# 2024年近视调查报告300字(十四篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-10-09

*在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。近视调查报告300字篇一上五年级了，班级里戴眼镜的同学越...*

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**近视调查报告300字篇一**

上五年级了，班级里戴眼镜的同学越来越多，照这样的速度发展下去，眼镜将会在整个班级“普及”了。近视给同学们的学习生活带了许多不方便，洗脸刷牙，吃饭行走，眼镜如同人身上的一个器官，怎么也离不开它了。同学们的视力为什么会下降？是否和平时的学习生活习惯息息相关呢？

1 看书

2 上网找资料

具体内容

信息渠道 涉及方面

网络近视怎么形成及治疗 近视眼发生的原因分内因和外因。内因主要有遗传因素和发育因素。近视眼有一定遗传的倾向，高度近视更是如此。正常情况下，至青春期眼球可发育正常，如过度发育即形成近视，这种近视一般到20岁左右即停止发展。如进行性发展可变成高度近视或病理性近视。从事文字工作和近距离工作的人容易发生近视，尤其是青少年的眼球正处于生长发育阶段，调节能力很强，球壁的伸展性也比较大，用眼过度使睫状肌和眼外肌处于高度紧张状态是形成青少年近视的直接原因。因此重视视力卫生极为重要。包括注意改掉不良的用眼习惯，注意灯光照明，注意读书姿势，避免阅读时间过长，注意加强体育锻炼都能达到防治近视的作用。

书籍怎么样会近视大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。研究结果表明，近视眼是人眼对当代环境的适应性改变，它的发生与发展与日益增加的近距离用眼活动的环境密切相关，与摄入营养成分的失衡密切相关。而不正确用眼，不注意用眼卫生（如看电视和上网过长等）是现代儿童近视大增的主因。

1。遗传因素：根据大量的调查资料，比较一致的结论是高度近视和遗传有关，中度以下近视则存在较大的分歧。高度近视的遗传类型，多数调查资料的结论是常染色体隐性遗传。因此父代与子代可以不同时出现近视关于关于学生近视调查报告关于关于学生近视调查报告。遗传又往往受客观环境，即生活条件的影响使之变异，增加了遗传的复杂性。

2。环境因素：环境因素主要是近距离作业和不良的作业环境，这是最古老的学说，虽然至今仍存在一些争议，但是从大量国内外有关调查研究报告看，已公认遗传与环境是近视眼形成的主要原因，并指出环境条件是决定近视眼形成的客观因素。但是，在近距离阅读或近距离工作的影响下，为什么能产生近视？对此还没有一致认识，主要有以下几种理论：

（1）调节学说：绝大多数近视是在青少年时代出现，由于青少年眼的调节力特别强，对近距离工作学习有高度适应性，所以看近也不易疲劳。但是睫状肌长时间过度紧张，睫状肌会发生疲劳甚至痉挛而出现调节性近视，不及时消除持续发展则可成为不可逆转的真性近视。或通过其他途径影响到眼球轴的延长。

（2）辐辏学说：近距离工作使用调节时，也需要两眼同时内转的辐辏功能加强，由此可以导致眼肌对眼球加压，而引起眼球轴的延长。

（3）环境适应学说：幼儿时期眼球小，多数呈现远视，随着年龄增长眼球增大达到正视状态。在这一发育过程中近距离阅读过多，眼球为适应这种调节需要而成为近视。这一学说受到许多反对，但是在发育期可塑性很强， 对近视发展具有重要影响已是共识。

其他学说不作介绍，需要再提一下的是诸如照明光线、阅读姿势、对比度、字小模糊、距离太近和阅读时间长等外部因素都能影响以上因素的作用。

3。营养体质学说：从一些资料分析到，微量元素镉、锶和锌等的缺乏和体质的薄弱也可影响到近视的发生，但是这些因素是通过什么途径影响近视则各有说法。

总之，从以上可以看出近视是有许多因素可以引起，既有外部因素，又有内部体质因素的相互影响，而非某单一因素而成。

**近视调查报告300字篇二**

目前，近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。从1985年开始，我国进行了4次全国青少年体质健康调查。结果显示，最近20年，中国青少年的体质不断下降，近视发病率逐年上升。

20xx年，教育部作了一个《20xx年全国学生体质健康监测报告》，在此报告中，我国7至12岁小学生视力不良检出率为32.5%，初中生视力不良检出率为59.4%，高中生视力不良检出率为77.3%，大学生视力不良检出率为80.0%，学生视力不良发生率呈逐年增加的趋势。

目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视眼人数世界第一。

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素，这一结果将是对实现中国二十一世纪健康目标的严重挑战。 近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，学生近视率居高不下的原因，在于家长和学生都缺乏保护视力的意识和方法，所以要加强对防治近视的重要性及科学方法宣传的力度、广度和深度，形成足够的声势和氛围。 国家以往推行的近视防治政策，主要是从中小学开始，以预防为主，随着我国在近视治疗这一块的技术进步和市场的成熟，我们也会逐渐把关注点放在近视已经成型的大学生身上，对他们开展健康教育、健康促进、筛查和实际捐助。

我国患有不同程度远视力缺陷的总人群达3.45亿-3.51亿，远视力缺陷患病率高达27.8%-28.27%。其中，98%以上的远视力缺陷属于轻中度视力缺陷。我国近视的总患病人数在4.37-4.87亿之间。我国与视觉健康相关的机构设置与政策内容都围绕着防盲治盲展开，特别缺乏对整体视觉健康的关注和有效措施。在公共教育、预防保健、医疗保障以及社会引导等方面都缺乏切实可行的政策规划。

6月6日是全国第20个爱眼日，今年爱眼日的主题是“告别沙盲眼，关注眼健康”。6月5日，北京大学中国健康发展研究中心主任李玲公布了《国民视觉健康报告》。报告总结了我国视觉健康政策方面的弊端，并针对性地提出了政策建议。

调查报告显示，我国患有不同程度远视力缺陷的总人群达3.45亿-3.51亿，远视力缺陷患病率高达27.8%-28.27%。其中，98%以上的远视力缺陷属于轻中度视力缺陷。我国近视的总患病人数在4.37-4.87亿之间。

一直以来，我国与视觉健康相关的机构设置与政策内容都围绕着防盲治盲展开，特别缺乏对整体视觉健康的关注和有效措施。在公共教育、预防保健、医疗保障以及社会引导等方面都缺乏切实可行的政策规划。

报告指出，目前视觉健康政策问题突出，政策的问责体系与与决策机制碎片化;公共教育“盲化”，国民普遍缺乏基本的视力健康知识;预防保健“虚化”，视觉健康相关的预防保健措施形同虚设。

此外，眼科与视光学科人才培养脱节，视光产业的监管严重缺乏卫生部门的参与等政策缺陷同样困扰着我国视觉健康发展。

决策层面，李玲建议建立国民视觉健康决策体系，整合目前碎片划的决策体系，以解决谁为国民视觉健康负责、从哪些方面来负责、为谁负责、循证决策四个问题。

规划层面，报告指出，首先要实现公共政策体系覆盖全人类，坚持预防为主、防治结合，建议将影响国民健康的主要眼疾治疗逐步纳入到医疗保障范围中来，以实现从整体上发展国民视觉健康。

