



解放路小学小记者站专版

爱眼护眼,从我做起

本报小记者(解放路小学3年级1班) 朱昊霖

8月19日是中国医师节,这一天,我们穿上了医生的白大褂,仿佛一个个有模有样的小医生。
一位医生叔叔带我们进行了盲行体验,也就是把眼睛蒙上体验盲人走路的感觉。许多同学都跌跌撞撞,不敢大步往前走,只有一个小男孩走得非常快,连医生叔叔也没有追上他。

医生叔叔还特意采访了他:“我干这行这么久了,第一次没跟上盲行的人。”令大家捧腹不已。原来这个同学知道旁边有人保护他,所以走得非常快。那真正的盲人呢?他们长期处在黑暗之中,又有多少人保护他们呢?

活动中,我们还测了视力,

医生叔叔指到哪里,我的眼睛都能看得非常清楚。医生叔叔说我的视力很好,还让我给家长测视力呢,我真是太开心了。幸亏我每次玩电子产品都不超过半个小时,把自己的眼睛保护得很好。

最后的知识讲座让我学到了不少关于眼睛的知识。眼睛的结构是怎样的?眼睛是怎样看见物体的?近视的表现是怎样的?假性近视和真性近视有什么区别?这些平时我不太了解的问题在这里都找到了答案。

爱护自己的眼睛,了解更多的用眼知识,同学们,让我们一起努力吧!

(指导老师:张杰)



测视力

爱护眼睛很重要

本报小记者(解放路小学3年级9班) 苑云然

8月19日,我尝到了当眼科“小医生”的滋味,非常兴奋。来到活动场地,穿上白大褂后,我感觉自己仿佛就是一名真正的医生,心里美滋滋的。

我们跟着工作人员来到3楼,第一个活动是体验盲人行走。戴着眼罩,在看不到的情况下走路,我心里是恐慌的,生怕前方有什么障碍物或危险。通过这个体验,我们进一步了解了眼睛的重要性。

下一个活动是测视力,之前都是医生给我们检查,为别人检查视力还是第一次,我感到新鲜又有趣。工作人员先告诉我们检查的方法,然后我们两人一组进行互测。

我来到视力表前当指挥,我的搭档配合我,当我指到1.2

这一排时,他觉得模模糊糊看不清,那他的视力就是1.0。我们互换角色又进行了一次测试,我的视力是0.8,看来我要好好保护眼睛了。

接下来,我们听了一场关于眼睛的讲座。通过医生的讲解,我们了解了眼睛的构造、近视眼和远视眼的成因,以及如何预防近视和健康用眼等知识。

最后,医生还给我们颁发了荣誉证书,并合影留念。

通过这次眼科医生体验活动,我们学到了很多爱眼护眼知识,也懂得了要主动保护眼睛,改善不良用眼习惯,多参加户外活动,少吃甜食,希望更多的小朋友加入爱眼护眼的队伍。

(指导老师:焦菁晶)



学习护眼知识

校长寄语



“做越来越好的自己”是我们的教育追求,树立“和而不同”的成功理念,倡导“和风细雨”的教育形态,营造“惠风和畅”的人际关系,凝聚“和衷共济”的团队力量,我们将立足当下,着眼未来,实实在在求慢成长,力争做到越来越好;尊重差异,顺应天性,朴朴素素做真教育,成就精彩的自己。

