

## 新华小学小记者站专版

### 爱护眼睛,从我做起

本报小记者(新华小学6年级4班) 韩涵

近日,在老师的带领下,我们小记者来到了学校弘毅馆,学习了有关眼睛的知识。

活动一开始,老师先向我们介绍了眼睛,让我们了解了眼睛是怎么看见事物的。接着,老师向我们提了一个问题:“同学们中有多少人近视眼?”

不少同学举起了手,老师对我们说:“眼睛是心灵的窗户,因此我们更应该保护好眼

睛,不能为了看手机、电视而伤害它!”听到这里,同学们都低下了头。

后来,老师向我们讲解了如何保护眼睛,以及如何养成良好的用眼习惯,我们也知道了怎样减少电子产品对眼睛的伤害。

通过这次活动,大家都知道了眼睛的重要性,也知道了怎样保护眼睛,让我们一起来保护心灵的窗户吧!

(指导老师:王曼)

### 校长寄语



我们借鉴贤哲睿智的思想,确定了“书香浸润、明理正心、儒雅人生”的教育核心理念,践行着“像花儿一样幸福开放”的校训,通过儒雅文化的熏陶,达到以礼雅行、以棋雅智、以艺雅趣、以书雅心、以诗雅情、以孝雅德,育儒雅学生之目标,打造“百姓家门口的名校”!

——新华小学校长  
许建立

### 预防近视很重要

本报小记者(新华小学6年级3班) 高瑞康

近日,我们在学校弘毅馆参加了一场关于保护视力的公益讲座。通过这场讲座,我受益匪浅。

提到近视,有些同学会说:“我的眼睛好得很,怎么可能无缘无故就近视了呢?”以前我也是这么想的:眼睛没有那么脆弱,只要我们不经常玩手机、看电视,就不会轻易近视。但医生的回答让我们都震惊了,原来近视的本质是眼轴变长,眼球前后径增加,属于眼球膨胀,严重时甚至会视网膜脱落。

我们仔细一听,原来引发近视的因素有很多:光照环境差、上课坐姿不当等都

会导致近视,让我们万万没想到的是,连饮食不当也会引发近视。

听到这些后,我们都很害怕,赶忙问医生该如何预防近视,答案却是一些轻而易举就能做到的小事:改善照明环境、端正坐姿、控制看电子产品的时间、多做眼睛保健操、开阔视野……听完医生的话,我们所有人都恍然大悟,长舒了一口气。

这次公益讲座让我知道了眼睛的重要性,我要在这里呼吁大家,尤其是每一位小朋友:预防近视,从我做起,爱护眼睛,人人有责!

(指导老师:李艳姝)

### 拥有明亮双眼

本报小记者(新华小学5年级6班) 王潇潇

近日,我们小记者参加了一场关于如何预防近视的公益讲座。

虽然我已经戴上了小小的眼镜,预防近视已不能实现,那就看看如何让度数不变吧。活动中,医生阿姨让我们猜谜语,我们全都猜对了。接着,医生阿姨拿出一个眼睛模型,她耐心地介绍眼睛的各个部位:角膜、瞳孔、晶状体、视网膜……原来眼睛的构造如此复杂。

医生阿姨还给我们介绍了导致近视的一些因素:经常近

距离看电子产品、户外活动不足、写字姿势不对等。

了解了近视的成因,我们以后更要注意纠正上面这些坏习惯了。医生阿姨告诉我们,看20分钟电视,就要眺望远处两分钟,这样可以缓解眼睛疲劳,控制度数升高。

通过医生阿姨的介绍,我们充分了解了怎样预防近视、怎样保护眼睛。愿我们都能拥有一双健康、明亮的眼睛。

(指导老师:李珊珊)



### 护眼知识知多少

本报小记者(新华小学6年级6班) 贾若彤

近日,我们晚报小记者来到学校弘毅馆,听了一场有关爱眼护眼的讲座。

在这场讲座中,我学会了很多护眼知识:要注意用眼卫生,不用脏手去揉自己的眼睛;

