

# 爱眼护眼的建议书 爱眼护眼建议书(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 爱眼护眼的建议书篇一

亲爱的同学们：

生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。如：近视眼的人在下雨天会无法骑车；在热气腾腾的厨房里做不了厨师；在保家卫国上，你可能验不上兵；在高能度的飞行事业上做不了飞行员等等。爱眼不是一时的号召，他是一个提醒，一个警醒；是为了让大家养成一个良好的习惯，为自己的未来留下更为宽广的道路。为了爱护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧！

一、端正读写姿势，做到“三个一”，即“眼离书本一尺、胸离书本一拳、手离笔尖一寸。”不要躺着看书或坐车时看书。注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

三、合理安排作息时间，保证充足睡眠。

四、注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天坚持做眼保健操。（两遍）

六、经常锻炼，最宜进行球类运动，如乒乓球、羽毛球、足球、篮球等。

七、定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

同学们，让我们一起行动起来吧！为眼睛拭去尘埃，让视野更开阔；与健康一起前行，让世界更明亮！

建议人□xxx

20xx年x月x日

## 爱眼护眼的建议书篇二

亲爱的同学们：

生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。如：近视眼的`人在下雨天会无法骑车；在热气腾腾的厨房里做不了厨师；在保家卫国上，你可能验不上兵；在高能度的飞行事业上做不了飞行员等等。爱眼不是一时的号召，他是一个提醒，一个警醒；是为了让大家养成一个良好的习惯，为自己的未来留下更为宽广的道路。为了爱护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧！

一、端正读写姿势，做到“三个一”，即“眼离书本一尺、胸离书本一拳、手离笔尖一寸。”不要躺着看书或坐车时看书。注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

三、合理安排作息時間，保证充足睡眠。

四、注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天坚持做眼保健操。(两遍)

六、经常锻炼，最宜进行球类运动，如乒乓球、羽毛球、足球、篮球等。

七、定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

同学们，让我们一起行动起来吧!为眼睛拭去尘埃，让视野更开阔;与健康一起前行，让世界更明亮!

建议人□xxx

20xx年x月x日

### 爱眼护眼的建议书篇三

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方，这样可以让眼睛放松一些，减少近视的机率哦。

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。

## 爱眼护眼的建议书篇四

尊敬的家长朋友们：

您好！

近视的形成是一个长期过程，所以在日常的生活中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

## 爱眼护眼的建议书篇五

亲爱的同学们：

自1996年起每年6月6日为“爱眼日”，到20xx年共经历了19届了，今年“爱眼日”活动的主题为“关注青少年眼健康”。

生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。如：近视眼的人在下雨天会无法骑车；在热气腾腾的厨房里做不了厨师；在保家卫国上，你可能验不上兵；在高能度的飞行事业上做不了飞行员等等。爱眼不是一时的号召，他是一个提醒，一个警醒；是为了让大家养成一个良好的习惯，为自己的未来留下更为宽广的道路。为了爱护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧！

一、端正读写姿势，做到“三个一”，即“眼离书本一尺、胸离书本一拳、手离笔尖一寸。”不要躺着看书或坐车时看书。注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

二、不要长时间持续看书或使用电脑，使用2小时要休

息10—15分钟。

三、合理安排作息時間，保證充足睡眠。

四、注意營養均衡，對於已經患了近視眼的同學，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鮮的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天堅持做眼保健操。（兩遍）

六、經常鍛煉，最宜進行球類運動，如乒乓球、羽毛球、足球、籃球等。

七、定期檢查眼睛的健康狀況，發現眼病及早治療。

同學們，讓我們一起行動起來吧！為眼睛拭去塵埃，讓視野更開闊；與健康一起前行，讓世界更明亮！

XXX

20xx年xx月xx日