操作层面，李玲提出要探索医保资金购买视觉健康服务试点，建议医保资金结余较高的地区可以探索医保资金购买视力检查、配镜、视力矫正等服务。形式可以参考定额补助、按比例报销、重点人群扶持、消费券等方式，具体措施要考虑各个地方医保资金运行压力。

此外，报告建议将视觉健康保障与医疗卫生政策衔接。将视觉健康公共教育列为健康教育和公共卫生服务的重要内容;将覆盖全人群的初级视觉健康保健服务纳入到基本公共卫生服务包中，并建立终身的视觉健康档案;实施贫困地区儿童视力健康重大公共卫生项目。

**近视调查报告300字篇三**

一、研究问题

随着年级的上升，班上近视的同学越来越多。听爸爸说：“近视会给生活带来极大的不便。”那么，他们为什么会成为“四眼”呢？我开始明查暗访…

二、信息渠道

1.询问近视的同学，提及他们近视的度数、用眼习惯和近视的后果等问题。

2.查阅书刊杂志，了解有关近视的原因、治疗、预防等方面知识。

三、调查结果

四、结论得出

1.近视的原因多种，主要因为看书姿势不正确，用眼时间过长、受到辐射太大等原因造成近视。

2.眼睛是心灵的窗户，让我们共同保护眼睛，一起去探索世界吧。

**近视调查报告300字篇四**

据调查我国现有盲人500多万，低视力近千万人，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。为什么患近视的人越来越多?

1.通过网络搜索，找出有关的资料。

2.询问近视的同学,了解他们是怎么近视的。

3.查阅有关书籍，了解普通人是怎么近视的。

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。研究结果表明，近视眼是人眼对当代环境的适应性改变。

1 看电视距离太近

2 看电视的时间太长

3 写作业时的姿势不正确

4 在光线太强的阳光下看书

5 在光线太弱的光下看书

6 长时间的在电脑前

7 不合理饮食

8 不认真做眼保健操

通过调查发现，在当今的中学生近视率不断上升，而中学生们对近视这一现象并不加以重视。甚至有人认为近视怎样，戴副眼镜不就得了。还对近视无所谓，错上犯错。许多人常将其归咎于不良的用眼习惯，如看书距离不当、光太暗、持久用眼等。

(一)看书时坐姿必须要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

(二)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。读写1小时要远眺10分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

(三)时常佩带一些滴眼液，如：珍视滴眼液，明目滴眼液，珍珠滴眼液等。在课间十分钟坚持做眼保健操。

(四)尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

(五)定期到眼科专医作检查，听从医师指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

为有效预防近视等眼病,我们要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康,还要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生。我们要爱护自己的眼睛,从我做起!

**近视调查报告300字篇五**

我们班最近坐在后排同学看不见黑板，离开座位去前排看黑板的事频频出现，当然有的同学是凑热闹跟着起哄，有的的确是货真价实的近视眼。我很不理解，怎么班上突然出现了这么多近视眼，以前是很少的啊，于是，我决定做一次调查。

1、查阅网上提供的资料。

2、翻阅报刊资料。

3、查访班上患近视的同学，了解其原因。

信息渠道

涉及方面

具 体 内 容

网络

中小学生近视人数

据网上情况所知，中学生人数占55.22%，小学生人数占22.78%。

报刊

全国近视人数

近年统计，全国近视人数大约有12.8672亿，且其趋势还在不断上升。

寻问同学

近视原因

1、遗传因素：高度近视和遗传有关，多数是常染色体隐性遗传。因此父代与子代可以不同时出现近视。遗传又往往受客观环境，生活条件的影响使之变异，增加了遗传的复杂性。

2、环境因素：环境因素主要是近距离作业和不良的作业环境，黄昏的时候写字一定要开灯，不能在昏暗的地方写字。

3、营养及饮食：体质弱时或重病后身体抵抗力下降，此时如用眼时间长，容易发生近视。儿童近视与糖、蛋白质、钙摄入量以及体内缺乏某种微量元素(如铬、锌、铜、钠)等有一定关系。

4、地区差异及社会经济因素城市比乡村学生近视眼的患病率明显高，这个现象随年龄增加而变得更加明显。农村生活更接近自然，空气新鲜，并且农村学生看电视和用计算机的机会少。

自己观察

班上近视人数

据观察，全班戴眼镜的同学约有25%左右。

据调查，本国纯属近视国，13亿人中有12.8672亿人为近视。目前本班大多数人近视原因基本上可以归纳成一个，就是上网时间长，而且不注意对眼睛的保护，不做眼保健操，不滴眼药水来解除眼疲劳，导致视力严重下降。所以，我在此奉劝一句，希望大家少上网，写字看书要有一个好的坐姿，在光线合适的地方看书，对眼睛给予适当的休息和保护。据医生介绍，大家现在正处于身体发育阶段，多数近视属于假近视，如果注意做好眼保健，及时治疗，还有可能恢复。希望大家一定要重视这个问题，不要让自己的锦绣前程毁在自己手中。

**近视调查报告300字篇六**

在人才济济的当今社会，具备健康的体魄是极为的。大城市的发展，高楼耸立，大街小巷横穿各处，人们接近大自然的机会越来越少，人们忙忙碌碌，很少停息一会儿，放松身心。中学生的近视日趋严重。在班级上，同学都戴着眼镜，对于中学生的视力情况，我对河北省邢台市育才中学初中二年级6班的同学做了一次关于中学生视力情况的调查。

对中学生视力情况的调查使认识到中学生患近视的严重性。提出倡议，向同学们传达近视的危害，从而使学生们认识到要地保护眼睛。

1.文献研究法

(1)什么是近视?

我们都知道眼睛的基本结构是由角膜、瞳孔、晶状体、视网膜、虹膜等几大部分组成。管线经过晶状体成像于视网膜上，在经过视神经把信息传入大脑，产生视觉，于是人便清晰地看到了物体，这就是眼睛的工作原理。

近视眼是视力缺陷的一种能看清近处的东西，看不清远处的东西。近视是由于眼睛的晶状体和视网膜的距离过长或晶状体折光力过强，使进入进入眼球的影像不能正落在网膜上而落在网膜的前面。

近视眼需要佩戴凹透镜：由于凹透镜对光线具有发散作用，它是原来聚焦在视网膜之前的光线发散后正好聚焦在视网膜上。

(2)初中生视力下降的原因

首先，环境是近视的主要因素，眼睛过度疲劳和不用眼，使得不少青少年眼睛的调节功能逐渐衰退而遭破坏。现在问题的是学生课桌椅不规范，未能按年级、个体差异配置，不便于学生养成的坐姿。教室采光不好也易学生近视。此外，长接触荧光物体，如电视、电脑等，学生视力下降的原因。所以说不良的学习环境严重了学生的身体健康。

其次，不参加体育锻炼，体质较差也不可，从网上搜查的资料中：体学生近视率小于普通高校，仅为四分。与体育专业学生课业负担较轻，另一，也与体育专业学生喜爱运动、体质好。普通学校女生比男生不爱运动，也女生近视率高于男生的。

再次，不科学的饮食习惯也会近视。的临床资料及动物试验说明：近视眼的与机体钙、铬等微量元素。甜食为酸性食物，一消耗体内的钙元素，另一升高血糖，晶体渗透压，是近视眼的又一祸根。

2.对育才中学周围的“眼动力眼镜店”做一次采访。

问：来配近视眼镜以哪些人居多?