——解放路小学校长
刘瑞梅

星星点灯



爱护眼睛

穿上白大褂,我顿时心潮澎湃,就好像自己真成为了一名医生一般。

但很快我就有一些失落,因为在盲行体验活动中,我真切地感受到视力丧失的那种恐惧:黑暗的世界里,不敢逐步往前走,尽管路程只有十几米,我却感觉这段路是那么长。

我的眼睛已经有些近视了,以前的我并不把这事当回事,对于“头抬高点儿”这样的提醒还会觉得烦,现在才知道这些不好的用眼习惯给自己带来了多么大的伤害。

本报小记者(解放路小学3年级4班) 宋秋阳

体验盲人走路

第一个环节是体验盲人走路。当我蒙上眼睛的一瞬间,眼前一片漆黑,就像掉到了无底洞。我感到有些害怕和不安,找不到任何方向,短短30秒的体验却感觉那么漫长……

只在室内走路,就遇到了这么多障碍,可想而知,在现实生活中,盲人在马路上走路是多么困难。

本报小记者(解放路小学3年级5班) 谭智元

扫码看视频
新闻料更多

快快扫描二维码,和解放路小学晚报小记者一起学习护眼知识吧。



本版摄影 摄影

眼睛是心灵的窗户

本报小记者(解放路小学3年级6班) 侯雨欣

一个阳光明媚的早上,我怀着兴高采烈的心情参加了小记者活动。

活动一开始,老师先给我们每人发了一件白大褂。穿上白大褂的那一刻,我感觉自己就像一位真正的医生,心里有一种莫名的神圣感。

我们先体验了盲人行走,就是把眼睛用眼罩蒙上,走一小段路。我发现一旦蒙上眼罩,同学们的手就不自觉地伸出来,想触摸前面的物品,生怕自己撞上一些东西。

他们有好几次都碰到了墙面,可想而知,真正的盲人不能看到五彩斑斓的世界,他们该有多么难受啊!我暗自庆幸自己有一双明亮的眼睛。

接着,老师带领我们去测视力。这个环节我很熟悉,学校每个学期都给同学们做视力检测,我的视力一直都很好。在检测视力的时候,老师告诉我们,湿手摸眼可能会造成眼部细菌感染,也会影响视力,所以你们千万不能这样做。

最后,老师给我们讲了许多用眼知识,其中,我们最熟悉的就是“3个1”:眼睛离桌面一尺远,胸离桌子一拳远,手离笔尖一寸远。如果这3点做不好的话,你的视力很可能会变差哦!

眼睛是心灵的窗户,一双健康明亮的眼睛可以看到美好的世界,所以我们一定要保护好好自己的眼睛。

(指导老师:曹欢影)

我是眼科“小医生”

本报小记者(解放路小学3年级1班) 刘芮彤

8月19日,我作为解放路小学的小记者参加了沧州市爱尔眼科医院“我是小医生”活动,活动内容丰富、非常有趣。

身着校服,戴着小记者帽,拿着笔记本,戴好口罩,我们开始了这次“小医生”之旅。

第一个环节是盲行体验,也就是蒙上眼睛,模拟失去视力的人如何行走。一位叔叔被选中,只见他戴上眼罩,在医生的引领下按照指定路线行走。叔叔双臂前伸,小心翼翼,一共用了29秒走完全程,碰壁3次。

轮到我们小记者上场了。只见一名男生大步流星,只用

了9秒就走完了,而且一次也没有碰壁,我们全都很惊讶。医生对他进行了采访,问他为什么会走得那么快,他回答说:“有人在身边保护着,只管大胆往前走就好了。”

随后,眼科医生给我们带来了一场精彩的讲座,每一位同学都认真聆听、认真记录。通过讲座,我们更加明白了眼睛的重要性。

最后,我们小记者每人都得到了一份荣誉证书。这次活动真有趣,我学到了许多眼科知识。

(指导老师:张杰)



留住美好一刻

保护“心灵的窗户”

本报小记者(解放路小学3年级9班) 王若伊

8月19日,我们解放路小学的小记者学习了很多眼科方面的知识,收获满满。

第一个环节:换衣。讲解员叔叔搬来一个大箱子,里面装着的都是白色物品。我细看才发现,原来这些都是医生的白大褂呀!几位老师把白大褂依次发给我们,我穿上后感觉自己就像医生一样。

第二个环节:盲行体验。讲解员叔叔邀请了一位家长和3名同学来体验盲行。我自己闭上眼试了试,有种恐惧感和孤独感,这种感觉不好受。

讲解员叔叔说,体验盲行就是让大家了解眼睛的重要性,平时我们总是忽视对眼睛的保护,可一旦眼睛出了问

题,会非常影响我们的日常生活。

第三个环节:认识视力表。讲解员叔叔邀请了一位家长和2位同学进行了视力测试,还介绍了视力表的使用和保护眼睛的知识。

第四个环节:眼科长廊。我们跟随讲解员叔叔的脚步,走进了眼科长廊。这里介绍了从婴儿到老年,我们眼睛的变化情况。在这里我学到了很多知识,收获很多。

眼睛是心灵的窗户,更是我们身体不能缺少的器官。我们一定要健康用眼、科学保养,让我们“心灵的窗户”永远打开。

(指导老师:焦菁晶)