# 爱护眼睛论文初中范文(优选82篇)

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-11-26

*爱护眼睛论文初中范文 第一篇我从小与书就有一段不解之缘。一岁“抓周”的时候，我就先抓书。现在，我更是每时每刻都离不开书!每次外出时，我先跑到图书馆、书店痛快地看上一阵儿；在家里，有时间我就会看上几页。这天，我掖起一本书，悄悄溜进厕所。我一边...*

**爱护眼睛论文初中范文 第一篇**

我从小与书就有一段不解之缘。一岁“抓周”的时候，我就先抓书。现在，我更是每时每刻都离不开书!

每次外出时，我先跑到图书馆、书店痛快地看上一阵儿；在家里，有时间我就会看上几页。

这天，我掖起一本书，悄悄溜进厕所。我一边看一边乐：嘿嘿，这本书就快看完了。看完后该看哪本呢？正当我得意时，“森森！”妈妈突然站在面前。我惊呼道：“妈妈，您吓死我了！”妈妈生气的说：“这样暗的灯光，我担心你……”还没等妈妈说完，我就捂着耳朵逃出了厕所。

过了几天，我幸灾乐祸地陪着表弟去检查视力。到了眼科医院，妈妈却不由分说先把我推进验光室。医生检查后，告诉妈妈：“孩子近视，需要配眼镜。”我顿时傻了，“天哪！你为啥让一个一岁半会背古诗、三岁能读报纸的神童（自认为）患近视呀！太不公平了!”我不禁仰天长啸。可没办法，我只好任由妈妈把吱哇乱叫的我拖进了配镜区。她还怒气冲冲地说：“以后再不许看书、看电视、玩电脑了！”我非常懊恼，电视、电脑无所谓，可书是我的命根子呀！但我转念一想，妈妈也是为了我好！

戴上眼镜，我的心里非常别扭，唉！以后再也摘不下来了，多难看呀，想着想着，眼泪从眼里一滴一滴掉下来，大夫阿姨看着我委屈的样子，把我拉过来温柔地说：“小朋友，别哭！以后要注意保护眼睛呀，阿姨教你一些方法，回家坚持做，明年准能把眼镜摘下来。”妈妈的语气也柔和了，“森森，听阿姨的，别哭了。”这时，我才破涕为笑

回到家里，我回忆着这十年的情景，自己过去太不在意用眼卫生了。躺着、趴着、吃饭、睡觉、坐车、走路，总是抱着本书。眼睛能不近视吗？今后，我要改掉所有坏习惯，按大夫阿姨教的方法，保护好自己的眼睛，还要把这些方法教给同学们，让他们和我一样，都有一双明亮、健康的眼睛。

**爱护眼睛论文初中范文 第二篇**

淅淅沥沥的雨滴，光芒万丈的阳光对我们来说是多么平常，但是对于失明的盲人们来说，这些只能是脑海中的幻影，由此可见，眼睛对我们来说是何其重要。

随着科技的发展，保护眼睛更是成了一个迫在眉睫的问题。浏览器带给我们的知识面很广是没错，数字化学习更加便捷是没错，但有利必有弊，电子产品对眼睛的危害显而易见，既然接触电子产品是不可避免的，那我们就努力做到以下几点。

一、尽量减少使用电子产品的时间，不到必要时不接触电子产品。

二、如果有需要长时间使用电子产品，那么每一个半小时就要让眼睛放松一下。

三、不光是接触电子产品，即便是看书写字也要多加注意，不可以掉以轻心。

四、认真做好眼保健操，让眼睛能够得到充足的休息。

让我们试想一下，如果我们有一天，因为没保护好眼睛而看不见“竹外桃花三两枝”，看不到“绿肥红瘦”的景象，那生活便将失去一半的美好，就让我们从自身做起，爱护眼睛，从细节出发。

**爱护眼睛论文初中范文 第三篇**

眼睛是我们不可缺少的一部分。我们难以想象盲人的痛苦——看不到颜色、形状，盲文也不容易触读。因此我们要保护眼睛，爱护眼睛。

说到爱护眼睛，人们一般只会想到做眼操，坐姿要正确。但一直做眼操的话孩子也会有些疲劳。所以我们一定要用多种不同的好方法来保护眼睛。

首先是游戏，不要过于沉迷游戏，那些沉迷游戏的人甚至会用几百块钱来买电脑上最流行的游戏“绝地求生”。这些游戏的钱够你上一个月的课了，或者已经够在学校一个月的生活费了！而且电脑手机你玩一个小时甚至比看两个小时的电视还伤眼睛。而且电视上也有比赛类游戏的直播，这不是也比动画篇好看多了吗？

然后是食物。我编了一句话就是：因为所以，科学道理，科学验证，“胡萝卜素”和维生素A对于视力有很大帮助，我知道大多人喜欢吃红烧排骨拌萝卜吧，也一定喜欢胡萝卜片拌肉丝。胡萝卜素是在氧化酶的作用下转化为维生素A的。

眼操、坐姿、食物、休闲等都有与眼睛有关的保护方法。因此我们要用这些方法来保护我们的眼睛。

**爱护眼睛论文初中范文 第四篇**

人们常用眼睛来比喻某事物的重要，有双健康的眼睛，无论是读书、学习、工作、生活都会有莫大帮助。

可遗憾的是许多同学由于从小读书、写字姿势不正确，没有良好的用眼卫生，因而使一双明亮的眼睛变得近视了，只好戴上眼镜。众所周知，戴上眼镜既不舒服，又不方便，给人平添了许多烦恼。为了让我们能有一双健康的眼睛，必须预防近视的发生。

那么应该怎样预防呢？

首先，要掌握正确的写字姿势。这就是“三个一”。即头离桌面一尺，身离桌子一拳，手离笔尖一寸。有的人认为趴着写字很舒服，但是由于这样，眼睛离桌面的距离小了，易造成近视，甚至会成为斜视。平常写字时，大家应该时时注意这“三个一”，视力自然会好起来。