答：学生人数最多，是初中生。

问：学生中近视度数为多少?

答：在100-200度居多。

问：近视了不配戴眼镜视力会越来越深吗?

答：这要看保护的情况。有些学生真性近视，只要保护，预防，是问题的。

但近视已超过200度，如不戴眼镜，了学习，还近视的度数，是很不好的。总之，不管近视，保护眼睛要的。

问：近视产生原因?

答：中学生近视产生的原因是：

1、阅读和写字姿势不;

2、阅读和写字时不注意光线的强弱;

3、生活和学习制度不健全;

4、先天的因素。

问：配戴眼镜的常识是?

答：配眼镜前应作散瞳验光，确诊为近视眼;配戴的眼镜，应该是度数合适的眼镜，度数不要过深或过浅;配戴眼镜后，仍然要注意用眼卫生，防止。要检查视力，如有视力下降，就要重新配镜。

问：能为中学生近视提些建议吗?

答：用眼要卫生;有近视要配眼镜;多看绿色，看远处以调节眼睛。预防近视眼，最后要“三要”和“四不看”。

3.派发问卷，对学生简要采访

为了进一步了解初中学生的视力情况，对邢台市育才中学初二年级6班的65名中学生了问卷调查和简要采访。详细的问卷内容如下：

经过我的问卷调查，得到的结果如下：

据统计，本次调查当中，有63.08%的同学是近视阶段的，超过了总人数的二分之一。

2.近视年数

图中信息的分别占23.1%和17.2%。这说明呢?一，初中升高中给学校及学生带来的，严重中学生不健康用眼;另一，学生健康用眼的意识，自觉养成的习惯。的看，学校及学生对健康用眼的意识不强。

于肉食的23。饮食习惯近视的直接原因，但也属原因。比如说胡萝卜素，维生素a，b2，就会使眼睛容易疲劳，从而近视。，要多吃维生素a，b2，含胡萝卜素较多的食物，如牛奶，动物肝脏，鸡蛋，花生，胡萝卜，蔬菜等。,但看书也看的，这里的并非指书的类别，而是指看书时的姿势要遵循“二要二不要”原则。所谓：“二要”是指眼睛和书本距离要一市尺，和连续看书一小时左右,要休息片刻向远处眺望一会,而“二不要”是指不要在光线浅暗和阳光下看书和不要躺在床上看。可是数据显示,学生平时看书离书面较近和躺在床上看书的就占所调查学生的46.3%。虽然勤奋是好的,但成绩而损害眼睛的话,是很可惜。

学生仅有近9%，还算可观的，且不提这对学习成绩的，光是电视机和电脑的辐射很容易近视，而且同学们在看电视和玩电脑游戏的时候,超过70%的同学是看电视两小时的,长给眼睛了过多的负担而又不休息的话,近视只是迟早的问题。

通过这次活动，我了解到中学生近视的情况，总体来说，不容乐观，并且对近视的原因有了更深的认识，知道如何防止近视。

如何让青少年端正用眼健康的呢?可以调查中学生近视人数的比例及原因来让青少年知道近视的害处，青少年自我健康用眼的意识。

对此，诚心给予下列建议，希望大家视力的保护，防止近视队伍的扩大。

1.加强眼睛的卫生教育

从调查中看，有一一部分中学生姿势不和距离近了视力下降，说明学生对日常中的姿势、适当的距离对保护视力的意义还没有正确的理解和重视。这就要求

我们的老师在教学和日常生活中要地对学生的行为习惯进行教育、强调，学生保护眼睛的意识。我们认为，眼睛的卫生教育应从小学开始，一上学就要“三要两不要”的习惯教育，使学生把要求从小习惯化。

2.要注意眼睛的休息

调查表明，学习时间长是视力下降的主要原因。现在的高考、中考、初考的竞争日趋激烈，用延长时间、题海战术来追求升学率，会使学生视力下降，造成永远不能弥补的损失，而且还会使学生的体质下降，严重防碍学习，所以各学科教学都有责任帮助学生从题海中解脱，降低学习强度，使学生有时间注意休息。

3.要采取积极的方法进行保持和矫正

眼保健操已被多数学生，所以学校应在适当的情况下增加统一做操的次数，同时老师应认真辅导，纠正错误，使其发挥真正的保护作用。中学生近视中有一部分现在还只是假性近视，如果注意保护，还能恢复，有的则已成了真性近视，这时应戴适宜的眼镜来进行矫正，以保证视力不再下降，不能随便应付，所以近视者都应到医院配制眼镜。

4.饮食合理

饮食中蛋白质，减少碳水化合物供应，可使有遗传背景而发生近视的青少年减少或中止近视度数的增加。因此，为避免发生近视，少吃糖果和高糖食品。食糖过多，会使血液中产生大量的酸性物质，酸与肌体内的食盐，是钙相，了血钙，这就会眼球壁的坚韧性，使眼轴易于伸长，助长了近视和发展。表面，预防近视可补充蛋白质、钙质、磷质、胡萝卜、豆芽、橘子、广柑、红枣等蔬菜水果也对预防近视有益。

5.搞好宣传

学校可以黑板报、讲座等宣传保护视力的性，介绍保护视力的方法、强化保护意识。

6.少看电视、玩电脑和游戏机，多与大自然接触

从调查中知道了大沥的近视人数远远大于潮阳的近视人数，这到底是为呢?有要的因素周围的环境，潮阳市的周围有山有海，乡村中青山绿水，许多学生都可以在学习完后到处走走，看看周围的青山绿水，放松一下，这对眼睛也有的帮助，要多于大自然接触。而大沥生活富裕，电视、电脑和游戏机每户都有，学生课余都沉迷于电视、电脑或游戏机中，对视力的是非常严重的。

到此，的报告总算告一段落了，心头的一块大石也就放下了。在段里，确实学到了不少的知识。更的是学会了分析问题的思维方法。在收集材料的过程中，学会了分工合作，互相帮助，了深厚的友谊切都使收益匪浅。

在整个过程中，有许许多多的小插曲，的滋味无法一一道来，但真的兴很开心，这对来说，是经历、体验、一笔的财富。开始社会、热爱生活。需要的锻炼，它能的素质，让终生受益。

这次调查活动，都知道了视力不好对带来了许多不便，眼睛是感觉器官中最的，大家的经验与知识，大是经由视觉或得，它个人健康、安全、生活情趣更阻碍学习活动，更显现出视力保健的性。眼睛大家来说就等于财富，要好好的保护眼睛。

眼睛是人类永恒的窗口——你我的财富。，朋友，请珍惜你的眼睛!

