# 最新保护视力远离近视的倡议书怎么写(十二篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-06

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。保护视力远离近视的倡议书怎么写篇一有的人糊涂...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇一**

有的人糊涂地认为，戴眼镜显得很“气派”，有“学问”，盼望自己能戴上眼镜，以示“风度翩翩”。其实不然，我便深有体会。戴了眼镜，无穷无尽的麻烦事会接踵而至。比如，在酷夏，汗水会大大减少镜框与鼻梁之间的摩擦，使眼镜溜下鼻梁。在寒冬，从外面一进屋，镜片上立刻蒙上一层雾气，就什么也看不清了。打球时，镜片有可能被打碎;游泳时，更要担心眼镜掉落在池底…

那么，近视眼是怎么形成的呢?

主要是由于我们不注意用眼卫生造成的。我们看书，往往没有一个好习惯。在强光下也看，在很弱的光线下也看。有的同学很“用功”，一边走路一边“专心致志”地看书，坐在颠簸的车上也要翻故事书。有的人习惯不好，趴在被窝里看书。有的书报字很小，那也“不顾一切”地看，常常要把眼睛贴在书上，有时候看一篇小说或有趣的故事，就一看几个钟头也“爱不释手”……类似的例子很多。

本来，我们在看书时，眼睛就处于紧张状态。条件越不好，人眼的调节肌就越得紧张地、不停地进行调节，而我们看书入了迷，就一连几个小时也不让眼睛休息，强迫它不停地工作.人眼势必累得不得了，调节肌的功能就慢慢减退了，形成假性近视。这时再不注意，眼球前后径拉长，从而使看到的景物落在视网膜前面，人看东西就模糊不清了，形成真性近视。

知道了近视的形成，就不难预防近视，保护好视力。

首先，我们不要过分“用功”，走路的时候不要看书，坐车时也不要读故事书。因为走路、坐车时手里拿的书很不稳定，眼与书本间的距离不停变换，调节肌就要不断地调节，很容易疲劳。

另外，看书时不要为了舒服而躺在床上看，因为躺着看，两个眼球离书本远近不同，调节肌需要用的调节力也不一样，时间长了，两只眼睛就会形成程度不同的近视状态。

看书时，眼离书本的距离应保持一市尺，不要离得过近。这是非常重要的。

控制看书时间也很重要。看书时间到了一个小时左右，要适当休息一下，眺望一下远方，或者闭目养神。千万不要由于被书报所吸引，而如痴如醉地看上几个小时。

还有，不要看字过小的书报，写过小的字，那样很费劲，会大大加重眼球的负担。

为了预防近视，保护视力，要认真做眼保健操。不能满不在乎，要养成习惯，持之以恒。

如果已经得了近视，那要看情况，若是假性近视，要积极治疗，视力还大有希望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。

愿同学们都有一双明亮的眼睛!

倡议人：\_

20\_年11月19日

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇二**

亲爱的同学们：

眼睛，是心灵的一扇窗子。开春的第一抹嫩绿，荷叶上滚动的露珠，秋风中飘落的黄叶，漫山飞舞的雪花，都需要我们用眼睛去看。还有天上的风起云涌，日月星辰也需要我们用眼睛去看。还有祖国的大好河山，秀丽风景，孩子们纯真的笑脸，更需要我们用眼睛去看。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病让我们的双眼变得模糊。

同学们的视力每况日下。根据数据显示，小学生、初中生，近视率分别是39.05%和64.3%。也就是说，每100个小学生中，有40个人是近视的，而100个初中生中大约就有64个人视力模糊。初中生的视力情况更让人担忧。

在青少年时期，不仅仅近视的人数多，而且还有许多人都不重视自己的眼睛。经过对同学的问卷调查：“你多久进行一次眼睛健康检查”选项中，“从未检查过的”占38.9%，“一年检查一次的”占24.9%，“半年到一年之间检查的”占14.6%，“半年检查一次的”占11.7%，“两年检查一次的”占9.9%。可见，大家对自己的眼睛都不怎么重视。

正因为不重视，眼睛近视才有可乘之机。形成近视的主要原因，其实大家并不陌生：

1.不定期检查眼睛。不知道自己的眼睛已经疲劳了，久而久之，就近视了。

2.长时间用眼，强烈的色彩刺激了我们的眼睛，使眼睛严重疲劳，而产生假近视，不加以控制，就会逐渐转化为真近视。

3.看电视，看书时，姿势不对，如趴着，躺着看书，就导致我们双眼受到视觉的刺激强度不等，使眼睛视觉发育的程度产生差异。

4.看电视时间长，距离近：写作业时姿势不正确;在光线太强，太弱的阳光下看书。

以上四点，就是形成近视的主要原因，光知道原因是不够的，危害也很重要。

一旦出现近视，不单给我们生活带来诸多不便，还给我们的求学，就业带来影响。视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、工作和生活。长期戴眼镜，会导致生活、工作的不便。中度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。现在许多的学校和工作岗位，对视力有特殊的要求。比如，航海，航空，精密仪器，军工，高科技等，对裸视力有较高的要求。因为视力达不到，而影响就读中意的学校或从事理想的职业，这个悔就大了!