用眼时间不要过长,应多注意休息,休息时可眺望远处,看看绿植,做一做眼保健操;读书写字时要注意三个“一”——眼离书本一尺,胸离桌子一拳,手离笔尖一寸;在走路或乘车时不要看书,不能躺着或趴着看书;不要长时间和近距离看电视、玩电子游戏,要劳逸结合;写作业或看书时不要在光线太强或太弱的地方……

另外,我们的日常饮食对眼睛也有影响。我们应少吃甜食和辛辣食物,多吃水果、蔬菜、豆类等食物,给眼睛充足的营养。此外,我们还要多参加体育活动,增强体质,保证充足的睡眠时间。

眼睛是心灵的窗户,让我们一起行动起来,好好保护眼睛吧。

(指导老师:周洪芬)

### 怎样预防近视

本报小记者(新华小学4年级2班) 苏晓彤

俗话说:“眼睛是心灵的窗户。”可是许多人平时根本不知道怎样保护眼睛,一些不良习惯会对眼睛造成很大的伤害。这次我就来给大家科普一下怎样预防近视。

首先,我们要注意用眼习惯,平时看书、写字尽量保持好距离,眼睛离书本约30至40厘米为标准。其次,我们要在生活中注意卫生,避免用手揉眼睛。第三,我们不要长时间用眼睛看电子屏幕,要经常做户外活动。此外,我们也要注意,眼药水不能随便使用,平时可以喝一些菊花茶,缓解眼睛疲劳。

最后,希望大家都能养成良好的用眼习惯,保护好我们的眼睛,让我们每个人都能拥有一双明亮的眼睛。



### 保护心灵之窗

本报小记者(新华小学6年级1班) 张雅涵

眼睛是心灵的窗户。我们能看到美丽的世界是因为有一双健康的眼睛。眼睛不明,则面对的是灰蒙蒙的世界。因此,保护眼睛就是爱护我们的心灵。

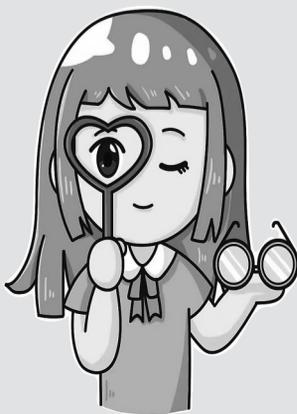
眼睛不仅可以看见万物,还能传递知识。上课时,看到老师那双明亮的大眼睛,我们会跟着老师学到许多知识。

我走在上学的路上,有时会看到黄色的盲道上有人手持拐杖不停地探路,脚顺着盲道

小心翼翼地缓慢前行。他们失去了光明,无论是阳光明媚的白昼,还是华灯璀璨的夜晚,都无法看到。

一双健康明亮的眼睛多么重要,它带我们走进五彩缤纷的世界,走进知识的殿堂,它是我们的心灵之窗。

我们要保护眼睛,就要讲究卫生,预防眼疾,防止视疲劳,养成良好的学习习惯,保持正确的学习姿势。



### 远离眼镜

本报小记者(新华小学4年级2班) 李佳翼

眼睛是心灵的窗户,眼睛对于我们人类来说是非常重要的。那么,就让我来讲一讲怎样爱护眼睛吧。

对我们来说,如果戴上眼镜,会给学习带来不便,所以要保护好我们的眼睛。但我们要怎么保护眼睛呢?在看电子产品的时候,我们不要离太近,平时也不要脏脏的小手去揉眼睛,还要按时睡觉。另

外,多吃胡萝卜对眼睛也有好处哦。

用眼不当、不按时睡觉、经常熬夜……如果你经常做这些事情的话,那么眼镜可能离你不远了。

如果你知道怎么爱护眼睛、远离眼镜,那就把爱眼的知识告诉给其他人吧。

(指导老师:尹波)