当然，平时坚持认真地做眼保健操，也会对预防近视起到重要作用。

朋友，祝你能有份双明亮、健康的眼睛！

**爱护眼睛论文初中范文 第五篇**

近来，我迷上了电脑中的“开心农场”游戏，每天放学，我一做完作业，就坐在电脑前目不转睛地守护着心爱的花朵。对于妈妈的好言相劝，我是充耳不闻。渐渐地，我感觉眼前的事物变得模糊了。星期天，妈妈带我去医院，经医生检查，原来我的眼睛由于严重疲劳导致视力下降，医生让我戴上眼镜矫正视力。第一次戴上眼镜，我到镜子前照了一下，感觉怪怪的，不知道明天同学们看到我，会有什么反应呢？

第二天，我怀着忐忑不安的心情走进教室，同学们看见我戴眼镜的样子，都指着我哈哈大笑，我连忙低着头走到座位上坐了下来。下课了，林老师也打趣地说：“魏其骋戴上眼镜真像一个小博士。”听了老师的“赞美”，我真是哭笑不得，唉，谁叫我戴上眼镜呢？

晚上，一家人吃饭的时候，爸爸看着我说：“我们家的骋骋真像《喜羊羊与灰太狼》里的慢羊羊。”“什么？”我抗议道，“我有那么老吗？”我舀起一口热汤正想喝，忽然眼前一片模糊，原来是水蒸汽把镜片蒙上了一层雾。唉，戴眼镜真麻烦！

幸好医生说只要保护好眼睛，不玩电脑，按时滴眼药水，就能恢复视力。我一定紧记医生的教诲，争取两个月后摘掉可恶的眼镜。

**爱护眼睛论文初中范文 第六篇**

最近，妈妈经常提醒我看书的时候眼睛离书本远一些，可是我看着看着就不自觉地凑得越来越近，眼睛也又干涩又疲劳，总觉得看不清远处的物体。妈妈带我去医院一检查，原来是近视了。

我觉得很纳闷，为什么有些同学的视力特别好，坐在教室后排也能看清黑板上的字，而我却得了近视，看到的字都是模模糊糊的?为什么得了近视看物体就会模糊呢?

我平时喜欢趴在课桌上写字，也很喜欢玩电脑，眼睛长时间看着近处的物体(书和屏幕)，眼睛的肌肉系统就缺少运动和调节。这个环节出了问题，形成的视觉图像也就不清晰了。再看看那些视力好的同学，多半看书姿势比较好，而且长时间看书后会都休息一会儿。这样，眼睛的肌肉系统就能劳逸结合，正常工作了。

了解了近视形成的基本原因以后，我下定决心好好保护视力，再也不要趴着写字和长时间玩电脑了。我也决心学习更多的科学知识，更好地保护自己。

**爱护眼睛论文初中范文 第七篇**

一个星期六的上午，按照老师的要求，我在奶奶家体验当一回盲人。于是，我拿红领巾把自己的眼睛蒙上，开始了我的一小时盲人经历。

刚开始，我觉得做盲人很简单。于是，我在屋里走来走去，以显示自己的不屑。过了一会儿，我已经对做盲人有一点点烦了。因为做盲人既看不成电视，又看不成书，还总是碰着其他东西，而且就算睡觉也睡不了多长时间就醒了。并且我坐在沙发上的时候，奶奶家的小狗还把我的拖鞋叼走了。因为我看不见，所以根本不知道，害得我一通好找，最后还是妈妈帮我把鞋找了回来。后来，我对做盲人失去了耐心，开始不停地问妈妈时间，并总想着时间快点过去。最后，我已经悄悄把红领巾打开了一条缝偷看电视，但被发现了。妈妈把红领巾给我重新蒙上，并说：“你如果再把红领巾拿开，就让你再蒙上一个小时。”一听见这句话，我吓得立刻就把眼睛蒙上了。可是我不到一分钟就问一次时间，一直问到活动停止。漫长的\'时间过去了，我终于又看见了世界美丽的色彩!

这一次活动让我深深体会到：人的眼睛有多么重要!我们一定要保护好自己的眼睛，如果人们没了眼睛，不但生活不便，就更看不到外面精彩的世界了!加油保护眼睛吧!

**爱护眼睛论文初中范文 第八篇**

你有近视眼吗？是不是很不方便呢？我曾经遇到过这样一件事：那天我在办公室帮老师干活，看见一位老师在玩“瞎子摸人”的游戏。原来她的眼镜破了，一步都不敢走出办公室，急得在办公室团团转，最后只能打电话租“的士”去新市配眼镜。这不是很麻烦吗？那我们身边有又多少个这样的人呢？于是我开展了“学校近视眼大调查”。真是“不调查不知道，一调查吓一跳”：低年级（一~三年级）近视人数是四人；高年级（四~六年级）近视人数有三十一人；老师有十人近视。全校近视人数是四十五人，占总人数的。甚至有一个班四十一人中就有八个人是近视的，真是让人大吃一惊。

到底是什么原因有这么多人近视呢？我来到了六年级，准备搜索目标进行调查。突然一只“大猎物”出现在我的眼帘，我睁大眼睛，小心翼翼地走过去拉着他问：“请问您的眼睛有几度近视？”“二百五十度。”“那您知道形成近视的原因吗？”“恩…..不知道。”说完，他转身就跑。

虽然我对答案有点失望，但并不灰心，仍然继续访问。又一个近视的同学被我发现了，我连忙跑过去抓住她，向她连问了三个问题：“您的眼睛有几度近视？您的近视是怎样形成的？近视眼有什么危害呢？”“我的眼睛有三百度近视。因为我通常在光线暗弱和直射阳光下看书、写字，有时还躺在床上、走路或者在动荡的车厢里看书，所以眼睛就这么近视了，你还想知道近视的危害吗？让我来告诉你吧！对学习的影响很大。在课堂上，看不清老师在黑板上写的字，也看不清老师辛辛苦苦从电脑里打出来的字，真麻烦！近视还有很多危害……”“谢谢。”我一边记录一边感谢她的配合。