这些危害步步逼迫人心，那怎么爱护眼睛呢?我们发出以下倡议：

1.少玩电脑等电子产品，注意作息时间的安排，注意劳逸结合。

2.多看绿色植物，转眼珠是天然的按摩法。常做眼保健操，还要注意用眼卫生。

3.看书，写作业时姿势端正，光线充足。读写做到离课桌一尺远，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。用眼半小时后，休息或远眺窗外。

4.经常锻炼身体，多做户外运动。最好多打乒乓球、篮球。

5.多吃新鲜的蔬菜水果，少吃糖等脂肪类食物。注意营养均衡。

为了我们的眼睛，为了我们的未来，请大家积极响应我们的倡议!

倡议人：\_

20\_月11日28日

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇三**

亲爱的同学们：

眼睛被誉为是心灵的窗户，是人类感观中最重要的器官。大脑中大约有一半以上的知识和记忆都是通过眼睛获取的，开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛。它带给我们多少外面的精彩，它映射我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩。

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。疲劳、疾病、不当的用眼方式等原因让我们的视野变得模糊。随着年级的升高，身边的“小眼镜”也越来越多了。班级视力统计表明，个别班级近视率多达20%，这是我们不容忽视的问题。我们应该积极行动起来，把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中，尽量减少近视给我们带来的影响。在“全国爱眼日”(6月6日)来临之际，大队部向同学们发出以下倡议：

1、良好习惯：

读写姿势要做到“三个一”，就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。走路和乘车时不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

2、合理膳食：

不偏食，不挑食，多吃富含维生素的食品和钙质食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

3、充足睡眠：

充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。生活要有规律，早睡早起，保持充足的睡眠及适当的休息。

4、做好保健：

每天坚持正确、到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。加强身体锻炼，提倡户外活动，时常集中精神远望，常晒日光，呼吸新鲜空气。定期做视力检查，并根据视力情况进行适当地休息和调养，听从医师的指导，逐步调整矫正视力或防止近视度加深。

同学们，让我们像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩!

20\_年1月2日

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇四**

亲爱的同学们：

一位青年想考飞行员，却由于眼睛近视，被无情地拒绝在飞行员的大门外……这则新闻引起我们深思：眼睛近视对我们究竟有多大的危害和不便呢?

据调查，我国有盲人500多万，低视力者近千万，尤其在儿童及青少年当中，患病率极高。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。那么，我们的眼睛为什么会近视呢?大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致的，与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，不注意用眼卫生是现代儿童近视大增的主因。

儿童及青少年近视的防治越来越被学生、家长及社会所关注。因此，为了我们的眼睛，我们向全校同学发起以下倡议：

(1)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。

(2)电视，电脑的屏幕亮度要柔和，明亮反差不要太大，否则会造成眼部疲劳。

(3)长时间定视后，要把视线移开休息一会儿。

(4)经常眨动眼睛，眨眼睛是天然的按摩法

(5)多看远处的山林与绿色植物。

(6)认真做眼保键操。

(7)看书时作姿要端正，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。

(8)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。

(9)时常佩带一些滴眼液。

(10)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度加深。

只要大家按照我们的倡议来做，一定可以有效保护我们的眼睛。

倡议人：\_

20\_月11日27日

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇五**

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。20\_\_年6月6日是第十七个全国“爱眼日”。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! 20\_\_年度中，我县中学生共体检视力2470人，其中检出左眼视力不良率为70.9%，右眼视力不良率72.8%，与1998年相比，视力不良检查出率大幅度提高。

小学生共体检视力2278人，检出左眼视力不良率为30.5%，右眼视力不良率为31.8%。与1998年相比，视力检出率也大幅度提高。中小学生近视逐年加重的事实已成为家长担忧、影响学生身心健康的社会问题，也是全社会关心的问题。因此，为了我们的眼睛，我们向全县中小学生发起以下倡议：

