

2023年保护眼睛的倡议书小学生(汇总8篇)

在编辑过程中，要注意保持作者原意，并同时确保文章的流畅性和可读性。编辑时要注意语言的精炼和简洁，尽量避免冗长和啰嗦的表达。欢迎大家阅读以下编辑范文，希望能够激发大家的创作灵感和提高自己的编辑水平。

保护眼睛的倡议书小学生篇一

大家早上好!

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的.大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远;看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时;在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。

也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”;还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1认真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

5保证充足的睡眠。

6多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

保护眼睛的倡议书小学生篇二

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。

环视周围，我们的同学70%以上都戴上了眼镜。在此，我倡议同学们从现在开始，形成科学的用眼习惯，保护眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，尽量按身高调整桌椅高度，注意一拳、一尺、一寸的要求，在光线充足地方读书作业，不看字体太细小或模糊的印刷，不在晃动的车厢内阅读，不躺

着看书。

2、连续写字、阅读40分钟休息5-10分钟，以免眼睛过度疲劳。

3、看电视时眼睛保持与电视画面尺寸约6-8倍的距离，每隔30分钟须休息5-10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。注意，看电视时，室内仍须亮起灯光。

4、均衡饮食，不挑食，经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、番茄、菠菜或深绿色、深黄色蔬菜、蛋黄、肝脏等对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。

6、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

7、科学配戴你的第一副眼镜，限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

倡议人□xxx

20xx月11日27日

保护眼睛的倡议书小学生篇三

各位老师，各位同学：

大家好，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视

力。

1、要做到科学用眼

(1)读写姿势要正确：在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为距离!为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时一定要不要歪头;不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

(2)读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

(3)读写光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光(如日光或刺目的灯光)下看书和写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

(4)看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。故看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。少玩电脑和手机。

2、要坚持做眼保健操

做眼保健操是预防近视行之有效的办法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼睑，或闭目养神，以有利于

眼肌疲劳的恢复。早(起床后)、中(吃饭前)、晚(睡觉前)各一次。

3、要形成良好的生活习惯

加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。一定要经常到户外活动、到大自然中去感受不同的色彩。

4、定期检查视力

定期做视力检查，并根据视力检查结果对学习和生活习惯进行调整和完善。

5、预防的便方

决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

同学们，你们记住了吗，希望在以后的生活和学习中，我们能养成良好的习惯保护我们的视力。

保护眼睛的倡议书小学生篇四

亲爱的同学们：

据调查，我班近视人数已到达23人，远视2人，眼睛完全正常的仅23人。眼睛是我们学习和生活的好帮手，有了它，我们才能看书、写作业、愉快地玩耍。若它坏了，问题就大了。轻则变成“四只眼”，给学习、生活带来极大的不便，重则双目失明，从此和光明说“再见了”。

随着科技的发展，大人们沉迷于手机，很多家长渐渐成为

了“低头族”。小朋友们也有样学样，也沉迷于手机、电脑、平板等电子产品，成了“四眼族”。

有些家长觉得刷题越多，成绩越好。长时间的刷题，不仅占用了学生阅读好书的时间，也没有了运动锻炼的时间。过长的写作业时间还会让学生失去对学习的兴趣。很多小学生刷题累了，感到疲倦了，就会下意识的趴在桌上写字作文。长此以往，导致视力快速下降。

鉴于上述现象，我建议大家从此刻开始，从小处入手，保护好我们的眼睛。

- 1、写作业时感觉累了或连续学习一小时以上，可以看看远处，转转眼珠，让眼睛放松、休息一下。
- 2、眼睛痒时不能用手去揉，因为我们的手上有很多细菌。
- 3、眼睛不适时不要乱用眼药水，要根据不同的原因对症下药。
- 4、每天坚持正确、规范地做眼保健操。
- 5、外出活动，太阳光强烈时出门必须戴上太阳眼镜，遮挡紫外线减少对眼睛的伤害。

爱护眼睛，刻不容缓。我们都要积极行动起来，更好地爱护我们心灵的窗户，让眼睛更好地服务于我们！

倡议人□xxx

20xx月11日27日

保护眼睛的倡议书小学生篇五

大家好！

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的.眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也一定要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

保护眼睛的倡议书小学生篇六

同学们：

伴随着网络的迅速发展和普及，近视、散光等眼部疾病越来越普遍，班级里戴上眼镜的人越来越多。为了让同学们用眼卫生，爱护视力，为了让卫生用眼成为每个人的习惯，针对以上情况，在此我代表全体同学提出如下倡议：

- 1、在读书写字时保持眼睛距离书“一尺”，胸口距离桌沿“一拳”，指尖距离笔尖“一寸”；连续阅读一小时后，应休息片刻或向外远眺。
- 2、不要在光线暗弱或直射阳光下看书；不要在床上、走路时或是在摇晃的车厢里看书；不要边吃饭边看书。
- 3、写字台要选择室内采光的地方安放，光线从左前方来。有专供学习用的台灯。
- 4、每天可以进行一定时间的望远训练。如清晨眺望远处的建筑物或树木；夜晚辨认天空中的星斗等。
- 5、少玩手机、电脑等电子产品。
- 6、保障充足的睡眠(小学生10小时，中学生9小时)。
- 7、认真做眼保健操，积极参加体育锻炼，避免全身性疾病等。

同学们，眼睛是心灵的窗户，人与人无声沟通的桥梁，我们应该合理卫生用眼，保护视力，从你我做起！

倡议人□xxx

20xx月11日27日

保护眼睛的倡议书小学生篇七

大家早上好!

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远;看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时;在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。

也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”;还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1认真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

5保证充足的睡眠。

6多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的'自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

保护眼睛的倡议书小学生篇八

大家好！

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿势不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也一定要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。