1、你是不是近视? a 是 b不是

近视眼人数占调查人数的百分比是 现在，学生的近视眼已大家关注的话题.据统计，本次调查当中，有51的同学是近视阶段的，大约占了二分。而在所有调查人中，大沥的近视人数远远大于潮阳的近视人数。潮阳的近视人数只占了三分。

2. 您是时候开始近视的?a.小学阶段b.初中阶段c.上学前

从上表可以得出，近55%的同学是在初中开始近视的，，小学阶段的有近30%。

这说明呢?一，初中升高中给学校及学生带来的，严重中学生不健康用眼;另一，学生健康用眼的意识，自觉养成的习惯。的看，学校及学生对健康用眼的意识不强。

3.您吃蔬菜和肉食的比例如何的?

a.蔬菜=肉食b.蔬菜〉肉食c.蔬菜〈肉食

从上表看来，吃蔬菜小于肉食的占36%，蔬菜等于肉食的41%，但蔬菜大于肉食的23。饮食习惯近视的直接原因，但也属原因。比如说胡萝卜素，维生素a，b2，就会使眼睛容易疲劳，从而近视。，要多吃维生素a，b2，含胡萝卜素较多的食物，如牛奶，动物肝脏，鸡蛋，花生，胡萝卜，蔬菜等。

4.您看书的姿势是?

a离书面较近b离书面较远c躺在床上d路上看e其它

此外，采访，知道在休假中有24是在看书的,看书并非一件坏事,但看书也看的，这里的并非指书的类别，而是指看书时的姿势要.要遵循“二要二不要”原则，所谓：“二要”是指眼睛和书本距离要一市尺，和连续看书一小时左右,要休息片刻向远处眺望一会,而“二不要”是指不要在光线浅暗和阳光下看书和不要躺在床上看。可是数据显示,学生平时看书离书面较近和躺在床上看书的就占全校学生的64.力奋是好的,但成绩而损害眼睛的话,是很可惜。

5.您现在两眼近视平均度数为

a.100度b.100-300c.300-500d.500

从上表中可以看出，100～300度的假近视是学生的，500度近视的学生仅有近9%，还算可观。

6.您平时喜欢做?

a.看电视b.看书c.玩电脑游戏d.体育活动e.

调查分析，在同学们平日的休假中，约有22的人是在看电视和玩电脑游戏的，且不提这对学习成绩的，光是电视机和电脑的辐射很容易近视，而且同学们在看电视和玩电脑游戏的.时候,超过70的同学是看电视两小时的,长给眼睛了过多的负担而又不休息的话,近视只是迟早的问题。

这说明呢?一，初中升高中给学校及学生带来的，严重中学生不健康用眼;另一，学生健康用眼的意识，自觉养成的习惯。的看，学校及学生对健康用眼的意识不强。

这次活动，到中学生近视的情况，总体来说，不容乐观，并且对近视的原因更深的，知道如何防止近视。

如何让青少年端正用眼健康的呢?可以调查中学生近视人数的比例原因来让青少年知道近视的害处，青少年自我健康用眼的意识。

对此，诚心予列建议，希望大家视力的保护，防止近视队伍的。

1、眼睛的卫生教育

从调查中看，有一中学生姿势不和距离近了视力下降，说明学生对日常中的姿势、的距离对保护视力的意义还的理解和。这就要求的老师在教学和日常生活中要地对学生的习惯教育、强调，学生保护眼睛的意识。，眼睛的卫生教育应从小学开始，一上学就要“三要两不要”的习惯教育，使学生把要求从小习惯化。

2、要注意眼睛的休息

调查表明，学习长是视力下降的主要原因。现在的高考、中考、初考的竞争日趋激烈，用延长、题海战术来追求升学率，会使学生视力下降，永远弥补的损失，而且还会使学生的体质下降，严重防碍学习，各学科教学都有责任帮助学生从题海中解脱，降低学习强度，使学生有注意休息。

3、要方法和矫正

眼保健操已被多数学生，学校应在的情况下做操的次数，老师应辅导，纠正错误，使其真正的保护作用。中学生近视中有一现在还只是假性近视，注意保护，还能恢复，则已成了真性近视，这时应戴适宜的眼镜来矫正，以视力的下降，随便应付，近视者都应到医院配制眼镜。

4、饮食

饮食中蛋白质，碳水化合物供应，可使有遗传背景而近视的青少年或中止近视度数的。，为近视，少吃糖果和高糖食品。食糖过多，会使血液中产生酸性物质，酸与肌体内的食盐，是钙相，了血钙，这就会眼球壁的坚韧性，使眼轴易于伸长，助长了近视和发展。表面，预防近视可补充蛋白质、钙质、磷质、胡萝卜、豆芽、橘子、广柑、红枣等蔬菜水果也对预防近视有益。

5、搞好宣传

学校可以黑板报、讲座等宣传保护视力的性，介绍保护视力的方法、强化保护意识。

6、少看电视、玩电脑和游戏机，多与大自然接触

从调查中知道了大沥的近视人数远远大于潮阳的近视人数，这到底是为呢?有要的因素周围的环境，潮阳市的周围有山有海，乡村中青山绿水，许多学生都可以在学习完后到处走走，看看周围的青山绿水，放松一下，这对眼睛也有的帮助，要多于大自然接触。而大沥生活富裕，电视、电脑和游戏机每户都有，学生课余都沉迷于电视、电脑或游戏机中，对视力的是非常严重的。

到此，的报告总算告一段落了，心头的一块大石也就放下了。在段里，确实学到了不少的知识。更的是学会了分析问题的思维方法。在收集材料的过程中，学会了分工合作，互相帮助，了深厚的友谊切都使收益匪浅。

在整个过程中，有许许多多的小插曲，的滋味无法一一道来，但真的兴很开心，这对来说，是经历、体验、一笔的财富。开始社会、热爱生活。需要的锻炼，它能的素质，让终生受益。

这次调查活动，都知道了视力不好对带来了许多不便，眼睛是感觉器官中最的，大家的经验与知识，大是经由视觉或得，它个人健康、安全、生活情趣

更阻碍学习活动，更显现出视力保健的性。眼睛大家来说就等于财富，要好好的保护眼睛。

眼睛是人类永恒的窗口——你我的财富。，朋友，请珍惜你的眼睛!

**近视调查报告300字篇七**

最近，我们经常可以在电视里看见“近视已经出现年轻化的趋势”的新闻报告。刚好，这次的综合性学习中有关于“近视”的调查。于是，我们组五位同学对“我们班同学的近视情况”做了一次调查。

我们除了调查我们班同学的近视的人数，还找了十位同学再进行深入的调查。

我们在调查中发现，我们班四十七人就已经有二十四人患有近视，超过了全班同学的一半人数。我们还从那十位同学的问卷当中看出，近视主要有两个原因：

一、不注意用眼卫生：也就是用手接触过某些不卫生的东西后，不洗手就擦眼睛；

二、用眼不正确：则是看电视的时间长、玩电脑的时间过多、写字姿势不正确、晚上趴在灯光较暗的床上看书……这些都是导致近视的诱因。

在调查中，我们还发现，接受调查的各五位男生和女生当中，有两位男生和三位女生近视，还有三位同学不知道怎么恢复近视和预防近视。

经过我们组这次的调查，可以看出近视就像新闻所说的那样，出现年轻化的趋势，只要我们注意保护好并珍惜好自己的眼睛，就可以清晰地看到世界上美好的一切。爱护眼睛，从我们做起！

