

# 最新近视防控宣传手抄报(实用6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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 近视防控宣传手抄报篇一

随着科技的进步和生活方式的改变，近视问题日益严重。光影学院最新的研究显示，全球约有40%的人口患有近视症，而在中国这一比例更是高达70%以上。近视不仅影响人们的视力，还会引发一系列眼健康问题。因此，近视防控是当下非常重要的话题。

### 段落二：积极主动进行预防

在面对近视这一眼健康问题时，积极主动进行预防是至关重要的。首先，合理利用电子产品，避免长时间盯着手机或电脑屏幕；其次，在进行视学活动时，要注意眼部保护，如经常眺望远处景物，使用护眼灯光等。此外，良好的坐姿和充足的睡眠也对预防近视有重要作用。这些简单的生活习惯的改变可以帮助我们预防近视。

### 段落三：科学选择眼镜

对于患有近视的人来说，选择合适的眼镜也非常重要。首先，我们应该及时获得眼镜，不要因为怕难看而拖延。合适的度数和镜框可以有效地帮助我们纠正视力问题。其次，每年都要及时进行眼睛度数检查，确保我们戴的眼镜能够适应度数的变化。另外，蓝光防护镜也是一个不错的选择，可以有效减少长时间接触电子设备对眼睛的伤害。

## 段落四：加强眼部锻炼

眼部锻炼对于眼健康的维护也是至关重要的。每天进行简单的眼部运动，如眼球转动、揉眼睛等，可以有效地缓解眼部疲劳和养护眼睛。此外，远离细菌和过敏源，保持眼部卫生也是关键。洗手、不揉眼、不戴过期的隐形眼镜等是我们应当注意的点。

## 段落五：培养良好的用眼习惯

良好的用眼习惯对于预防近视和保护眼健康来说是非常重要的。在进行近视活动时，我们应该保持一定的距离，保证眼睛和物体之间的适当距离；在读书或使用电子产品时，要保持阅读姿势正确，不低头过度；同时，每隔一段时间要给眼睛放松一下，做一些远离屏幕的活动。

在信息时代，近视防控的重要性越来越凸显。通过积极主动地进行预防、科学选择眼镜、加强眼部锻炼和培养良好的用眼习惯，我们能够更好地保护眼健康，降低近视的风险。让我们共同努力，远离近视，保护好我们的视力！

## 近视防控宣传手抄报篇二

眼睛，对于每个人来说是多么的重要。假如近视了，要戴眼镜这是多么的麻烦啊！麻烦一点不重要，重要的是自己的眼睛已经不再那么完善了。为了预防近视，肯定要爱惜眼睛。

信任大家都会布满疑问，要怎么要爱惜眼睛呢？在学校，每天我们都会五分钟的眼保健操，但是有很多同学都认为没有什么，都在玩闹。但他们并不了解。做眼保健操可以松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满意眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。能防止近视眼连续加深，假如不是近视眼，还能预防近视。同时我们要留意用眼卫生，千万不能用脏手来揉眼睛，会让细菌感染到眼睛里面。也要保持充分的睡眠时

间，留意养分，加强熬炼和留意养分。看书、看报时眼睛与书面保持30公分，45度角的距离，并避开长时间近距离使用眼睛。看电视时最少距离3米，不要长时间看着手机与电脑。大家可肯定要记住哦！

随着社会的进展，电子产品越来越为广泛，每个家庭都离不开它们，虽然这些电子产品给大家带了了便利，但也是导致我们近视的最大缘由。在我们国家学校生近视率占全国的25%，学校生近视的主要缘由有以下几点：看电视距离太近、看电视的时间太长、所看电视的画面浓度太深、写作业时的姿态不正确、在光线太强的阳光下看书、在光线太弱的光下看书，长时间的在电脑前，不合理饮食等等。

眼睛一旦近视，将会给我们平添很多苦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉轻心啊！在我们身边有那么多反面教材，我们可肯定不要像他们一样呀。我们要珍惜自己的眼睛，爱惜自己的眼睛。健康的身心是做人做事的最基本条件。好好爱惜眼睛，让光明的眼睛伴随我们的一生！

### 近视防控宣传手抄报篇三

眼睛是一个可以感知光线的器官。也是人体中最重要的器官之一，假如爱护不好，让眼睛害了病、受了伤，就会阻碍视力甚至失明，也会影响工作和学习。

友爱的同学们，还记得仰视天空，看大雁飞过的喜悦吗？还记得远眺青山绿水有多舒适吗？还有亲朋好友甜美的微笑……然而当这美妙的瞬间突然在视线里变得模糊，当我们需要眯起眼睛，凑近脑袋才能看清这一切时，才会想起自己曾经也有一双多么健康、美丽的双眼。

