

# 2023年预防近视手抄报一等奖a纸 预防近视眼手抄报资料(优质5篇)

导游词是导游在引导游客参观时所用的一种辅助工具，能够生动形象地展示景点的特色和魅力。在导游词中，可以适当使用一些诗歌、歌曲或者诗词等形式来表达景点的美丽和韵味。导游词是在旅游中为游客介绍景点、历史文化、风土人情等内容的一种口头讲解方式，它可以帮助游客更好地了解 and 体验旅游目的地，我想我们需要一份精彩的导游词。那么我们应该如何撰写一篇引人入胜的导游词呢？以下是小编为大家整理的精选导游词，欢迎大家一起来欣赏。

## 预防近视手抄报一等奖a纸篇一

在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，所以要养成良好的用眼习惯，才能避免近视或者使近视得到抑制或改善。

### 1、锻炼身体，增强体质

人是统一的整体，如果身体状况不好，就会影响视力。如患有贫血、神经衰弱、营养不良、内分泌紊乱、或全身发热疾病期间，视力一般都要比平时要差。当情绪低落、睡眠不足、长期生活无规律时，我们也感到视力会有下降。因此我们应该注意锻炼身体，增强体质。同时，还要养成良好的生活习惯、保证充足睡眠。

### 2、注意营养、不要挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。营养物质的缺乏，如蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，

多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等，一般来讲，少年儿童只要不挑食，都能吸收到眼球发育所需的养分。

### 3、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源。不良的光源会在不知不觉中对眼睛造成伤害。太强或太弱的光对眼睛都是有害的。大量研究表明学生的近视和夜间长期应用不科学照明光源有直接关系。因此，灯光照明一定要特别注意，要选择良好的、亮度足够照明灯具。

读写姿势要端正。眼睛离书本1尺远；这个距离符合眼的调节生理机能，可以使眼肌的调节紧张度达到最小的程度，能减轻眼睛的疲劳。要保持良好的读写姿势，则必须纠正不良的习惯，如歪着头，斜着眼看书写字，或躺着看书，或走路看书，或在震荡、晃动的条件下(如车船上)或黄昏时看书等。

### 4、节制看电视、用电脑

电视、电脑进入家庭，孩子可以从中增长知识，开阔眼界。但它们因为光线强，图像有闪动感，看的时间过长，导致眼肌调节紧张和疲劳，就会损害视力，产生近视。因此看电视要有节制，注意调节好电视的亮度，距离要适当，位置一般保持和电视的距离为3米左右。和电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过一个小时，一天不超过2小时。连续用眼中间要休息10-15分钟。

### 5、经常望远，做眼保健操

用眼不要持久战。一次连续近距离用眼中间要稍事休息，时间不应过长，青少年一般不超过一小时。积极参加户外活动，以求经常性地增加视距，开阔视野，放松调节，维持正常视觉功能。

经常进行眺望远训练。在具体的实践中形成可以多样。如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

经常做眼保健操。正确的眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

定期视力检查，最好每隔半年检查一次视力。

## 预防近视手抄报一等奖a纸篇二

在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，所以要养成良好的用眼习惯，才能避免近视或者使近视得到抑制或改善。

人是统一的整体，如果身体状况不好，就会影响视力。如患有贫血、神经衰弱、营养不良、内分泌紊乱、或全身发热疾病期间，视力一般都要比平时要差。当情绪低落、睡眠不足、长期生活无规律时，我们也感到视力会有下降。因此我们应该注意锻炼身体，增强体质。同时，还要养成良好的生活习惯、保证充足睡眠。

眼球发育需要充分、全面的营养。营养物质的缺乏，如蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等，一般来讲，少年儿童只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

最理想的光源为自然光源。不良的光源会在不知不觉中对眼睛造成伤害。太强或太弱的光对眼睛都是有害的。大量研究表明学生的`近视和夜间长期应用不科学照明光源有直接关系。因此，灯光照明一定要特别注意，要选择良好的、亮度足够