**近视调查报告300字篇八**

随着时代的进步，手机、电脑、电视渐渐成为了人们生活中必不可少的东西。尤其是现在的儿童以及青少年几乎每人都有一部智能手机，用来聊天啊、看小说啊、打游戏等等。全国学生体质调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.78％，中学生为55.22％，高中生为70.34％。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视而致盲者已超过30万人。因此，儿童以及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会关注。为什么近视的青少年越来越多？他们的眼睛是怎么近视的？难道仅仅是不良的习惯造成的吗？为了了解小学生的近视情况及近视的相关因素，我针对小学生们做了一次调查。

1.你的性别：

a.男 b.女

2.你的小学年级段：

a.低年级 b.中年级 c.高年级

3.你是不是近视：

a.是的 b.不是

4.你是如何近视的：

a.看电视或用电子产品过度b.坐姿不端c.遗传d.不近视

5.你近视多少度：

a.200度以下 b.500度以下 c.更高 d.不近视

6.你近视几年了：

a.两年以下 b.五年以下 c.更久 d.不近视

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。调查结果表明，有40％的小学生是因为使用电子产品过度才导致近视的。

1.看电视的距离太近

2.用电子产品的时间太长

3. 写作业时的姿势不太正确

4.遗传基因

1.写作业时坐姿要端正，光线要充足，要做到胸离桌子一拳，眼离课本一尺。

2.尽可能少上网或少看其它辐射性强的东西，注意作息时间的安排。

3.定期到眼科医院做检查，听从医生的指导，逐步矫正视力或方式近视加深。

为了有效预防近视等眼病，一要养成良好的卫生习惯，不要用脏手揉眼睛，纠正不良的习惯；二要定期到眼科医院检查眼睛。视力关系到我们的一生，所以一定要爱护我们的眼睛，以免将来后悔。

**近视调查报告300字篇九**

如果你留心关查一下身边的人，就会发现很多人都需要“眼睛助手”。特别是青少年处于高度用眼时期，如不注重眼睛的保护就会让其受到严重伤害。因此导致近视问题愈加严重。

目前，我国近视眼患者已超过三亿，占全世界近视眼患者的1/3，而我国学生的近视率在全世界的排名，已从1998后的第四位上升为第二位，仅次于“近视第一大国”——日本。其中中学小近视率已达34.6%高中生近视率已达70%，我国青少年因高度近视而致盲的人数已达30万人。

据调查，近视发生的比例出70年代的15%左右，发展到90年代末的55%甚至80%左右，我国近视发病率上升之快，已到了全社会必须关注和采取措施的时候了。

罗星、左萍、郭杨扬、张腾、苏虹羽、房靖超、秦臻、盛浪影。

12月15日-1月3日

大街小巷,学校,眼镜店,

网络信息查找,调查问卷,眼睛店调查

根据网上调查的数据，我国青少年近视发病率已达到30%以上，就是说，10个孩子中已有3个以上是近视的。小学生戴眼镜对家长和老师来说，已经习以为常了，幼儿园大班孩子戴副眼镜也屡见不鲜了。其中高中年龄段达到50%左右。那么，为什么中学生近视的比例会如此高呢?我们对此产生了疑问?是学习压力过大?还是习惯问题?还是其他因素。我们对此进行了调查：

通过到各大眼睛店访问，我们得知目前近视现象正呈现出以下几个特点：

一是发病率一路攀升;

二是向低年龄发展;

三是造成近视的原因越发多样，而且每当假期期间，眼镜店越是“红火”，为什么呢?

从调查结果不难看出看电视，打电脑游戏已成为其中最主要的“杀手”。

下面是我们经过的讨论和研究得出了青少年近视发病涉及五个致病因素：

1、学习环境不良;

2、不良用眼习惯;

3、青少年近视遗传史;

4、户外活动和体育锻炼少;

5、日均学习时间长。

6、看电视、玩电脑或打游戏机时间过长;

其中学习环境不良、玩游戏及不良用眼习惯对于青少年近视发病具有显著关联。随着社会的发展，其中第6条不得不越来越影起我们的关注，看电视玩电脑对近视来说应该是有影响,关键时间是否过长。

随着问题的发现和一步一步的深入，我们组员通过探讨总结分析，总结了以下几点解决办法：

1.目前有许多学校存在着教室设计结构不合理，采光照明不符合规定，教室所纳学生数严重超标，课桌椅高低、间距等不适合学生身高等情况，所以学校应大力加强学生学习基础设施的设置与完备工作，使其符合健康卫生标准要求。

2.在学生家中，家长亦应给学生营造一个良好的学习环境，使其采光照明、桌椅高低等均符合健康卫生标准。

3.加强学校健康教育工作，大力宣传学生用眼卫生知识，改变不良卫生行为，养成良好的用眼卫生习惯，提高自我保健能力，保护好视力。

4.教师和家长要说服学生少看电视，特别是要讲明近距离看电视对视力的危害;不要在过暗、过强光线下看书;乘车、走路、卧床等都不要看书。还要帮助学生纠正不正确的读写姿势，以及不良的用眼卫生习惯。对具有遗传史的学生来说要更加认真地保护自己的视力，对危害视力的因素与习惯予以坚决纠正。

5.坚持推广和普及眼保健操，使学生能正确、自觉、认真地学好、做好，并定期检查视力，做到早发现、早矫治。

6.近视学生需配眼镜时，要到医疗部门咨询、验光及配镜，切不可随意在街头眼镜店配戴近视镜。

7.在饮食上要给学生增加富含维生素a、d、b2的食物。要教育学生合理安排好学习时间，学习时间不宜过长，在学习间隔中要有意识地让眼睛休息休息，从而起到劳逸结合，保护视力，提高学习效率的作用。

8.看电视及玩电脑每次不应超过40~50分钟，中间应该休息,双眼向远处眺望，以减轻眼部疲劳,可避免近视加深。

**近视调查报告300字篇十**

高度近视是指的是近视度数在600度以上、伴有眼轴延长、眼底视网膜和脉络膜萎缩性等退行性病变为主要特点的屈光不正。高度近视的病因、发病机制及其治疗和预防与一般近视不同。在我国高度近视是常染色体隐性遗传。表现为儿童学龄(前)期出现近视，近视度数进行性增加，眼底视网膜脉络膜病变逐年加重，从而产生许多严重的并发症。因此高度近视又称为病理性近视、恶性近视、变性近视、进行性近视和遗传近视等。

高度近视的人群患病率非常高，约1%前后。高度近视可发生非常多严重并发症，大部分会致盲，是成人常见的致盲原因之一，在我国致盲性疾病中占第6位。其主要的并发症有：

1.后巩膜葡萄肿：发生率为77.1%。主要表现为眼球后极部向后扩张，视神经和黄斑周围视网膜变性萎缩，矫正视力下降。近视度数越高，后巩膜葡萄肿的发生率越高。

2. 视网膜萎缩变性、出血和裂孔：由于眼轴变长，后巩膜葡萄肿等因素，高度近视病人容易出现视网膜变性、裂孔，引起出血和视网膜脱离，导致失明。

3. 视网膜下新生血管：发生率5%-40%。表现为后极部视网膜下新生血管，引起出血，影响视力。

4. 视网膜脱离、白内障、青光眼：由于巩膜扩张和视网膜变性，

高度近视患出现视网膜脱离的机会比非高度近视着高7-8倍。高度近视并发白内障和青光眼的机会也比正常人高。

由于高度近视的并发症比有些多，有些并发症需要及时处理，有些并发症如视网膜变性、裂孔等需作预

1、造成营养不良: 近视病人眼部长时间疲劳，回导致所耗血氧供应不足，所需要营养物质无法及时满足眼睛所消耗营养，引起营养不良。这也就是为何非常多的近视病人都有：“电线杆”或“小豆芽”的称号，