上帝给了你一双眼睛。它是应当人们最珍惜的东西。但有的人却一点都不珍惜它，甚至铺张它。怎样爱护眼睛眼睛，我最终熟悉到你的重要性了。一开头，我不知道怎样爱惜你，

总是常常损害你。自从我和伴侣做了失去双眼的嬉戏。体会盲人的感觉。我才意识到失去眼睛，将是多么可怕的事情。看不见花红柳绿，看不见莺飞燕舞，看不见蓝天白云……我真的不能没有你啊，我自认为给你安块玻璃对你有好处，可是我错了，那并没有什么好处，只是给你增加负担。

眼睛是心灵的窗户，我肯定要爱护好我们的眼睛。最近，我发觉我们班的“小眼镜”越来越多了。说明同学们的视力存在很大的问题，那些“小眼镜”还对这件事无动于衷。而我对这件事有极大的看法。眼睛是心灵的窗户，爱护眼睛就是爱护自己。假如失去了一双眼睛，也就失去了光明。眼睛是多么重要啊！据我分析，这些近视眼都跟用眼习惯不好，写字姿态不正确，不做眼保健操等因素有关。

现在学校组织我们每天做两次眼保健操，以爱护同学们的眼睛，但就是这珍贵的10分钟，也被许多同学铺张了。有的同学不仔细做；有的同学虽然在做，但是手法不到位，马虎了事，根本起不了作用；更有些同学对做眼保健操实行旁观的态度，所以眼睛没有得到很好的爱护，导致近视眼。想爱护眼睛要做到，一玩电脑不超半个小时。二看电视要理屏幕二米以上，不行以躺着看电视，看电视的时间不行以连续看超过5小时。三不行以在阴暗等不光明的地方看书。

其实，补钙也可以防近视。众所周知，维生素a缺乏时对儿童视力有不良影响，钙缺乏也同样会造成儿童视力减退。

伴侣们，让我们爱护好我们的眼睛，用我们光明的眼睛开创美妙的将来，用我们雪亮的眼睛看透世界每一个角落！

## 近视防控宣传手抄报篇四

近年来，随着科技的快速发展和生活习惯的改变，近视成为困扰人们健康的一个现代病。为了预防近视、保护眼健康，我在日常生活中付出了不少努力并获得了些许心得体会。以

下是几点关于近视防控眼健康的心得体会，供大家参考。

首先，保持良好的用眼习惯至关重要。长时间使用电子产品，如手机、电脑、平板等，对视力造成了很大的伤害。在使用这些电子产品的过程中，要注意保持适当的距离、正确的姿势和位置，避免眼睛过度疲劳。同时，每隔一段时间就要远离电子屏幕，做一些眼保健操和眼部放松运动，帮助眼睛得到休息和恢复。

其次，保持良好的室内照明环境也是预防近视的一个重要方面。光线过暗或过亮都会对眼睛造成刺激和压力，容易导致视力下降。因此，在家庭和办公室中，我们应该合理地安排照明设备。白炽灯和日光灯是比较适合室内照明的灯具，太暗的照明不仅对视力有害，还容易引发其他问题。

此外，保持适度的体育锻炼也对预防近视起到了积极的作用。长时间的学习和工作让眼睛处于长时间固定状态，容易导致眼肌疲劳。通过适度的体育锻炼，如跑步、游泳、球类运动等，不仅能够促进身体健康，还可以使眼睛得到适当的放松。特别是户外运动，可以享受到大自然的光线，对眼睛有益处。

另外，合理的饮食也是维护眼睛健康的关键。食物中富含的维生素A、C和E以及锌、硒等微量元素对眼睛健康很有益。我们可以多吃一些富含这些营养物质的食物，如胡萝卜、西红柿、橙子、绿叶蔬菜、坚果等。此外，保持饮食多样化，避免过多摄入油腻和高糖食物，有助于眼睛和全身健康。

最后，定期的眼科检查也是保护眼健康的重要环节。定期复查视力和眼压，以及进行眼底检查等，能够及早发现潜在的眼部疾病，并进行及时治疗。特别是对于眼睛有不适感的人群，更应及时就医，接受专业的检查和治疗。

总结起来，近视防控是一个长期而复杂的过程，需要从各个方面进行全面的保护。良好的用眼习惯、适当的室内照明环

境、适度的体育锻炼、合理的饮食以及定期的眼科检查是保护眼健康的关键。只有通过多种手段综合保护，我们才能预防近视，保护好我们宝贵的视力。让我们从现在开始，注重眼健康，远离近视之苦。

## 近视防控宣传手抄报篇五

眼睛是一架照相机，每天，它都能摄下五彩纷呈的生活画片；眼睛是心灵的窗口，很多真知灼见都从眼神里流露出来。每个人都盼望有一双洞察入微的眼睛，但并不是每个人都能懂得科学地爱护自己的眼睛。只有那些与眼镜结下不解之缘的人才真正懂得，有一双洞察入微的眼睛是多么幸福，乃至迫不及待地呼吁：同学们，爱护好自己的心灵之窗吧。假如有朝一日你加入到近视眼大军里，那将会给你带来终身的苦恼与苦痛。于是，“怎样预防近视”的疑问就应运而生了。