照明灯具。

读写姿势要端正。眼睛离书本1尺远；这个距离符合眼的调节生理机能，可以使眼肌的调节紧张度达到最小的程度，能减轻眼睛的疲劳。要保持良好的读写姿势，则必须纠正不良的习惯，如歪着头，斜着眼看书写字，或躺着看书，或走路看书，或在震荡、晃动的条件下(如车船上)或黄昏时看书等。

电视、电脑进入家庭，孩子可以从中增长知识，开阔眼界。但它们因为光线强，图像有闪动感，看的时间过长，导致眼肌调节紧张和疲劳，就会损害视力，产生近视。因此看电视要有节制，注意调节好电视的亮度，距离要适当，位置一般保持和电视的距离为3米左右。和电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过一个小时，一天不超过2小时。连续用眼中间要休息10-15分钟。

用眼不要持久战。一次连续近距离用眼中间要稍事休息，时间不应过长，青少年一般不超过一小时。积极参加户外活动，以求经常性地增加视距，开阔视野，放松调节，维持正常视觉功能。

经常进行眺望远训练。在具体的实践中形成可以多样。如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

经常做眼保健操。正确的眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

定期视力检查，最好每隔半年检查一次视力

## 预防近视手抄报一等奖a纸篇三

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白

纱。所以，我们应该保护眼睛，预防近视。下面是小编收集整理爱护眼睛预防近视手抄报模板，希望你有所帮助！

失去了眼睛，我们无法感受到阳光的灿烂；失去了眼睛，我们无法看见月光的幽静；失去了眼睛，再多鸟语花香也无法激起我们对生活的渴望。所以，眼睛是我们的心灵窗户，我们必须好好保护它。

如今，越来越多人们开始关注视力的保护。而且，社会上各个市场上的护目产品渐渐展露，然而，很多人却不知道，保护眼睛可以从生活的一些小细节做起。

一、每天都要有充足的睡眠时间。随着科技的发展，人们每天都要面对各种各样的多媒体去工作或者学习，眼睛长时间得不到充足的休息。所以，晚上我们应该按时睡觉。通过睡眠来放松眼睛的疲劳。

二、积极参加各种运动。我们经常在室内工作和学习，每天面对手机和电脑。眼睛接触不到绿色植物，容易产生疲劳。所以，我们应该多做运动，放松我们的肌肉，同时眺望远处的绿色植物，保护自己的视力。

三、我们必须均衡饮食。无论大人还是小孩，都不应该偏食，我们可以通过不同的绿色食品来摄取人体所需的各种营养。均衡的饮食习惯不仅可以瘦身养身，还可以保持健康，重要的是可以提高我们视力。

四、我们应该定期到正规医院进行眼部检查。医生和专家会根据我们的视力做出正确的判断，给我们一些合理有益的护目建议。我们可以根据医师的建议保护自己的眼睛，防止近视的发生。

眼睛，作为人体重要的器官，对我们的工作和学习至关重要。人人都希望有一双明亮有神的眼睛。因此，我们必须好好保

护自己视力，为自己的健康作最大的着想。

## 预防近视手抄报一等奖a纸篇四

眼睛近视很让人头疼的，给人们的工作、学习和生活都带来的极大的不便，而且现代人的患近视的人群在不断的上升，很多小孩子就已经佩戴眼镜了。下面是小编为大家准备的预防近视五年级手抄报图片，希望大家喜欢。

预防近视五年级手抄报图片1

预防近视五年级手抄报图片2

预防近视五年级手抄报图片3

预防近视五年级手抄报图片4

预防近视五年级手抄报图片5

在现代社会，中小学生的课业负担非常繁重，而近视眼也就成了中小学生的'高发病。不过与其等到眼睛近视了去配镜，不如在平时就做好预防工作，那么预防近视眼有什么方法？我们就一起来看吧。

第一：预防近视眼要做到不用眼过度。青少年每次看书50-60分钟左右就要休息一次，每次休息10-15分钟，可以做做眼保健操，向远处眺望。眼保健操可以按摩睛明穴，太阳穴，四白穴，用手指肚刮眼眶。每节眼保健操可以做4-8个八拍。

