良好的作业习惯。因此，此次我班语文平均分94.6分，比以往有很大进步。

2、我利用课余时间，读一些自己订阅的小学语文刊物，做好一定的业务笔记，丰富自己的知识水平。三月在校领导的支持下，去北京，感悟名师课堂，感触颇多。在听课的过程中，我从他们身上学到了驾驭课堂教学的技巧，回来后，把学到的经验积极地运用到自己的课堂中去，虽不能做到尽善尽美，但也是自己的课堂比以往有生气。

3、要提高教学质量，还要做好课后辅导工作，部分学生缺乏自觉性，经常不能按时完成作业，甚至有的学生欠交作业，针对这种问题，我就进行对学生思想教育。我班有年级中最差的学生杨新宇，为了帮助他树立学习的信心，我曾自己花钱给他买名著，让他能和大家一起同读一本书，给他买作文，写不好作文就先抄。为了让他在班级中拥有朋友，我鼓励他洗一次澡，写一次家庭作业，第二天在全班学生面前表扬他，挽回他在同学面前的面子，软硬兼施，使他的语文成绩进步到77.5分。一个学困生的进步不能说明问题，以后的教学中，我会用更多的办法让其他的学困生都得到一定程度的进步。

3、本学期，我担任周五下午的两节硬笔书法选修课的教学工作，虽没有多少经验，但也和学生一起学习，一起练习，一起进步。

4、在班级管理工作中，作为班主任，我严格要求学生的一言一行，约束女孩子的衣着，男孩子的头型；及时和家长联系，控制孩子的时候上网时间和上网内容，使我班的班级风气良好。同时这学期，我在同组老师的引领下，制定了一套符合我班学生的评比方案，用累计积分的方法和抽取奖品的形式激发学生学习的积极性，起到一定的效果。

今后，我会更加努力地学习教育教改理论，不断更新知识观念，不断提高自身的教育科研能力，勤奋工作，积极钻研，勇于创新，不断提升自己的综合素养。

初中教师学习个人述职报告5

## 物理科学报告中学生篇三

时间过得真快，我来\_中学工作已经三年了，在一千多个日子

里，让我感同身受的是来安闲座的每一位领导和老师给予我的信任、关心、支持和匡助，我也在个优秀的大家庭中成长成熟，古语说：滴水之恩，涌泉相报，我先借此机会向同仁们表示最衷心的感谢：谢谢大家！回顾一年来的学校糊口，我既感到欣慰又觉得惭愧。欣慰的是我糊口在一个团结的布满人情味的教师群体氛围中，尊敬的领导、热情的教师让我感到了大家庭般的暖和；惭愧的是因为自己工作能力有限，为老师们、为这个集体做的事情太少了。思来想去，我就从以下三方面向大家作一汇报：

### 一、老诚实实做人。

不知从什么时候起，“诚实”这个词已经开始贬义化，已经成为“做事不灵活、为人不精明、呆头呆脑、分歧潮流”的代名词。的确，跟着社会的发展，人们的价值观也在发生变化。然而，与发展格格不入的是，我做人的信条就是“老诚实实”。做个真实的人，无比轻松，其乐融融。我以为，诚实人必需有这样几个特点：

(1)真诚。对学生和同事真诚。在我的眼中，老教师是我的长辈，青年教师是我的朋友，我经常为老师们取得优异的成绩而感到由衷的兴奋。只要老师们有用得着我的地方，我老是竭尽所能、尽力而为。

(2)朴重。诚实的人毫不是无原则的人，要长短分明，要始终坚持准确的态度。避重就轻、瞻前顾后、欺软怕硬那是“滑头”干的事。因此，我经常告诫自己凡事要从原则出发，从老师利益出发，思索题目，要说真话。说违心的话是一件十分痛苦的事。我从不做有偿补课和乱发资料的事。

(3)执着。不人云亦云，不见风使舵，认准的事要坚持做下去。尽管我不想以这些观点来要求老师们与我苟同，但是，我会按照这样的尺度努力做下去。

## 二、认当真真学习。

在过去的一年里，我的课余时间就是学习。在物欲横流的社会里，我出污泥而不染，别人在挑灯夜战麻将，我在加强自身业务，我知道，我作为一个年青教师，路漫漫其修远兮，我应该有求索精神，只有这样，在文峰的三尺讲台上，我才能成为一个不可或缺的英语教师，于是我为自己默默制定了“五个一的工程”学习计划。即：每学期读一本教育专著，每学期拜一位我崇拜的骨干教师为师傅，天天在网上听懂一段voa□天天写一篇或者学习别人的一篇教育反思博客，每学期写一篇高水准的论文发表。这“五个一的工程”充实着我的天天，我相信i can do it□i can make it□