2、思维受涤行┺制：科学家做过实验，发现人的思维只有在无束的状态下才能发挥出正常的水平，而当患近视的孩子架一副眼镜，同世界有了镜片这一层隔离，思维就会受涤行┺制，直接表现就是反应迟钝，学习效率底下。

致盲已超30万:据卫生部、教育部联合调查，目前我国学生近视发病绿接近60%，居世界第二位，人数局世界之首。其中小学生近视率已达34。5%。中学生近视已达70%以上，病人超过6000万人。因近视导致盲人数达30万人。

3、对我不自信，适应环境能力差，不自信、缺乏主见、自理能力差、过分近视依赖父母、缺乏独立性，还容易产生焦虑情绪，心理处于亚健康状态。

4、手持高分，却上不了理想的大学：在我国，程度不同的近视病人受涤行┺制报考的专业达48个，视力低于1。5的，不可以报告

飞行技术、航海技术、消防技工程、刑事科学技术、侦查等专业;镜片度数大于400度的、不可以录取到海洋技术、海洋科学、测控技术与仪器、核工程与核技术、生物医学工程、飞行器制造工程、服装设计等专业;镜片度数大于800度，不可以录取到地质矿产类、水利类、土建类、动物生产类、水产类、材料类、能源动力类、化工与制药、军工类、农业工程类。林业工程类、植物生产类、森林类资源类、环境生态类、心理学类、环境与安全类、环境科学类、电子信息科学类、材料科学类、大气科学类，及地理科学、测绘工程、交通运输、交通工程等

近视成为求知，婚恋的绊脚石：非常多职业对视力的要求非常高，导致择业受涤行┺制，另外，在婚恋中也受到影响。

据统计由于近视导致的眼盲，已仅次于白内障，青光眼而居第三位。

近视眼除了引起视疲劳以外，如果预防治疗不及时恰当，还会导致近视度数不断增加，直到超过中低度近视的限度，即600度，成为高度近视，根据国内外的医学资料和现在使用的医学大、中专院校教材，高度近视是

指600度以上的近视，并且出现眼底病弯的近视眼。近视眼的发展分为几个不同阶段，首先由于不注意用眼卫生，或长时间近距离注视，引起眼部睫状肌痉挛，此时的近视被称为假性近视，就是说，此时的近视还没有发生眼球的病理性改变，只是睫状体的功能发生了变化，睫状肌围绕眼球一圈，它的收缩是向中央聚集，

收缩时睫状肌组成的圆环变小，这样，它对晶状体的牵拉就会弯小。晶状体依靠自身的弹性逐渐变圆，增加了屈光力，近处的物体便会看得清楚。反之，睫状肌放松，睫状肌组成的圆环变大，牵拉晶状体使其变得扁平，远处的物体才能聚集到视网膜上，人们才能看清远处的物体。当睫状肌发生痉挛的时，总是处于高度的紧张的收缩状态，不可以产生对晶状体的牵拉。晶状体不可以变得扁平地，远处的物体看不清楚。

在假性近视阶段，如果用药物或者其他理疗的方法解除睫状肌的痉挛，就可以不可以使眼球恢复原有的状态，阻断近视的发展，防止由假性近视向真性近视的发展。如果在此时没有得到非常好的预防与治疗，视网膜刺激巩膜的不断发育，引起眼轴的增长，逐渐演化为真性近视。

真性近视的病人眼轴比原先明显增长，根据专家分析，近视眼病人中眼轴每增加1mm近视度数增加300度。通常将300度以下的近视为低度近视，300至600度的称为中度近视，而600度以上者被称为高度近视。

高度近视病人随着眼轴的增大，眼球不断扩张，在眼球标本中可以不可以看到远远大于正常眼球。在眼球增大的过程中，巩膜和脉络膜都可以不可以按照眼内部的信号要求而不断增长，但视网膜却不可以随之而增长，视网膜为了贴和到增大的巩膜和脉络膜上，会出现非常多裂口或者在视网膜的周边部发生格子样变性，为将来发生视网膜脱离造成前期病变。

中国国家视光学研究中心近视眼研究所所长胡诞宁表示，深度近视患病率的国际标准为1至2%，一般近视会诱发深度近视，而深度近视易出现眼底出血、视网膜萎缩、视网膜剥离、青光眼、白内障等并发症，视力明显减退，甚至致盲。

胡诞宁表示，深度近视已成为中国民众致盲第四大成因，去年中国高中生禾垠学生的近视发病率小学生便分别高达已高逾70%。他还表示，高度近视眼患病率的国际水平为1%至2%。据20xx年的全国调查显示，中国学生的近视发病率小学生为27%，初中生为53%，高中生为73%，大学生为78%。

以前“四眼”总是成为近视眼学生的外号，但是现在这个外号已经不怎么流行了，因为带眼镜的学生越来越多，有数据显示，大学中的近视率甚至已经超过了80%，近视眼已经成为我国青少年体质健康的第二大杀手。国家体育总局和教育部公布的《第二次国民体质监测报告》显示，我国青少年体质健康方面的问题排第一位的是肥胖，第二位的则是近视。并且现在中国的近视病人已经占世界第一!十年前，小学生近视率不到20%，初中学生约40%，高中生接近60%;而到20xx年，各学段城乡学生视力不良率分别为：小学生32%，初中生58%，高中生76%，大学生为83%，如果是省会等大城市这一比率还要提升。而这其中相当一部分人是由于用眼不科学造成的。

**近视调查报告300字篇十一**

近视，已经成为一个现代文明病，成为一个社会病，一个社会问题。不仅影响到青少年学生的身心健康，大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。

图1

为了了解当前男女生近视的情况，我们随机选取了男生和女生各100名，其中男生占总比例的85%，女生占总比例的91%。女生近视比男生来说比较严重点，但整体而言，男、女生近视情况都不容乐观，导致这一结果的原因有很多，如个人习惯、周边环境等。

图2

我们由调查数据的结果得知，初中和高中是学生近视的高峰期，该阶段是学生学业最繁重的时候，其中小学、初中、高中、大学分别占总比例的15%，30%，35%和12%。所以在初中和高中阶段学生们更要爱护眼睛，防止近视。

图3

在本次调查中大多数学生看书时间在1小时以下的占28%，1--2小时的为34%，2--3小时的为32%，多余3小时的学生为6%。

图4

对于近视的原因调查中，大部分的学生是因为做作业姿势不正确、长时间在家看电视、上网分别为40%和36%。除此之外还有一些别的原因，例如遗传、疾病其他等因素。

图5

很多学生在得知近视后，很多人就改正了看书或者是做作业的姿势（29%），经常性的做眼保健操（27%），选择去眼科医院治疗近视的为（32%），还有一些人是选择了其他的方式改善近视眼。

