

爱眼护眼建议书(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

爱眼护眼建议书篇一

同学们，现在近视眼已经逼近了我们的生活，我们要学会预防近视眼，才能摆脱近视。

现在我给同学们提几个预防近视眼的方法：1。多做眼保健操。2。保持充足睡眠。3。营养要均衡，尽量少吃辣的食物。3。不在强光照或阴暗的地方看书。4。不要边走路边看书。5。玩电脑看电视不能超过一个半小时。6。每天至少眺望远方绿化两次。7。用眼时间不宜太长。

还有一些同学近视的原因是因为老师拖堂、学习量太大和家庭作业太多的原因，希望大家用眼过多时能眺望一下远处，这样可以使眼睛放松一些，减少近视的几率哦。

另外，还要多做眼保健操，眼保健操可以松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。

为了眼睛的未来，为了自己的未来，珍爱光明，远离近视。

爱眼护眼建议书篇二

尊敬的家长朋友们：

您好！

近视的形成是一个长期过程，所以在日常的生活里要养成良

好的用眼卫生习惯。注意保护眼睛请您注意孩子能否做到以下几点：

二、不吃过多含糖、辛辣食品，多吃玉米、小米不偏食厌食，保持营养均衡，不喝生水，不看或少看电视，不玩电子游戏机，用电脑是要将电脑光降至能适合自己为止，眼睛与显示器的距离不低于60厘米，并注意不超过一个小时，就得休息五分钟，进行眼部按摩或用视觉明眼膏涂抹一次。

四、自己配备毛巾、脸盆，保持良好的个人卫生习惯

五、家长要监督和帮助学生用药，注意学生桌椅的高度、光线最好在左前方不要太强也不要太弱尽量少用护眼灯和台灯。使用增补光源大灯也要打开。

六、强化期视力恢复正常后要正确用眼，定期到服务中心接受复查指导，并继续用眼膏进行巩固，每天一次或两次为佳，用眼量要相对减少。

七、每周至少吃一次鱼，一次羊肝，每天一袋奶，一种以上水果，一定不要挑食偏食，养成良好的用眼和饮食习惯。每天多看视远图或远眺。

八、在家按时按量涂抹眼膏。使用方法：家长须先洗手，孩子自然闭目，取毛巾热敷，以孩子能耐受为度，冬天稍长，夏天稍短。用食指取药1.5g左右（花生豆大小4粒）后，拧紧瓶盖，自眉上1.5厘米至眼睑下1.5厘米，内外眼角眼皮及左右太阳穴，整个区域涂抹过程是横向均匀涂抹，然后闭眼20分钟即可。睁眼后做眼操。保持20分钟后可用面巾纸轻轻粘去，用清水洗净。

适当喝些菊花茶、可加点冰糖枸杞水，补足b族维生素，锌、钙、铬等特别提醒：必须保证每日用量和次数否则影响恢复视力极为不利。

建议人□xxx

20xx年x月x日

护眼护眼建议书篇三

亲爱的同学们：

眼睛是人体最宝贵的感觉器官，是获得外界信息的重要窗口。它带给我们多少外面的精彩，它映射了我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩.....

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病、不当的用眼方式……让我们的视野变得模糊，资料显示，我国每年约有45万人失明，是世界上盲人最多的国家。近视眼人数已近4亿，居世界第一。近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍，青少年近视发生率更是高达50—60%。近视人数连年攀升，已经成为影响我国人民健康的重要问题。

在又一个“防近周”到来之际，我们向全校学生提出倡议：像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛。我们应该做到：

一、改变不良的生活方式：合理安排学习、休息时间，保证充足睡眠，多做室外活动。

二、注意用眼卫生：认真做好“三要”“三不要”，看书、写字连续40分钟应休息、视远，不能过多的沉溺于游戏机、电视中。

三、注意眼睛保健：坚持每天做眼保健操，晶体操（有节奏的快速交替看远看近），自我穴位按摩（睛明、攒竹、鱼腰、四白等）。

四、合理安排膳食，为眼睛提供充足的营养。

五、定期进行眼睛的健康状况检查。

六、掌握一定的眼保健知识。

希望通过此次爱眼倡议，能让更多的同学关注眼健康，像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩！

爱眼护眼建议书篇四

同学们，现在近视眼已经逼近了我们的生活，我们要学会预防近视眼，才能摆脱近视。

现在我给同学们提几个预防近视眼的'方法：

- 1、多做眼保健操。
- 2、保持充足睡眠。
- 3、营养要均衡，尽量少吃辣的食物。
- 4、不在强光照或阴暗的地方看书。
- 5、不要边走路边看书。
- 6、玩电脑看电视不能超过一个半小时。
- 7、每天至少眺望远方绿化两次。
- 8、用眼时间不宜太长。

还有一些同学近视的原因是因为老师拖堂、学习量太大和家庭作业太多的原因，希望大家用眼过多时能眺望一下远处，这样可以使眼睛放松一些，减少近视的几率哦。

另外，还要多做眼保健操，眼保健操可以松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。

为了眼睛的未来，为了自己的未来，珍爱光明，远离近视。

爱眼护眼建议书篇五

亲爱的同学们：

眼睛是人体最宝贵的感觉器官，是获得外界信息的重要窗口。它带给我们多少外面的精彩，它映射了我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩.....

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病、不当的用眼方式.....让我们的视野变得模糊，资料显示，我国每年约有45万人失明，是世界上盲人最多的国家。近视眼人数已近4亿，居世界第一。近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍，青少年近视发生率更是高达50-60%。近视人数连年攀升，已经成为影响我国人民健康的重要问题。

在又一个“防近周”到来之际，我们向全校学生提出倡议：像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛。我们应该做到：

一、改变不良的生活方式：合理安排学习、休息时间，保证充足睡眠，多做室外活动。

二、注意用眼卫生：认真做好“三要”“三不要”，看书、写字连续40分钟应休息、视远，不能过多的沉溺于游戏机、电视中。

三、注意眼睛保健：坚持每天做眼保健操，晶体操(有节奏的快速交替看远看近)，自我穴位按摩(睛明、攒竹、鱼腰、四白等)。

四、合理安排膳食，为眼睛提供充足的营养。

五、定期进行眼睛的健康状况检查。

六、掌握一定的眼保健知识。

希望通过此次爱眼倡议，能让更多的同学关注眼健康，像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩！

建议人□xxx

20xx年x月x日