就这样，我在校园里跑了一个上午。回到教室我已经气喘吁吁了，这一刻，我知道原来做什么事都不容易的，只要你用心去做，付出努力，就一定能成功。再看看“调查近视眼“记录的本子，我的心久久不能平静下来，在我们小学当中，为什么高年级近视这么厉害？除了他们自己不注意保护眼睛之外，我猜学习负担也是其中一个原因。高年级的作业比较多，每天对着作业日做夜做，也不注意让眼睛合理休息，结果把眼睛给用坏了。

我只想说：“近视眼带给我们的只有麻烦，不管有近视的人还是没有近视的人都要保护眼睛。读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。也希望老师以后布置少点作业，减轻我们眼睛的负担。但愿所有的人都没有近视眼，每个人都有一双闪亮的“星星”。

**爱护眼睛论文初中范文 第九篇**

今天上完英语课，是爸爸来接我的。

我们在下楼时，无意间发现了一件治疗近视的店，正在免费检测视力。爸爸就说：“你好像很久都没有测过视力了，咱们进去检测一下吧。”于是，我们就走了进去。

这个店就一个房间，墙上挂了两个视力表，地上还贴了三根红色的线。一个叔叔首先让我站在离视力表最远的一根线后面，他说这里距离视力表有五米远。然后他又了给了我一个黑色的像勺子一样的东西，让我用它盖着左眼。我刚盖上就感觉视力瞬间减少了一半。接下来，这个叔叔走到视力表前面，打开了里面的灯，视力表一下就亮起来了。这个叔叔从上到下，从右向左指了很多个符号让我认它们的方向。我的手跟着他指的符号上下左右的指了一通。一会儿又测了左眼的视力。我又指了一通。

视力测完了，那个叔叔告诉我和爸爸我的左眼视力1。0，右眼视力0。8，属于轻微近视。我还一直觉得我的视力很好呢，原来都轻微近视了。爸爸的眼睛就是近视的，他天天戴着眼镜，他告诉了我很多戴眼镜不方便的地方，看来以后我要爱护我自己的眼睛才行呢。比如说坐姿端正，少玩电子产品。我可不要成为近视眼。

眼睛是心灵的窗户，我要保护好它。

**爱护眼睛论文初中范文 第十篇**

大家都知道，眼睛是我们观察周围世界所使用的器官，如果没有它，我们就无法探知周围的世界是怎样的，无法看到丰富新奇的东西了。

前几天，我们老师给我们讲了个爱护眼睛的讲座，这才使我们知道了保护眼睛的重要性。你想想，如果眼睛看不清什么东西，那该是多么麻烦呀。

更别说那些盲人，如果你什么东西都看不见，一不小心就撞到什么东西，还可能有生命危险。这该是多么的不幸呀。

我国是近视眼高发的国家，位居世界第二。这足以说明我国的近视人数是多么多了。

现在的儿童，看书时都喜欢趴着或躺在床上，这样对眼睛不好。还有。我们不注意保护眼睛。每天要做的眼保健操，我们都不重视，都当做应付公事。

以上这些因素，是导致我们近视的原因，很多近视的人，都是因为这个原因而近视的。

老师告诉我们，我们的眼睛现在正在发育成形，如果现在不保护它，将来可能近视的很严重，度数高，而且可能还对将来找工作有影响。

所以，我们要保护眼睛，写一段时间就休息一会儿，课间要远眺，放松一下眼睛。

如果你近视了，一定不要恐慌，觉得近视丢脸，不告诉爸爸妈妈，否则就会像750男生一样，就后近视很深了。

总之，眼睛是很重要的，如果你近视了，你要用有效地方法去治疗，当然，如果你没近视，也要注意预防近视哦！

**爱护眼睛论文初中范文 第十一篇**

我是一个近视眼，说起我的烦恼事呀，那可是一串接一串。

带上眼镜，虽然什么东西都能看得很清楚，但是一到夏天，天气很热，头上一出汗眼镜就往下滑。我赶紧往上推了推眼镜，镜片上又有些模糊，只好又把眼镜拿下来擦一擦。等我忙完这些，老师已讲了不少了，经常这样，导致我的成绩后退了一大截。下课玩儿时，眼镜也常常碍事。同学稍微一碰我，眼镜就滑落到鼻梁上，扶起眼镜时不小心又弄模糊了。

有一次，我没有戴眼镜，在和同学跳皮筋时看不清脚下的皮筋，跳坏了许多次，同学们都说我笨。哎，更可气的是同学们还经常给我起外号：“四眼妹”、“四眼田鸡”……可把我气炸了。为此，我还和同学吵过架呢。

我真恨你啊，近视眼，真后悔当初在被窝里看书、近距离看电视、趴在桌上看连环画……真后悔不听家长、医生的教诲!

哎，真烦!

**爱护眼睛论文初中范文 第十二篇**

我们每个人都有一双明亮的眼睛。而我因为没有好好爱护，天天戴着一副眼镜。

读四年级的时候，我的视力有所下降，妈妈发现后，连忙带我去医院配了眼镜。那个时候的我，并不知道视力下降会怎样，以为配了一副眼镜就万事大吉了。戴上眼镜后，才发现很不方便。如：吃饭时，米饭的热气冲到我镜片上，眼前立刻模模糊糊，啥也看不清；每次洗澡、游泳时，都必须把眼睛摘下来；上体育课、课间十分钟时，也要特别小心，生怕别人冲撞到自己，把眼镜碰坏了；平时还多了一件事，要经常清洗眼镜……