## 三、脚踏实地做事。

在完成任务上，我坚持做到

(1) 认当真真上课。课前做好充分预备，课堂上与学生同等交流，努力践行新课程改革理念，不断进步自己的教授教养水平。本着对每一位学生负责的精神，当真批改学生的功课。固然因学校铺排的我的非专业课，还很多还不尽人意，但我老是努力克服难题，保质保量地完成教授教养任务。由于我深深地懂得课堂是一个教师真正的天地，教好课是最根本的事，是最值得一个老师骄傲的事。

(2) 实其实在听课。我把每次听老师的课当成是一次学习交流的机会。听课后，能量力而行提出自己的看法，真心与老师交流。当然，我本身的教授教养水平也不高，发表意见经常不能切中枢纽之处，这还有待于今后不断学习，不断进步。

(3) 兢兢业业履行职责。我老是以切实求进的精神，当真对待领导交给的各项任务，我从来没有由于特殊原因推诿过，从来没有由于特殊原因请假过，从来没有由于特殊原因迟到过。

#### 四、平清淡淡糊口。

清淡的糊口就是要以平凡的糊口观面临纷繁复杂、五彩缤纷的社会。我信仰这样几个字：“满意常乐”。大张旗鼓的人生，虽然令人心动，让人沉醉，使人羡慕，但每个人在糊口的舞台上角色不同，每个人应该懂得什么样的角色适合自己。我的现状决定着我的糊口应该是“平清淡淡”。只有清淡的心态，才能在三尺讲台上站稳，清淡地对待名利，随和、宽容地对待他人，对待学生，我觉得追求平凡和朴素，才是糊口的真谛。

一学年来，尽管做了一些工作但当真反思，还存在着很多题目。如：工作开拓意识不强；工作往往稍显粗拙、不够细致等。我的述职完毕，我没有华丽的语言，但是其实的言语。

最后，恳请各位领导、老师、代表提出批评，老师们中肯的话语将时时鞭策着我、激励着我，使我今后的工作更加稳健、更加精彩。

#### 初中教师学习个人述职报告4

### 物理科学报告中学生篇四

#### 1. 有助于学生学习兴趣的激发

兴趣是较为特殊的一种意识倾向，可以始于趣味性实验，是主观上产生学习动机的重要原因，而且良好的学习兴趣是思维的不竭动力，是求知欲望得以调动的源泉。作为以实验为基础的一门自然学科，化学教学中的实验教学在探究性学习中发挥着不容忽视的重要作用，是激发及加强学生化学学习兴趣的催化剂。我们都知道，实验现象往往是千变万化的，是将学生化学学习兴趣唤起的有效途径，因而对于刚刚接触化学

的初中学生，教师可以采取实验现象的千变万化来对学生的学习兴趣加以激发。

## 2. 有助于学生化学概念的形成

所谓化学概念也就是运用简练的语言对知识进行高度概括，主要涉及到化学反应规律、化学原理和化学定义等等。要想使学生的思维中有化学概念形成，感知是首要因素，而化学实验则是借助于学生的嗅觉、听觉以及视觉来形成感性方面的认识，通过在感官上的直接作用所进行的真实实验，能够帮助学生逐步的形成思维，并且加深对化学概念诸如化学反应物质特性等的理解。

## 3. 有助于学生创造性思维的培养

学生创造性思维培养的最有效的载体就是化学实验，在初中化学实验课程中，做“分组实验”亦或是“演示实验”，教师可以对一些问题进行设计，循循善诱，由表及里，由浅入深，适当点拨，以及逐渐的培养深入、全面且具体认识物质及其内在规律、变化本质，这样能够使学生的思维由表面上升到本质层面，由感性认识上升到理性认识。

# 二、初中化学教学中实验教学的主要策略

## 1. 探究性实验教学策略

初中化学探究性实验教学要想得以有效实施，那么教师所设定的实验教学程序就应当是获得科学结果的一个过程，所体验的化学实验科学必须是客观且真实的，并且落实的学科素质是有效扎实的。在设计化学实验教学情境上，教师应当为学生创设出互动、和谐、民主和宽松的一个实验氛围，在实验过程中要保证学生能够自主的、充分的自我调配、自我支配实验活动，而且还可以借助于互相间的争论、交流、讨论以及意见综合等，养成知识获取的探究能力，养成合作学习、

探究位置的良好态度，进而将所学知识意义的整体性建构最终完成。

## 2. 演示性实验教学策略

在初中化学实验教学的过程当中，开展演示性实验性教学的主要要求是要有较高的可见度以及成功率，在教师对实验进行演示的过程中，要高度重视培养实验方法、分析实验过程和讲解实验原理。具体来讲，演示性实验教学策略主要涉及到的内容有：补充与加强演示实验；将演示实验的可观察性提高，改进及改善实验装置；增加学生实践的机会，“下放”实验；突破难点与重点，“提升”实验；转变演示性实验的主体，锻炼学生的胆量和勇气，帮助学生树立自信等。

