



沧州市疾病预防控制中心

开展“爱眼护眼”征文比赛活动

为了提高我市中小学生爱眼护眼意识,减少中小学生近视的发生,沧州市疾控中心决定在全市中小学开展“爱眼护眼征文”比赛,比赛活动共收到来自全市275所中小学校的909篇作品。本次征文作品内容丰富、感情真挚,通过书写健康眼睛、健康生活、众志成城战疫情、科学用眼保健康等内容,围绕“呵护好眼睛,拥有光明的未来”主题,动员家庭、学校和社会共同加入到爱眼护眼行动中,并采用言传身教、以身作则的方式,记录了学生日常生活中保护视力的良好方法,在同龄人之间分享经验,营造了全社会关心、爱护学生视力健康的氛围。现将活动中的部分获奖优秀作品予以刊登——

擦亮心灵的窗户

作者:郑旭东 沧州市运河区新华小学 四年级十二班 指导老师:尹忠红

眼睛是心灵的窗户,它能表达我们的喜怒哀乐,能让我们看见生活的丰富多彩。如果没有了它,我们将生活在黑暗的世界里,人生的意义就少了一半。它不仅宝贵,而且脆弱,需要我们用心呵护。

眼睛一旦近视了,那我们失去的是健康,带来的是麻烦。你看,那个厚厚的眼镜框架在鼻梁上,它可不是美丽的装扮,它是生活的负担。每天早晨一睁眼,第一件事就是摸索着找眼镜,不然你的世界就会模糊一片。体育课上跑步时,别人可以肆意奔跑,而你只能用手扶着眼镜跑,更害怕摔倒,镜片破碎扎到眼睛。尤其是冬天,从室外走进温暖的屋里,眼镜上瞬间凝结了一层雾气,什么也看不见了。长时间戴眼镜,鼻梁的痛苦你知道吗?要是再有鼻炎,那每天都是头昏脑涨的。万一有淘气的同学还会给你起外号。唉,你一定不能体会到一个戴眼镜人的痛苦吧?

那么,怎样才能保护我们的眼睛呢?保护眼睛要在生活中养成好习惯。牢记“三个一”:一拳一尺一寸,意思是握笔姿势要正确,坐姿也要端正,学习时胸口要离桌子一拳,眼睛要离书本一尺,手指要离笔尖一寸。长时间看书、写作业,要使用适合自己身高的桌椅,要开护眼灯。不要在光线太强或太暗的地方看书,也不能边走边看书或者坐在晃动的车厢中看书。不能长时间玩手机,因为手机的辐射光对视力影响太大。长时间用眼以后,我们要给眼睛一些休息时间。当我们的眼睛疲倦时,我们要认真地做眼保健操,对眼睛进行按摩。当我们的眼睛干涩时,我们要给他一些水分,可以滴一滴润眼液。还要定期去医院测视力,如果发现视力有所下降,我们要听取专家医生的建议。近视是有遗传的,你一定不希望从你开始,你的家族基因里有了近视的因素吧。

一双明亮的眼睛来之不易,我们要懂得珍惜和爱护。擦亮心灵的窗户,让我们的世界看上去更美丽!

呵护眼睛,让视“界”光明

作者:任轩彤 沧州经济开发区中心学校 五年级四班 指导老师:于秀珂

眼睛是心灵的窗户。大千世界,千姿百态,目之所及,皆是美好。你看,眼睛对我们认识世界有多么重要!以前,我对保护眼睛意识淡薄,总觉得它永远会那么明亮,直到这次疫情……

今年的疫情让“停课不停学”再次成了现实。居家学习,一部手机连接着老师和学生。一度迷恋网络的我们暗暗欣喜:终于可以名正言顺地让手机天天陪伴我们了。可是,现实可不是那么回事。一段时间下来,我暗自叫苦,都是因为自己在上课之余,还偷偷摸摸玩上几局小游戏,有

时一上午一直盯着手机屏幕。时间一长,眼睛不疲劳才怪呢!唉,自己心里明白,但哪好意思和爸爸妈妈说呢。

不能再这样下去了!我意识到了问题的严重性。于是,我偷偷上网查找关于保护眼睛的小知识。这一查才恍然大悟,原来损害了眼睛不仅会影响学习,甚至还会影响我们的一生。网上说,我现在这种情况是近视的前期表现,只有从现在开始注意科学用眼,按时休息,不让眼睛过度疲劳,多看绿色植物或眺望远方,频繁眨眼睛的问题才会有改善。我看完

一一照做。最重要的,我还要每天坚持做眼保健操。我知道,只有经过一段时间的坚持后,我频繁眨眼睛的问题才有消失的可能。

开学后,我们班同学的视力监测,我的视力在班里名列前茅呢!老师让我分享爱眼护眼的心得,我信心满满地上台,不仅讲了我的经历,更重要的是,我和同学们分享了我的做法。老师和同学纷纷向我竖起了大拇指,我心里可骄傲了!

最后,我呼吁大家:不要让疫情下的学习成为我们视力的杀手。呵护眼睛,从现在开始吧!