要预防眼睛近视，首先最好了解一下眼的构造和近视眼的形成。把凸透镜成像和人眼的晶状体成像相比是很类似的。晶状体上附有肌肉，当人看远处的物体时，肌肉放松，晶状体凸度变小，远处物体就能在视网膜上成像；看近处的物体时，肌肉就收缩，晶状体凸度变大。假如人长时间用眼不休息，眼睛离书本又太近，那么晶状体总处在收缩状态，就像一个超负荷的人，长时间弓腰工作，久而久之，脊背也就难以恢复原状一样，近视眼也是这样形成的。

怎样预防近视？要学会科学用眼，看书写字姿态要端正，眼与书本的距离要保持一市尺左右，连续看书最好不要超过一小时，隔一段时间向远处远眺一下或者看一看绿色的植物。科学讨论表明，绿色属中性色调，既不使人感到灰暗压抑，也不刺眼，是眼睛最好的调整剂。

至于躺在床上看书或是在强光下看书，坐在颠簸的车上看书或是在强光下眯着眼看书，在昏暗的光线下睁大眼盯着书，那无疑是把眼睛往近视的绝路上逼。有的同学特殊勤奋好学，

抓紧一分一秒的时间看书学习，不留意科学地调整眼睛，殊不知假如没有好的视力，或许他追求的目标会因此而变为空中楼阁，成纸上画饼，以致会给自己带来终身的圆满。

怎样预防近视？要学会爱护自己的眼睛。眼睛生病要准时治疗，切不可“轻伤不下火线”。假如带着病眼看书学习，对于眼睛无异于雪上加霜。此外，要学会做眼保健操，使它享受到舒筋活络的欢愉。

## 近视防控宣传手抄报篇六

近年来，由于人们过度使用电子产品和长时间看书写字不当等原因，儿童近视率居高不下，甚至呈现年轻化的趋势。为了提高全社会对近视的重视，防控近视大行动已经在全国范围内展开。在此次活动中，我积极参加了各种形式的活动，特别是通过自己的亲身经历和思考，深刻认识到眼睛的重要性，并从中获得了许多启示。

第一阶段，我掌握了科学看待眼睛的知识。我以前并没有想过眼睛有这么多种损伤模式和防护知识。在此次活动中，我参与了许多科普课程和讲座。通过专家的科普讲解，我了解到了我平时保护眼睛的不足和一些根本不正确的保护方法。如过度使用电子产品和长时间看书写字会使眼球肌肉疲劳，眼睛容易干涩、酸痛等。因此，我们应该时常进行适当的眼部保健操和多种眼保健饮食。从这些讲座中，我深刻认识到眼睛对于人的重要性，更珍惜起自己的眼睛来。

第二阶段，我参与了一些体育锻炼活动。这些体育锻炼活动让我意识到眼球肌肉不断运动，可以预防眼睛近视。我参加了一些关于激光追逐和眼球运动的活动，不仅可以锻炼眼球肌肉，还可以增强眼睛的灵活性。眼球肌肉致力于调节眼部的晶状体或眼球大小从而改变眼部的焦距，保持视觉清晰。通过锻炼眼球肌肉，我可以更好地在学习和工作中使用眼球，从而避免眼睛过度疲劳而导致的近视。

第三阶段，通过我个人的经验，我实验了我的眼保健方法。我为自己制定了一些我的眼保健方法，例如工作一小时后必须休息一会儿，每天必须多吃一些有益眼睛的食物，如红枣和苹果等。我还减少了眼睛过度疲劳的时间，例如不要在电子屏幕前看东西，通过编写手写稿件、使用大纸作业、阅读书等改变学习和生活方式。通过这些规定，我减少了接触电子设备的时间，更好地保护了我的眼睛。

第四阶段，树立正确的科学眼保健意识。我在整个行动过程中，更加深入的认识到了科学健康的生活习惯对眼部健康的重要性。作为一个学生应该合理利用眼睛，避免疲劳远离近视。定期去医院做视力检查并及时采取措施来预防眼睛健康问题。同样，我也应该宣传这些知识，让更多的人养成良好的眼保健习惯。

第五阶段，把科学眼保健理念融入到实际行动中去。并不是只有健康的生活习惯才能保护眼睛，更多的是从内部调节控制物质的合理摄入，比如维生素A、E以及锌等对于预防近视具有重要的作用。因此，在平时的生活中要多吃上述食物。这些食物不仅可增强身体免疫力，从而保护眼睛健康，还能变得更加健康。

在这次防控近视大行动中，我感受到了全社会关注眼睛健康的热情和重视。我也加强了对眼部健康的认知和保护意识，养成了良好的科学眼保健习惯。通过这次活动，我更加珍视自己的眼睛，切实保护我的视觉器官，以更好的状态投入学习和生活中。