(1)每天坚持做两次眼保健操。

(2)时常佩带一些滴眼液。

(3)合理安排作息时间，保证充足睡眠。

(4)经常眨动眼睛，眨眼睛是天然的按摩法

(5)长时间定视后，要把视线移开休息一会儿，多看远处的山林与绿色植物。

(6)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。

(7)定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

(8)尽可能少上网或看其他辐射性强的东西，电视、电脑的屏幕亮度要柔和，明亮反差不要太大，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

(9)要做到读书写字姿态端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。

(10)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。 只要大家按照我们的倡议来做，一定可以有效保护我们的眼睛，我们的视力一定会很棒的。因此，请大家像爱惜眼睛一样爱惜生命 ，像爱惜生命一样爱护眼睛。

从今天做起，从现在做起，从我做起，做到。 共青团黄龙县委 黄龙县政协科教文卫委员会 黄龙县妇女联合会 黄龙县关心下一代工作委员会

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇六**

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。

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

意大利伟大画家达.芬奇曾说过一句话：“眼睛是心灵的窗户”那么，为什么说眼睛是心灵的窗户呢?因为明亮的眼睛，丰富了我们的心灵，拥有了眼睛，你就可以看见世间万物的风采，通过眼睛，你就可以看出每个人的不同。所以，眼睛对于我们来说是重要、不可缺少的，但现在又有多少人懂得保护眼睛、保护视力呢?

现在请看看你身边的人吧!看看他们现在已经有多少人顺利和眼镜成为了密不可分的“好朋友”，难道他们是因为学问太深导致的近视?不，这都是因为过度用眼，没有节制的使用眼睛所导致的，眼睛在他们的想法中，似乎只是用来看电视、玩游戏、提供娱乐的道具!而那些渴望光明的人呢?他们只能用自己仅有的嗅觉、听觉和触觉来感受自然，他们是那样的渴望光明，因为他们知道：拥有光明是快乐的!如果他们有了一双明亮的双眼，他们一定会把它当做上帝赐予的最珍贵的礼物，而一些正常人认为眼睛安在脸上是理所应当的，他们根本就没有想过没有光的日子是有多么的难过。

所以，大家一定要保护好自己的“心灵之窗”，做到以下几点：

(1)读书写字姿势端正。做到：眼与书本一尺远;胸与桌子距一拳;笔尖与手一寸远。

(2)学习环境光线正常。在光线太强或太弱的环境下学习，会加重眼睛的负担。

(3)每天睡眠时间充足。熬夜学习会使眼睛过度疲劳。

(4)少使用有辐射的电器。随着科学技术的发展， 人们过长时间使用电脑、手机，眼睛受到过多的辐射，从而形成近视眼，这是导致发病升高的又一重要原因。

(5)每天坚持做眼保健操。使眼部得到充分的休息。

朋友们，让我们一起保护好我们的“心灵之窗”，用我们雪亮的双眼去看这个充满光明的世界的每一个角落!

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇八**

人们常说，眼睛是心灵的窗户。在描写眼睛时，也爱用什么“明亮”啦，“水灵灵”啦，“炯炯有神”啦等字眼来形容。是啊，谁不希望自己有双好眼睛，谁不希望自己心灵的窗户更加明亮呢?今天咱们班进行了体检，其中视力检查时，老师发现有不少同学的视力竟在5.0以下!这对老师来说是个不小的震惊!通过了解得知，假期中有不少同学视力有所下降，这其实与用眼不卫生有莫大的关系。

有的人糊涂地认为，戴眼镜显得很“气派”，有“学问”，盼望自己能戴上眼镜，以示“风度翩翩”。其实不然，我便深有体会。戴了眼镜，无穷无尽的麻烦事会接踵而至。比如，在酷夏，汗水会大大减少镜框与鼻梁之间的摩擦，使眼镜溜下鼻梁。在寒冬，从外面一进屋，镜片上立刻蒙上一层雾气，就什么也看不清了。打球时，镜片有可能被打碎;游泳时，更要担心眼镜掉落在池底…

那么，近视眼是怎么形成的呢?