### 3. 验证性实验教学策略

初中化学教学中验证性实验教学要想得以有效实施，需要学生切身的参与到化学实验当中，简单的来说也就是合理的搭配类型不同的学生，合理科学的创建实验小组，在化学实验中促使每一位学生均有事可做，并且最大限度的将自身的特长发挥出来，进而在技能、知识、能力、价值观与情感态度等多个方面均能有程度不同的收获。具体而言，教学策略涉及到的内容有：实验目的的明确、实验原理的理解、实验现象的分析、实验结论的得出，同时还要注重实验中所出现的异常现象；要让学生真正的参与到实验过程中，也就是让学生体验实验、动手操作实验、设计实验、分析实验结果；在实验中要重视实验过程和学生操作，正确引导学生探寻结论，体验过程，感受实验；要大力的鼓励学生对实验结果及其过程的个性化理解、独特视角；要延伸化学实验至课外，而且还要加强实验习题的实验性等。

## 三、加强初中化学实验教学的有效途径

### 1. 开展趣味十足的实验活动

在初中化学实验教学中，教师应当积极的开展趣味性实验，以此来调动学生参与热情和学习积极性。可以以学生所掌握的

科学知识、生活常识为趣味性实验的素材，运用所学知识作为趣味性实验的背景，因为这样与学生的现实生活更为贴近，而且方法比较新颖独特，能够得到学生们的喜爱和欢迎。比如，在对“实验室制取二氧化碳”的化学实验学习以后，在课下教师可以引导学生做“鸡蛋跳舞”的趣味性实验，也就是在食醋中放入鸡蛋，鸡蛋会不断的上下浮动，验证了碳酸盐是鸡蛋壳的主要成分。此类寓教于乐的实验活动，不仅能够将学生参与实验的积极性和兴趣激发出来，而且还培养了创新能力。

## 2. 引导学生设计实验

比如在对实验室制取氢气和氧气的实验学习以后，可以让学生对实验室制取气体所需的装置与方法进行分组讨论且归纳总结，并且对实验室制取二氧化碳的有效方法进行设计，具体包括所需要的有哪些仪器、哪些药品，如何装配，如何验满、收集等等。经过深入的探索和认真思考后，最终有实验室制取氢气及二氧化碳共识的形成，但是仅仅可以通过向上排气法进行收集。另外，在初中化学教材当中，氢气的制取装置存在着一系列的缺陷，其中尤为突出的就是无法随时停止反应过程，而且回收锌粒与酸液非常不便等，而为了对这些不足予以弥补，将多种装置设计出来，可以将试管更改成侧支试管，用铜丝所编制的“簍子”将锌粒装起来，并且使用另外的一个铜丝将其挂在试管口，这样就可以实现实验反应的随时停止，该过程能够提供给学生了自我创造、自我思考的一个好机会。总而言之，实验教学在初中化学教学中是至关重要的，不仅在训练学生对科学方法的学习、科学态度的培养上有着积极的促进作用，而且在学生创新意识培养、创新能力提高上有着很大的帮助，所以，教师应当对化学实验教学提起高度重视，并且开辟出开展实验教学的有效途径，从而进一步提高实验教学效率及质量。

## 物理科学报告中学生篇五

众所周知，思想是指导行动的前提，是落实新课程基本理念的关键。因此，教师要想充分发挥实验在初中化学教学中的价值，转变以往的教学观念是非常重要的。

### 二、确保实验的有效开展

在传统的化学教学过程中，我们常常忽视实验在教学中的重要性，大部分教师都认为在短短的45分钟内做实验就是浪费时间。其实，这种想法是完全的错误，对于初中生来说，他们的好奇心较强，求知欲旺，将形象、直观的实验引入到课堂中，一方面可以满足学生的学习欲望，提高学生的学习兴趣，另一方面也可以将抽象的知识形象化，不仅可以活跃课堂气氛，更重要的是能够帮助学生突破教材中的重难点，以确保化学课堂的高效进行。例如，在教学《二氧化碳制取的研究》时，为了调动学生的学习积极性，也为了提高学生的学习效率，在授课的时候，我借助石灰石、稀盐酸、稀硫酸、碳酸钠、试管、铁架台、导管、集气瓶、烧杯、试管架、镊子、钥匙、纸槽等药品及仪器及用品，引导学生以小组的形式进行二氧化碳的制取实验，并引导学生解决以下几个问题：(1)为什么不选择稀硫酸与石灰石进行实验？(2)为什么不选择碳酸钠与稀盐酸或者是稀硫酸进行实验？(3)实验室里制取二氧化碳的化学方程式？等等，引导学生自己动手实验解决问题，从而让学生在掌握基本的化学知识同时，也能促使学生的探究能力得到大幅度提高。