隔着“玻璃”看世界

——爱护眼从我做起

作者:姚抒辰 青县马厂镇东姚庄小学 指导老师:印文静

都说眼睛是心灵的窗户,它灵动的神态体现的是人的心灵,而我的眼睛上却挡上了一层厚厚的“玻璃”。在别人看来,这个戴眼镜的男孩一定是个爱学习的好孩子,可在家人看来,这全“归功”于我小时候的坏习惯啊!

“你快看,抒辰的眼睛多好看啊,炯炯有神。”这是父母在我小时给予我的评价。如今不同了,我的一双眼睛却不知带来了多少烦恼。

还记得,我在昏暗的灯光下写字,在床上躺着读书,周末坐在电视机前看动画,一坐就是半天……面对父母一次次苦口婆心的提醒,我一次次的充耳不闻,这才造就了我一双近视的眼睛。

小学一年级时,我戴上了150度的眼镜,我是班中第一个拥有眼镜的孩子。同学们还觉得很新鲜,觉得戴上眼镜的我就像电视里的大侦探柯南一样,可这背后的苦恼只有我自己

知道。自从戴上了眼镜,眼镜盒和眼镜布与我寸步不离;眼镜需要定时清理它,一遇到热气,眼前就一片模糊;户外活动时,还要时刻保护好它;以免发生意外伤害;连我最爱的足球也和我说了“拜拜”了。只要你得了近视眼,它的度数就会一年一年地加深。从一年级到现在,我眼镜的度数已涨到了300多度,从前那双炯炯有神的眼睛失去了神采。

21世纪的今天,坐在教室中的我们常能看到,稚嫩的鼻梁上,架着一副副厚厚的眼镜,这样的情形在学校越来越常见。近视给我们的身体状况、心理健康、升学就业等均造成了严重的影响。

结合我的经验教训,你一定已经了解到戴眼镜的危害了吧?那么,我们从现在起就要爱护自己的眼睛,预防近视刻不容缓,从今天开始告别坏习惯,爱护眼从我做起,从现在做起。

呵护心灵之窗

作者:张欣悦 泊头市齐桥镇齐桥小学 五年级三班 指导老师:赵云锦

眼睛是心灵的窗户,更是探索一些美妙事物的载体。“百般红紫斗芳菲”的春天,需要我们用眼睛去发现;“映日荷花别样红”的夏天,需要我们用眼睛去观赏;“霜叶红于二月花”的秋天,需要我们用眼睛去探索;“千树万树梨花开”的冬天,需要我们用眼睛去描绘……

可是,近年来各类电子设备不断涌入千家万户,因长时间用眼、不科学用眼,我们班上竟然有30%的同学戴上了小眼镜。这背后隐藏着一个可怕的事实:中国青少年儿童的近视率已居世界第二位,小学生近视率为38%,初中学生近视率为60%,高中学生近视率为80%,大学生近视率为90%,这是多么的惊人而又发人深省的数字啊!

很不幸,我也成为了近视大军中的一员。随着时间的推移,我逐步感觉眼睛越来越看不清楚了,上课时必须要眯着眼睛才能看清楚黑板上的字,别提多难受了。当我去医院测完视力才知道,我已经近视150度了。其实,近视眼的危害不仅如此,因为人对外界信息获取有90%是通过眼睛来完成的,所以近视眼还会影响青少年的智力发展;如果是高度近视还有可能会引起视网膜脱落、青光眼等疾病,甚至导致失明——这是多么惨痛的教训啊!

同学们,让我们携起手来,共同呵护心灵之窗。让这个充满欢声笑语的世界能够随时映入眼帘,让怡人的风景陶冶洗涤我们的心灵,让金色的阳光照射我们的心房。保护视力,从现在做起,从我做起!

让眼睛发光

作者:吴迪 沧州经济开发区中心学校 二年级一班 指导老师:李艳

我喜爱读书,一本本的书陪伴了我一天又一天。我经常读书,但也养成了许多坏习惯。我爱一边走路一边看书;我爱一边吃饭一边看书;我还爱躺在床上看书。爸爸、妈妈看到我这样读书,经常告诫我:“这样读书对眼睛伤害很大,你要保护好你自己的眼睛呀!戴上眼镜,你会后悔的。”可我却从不把这些话放在心上。

在学校,做眼保健操时,有时会偷

懒,课间有一段时间,还是趴在桌子上看自己喜欢的书。

直到有一次体检时,医生给我检查视力,我发现自己看不清视力表了,心里这才觉得慌慌的,不知怎么办才好。这时,我才发觉以前阅读习惯的错误,导致了眼睛的近视。

医生给我检查完视力也提醒我说:“小朋友,你是不是没认真做眼保健操呀?我们一定要爱护眼睛啊。”

我十分后悔,决定改掉以前坏的习惯,养成良好的阅读习惯。爱护眼睛,不让视力再次下降。每天上午下午的眼睛保健操时间,我都认真做,回家后,拿出心爱的书读时一定坐得端端正正的,看一段时间,就让眼睛看看远方休息休息。

我是“小书虫”,在书的海洋遨游时,我还要保护好眼睛,让眼睛炯炯有神,让它带我去探索世界,探索更美好的东西。

解放思想 奋发进取