第二：及时注意对眼睛补充营养。维生素a是眼睛最重要的营养来源，多吃含维生素a丰富的食物可以养肝明目。这些食物包括核桃，牛奶，鸡蛋，猪肝等。不要吃含糖量高的食物，

高糖分食物对眼睛健康不利。

第三：有的患者会有这样的误区，那就是在假性近视的阶段不必配镜。假性近视度数如果较高，会让患者视物模糊，如果此时还不配镜，那么势必会加重眼睛疲劳的程度，导致眼睛近视度数越来越高，最终发展成为真性近视。所以假性近视患者必须及时配镜，这样才能预防真性近视。

此外不要在光线过强过暗的环境下看书学习，不要在颠簸的车上用眼看书，这些都是预防近视眼的方法。

从前有一个近视眼叫做李明辉，一天他去打醋，打完醋回来看见墙上有个钉子，就顺手把醋给挂了上去，只听见啪的一声，醋洒了一地。原来是他把墙上的一只苍蝇看成了钉子。第二天他又去打醋，打完醋回到家看见墙上有一只苍蝇，就一巴掌拍了过去，水知道那是一个如假包换的钉子，李明辉手疼的没法儿说，手一松，醋又洒了。这是一个玩笑，但是在现实生活中，近视眼会给人们的生活带来很多的麻烦。

眼睛是心灵的窗户，但有的时候我们会发现自己看东西并不是很清楚，那么就是近视啦！

造成近视的原因有两方面，一方面是内在因素，另一方面是外在因素。内在因素就是指遗传。一般的，父母是高度近视，那么他们的孩子成为近视的可能性是百分之八十。外在因素就是指环境因素，成天待在同一个地方或者从来不见阳光，那么就会造成视力下降，从而造成了近视。

那么我们该如何预防近视呢？

首先，在平常的学习中要做到”三一“，即为：眼睛离桌面一尺，身体离桌子一拳，手指离笔尖一寸。如果做到了这些，就会很有效地预防近视。

其次，在日常生活中，要少接触手机，电脑，电视这些对眼睛辐射较大的机器。

最后，在读书看报时，既不能在光线太强的地方看，也不能在光线太暗的地方看。因为在光线太强的情况下，光线经书本反射进眼睛，对眼睛造成了极大的伤害；在光线太暗的情况下，因为看不清楚，所以不得不睁大眼睛，这样一来，久而久之，眼睛的晶状体将会被拉长，使物体反射的光进入眼睛后所成的像不能呈在视网膜上，而是在视网膜前面，因而造成了近视，不得不靠戴近视眼镜（凹透镜）来进行调节。

综上所述，近视会带来很多的不便，所以一定要保护好自己的眼睛。

## 预防近视手抄报一等奖a纸篇五

保护视力预防近视手抄报资料：

怎样预防近视眼？

目前对近视眼的成因仍认为是与遗传因素和环境因素有关，因此对近视眼的预防也要从这两方面入手。

度近视眼，另外要避免近亲结婚。

(2)要尽量避免近视发生的'环境因素要注意锻炼身体、增强体质。

数的近视效果较好。

读书、写字要保持正确的姿势，眼睛与书本要相距一尺的距离。如经常在较近距离刚眼工作，这样睫状肌及眼外肌经常处于高度紧张状态，就容易形成近视。因此看书、写字后眼



睛要远眺休息，而且读书时间不宜过长，以一小时为宜。否则长期近距离工作，眼球壁在眼外肌的机械压迫下，逐渐延伸，眼轴拉长，则可形成真性近视眼。

在读书、写字时要注意灯光的照度，要有一定亮度及柔和度，而且字体不要过小。

不要躺在床上、走在路上或在开动的车厢中看书，这样容易引起视疲劳。

看电视要有节制，时间不要过长，距离要适当，电视机对比度与亮度要调节适当。

做眼保健操对消除视疲劳，缓解眼球的调节紧张状态有一定作用。

要定期检查视力，若视力低于1.0者，经医生检查无其他疾病可散瞳验光。验光结果为假性近视时应及时治疗还是可以恢复的。验光结果为真性近视就应配戴合适的近视镜，以免过度调节疲劳，防止近视发展。

这些就是小编整理的全部内容，希望能够帮助到大家，也请大家继续支持，如果有什么好的建议，欢迎加入查字典板报群：418156429、，和同学们一起共同参考讨论。