但我的写字姿势仍然不端正，还经常躺在床上看书，一看就是好多时间，用眼习惯还是不够好，这样，我的视力快速减弱，妈妈也发现了我的问题，又带我去检查。一检查，原先200的度数变成了400多度，我也意识到了自己的错误，后悔不已，真希望时光能倒流啊，但是现实就是现实，你是改变不了的。

经医生推荐，妈妈想帮我买隐形眼镜，这种眼镜晚上戴，白天就可以恢复到正常视力，两年就要换，而且价格不菲。但妈妈还是愿意帮我买。

一走出店门，妈妈就对我千叮咛万嘱咐：1、要养成看书写字的正确姿势，眼与书本之间要保持33厘米左右的距离。2、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。3、看书的时间不要过长，每40～50分钟，应休息10～15分钟，闭眼或向远处眺望，或做眼保健操，防止眼睛过度疲劳。4、不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写的太小……这次我没有像原先那样不耐烦，而是认认真真地听。

眼睛是我们生命中很重要的东西。我一定要改掉这些不良习惯，好好爱护自己的眼睛。

李闽榕万克峰摘要：茅于轼先生《饥荒饿死人估算方法》在样本选择、模型构造与计算分析两个方面均存在不足

【图纸下载】 日期：20\_-11-21

沈先陈摘要：一百年前的五四运动影响中华大地，成为近代中国历史上具有轉折意义的事件。广大的青年学子在面

【图纸下载】 日期：20\_-05-13

闫晓红武德花摘 要：在世界面临百年未有之大变局的背景下，要实现中华民族伟大复兴的中国梦，必须进行伟大

【图纸下载】 日期：20\_-04-28

落实“三个代表”重要思想，深入开展党风廉政建设和反腐败斗争，迫切要求各级领导干部认真落实党风廉政建设

【图纸下载】 日期：20\_-02-15

黄世超生活是一切艺术创作的源泉。生活动作是舞蹈动作的原型，舞蹈动作是生活动作的升华。生活动作为舞蹈动

【图纸下载】 日期：20\_-02-06

**爱护眼睛论文初中范文 第十三篇**

三年级起，我戴上了100度的眼镜当时幷没觉得麻烦，殊不知以后将会变成什么样。

现在六年级了，眼镜度数已经攀升到500度了。当听到这个消息，我眼前一黑，从未想到这眼睛会有这么高的度数，会永远摘不下来。

镜片很厚很厚，戴久了不仅眼痛还头痛，可这又有什么办法，不戴眼镜连走路都会时不时一个跟斗摔倒。在班级里，偶尔摘下眼镜，总会觉得像来到了另一个想象的世界。黑板上的字像蚂蚁一样小，墙上的世界地图好像只是一个蓝色的球，同学们个个都是由一个圆球和一个长方体还有四根圆柱组成的，觉得都不是一种生物了。

虽然戴上眼镜世界都明亮了，但是戴久了还会感到眼睛酸疼，偶尔瞄到镜框外面的世界，总会害怕得闭上眼睛，希望着再一次睁眼时，一切都是梦。

爸爸妈妈和亲戚朋友们总会在闲聊时说;唉，可惜了，这么漂亮的眼睛就让眼镜给毁了。听到这话的我心中肯定不是滋味，却还要摆出一种事不关己，毫不在意的样子来维持气氛，也许这就是泪往心里流的感觉吧。

许多次，我想摆脱这残酷的命运。于是，我就想试着先把电视电脑和游戏机给戒了，然后再适应脱掉眼镜的生活，最后再也不戴眼镜。可是这终究是想象，在这些电子产品的不断更新和增加中，我依旧坚持不住，只能一点一点慢慢来了。

在电子产品们遍布全球的今天，我们更应该保护视力，因为戴上眼镜真的很麻烦。

**爱护眼睛论文初中范文 第十四篇**

有一种怪物，它的表面美，内心却是邪恶的。就是因为这个怪物，让无数人的双眼从明亮变到黑暗。

小彩也是一名受害者。爸爸给他买了一部手机，小彩高兴的不亦乐乎。他高兴地抱着手机，跑回房间。玩儿了一会儿游戏，小彩觉得眼睛有点累了，于是准备去散散步。

这时手机里传出了声音：“别走，别走，再玩一会儿吧，玩游戏可比散步有意思多了。”小彩经不住诱惑，又玩了一会儿手机。

爸爸叫他吃饭时，小彩把手机放在床上，手机里又传出了奇怪的声音：“别走，别走，再玩一会儿吧，等会儿吃饭也不迟。”小彩经不住再一次的诱惑，又玩了起来。直到爸爸叫他第二遍时，他才边玩着手机边下楼。

饭桌前，爸爸生气地说：“你怎么只顾着玩手机，连饭都不吃？！”小彩居然顶嘴了：“少吃一顿又不会少一块肉！”爸爸一听，将小彩手中的手机，拿起来摔在地上。手机没有被摔坏，但是又出现了声音：“小彩，小彩，好样的，小彩，小彩，干的好。”

就这样连续几个月。小彩觉得自己看东西很模糊。结果去检查，医生说，已经严重近视。小彩很后悔，爸爸说：“晚了晚了。”手机里又传出了声音：“哈哈，谁都抵挡不了诱惑！

大家一定要将自己那双明亮的眼睛保护好，不要让“怪物”入侵。

**爱护眼睛论文初中范文 第十五篇**

小亮很爱看书，因为他想当一名军官，为此他成了一名“军事迷”，看了好多军事方面的书。但他有个坏毛病，就是不爱保护眼睛。

上学和放学的路上，小亮经常把书拿出来看一会儿，不知是书上的字太小，还是已经近视，他总把头使劲往书上靠，眼睛越来越近，结果“咣当”一声，撞到电线杆上，起了个大包，疼得他哇哇大叫。吃饭的时候，小亮总是一边吃饭一边看书，一不小心把饭菜掉到书上，把书弄脏了一大片。在学校时也这样。