建议：

一、看书时坐姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

二、不要在坐车祸行走的时候看书，不要躺下看书。读书1小时要远眺10分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

三、坚持做眼保健操。

四、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

五、定期到眼科专医作检查，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视加深。

**近视调查报告300字篇十二**

眼睛是我们心灵的窗户，只有眼睛才可以让我们看到五彩的世界。但现在我们许多人都患上了近视，早早地戴上了厚厚的镜片。近视给他们带来了不少的困扰，那么究竟是因为什么原因才让他们患上近视？近视又给他们带来了什么后果？如何预防和矫正近视眼呢？我们三位同学就我们班的近视情况开展了调查。

一、调查对象与方法。

（一）调查对象：

11月18日至11月22日，我们三位同学组成调查小组，对我们班的近视情况进行了一次调查。

（二）调查方法：

我们对我们班的近视患者进行了一次采访，问题主要有，近视度数？家庭成员是否有近视？近视造成了哪些不方便？家里平均每天看电视或上网多少时间？近视后有否请医生进行视力纠正？并对全班眼保健操情况和学习姿势进行了一次检查。以较客观的方式收集到一定数量真实可靠的原始数据。

二、调查结果与分析。

（1） 长期读写姿势不正确，喜欢躺在床上看书，或看书写字距离太近。

（2） 有的每天看电视，打游戏，玩电脑，平均每天时间超过2、5小时 ，用眼

时间太长，造成眼睛疲劳。

（3） 没有坚持做眼保健操，或眼保健操姿势不正确，不认真。通过对全班的眼

保健操检查来看，姿势正确及认真的竞只有15人，达全班人数的29%左右。

（三）近视眼的后果“

通过对近视眼同学的采访，同学们纷纷表示患了近视眼后，生活有许多不便这处，总结后有以下几点。

（1） 上体育课或课间活动时特别不方便，特别害怕眼镜掉下来后，找眼镜麻烦。

（2） 平时生活时，在睡觉，洗脸的时候，经常要把眼镜摘下，戴上，超麻烦。

（3） 眼睛时常有不舒服的现象，经常要用手揉眼睛。

（四）从上面的调查结果来看，近视已经成为一种普遍现象。而近视是可以预防的，近视主要由于用眼时间过长，学习姿势不正确，没有正确的体育锻炼以级用眼不卫生所造成的。而近视也的的确确给同学们生活和学习带来了不便之处。

三、解决方法：

（1） 用眼时间不宜过长，每隔45-60分钟要休息10分钟左右，休息时多看看窗外绿色植物，使眼球能得到充分休息。

（2） 在读写时，光线要适中。

（3） 近距离用眼姿势要正确，桌椅高低比例要合适，写字时要记住三个一，手离笔尖一寸，眼睛离书本一尺，胸离桌子一拳，不要躺在床上，和车上看书。

（4） 看电视，玩游戏，上网时间不要太长，上网时眼睛距离电脑屏幕不应少于60厘米，看电视时，眼睛离电视应在2米以外。

（5） 每天坚持体育锻炼，并认真正确做好眼保健操。

（6） 每天保持有充足的睡眠。

（7） 患上近视后，应立即请医生，配上合适的眼镜和矫正方法，努力使自己的眼睛恢复健康。

（8） 建议在学校和班级积极开展宣传近视的危害和有效防治办法的活动。

四、感想

通过这次调查，我认识到近视的烦恼已牢牢地缠上我们，为了我们的眼睛变得更加明亮。我们应该纠正自己的不良习惯，达到良好的用眼习惯。同学们为了我们的心灵窗户变得更加美丽，一起行动起来吧。

**近视调查报告300字篇十三**

我们班有62个人，其中18人带上了眼镜，为什么么逐渐近视的人那么多？为了了解近视情况，我做了这个调查报告。

1、上网浏览近视的原因，级中小学生近视情况

2、访问近视的同学，了解他们近视前的症状和生活习惯

3、问长辈近视的危害及预防近视的方法

信息渠道 涉及方面 具体内容

上网浏览 近视的原因

1、不注意用眼卫生

2、长期近距离游戏方式过多

3、遗传因素

近年中小学生健康调查显示，我国的近视率已接近30%，小学生22.7%患有近视，初中近视率猛增到55.8%高中生70.3%人戴上眼镜，大学生近视比例高达80%。现在小学生近视率很高。虽然近视存在某种的遗传因素，但更重要的是外界因素的影响。目前除了配戴眼镜外，没有更有效的治疗方法，唯有持久地开展预防措施。中学生极高的近视率和现行的教育制度虽然有一定的联系，但更多的是因为用眼习惯而导致近视的发生。近视预防的重点也在于养成良好的用眼习惯。

1、每日坚持远眺、坚持眼保健操，下课后要闭眼一分钟

2、学习时要有充足的光线，光线要从左侧方向来。不要在光线不足和耀眼的阳光和强灯光下看书写字。

3、不要睡在床上或边走路边看书。更不要歪头偏身趴在桌上读书写字。

4、不要近距离地看电视，不能玩电脑太长时间。

5、要注意均衡饮食，多点户外活动。

**近视调查报告300字篇十四**

不知不觉中，身边的同学也有越来越多加入近视眼的行列.摘下眼镜后，眼前日渐模糊的世界，不禁引发我们的思考，为什么眼睛会近视?怎样才能更好的保护我们的眼睛，防止度数的进一步加深呢?眼睛，是人体最宝贵的感觉器官，是人类心灵的窗户，同时也是最脆弱娇嫩的，一双健康的眼睛有赖于人们的爱眼意识。保护视力非常重要。

(一)近视眼的危害

首先，视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、生活和工作质量。长期戴镜，会导致生活工作不便；中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛.影响容貌。

其次，近视的遗传性是非常的大，尤其是中高度近视，遗传几率在80％以上。

最后，近视最主要的危害是，中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲。据统计由于近视导致的眼盲，已仅次于白内障，青光眼居第三位。

(二)从生物医学的角度了解近视眼

轻度或中度近视，除视远物模糊外，并无其它症状，在近距离工作时，不需调节或少用近视调节，即可看清细小目标，反而感到方便。但在高度近视眼工作时，目标距离很近，两眼过于向内集合，这就会造成内直肌使用过多而出现视力疲劳症状。近视眼日久可以导致集合功能不全，发生外斜视。

视力减退近视眼主要是远视力逐渐下降，视远物模糊不清，近视力正常，但高度近视常因屈光间质混浊和视网膜、脉络膜变性引起，其远近视力都不好，有时还伴有眼前黑影浮动。

外斜视中度以上近视患者在近距离作业时很少或不使用调节，相应地减弱辐揍作用，可诱发眼位向外偏斜，形成外斜视。

视力疲劳近视眼患者在近距离工作时需要过度使用辐辏力，这样破坏了调节与辐揍之间的平衡协调，导致肌性视疲劳症状。

(三)了解诱发近视的原因纠正不良行为习惯

近视是由多种因素导致的。近年来许多证据表明环境和遗传因素共同参与了近视的发生：外因一长时间近距离看事物.使眼球中睫状肌失去弹性晶状体而导致晶状体不能复原(比天生厚了)，于是发生近视。

