# 最新保护眼睛建议书作文(7篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-06-12

*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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧保护眼睛建议书作文篇一眼睛，是心灵的窗...*

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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**保护眼睛建议书作文篇一**

眼睛，是心灵的窗口。

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;

是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚;

是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的`人。

看看窗外的绿树鲜花，看看纯净湛蓝的天空，看看朋友亲切的笑容，幸福便渐渐弥漫在每个人的明眸里。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。“明亮眼睛迎奥运”是今年我国“爱眼日”的主题，看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢?为了呵护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，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，看书时保持30厘米的距离，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、每天坚持做两次眼保健操。

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。

老师、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!

**保护眼睛建议书作文篇二**

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，通过近期调查发现，有许多同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离，成了近视眼。为了更好地爱护我们的`眼睛，我们建议从现在开始，形成科学的用眼习惯，努力做到：

1、注意用眼卫生，做到“二要”，“二不要”：“二要”指读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离保持一市尺左右；连续看书0.5——1小时要休息片刻或向远处眺望一会。“二不要”是指不要在光线暗弱及直射阳光下看书写字；不要躺在床上或走路时和在动荡的车厢里看书。

2、坚持做眼保健操，多参加户外的文体活动。

3、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

4、正确对待近视，有战胜近视的信心。

5、科学配戴眼镜，最大限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

建议人：

20xx年xx月xx日

**保护眼睛建议书作文篇三**

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。

环视周围，我们的同学70%以上都戴上了眼镜。在此，我倡议同学们从现在开始，形成科学的用眼习惯，保护眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，尽量按身高调整桌椅高度，注意一拳、一尺、一寸的要求，在光线充足地方读书作业，不看字体太细小或模糊的印刷，不在晃动的\'车厢内阅读，不躺着看书。

2、连续写字、阅读40分钟休息5—10分钟，以免眼睛过度疲劳。

3、看电视时眼睛保持与电视画面尺寸约6—8倍的距离，每隔30分钟须休息5—10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。注意，看电视时，室内仍须亮起灯光。

4、均衡饮食，不挑食，经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、番茄、菠菜或深绿色、深黄色蔬菜、蛋黄、肝脏等对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。

6、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

7、科学配戴你的第一副眼镜，最大限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

建议人：xxx

xx年xx月xx日

**保护眼睛建议书作文篇四**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发生率为22。78%，中学生为55。22%，高中生为70。34%。

近视正成为青少年健康的“头号敌人”，七成高中生戴上本不该属于他们的眼镜。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。

有专家指出，近视正以上升的态势，高居中小学生常见病之首位。这将影响我国高素质人才对职业的筛选，缩小不少特殊职业人才的选取范围。不仅如此，近视人群的急剧低龄化趋势，令教育和医务工作者倍感担忧。

据教育、卫生等部门分析，中小学生视力不良率居高不下，主要原因是没有养成良好的`用眼卫生习惯，如书写时坐姿不正确，执笔不当，长时间卧床看书、看电视，长时间上网、玩计算机游戏等。

眼睛是人类直接了解客观世界的视觉器官，没有眼睛，我们对四周的感觉将是一片黑暗。作为青少年，要保护眼睛，必须从以下几个方面做起：

1、不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏

2、不用手揉眼睛，不用脏纸巾或脏毛巾擦眼睛

3、不能躺着看书或看电视，乘车走路时不要看书

4、看书时要注意灯光的效果，既不能太亮，又不能太暗

5、家里有条件的，电脑的显示器最好是液晶的

6、读写时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远处

7、据不完全调查，好动的孩子近视的较少，而喜静的孩子近视的较多所以，喜静的孩子要适当学会运动，让眼睛有个调节的过程

8、要保证良好的足够的睡眠，尤其是我们小学生，一定要养成定时午睡的好习惯，使眼睛得到良好的休息

**保护眼睛建议书作文篇五**

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1、认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2、养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3、做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4、阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

5、保证充足的睡眠。

6、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

孩子们你们还知道吗？眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢？常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的\'，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

署名:xxx

xxxx年xx月xx日

**保护眼睛建议书作文篇六**

在我们同学中已经有很多同学都近视了，我可能是近视最严重的一个，我已经近视600度了。学校测视力的时候就有很多同学来问我：“哎fmc你近视多少度了。”然后我就很尴尬的说：“600度了……”随后那些问我的同学就表示很惊讶，天呐居然有人近视600度，我当时也觉得很难过。视力差给我们的生活造成了很多麻烦。

我最在意的.就是颜值了，有同学仔细观察会发现近视者的眼球是突出来的，很难看，如果度数越深你眼球的突度就会越大，像上课如果不及时佩戴眼镜就会看不清，导致上课效率极差，像我这种高度近视还会被人嘲笑，其实在生活中近视给我们造成的麻烦还有很多，接下来我给大家一些保护视力的方法。

1、多做眼保建操。

就是我们学校的眼球操，它对眼睛的视力缓解很有帮助，不要觉得这样做起来很怪觉得眼球操很好笑，而无视它不做眼球操，你们做完会发现眼睛很舒服。

2、胡萝卜和银耳汤，有利于视力。

3、不要过度用眼。

睡觉不要超过10点睡，若眼睛感到疲劳就休息一会，看书大概在1个小时就去走动走动，眺望远方，坐姿要端正。

另外就是手机电视要少看，不要在黑暗的情况下看手机，不要过度用眼。

希望大家能保护好自己的视力。

**保护眼睛建议书作文篇七**

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：

一、正确掌握用眼卫生知识，看书、写字姿势要正确学习45分钟左右要休息5分钟进行望远和眼部穴位按摩

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。

三、学时光线要适度，不可过强，不可过弱，不要躺在沙发上看书，不在行驶的车上或阳光下看书、写字。用眼以视力不疲劳为度，如感到视力疲劳请立即休息每次用眼部超过40分钟

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（包括眉毛上，，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。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找