睡觉的时候，他也想睡前看会儿书，可他觉得坐着看不舒服，就躺下来趴着看书，卧室光线很暗，可是他常常看书到很晚，甚至到了半夜，小亮还趴在被窝里看书。

有一天，他发现自己有点看不清东西了。妈妈带他去医院检查。他连视力表上第四五行的方向都分不清了，医生对他说：“你要是再这样下去，就当不了军官了！”小亮吃惊地问：“真的吗？！”医生肯定地说：“是的。”听了这话，小亮很后悔自己没有保护好眼睛。

他决心以后要好好保护眼，长大后才能当一个威风凛凛的军官。

**爱护眼睛论文初中范文 第十六篇**

如果眼睛是人类心灵的窗户，近视就是覆盖在窗户上的一层白纱。因此，我们应该保护眼睛，防止近视。

近视通常是由遗传、营养不良或不正确的眼睛使用引起的。其中，不正确的用眼是中小学生近视的最大因素。我们应该如何在日常生活中预防近视？

1.坚持每天做几次眼保健操，以促进血液循环，加速眼睛新陈代谢。

学习时，我们应该做好“三个一”:离笔尖一英寸，离书本一英尺，离桌子一拳。

3、学习时间不宜过长，一般每次经过一段时间后要看远处的绿色植物，或闭目养神，以减轻眼睛疲劳。

4、养成使用眼睛的好习惯，不要在太强或太弱的光线下学习，不要长时间玩电脑等。

5.多锻炼，多吃含有维生素A、胡萝卜素等的食物。保持均衡的饮食。

6.保持眼睛卫生，如不要用脏手揉眼睛等。

7.保持足够的睡眠可以让你的眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来很多不便，所以我们应该保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加丰富多彩。

**爱护眼睛论文初中范文 第十七篇**

俗话说“眼睛是心灵的窗户。”可见眼睛的重要性有多大，但，随着电脑、电视等高科技电子产品进入家庭的过程，现在学生们的近视率正逐渐提高。也就是说，大部分学生的“心灵”都蒙上了一层“灰尘”。

作为一名近视的学生，每天早上起床后，我看到的不再是明朗、清晰的世界，如果不佩戴镜子我就像生活在迷雾中一样。

在我近视之后关于是否要佩戴镜子这个问题很是纠结：带镜子害怕同学们叫我四眼妹，不戴又害怕看不清黑板。终于，我也成为了“隔着玻璃看世界”中的一员。

也许只有戴着眼镜的人才理解戴着眼镜的人。其实，原来我也觉得没什么，但后来才发现带着镜子很不方便遇到冷天，镜子上就会上霜。而且，如果忘记带镜子，就什么都看不清了。

有些同学也许认为既然戴眼镜这么可怕，那我近视还是不戴眼镜了。如果这么想那你就错了，不带镜子会使你的度数一路飞奔。最后成为高度数的俘虏，那样恐怕不是我们所希望的吧!所以，保护好我们的眼睛可是至关重要的

有人一定认为我太小题大做了，长大之后做一个手术摘掉镜子不就好了吗，其实哪里有这么简单。想要做这个手术，首先年龄是个问题，你一定要年满十八周岁才可以，恐怕我们还要等上好长时间;其次，角膜也要达到一定的厚度;还有在检查中如果你的眼睛有一项不符合要求，那么你就不能进行手术。

通过我这个“优秀范例”大家一定了解了视力对我们究竟有多重要。我总结出了以下几个方法供大家借鉴：

1，看电视玩电脑一小时后给眼睛放个假;

2，多食像胡萝卜那样可以保护眼睛的食物;

3，多看一些绿色的东西，少在黑暗处看写;

4，如果你现在注意用眼卫生。

近视了并不可怕，你可以定期到医院检查，根据需要调换镜子。让我们一起保护眼睛拥有一个明朗的未来吧!

**爱护眼睛论文初中范文 第十八篇**

一个星期六的下午，小兔一家刚看完电视，小兔爸爸对小兔说：“小宝兔，我跟妈妈要去爷爷家拿点东西了，你在家里看会书吧！”小宝兔回答说：“好的爸爸。”爸爸妈妈走后，小兔就开始看自己最喜欢的书———《故宫里的大怪兽》了。

当小兔看完第一章：《怪兽们的聚会》时，家里突然停电了。小兔只好打开手电筒，心想：家里停电了，我去外面看书吧！

小兔从家里出来之后，看见了一片绿油油的草地，草地上没有一个人，很安静。小兔想：这片草地没有人，又很安静，我就在这里看书吧！

过了一会儿，小兔觉得自己身体很疲惫，于是她就躺下了。

“不能躺着看书，小宝兔。”一个声音从小兔耳边响起。小宝兔一看，是山羊爷爷。山羊爷爷接着说，“小宝兔，躺着看书对眼睛不好，你要坐起来看书。”“好的山羊爷爷。”小宝兔说完，就坐了起来。

这时候，天色渐渐暗了下来，小兔隐隐约约地看见小鹿姐姐走了过来。小鹿姐姐说：“小兔，现在光线太暗了，不适合看书了。”也许是因为小鹿姐姐的声音太小了，所以小兔没有听清楚，只听见“光线”这个词。

就这样，小宝兔看书的时间久了，感觉自己的眼睛看书时开始模糊了，于是就让妈妈带她去动物眼科医院做检查。经过小鹿阿姨的细心检查，原来小宝兔不注意看书习惯眼睛近视了，小宝兔只好配戴上了近视眼镜。