遗传因素：研究认为高度近视眼的双亲家庭，下一代近视的发病率较高，近视眼具有一定的遗传倾向已被公认，对高度近视更是如此。

环境因素：近视眼的发生和发展与近距离用眼的关系非常密切。青少年的眼球正处在生长发育阶段，调节能力很强，眼球壁的伸展性也比较大，阅读、书写等近距离工作时，不仅需要眼的调节作用的发挥，双眼球还要内聚，这样眼外肌对眼球施加一定的压力，久而久之，眼球的前后轴就可能变长。

用眼距离过近。据有关资料报道，青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。

用眼时间过长。有的青少年看书写字做作业，看电视等连续3-4小时不休息，甚至到深夜才睡觉休息，这样不仅影响身体健康，而且使眼睛负担过重，眼内外肌肉长时间处于紧张状态而得不到休息。一般主张连续看书写字或看电视40-50分钟就应休息片刻或向远处眺望一会儿。

照明光线过强或过弱。光线太强，如阳光照射书面等，会引起强烈反射，刺激眼睛，使眼睛不适，难以看清字体，相反，光线过弱，书面照明不足，眼睛不能清晰地看清字体，头部就会向前，凑近书本，以上两种情况均能眼睛容易疲劳，从而形成近视。

在行车上或走路时看书。有的青少年充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

躺着看书。许多青少年喜欢躺在床上看书，这是一种坏习惯。因为人的眼睛应保持水平状态看书，使调节与集合(辐辏)取得一致，减少眼睛的疲劳。如果躺着看书，两眼不在水平状态，这样会加重眼睛负担2-3倍，日久就形成近视。睡眠不足。当睡眠不足时，大脑没有充分休息，疲劳未能消除，加重眼睛负担，促使近视发生。

目前空间的射线的影响。经常看电视，尤其是信号不足，接收率不高的农村地区，没有共用天线，屏幕不清晰，雪花点也多，很易使眼肌疲劳，经常玩电子游戏机的同学更易损坏视力，商场出售的小霸王学习机，都能直接引起学生近视，当今电脑计算机是一门不可缺少的课程，过长操作引起眼的干燥和疲劳易引起近视，均需适当控制使用时间。营养不良。缺钙、锌、等维生素。

(一)眼保健操预防近视的方法

眼珠运动法，头向上下左右旋转时，眼珠也跟着一起移动。眨眼法，头向后仰并不停的眨眼，使血液畅通。眼睛轻微疲劳时，只要做2-3次眨眼运动即可眼睛体操，中指指向眼窝和鼻梁间，手掌盖脸来回摩擦五分钟。然后脖子各项左右慢慢移动，接着闭上双眼，握拳轻敲后颈部十下。看远看近法，看远方三分钟，再看手掌1-2分钟，然后再看远方。这样远近交换几次，可以有效消除眼睛疲劳。

(二)合理的运动能够有效预防近视

据路透社近日报道，母乳中含有一种名为\"dha\"的物质。它是改善婴儿早期视觉发育的主要元素，可以让眼球更规则地生长，从而减少患近视的几率或是减轻近视程度。同时，dha对视网膜内感光细胞的发育也具有非常重要的作用，而这也和是否会患近视有关。

根据学生们的单纯性近视眼发生发展的根本原因是学生过多看近造成的。所以，限制过度看近，是防治近视的根本。训练看远，是防治近视的辅助手段.医疗方法是特殊情况或特殊需要情况下的带有副作用的办法。看近可以利用控制距离的工具来帮助学生解决坐姿和视距问题，例如调整坐姿和距离的工具训练坐姿读写远望镜。看远可以做极目远望，远距识别等。户外的各种运动，例如放风筝，踢球等。放风筝不仅是我国民间的一项娱乐活动，同时也是一种“随风送病”的健身法，它最大的益处，在于防治青少年近视。近视的发生与长时间或长期近距离阅读有关。放风筝不正是使人逐渐看远吗?因此，建议那些想要防治近视的青少年，莫为市面上琳琅满目的保健品和名目繁多的保健法所惑，不如去放风筝。

一般青少年的近视眼，多数属于“假性近视”。由于用眼过度，调节紧张而引起的一种功能性近视。如果不及时进行解痉矫治日久后

就发展成真性近视。预防措施：必须从小培养儿童良好的卫生习惯。

培养他们正确的读书、写字姿势，不要趴在桌子上或扭着身体。书本和眼睛应保持一市尺，身体离课桌应保持一个拳头(成人)的距离，手应离笔尖一寸。学校课桌椅应适合学生身材。看书写字时间不宜过久，持续1小时后要有10分钟的休息。眼睛向远眺，多看绿色植物，做眼保健操。写字读书要有适当的光线，光线最好从左边照射过来。不要在太暗或者太亮的光线下看书、写字，减轻学生负担，保证课间10分钟休息，减轻视力疲劳。

积极开展体育锻炼保证学生每天有一小时体育活动。教导学生写字，不要过小过密，更不要写斜、草字。写字时间不要过长。认真做好眼保健操。看电视时要注意高度应与视线相平；看电视时室内应开一盏支光小的电灯，有利于保护视力；在持续看电视1～1.5小时后要有一个短时间的休息眼睛向远眺，做眼保健操。应多吃些含甲种维生素较丰富的食物各种蔬菜及动物的肝脏、蛋黄等。胡萝卜含维生素b，对眼睛有好处；多吃动物的肝脏可以治疗夜盲。

应用睫状肌麻痹剂(阿托品、双星明、托吡卡胺滴眼液、博士伦眼药水等)滴眼散瞳，于睡前点眼一次。坚持做眼保健操，每日3-4次。学习或工作1―2小时后远眺大自然景色，休息10-15分钟，使睫状肌松弛。用中医针灸、电针、气功或热按摩等法提高视觉神经中枢的兴奋性；针灸建议针“睛明”和“球后”两穴。阅读和写字要保持与书面30厘米以上的距离和正确的姿势；不要歪着头看书，光线照明要适合眼睛；要劳逸结合，并注意锻炼身体。

在本次的研究性学习中，我们研究了大学生的近视问题。在这个过程中，我们找了各种导致近视的原因，发现许多都是由不良习惯造成的。

我们从调查中发现了近视的问题，在我们生活中真的很严重，这已是一个非常值得关注的问题。“眼睛是心灵的窗户”。对于身为同时近视的我，也深刻感觉到近视给我带来的诸多不便。离开了眼睛远处一片模糊。而读书也只增不减。

我想，每个人都能体会到眼睛对于我们的重要性，但却有很多人不知道或不注重爱护这扇窗，让它蒙上一层难以消除的弥障。无奈只能借助工具来清洗窗外模糊的世界。其实，保护这扇窗很容易，只需你把它放在心上，用你的关心和爱护为它铸造一堵保护墙。避免它受到更多的伤害。让你可以轻松的打开窗子，更清楚的观看这世界的美好。

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