主要是由于我们不注意用眼卫生造成的。我们看书，往往没有一个好习惯。在强光下也看，在很弱的光线下也看。有的同学很“用功”，一边走路一边“专心致志”地看书，坐在颠簸的车上也要翻故事书。有的人习惯不好，趴在被窝里看书。有的书报字很小，那也“不顾一切”地看，常常要把眼睛贴在书上，有时候看一篇小说或有趣的故事，就一看几个钟头也“爱不释手”…… 类似的例子很多。

本来，我们在看书时，眼睛就处于紧张状态。条件越不好，人眼的调节肌就越得紧张地、不停地进行调节，而我们看书入了迷，就一连几个小时也不让眼睛休息，强迫它不停地工作.人眼势必累得不得了，调节肌的功能就慢慢减退了，形成假性近视。这时再不注意，眼球前后径拉长，从而使看到的景物落在视网膜前面，人看东西就模糊不清了，形成真性近视。

知道了近视的形成，就不难预防近视，保护好视力。

首先，我们不要过分“用功”，走路的时候不要看书，坐车时也不要读故事书。因为走路、坐车时手里拿的书很不稳定，眼与书本间的距离不停变换，调节肌就要不断地调节，很容易疲劳。

另外，看书时不要为了舒服而躺在床上看，因为躺着看，两个眼球离书本远近不同，调节肌需要用的调节力也不一样，时间长了，两只眼睛就会形成程度不同的近视状态。

看书时,眼离书本的距离应保持一市尺，不要离得过近。这是非常重要的。

控制看书时间也很重要。看书时间到了一个小时左右，要适当休息一下，眺望一下远方，或者闭目养神。千万不要由于被书报所吸引，而如痴如醉地看上几个小时。

还有，不要看字过小的书报，写过小的字，那样很费劲，会大大加重眼球的负担。

为了预防近视，保护视力，要认真做眼保健操。不能满不在乎，要养成习惯，持之以恒。

如果已经得了近视，那要看情况，若是假性近视，要积极治疗，视力还大有希望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。

愿同学们都有一双明亮的眼睛!

倡议人：

日期：\_\_年\_\_月\_\_日

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

一位青年想考飞行员，却由于眼睛近视，被无情地拒绝在飞行员的大门外……这则新闻引起我们深思：眼睛近视对我们究竟有多大的危害和不便呢？

据调查，我国有盲人500多万，低视力者近千万，尤其在儿童及少年当中，患病率极高。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。那么，我们的眼睛为什么会近视呢？大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致的，与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，不注意用眼卫生是现代儿童近视大增的主因。

儿童及少年近视的防治越来越被学生、家长及社会所关注。因此，为了我们的眼睛，我们向全校同学发起以下倡议：

（1）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。

（2）电视，电脑的屏幕亮度要柔和，明亮反差不要太大，否则会造成眼部疲劳。

（3）长时间定视后，要把视线移开休息一会儿。

（4）经常眨动眼睛，眨眼睛是天然的按摩法

（5）多看远处的山林与绿色植物。

（6）认真做眼保键操。

（7）看书时作姿要端正，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。

（8）不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。

（9）时常佩带一些滴眼液。

（10）定期到眼科专医作检查，听从医生的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

只要大家按照我们的倡议来做，一定可以有效保护我们的眼睛。

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇十**

亲爱的同学们：

眼睛被誉为是心灵的窗户，是人类感观中最重要的器官。大脑中大约有一半以上的知识和记忆都是通过眼睛获取的，开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛。它带给我们多少外面的精彩，它映射我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩。

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。疲劳、疾病、不当的用眼方式等原因让我们的视野变得模糊。随着年级的升高，身边的“小眼镜”也越来越多了。班级视力统计表明，个别班级近视率多达20%，这是我们不容忽视的问题。我们应该积极行动起来，把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中，尽量减少近视给我们带来的影响。在“全国爱眼日”(6月6日)来临之际，大队部向同学们发出以下倡议：

1、良好习惯：

读写姿势要做到“三个一”，就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。走路和乘车时不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

2、合理膳食：

不偏食，不挑食，多吃富含维生素的食品和钙质食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

3、充足睡眠：

充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。生活要有规律，早睡早起，保持充足的睡眠及适当的休息。

4、做好保健：

每天坚持正确、到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。加强身体锻炼，提倡户外活动，时常集中精神远望，常晒日光，呼吸新鲜空气。定期做视力检查，并根据视力情况进行适当地休息和调养，听从医师的指导，逐步调整矫正视力或防止近视度加深。

同学们，让我们像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩!