小宝兔心想：我以后可要注意了，一定要好好保护眼睛。

**爱护眼睛论文初中范文 第十九篇**

依照老师的要求，我在奶奶家体验当一回盲人。因而，我拿红围巾把自己的眼睛蒙上，开始了我的一小时盲人经历。

刚开始，我觉得做盲人很简单。因而，我在屋里走来走去，以显示自己的不屑。过了一会儿，我已对做盲人有一点点烦了。由于做盲人既看不成电视，又看不成书，还总是碰着其他东西，而且就算睡觉也睡不了多长时间就醒了。并且我坐在沙发上的时候，奶奶家的小狗还把我的拖鞋叼走了。由于我看不见，所以根本不知道，害得我一通好找，最后还是妈妈帮我把鞋找了回来。后来，我对做盲人失去了耐心，开始不停地问妈妈时间，并总想着时间快点过去。最后，我已悄悄把红围巾打开了一条缝偷看电视，但被发现了。妈妈把红围巾给我重新蒙上，并说： 你如果再把红围巾拿开，就让你再蒙上一个小时。 一听见这句话，我吓得立刻就把眼睛蒙上了。可是我不到一分钟就问一次时间，一直问到活动停止。漫长的时间过去了，我终究又看见了世界美丽的色采！

这次活动让我深深体会到：人的眼睛有多么重要！我们一定要保护好自己的眼睛，如果人们没了眼睛，不但生活不便，就更看不到外面精彩的世界了！加油保护眼睛吧！

**爱护眼睛论文初中范文 第二十篇**

我们班有许多“小四眼”。我听医生说环境污染对眼睛的视力有很坏的影响。事实上，近视是由缺乏锻炼、挑食和营养不良引起的。此外，长期的电脑游戏、看电视和其他放射\_通工具也是近视的主要原因。

经过我最近在班上的观察，罗和丰都是假性近视。速度不是很快。不要长时间玩电脑。80%的人不需要戴眼镜。因为深圳有很好的环境和很多绿色植物，我认为环境不应该是近视的主要原因，而是自力更生的地区。主要原因是学生在光线不足的情况下做作业，迫使学生将书本移近，近视会随着时间加深。

每个人都记得几条预防近视的规则:

1.不要用手用细菌擦拭眼睛。

2、少接触电脑和电视；

3、坐姿，桌子与眼睛之间的距离应为一英尺；

4.不要让你的眼睛太累。适当调整睡眠时间，早睡早起。记住！一定要经常洗手。

保护眼睛是每个人的责任。

**爱护眼睛论文初中范文 第二十一篇**

眼睛是心灵的窗户，有一双美丽、明亮的眼睛，是一件很让人羡慕的事情。

这个星期五，XX讲了一节“爱眼课”，她先让我们了解了一下全国近视率，小学生达到40%的近视率，初中生和高中生逐年上升，青少年达70%，居世界第一，接下来她又让我们了解了近视原因：1、遗传因素；2，用眼不当；3、意外伤害；4环境不适合。

XX又让一些近视的同学回答了他们近视的原因，她接着又指着多媒体屏幕上的视力调查表，问：“谁可以说一下自己的视力情况如何呢?”同学们一下子都把手举了起来，等着“小老师”叫他们。XX叫起了梁晶晶，她是一个近视的女孩，视力不好，小老师又叫了一个不近视的同学，他们的回答相差很大，形成了鲜明的对比。XX又说：“这两个同学都回答了问题，但是视力的差距很大，我们是不是应该保护好我们的眼睛呢?”

全班同学坚定而清晰地回答：“是”。

最后XX又让我们看了不正确的坐姿和看书姿势，说：“这些都是导致同学们近视的不正确的书写姿势，那正确的书写姿势是什么呢?”同学们纷纷摆出了正确的书写姿势。

XX又讲：“我们的有些食物也可以帮助我们保护眼睛，谁能说一下呢?”说完，他还调皮地眨了一下眼睛，“谁知道回答一下吧?”同学们又踊跃地举手回答。这时候，“叮铃铃……”下课铃响了。

这堂爱眼课虽然结束了，但他给我们提了个醒，我们应该好好地保护眼睛，多做眼保健操，多吃胡萝卜和鱼等对眼睛有益的食物，让我们的眼睛更加明亮！

**爱护眼睛论文初中范文 第二十二篇**

眼睛是我们心灵的窗户,大家一定要保护好它.可是小明同学是怎么做的呢?大家一起来看看吧!

一天早晨,小明上学时手里拿着一本,然后小明就边吃饭边看起了数.

该睡觉了,可是小明躺在床上,钻进被窝里,还在看<>.

不久以后,学校进行了视力检查,医生小明:“这个字母指向哪里?”小明摇摇头，说：“我看不见。”医生又一连问了好几个字母，小明都看不见。检查结果出来了，医生对小明说：“你近视了，必须戴眼镜。小明后悔莫及了。

**爱护眼睛论文初中范文 第二十三篇**

我们能看见美丽的世界;能看到美丽的花朵;能看到世界万物所有的东西，知道是谁的功劳吗?——眼睛。

如果没有了眼睛，你将看不见世间所有的东西;如果没有了眼睛，你的一生都是黑暗的。如果你现在不好好珍惜，等到失去了，就不会再回来了。才会知道眼睛的重要性。有的人把眼睛当做一个摆设，只是为了好看;有的人把眼睛当做一个棋子，只是为了与别人一样，都有眼这一个器官，而有的人，把眼睛好好保护着，好让他看到世间更美的东西。大家都知道，世界上是没有卖后悔药的，所以，为了我们不会后悔，从现在开始，就让我们好好保护眼睛吧!

我的眼睛，从小学到六年级上册都是很好的，可就是因为在放寒假的时候，整天就知道看电视，玩电脑，看书写字都是趴着，晚上还经常熬夜，导致了我现在的视力大不如前了。自从听了讲座，让我感到很后悔，可我知道，世界上是没有卖后悔药的，所以，我现在要好好保护我的眼睛!要想保护好眼睛，要做到以下几点：

1：看书不能太近。2：不能长时间玩电脑，看电视。3：要经常运动。4：要有合理光源，要把灯放到左上角。5：要营养充足。6：睡眠要充足。

我们要对我们的眼睛负责，不能伤害我们的眼睛。我们一定要有保护眼睛的意识，让我们从现在开始，好好保护我们的眼睛吧!