### 三、营造和谐课堂环境

有教育家说过：只有良好的环境才能让课堂效果达到最佳状态。简单地说，就是教师要想真正发挥实验在化学课堂的价值，营造和谐的课堂环境、拉近师生之间的关系等都是有助于提高学生学习效率的。总之，在新课程改革下，教师要充分发挥实验的价值，要让学生在自主动手实验，自己思考

问题、解决问题的过程中探究能力以及创新能力都能得到相应程度的提高，从而大大提高化学课堂的教学质量。

## 物理科学报告中学生篇六

进行这次研究性学习的目的是了解青少年对于爱护眼睛的意识和了解对我们的危害有多大. 我们想通过这次研究性学习让更多的青少年意识到保护眼睛的重要性. 提倡广大青少年重视眼睛的卫生, 爱护眼睛. 我们为了更好的得到广大青少年的建议和看法, 采用了问卷调查的形式. 分别向广大的青少年吸取意见, 这样才能更好的了解到青少年对于预防近视的意识看法和是否掌握了爱护眼睛、保护眼睛卫生的知识.

在这次的研究中我们做了问卷调查, 当我们往每个班的同学发放调查问卷给他们填写; 收回来时看见几张上面是乱涂乱画的, 真的很让人生气. 这样真的不尊重别人的东西. 但是仔细一看也有几处乱画的地方把问卷调查的错误指出来, 让我们看到了错误的地方, 及时改善, 这样使我们做得更好. 错误证明了我们有点马虎, 我们要知错就改, 善莫大焉, 我们改过会做得更好.

这次的研究性学习中, 我们每个人都积极参与和努力的去完成各自的事物, 我相信每个成员在参与中都有对研究性学习有自己的看法或意识和感受. 我们共同的一个认识就是: 青少年预防近视的知识掌握不够多, 有的人是很朦胧, 认为没什么大不了的. 这个想法是错误的. 希望改正这个想法. 因为眼睛对我们很重要. 导致眼睛近视的原因有许多种: 1、读写距离太近. 2、长期看电视、上网. 3、挑食偏食吃糖及甜食多、吃精密白面多及喜欢食者. 4、睡眠不足使视觉疲劳. 等等. 有大多数的中学生没有近视, 看见别人戴起来, 蛮好看或时尚, 就去买那些眼镜是没有度数的来戴, 认为很好玩或是时尚. 这种做法是不对的, 因为他们根本不知道那没度数的眼镜对眼睛也会造成伤害的. 那没度数的眼镜是很漂亮时尚, 但是戴久了会使眼睛的视力下降, 这种事长期积累下来的. 还有眼镜戴久了, 也许是习惯了, 但是你一摘下来拿面镜子看一看就会发现已经眼睛是凹进

去的. 这时你还会觉得好玩或时尚吗?这些等等的危害的面前我们是要时尚还是眼睛?通过调查才知道中学生对近视的知识了解不够, 足以证明的. 例如, 从调查的数据来看看:

1、你知道看书时, 眼睛离书本的距离吗?

a10cm20%b20cm21%c30cm48%d不知道11%

2、你认为戴眼镜度数继续加深还是逐渐减弱?

a加深53%b减弱12%c稳定13%d不太清楚22%

3、现在青少年往往认为戴一副眼镜认为时尚, 那么没有近视配戴眼镜有害吗?

a有害68%b无害12%c不太清楚20%

从数据中看得出对预防近视了解的人很多, 但是数据中不清楚的人也有许多. 根据部完全统计, 仅北京近视的青少年就已经达到了30%左右. 已经严重的影响到了学生们学习和生活, 看着这些数据, 想象着那一副副画面, 顿时想起我们伟大的领袖毛主席说过的一句话: “身体是革命的本钱!” 是啊! 维护好眼睛, 爱惜身体为祖国的建设尽一份心. 这就是我们努力学习, 苦读寒窗所追求的目的. 所以我们应当积极去推广、倡导广大群众关爱眼睛, 珍惜光明的可贵. 为此国家的相关机构推行了一套全新的眼保健操. 这套新的眼保健操是根据众多科学依据, 更好地维护眼睛健康, 目的是更好的减少近视率. 让更多的群众脱离近视的困扰, 走向更向往的理想生活. 这套新的眼保健操已经在一些地方推广. 相信在不久后也会相继进入我们的生活.

预防近视的有效措施有: 1、防止用眼过度, 近距离工作一定不要超过50分钟. 2、不要在阳光直射下或暗处看书, 不要躺着、趴着或走动、乘车时看书. 3、建立眼保健操制度, 定期检查视

力. 4、读书写作时要经常眨眼睛, 感到眼睛疲劳时, 应用手揉揉眼睛或闭目半分钟. 5、不要偏食挑食, 不要过多吃糖. 6、必须注意个人用眼卫生, 保持眼睛周围清洁.