\_\_中心小学大队部

20\_\_年6月1日

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇十一**

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。20\_\_年6月6日是第十七个全国“爱眼日”。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! 20\_\_年度中，我县中学生共体检视力2470人，其中检出左眼视力不良率为70.9%，右眼视力不良率72.8%，与1998年相比，视力不良检查出率大幅度提高。

小学生共体检视力2278人，检出左眼视力不良率为30.5%，右眼视力不良率为31.8%。与1998年相比，视力检出率也大幅度提高。中小学生近视逐年加重的事实已成为家长担忧、影响学生身心健康的社会问题，也是全社会关心的问题。因此，为了我们的眼睛，我们向全县中小学生发起以下倡议：

(1)每天坚持做两次眼保健操。

(2)时常佩带一些滴眼液。

(3)合理安排作息时间，保证充足睡眠。

(4)经常眨动眼睛，眨眼睛是天然的按摩法

(5)长时间定视后，要把视线移开休息一会儿，多看远处的山林与绿色植物。

(6)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。

(7)定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

(8)尽可能少上网或看其他辐射性强的东西，电视、电脑的屏幕亮度要柔和，明亮反差不要太大，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

(9)要做到读书写字姿态端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。

(10)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。 只要大家按照我们的倡议来做，一定可以有效保护我们的眼睛，我们的视力一定会很棒的。因此，请大家像爱惜眼睛一样爱惜生命 ，像爱惜生命一样爱护眼睛。

从今天做起，从现在做起，从我做起，做到。

共青团黄龙县委

黄龙县政协科教文卫委员会

黄龙县妇女联合会

黄龙县关心

**保护视力远离近视的倡议书怎么写篇十二**

人们常说，眼睛是心灵的窗户。在描写眼睛时，也爱用什么“明亮”啦，“水灵灵”啦，“炯炯有神”啦等字眼来形容。是啊，谁不希望自己有双好眼睛，谁不希望自己心灵的窗户更加明亮呢?今天咱们班进行了体检，其中视力检查时，老师发现有不少同学的视力竟在5.0以下!这对老师来说是个不小的震惊!通过了解得知，假期中有不少同学视力有所下降，这其实与用眼不卫生有莫大的关系。

有的人糊涂地认为，戴眼镜显得很“气派”，有“学问”，盼望自己能戴上眼镜，以示“风度翩翩”。其实不然，我便深有体会。戴了眼镜，无穷无尽的麻烦事会接踵而至。比如，在酷夏，汗水会大大减少镜框与鼻梁之间的摩擦，使眼镜溜下鼻梁。在寒冬，从外面一进屋，镜片上立刻蒙上一层雾气，就什么也看不清了。打球时，镜片有可能被打碎;游泳时，更要担心眼镜掉落在池底…

那么，近视眼是怎么形成的呢?

主要是由于我们不注意用眼卫生造成的。我们看书，往往没有一个好习惯。在强光下也看，在很弱的光线下也看。有的同学很“用功”，一边走路一边“专心致志”地看书，坐在颠簸的车上也要翻故事书。有的人习惯不好，趴在被窝里看书。有的书报字很小，那也“不顾一切”地看，常常要把眼睛贴在书上，有时候看一篇小说或有趣的故事，就一看几个钟头也“爱不释手”…… 类似的例子很多。

本来，我们在看书时，眼睛就处于紧张状态。条件越不好，人眼的调节肌就越得紧张地、不停地进行调节，而我们看书入了迷，就一连几个小时也不让眼睛休息，强迫它不停地工作.人眼势必累得不得了，调节肌的功能就慢慢减退了，形成假性近视。这时再不注意，眼球前后径拉长，从而使看到的景物落在视网膜前面，人看东西就模糊不清了，形成真性近视。

知道了近视的形成，就不难预防近视，保护好视力。

首先，我们不要过分“用功”，走路的时候不要看书，坐车时也不要读故事书。因为走路、坐车时手里拿的书很不稳定，眼与书本间的距离不停变换，调节肌就要不断地调节，很容易疲劳。

另外，看书时不要为了舒服而躺在床上看，因为躺着看，两个眼球离书本远近不同，调节肌需要用的调节力也不一样，时间长了，两只眼睛就会形成程度不同的近视状态。

看书时,眼离书本的距离应保持一市尺，不要离得过近。这是非常重要的。

控制看书时间也很重要。看书时间到了一个小时左右，要适当休息一下，眺望一下远方，或者闭目养神。千万不要由于被书报所吸引，而如痴如醉地看上几个小时。

还有，不要看字过小的书报，写过小的字，那样很费劲，会大大加重眼球的负担。

为了预防近视，保护视力，要认真做眼保健操。不能满不在乎，要养成习惯，持之以恒。

如果已经得了近视，那要看情况，若是假性近视，要积极治疗，视力还大有希望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。

愿同学们都有一双明亮的眼睛!

倡议人：

日期：xx年xx月xx日

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