**爱护眼睛论文初中范文 第二十四篇**

今天，我早早起床，去爱瞳眼科医院，当一名小小“眼科实习医生”，学习如何保护眼睛，预防近视。

来到医院后，我们穿上小白褂，先到会议室听院长讲课，他向我们介绍了眼睛的构造、近视的形成以及视力的变化，告诉我们预防近视要有三个一：眼睛离桌面要一尺，手离笔尖要一寸，身体离书桌要一拳，还教导我们读书写字姿势要端正，坚持每天做几次眼保健操，以促进血液循环，加快眼睛新陈代谢的速度。还不能在光线很强和光线微弱的情况下看书，也不能边走路边看书，少看电子产品等。

院长讲课结束后，我们分成四个组开始了精彩的眼科医生体验之旅，在护士姐姐的带领下，我们进入到眼科室里，体验裂隙灯显微镜，互相观测对方眼睛，了解我们的眼睛构造。接着还体验了各种各样的仪器和检测设备，动手装拆了眼睛模型。聆听了医生向我们讲解日常生活中，应该怎样才能保护好眼睛，及如何正确用眼。我还懂得了在食物方面要多吃富含维生素A、胡萝卜素的食物，如鱼虾、蛋类、牛奶、豆制品等，保持食物的营养均衡，保持用眼卫生，保证充足睡眠……

通过这次活动，我知道近视给我们的生活带来了许多的不便，眼睛更是心灵的窗户，是我们生命中重要的东西，保护眼睛是每个人都不可忽视的。有了健康的眼睛，才能欣赏这美丽的世界，所以我们一定要改掉那些不良的用眼习惯，让我们的生活更加的绚丽多彩。

**爱护眼睛论文初中范文 第二十五篇**

森林里住着一只小兔，他是个小书迷。

早上，小兔坐在木桩上，悠然自得地看书，翘着腿、驼着背，好像在跟字亲密谈话呢！

中午，太阳像个大火炉似的火辣辣照耀着大地，人们都热得冒烟，好像烧焦的炭似的。但小兔仍执拗地坐在烈日底下看书。这时，鹿姐姐走了过来，惊讶地说：“你怎么能在那么刺眼的太阳底下看书呢，你会近视的！”小兔趾高气扬地说：“我的眼睛好着呢！”

黄昏，他躺在绿毯子似的草地上，仰起头悠闲地享受这“书中自有黄金屋”的宝典。这时，和蔼可亲的山羊博士一瘸一拐地走到了小兔身旁，一边摇手一边叹气，说：“孩子，你不能这样看书，长此以往，你会近视的。”可小兔依然我行我素，一言不发，显得不耐烦了。山羊博士无奈之下，走了。

光阴似箭，日月如梭。慢慢地，小兔越来越觉得自己的眼睛模糊不清了，就好像被蒙上一层纱。在兔妈妈的陪同下去医院检查，确诊后，医生遗憾地告诉他：“你已近视，只能戴眼睛了。”小兔惭愧地低下了头，脸红得像一只烧熟的虾，想：忠言逆耳利于行，良药苦口利于病啊！要是我能及时改正错误，就不会戴上眼镜了。

**爱护眼睛论文初中范文 第二十六篇**

眼睛需要爱护，否则只能让“眼镜”骑在鼻子上。

小明早上起来，打了个哈欠，把眼睛戴上。今天是星期天，小明拉开椅子，便玩起了电脑。现在是早上六点钟，小明不停地打着哈欠。但是电脑游戏的刺激使他渐渐清醒了许多，两个半小时也飞快的过去了。“小明，吃早饭了！”，在妈妈的一再催促声中，小明才恋恋不舍地离开电脑桌。吃完饭后，他匆匆离家去上辅导班。天非常冷，迎着刺骨的寒风，眼镜很快便蒙上一层雾气，他不时地擦着。突然，一不小心摔倒了。小明有些后悔了，心想：“如果好好爱护眼睛，不戴眼镜，就能清楚地看清地上的东西了。即使走在不熟悉的路上，也会少很多麻烦”。

是啊，每个人都应该好好爱护自己的眼睛。如果不爱护眼睛，就会失去好的视力，甚至会永远生活在黑暗中。不注意眼睛的休息，长时间玩电脑等，就会伤害眼睛。好好爱护眼睛，少看一次电脑、电视，少玩一次游戏机，就会防止很多次辐射。保护眼睛，保持端正的学习看书姿势也十分重要。如果失去了视力，就无法去享受“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄；碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。”等美景。爱护眼睛，从现在开始。

爱护眼睛，关注视力健康！我能做到，你也一定可以。虽说缺陷者捧出的艺术花朵格外鲜艳，但无缺陷者捧出的艺术花朵会更加芬芳迷人，给你快乐无限！

**爱护眼睛论文初中范文 第二十七篇**

“眼轴变长会影响视力吗?”“会”“下一题”……这是在进行知道问答吗?没错!这正是我们这次活动的部分―有奖问答!

刚刚我们听完了由厦门眼科中心泉州分院许院长关于保护眼睛的讲座后，肯定要来一场“有奖问答”来检验我们有没有认真听讲效果。由于人多奖品少，举手回答变成我最擅长的抢答。第一题的题目一出，我正想抢答，不料，被一个低年级的小弟弟先抢答了!第二题、第三题……都没抢答到，眼看奖品都被别人拿走了，我莫名地失落地来。“好!最后一题”“眼轴变长多少?近视度数就增加300度呢?”……”回答正确，我脱口而出，举手示意，如愿获得了最后一份奖品!

这场活动不仅让我得了奖品，而且还是我当天的生日礼物呢!让我格外高兴。更让我明白了一些关于保护眼睛的知识!我也是个近视眼患者，并且两个眼睛的!屈光数参差不齐。今后，我一定要注意用眼卫生和用眼方法，尽最大的努力减少视力的加深，保护好我的眼睛，争取早日摘下“心灵窗户”上的厚厚“玻璃”。

**爱护眼睛论文初中范文 第二十八篇**

眼睛是我们心灵的窗户，如果我们没有了它，整个世界就变成了一片黑暗，我们怎样才能保护眼睛，让它不受任何伤害呢？

今天，张梓涵给我们讲了怎样保护眼睛的知识。张梓涵经过一个星期的准备，已经很充足了。

“叮铃铃！”上课了。同学们都回到了座位上。“今天，我给大家讲的是怎样保护眼睛。”黑板上的画五颜六色，有一副手机拿着一副眼镜对一个小女孩说：“你天天陪我玩，我送你一副眼镜吧！”眼镜上面还有五颜六色的星星。张梓涵说：“世界上中小学生近视最高，快达到40%了”。同学们有的张大了嘴巴，有的吃惊得叫了起来。

“同学们的近视主要因为用眼不正确，看书、看电视时间过度和父母的眼睛也有关”。

“看咱们班里有多少戴眼镜的，他们的眼睛给他们的生活带来了许许多多的不便。比如热的空气会让他们分不清上下左右，没有眼镜也会什么都无法辨认”，张梓涵说。

“如果想要让眼睛不再看不清任何东西，就要向以下几点学习：

1、多吃新鲜蔬菜和水果可以明亮眼睛，补充维生素。

2、少看电子产品，看书时间要适量。

3、多出云运动，去看看远方。

4、写字姿势要正确！眼离书本一尺远。

眼睛是最重要的，人们失去了它，人的一生就不再充满五彩缤纷的世界了，也看不到欢乐，快乐的场面。让我们就现在行动起来，保护好眼睛吧！

**爱护眼睛论文初中范文 第二十九篇**

由于这次期中考试重新排座位，我调到了倒数第3排，看黑板不是太清楚，所以这周末不得不去配眼镜。

一进眼镜店，成堆的眼镜映入眼帘，仿佛都在说：“快来戴我呀，快来戴我呀。”令我心生恐惧。

首先要测视力。我坐在凳子上，看着远处的视力表，那上面的小字我什么也看不清，仿佛一只只到处乱跑的小蚂蚁，让我的心发毛。接着戴上了一个专用眼镜，嗯，现在好多了，只是最下一行看不太清。又加了一个镜片，这下全看清了，这种感觉太好了。过了一会儿，结果出来了：左眼200度，右眼150度，必须得戴眼镜了。

挑好了镜框以后，就开始配眼镜。听着磨镜片的机器发出的嗡嗡声，我的心里难受极了。不知是听不惯这种声音，还是对不戴眼镜时光的怀念。

没一会儿，眼睛就配好了，我也成功的加入了“四眼家族”。说实话戴上眼镜的感觉真的不好受，总觉得鼻梁上有个什么东西似的，整个人也仿佛变了一样，以后还是能少戴就少戴吧。

我国青少年近视率很高，而我主要是因为写字、读书姿势不对导致近视。眼睛是心灵的窗户，以后我一定要好好保护自己的眼睛睛，不让近视度数再升高。

**爱护眼睛论文初中范文 第三十篇**

最近，妈妈经常提醒我看书的时候眼睛离书本远一些，可是我看着看着就不自觉地凑得越来越近，眼睛也又干涩又疲劳，总觉得看不清远处的物体。妈妈带我去医院一检查，原来是近视了。

我觉得很纳闷，为什么有些同学的视力特别好，坐在教室后排也能看清黑板上的字，而我却得了近视，看到的字都是模模糊糊的？为什么得了近视看物体就会模糊呢？

我平时喜欢趴在课桌上写字，也很喜欢玩电脑，眼睛长时间看着近处的物体（书和屏幕），眼睛的肌肉系统就缺少运动和调节。这个环节出了问题，形成的视觉图像也就不清晰了。再看看那些视力好的同学，多半看书姿势比较好，而且长时间看书后会都休息一会儿。这样，眼睛的肌肉系统就能劳逸结合，正常工作了。

了解了近视形成的基本原因以后，我下定决心好好保护视力，再也不要趴着写字和长时间玩电脑了。我也决心学习更多的科学知识，更好地保护自己。

**爱护眼睛论文初中范文 第三十一篇**

人们常说，眼睛是心灵的窗户，你是否知道眼睛是多么重要吗？

眼睛是十分重要的五官，它是一面折射人的心灵情感的多彩棱镜。透过眼睛，可以看到内心世界的喜怒哀乐，是喜笑颜开，是乐不可支，还是哀从心起，怒气冲天。眼睛都会将它一一道破。眼睛是一扇会说话的窗，更是人类情感的形象大使。

如果永远生活在黑暗之中，看不到五彩缤纷的世界，这对任何一个人来说，无疑是残酷的，痛苦的。所以，做为我们小学生，一定要爱护我们的眼睛。

爱护眼睛要从以下5点做起：

1、经常做眼保健操：在看书、写字、学习1小时后，可做眼保健操1～2次，每日4～6次。

2、看书时间不宜过长，每40～50分钟，应休息10～15分钟，闭眼或向远处眺望数分钟，防止眼睛过度疲劳。

3、改正不合理的用眼习惯，比如走路、车上看书等不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。

4、读书写字注意“三个一”即眼离书本一尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸。

5、多吃瓜果、蔬菜、豆类、动物肝脏等。

让我们保护好自己的眼睛吧！

**爱护眼睛论文初中范文 第三十二篇**

树立科学爱眼护眼的思想，对我们小学生来说是多么重要。

眼睛，主要可以分为三个部分，分别是眼睛附属，眼球和视觉。其中巩膜可以保护眼睛，所以它就得到了一个雅号——叫做“相机壳”。还有“泪器”，它专门负责让人流眼泪，所以它被人们称为——眼睛的清洁工。

由此可见，眼睛完成一次视觉动作，是一个复杂、精细的过程，其中任一细节出现障碍，就无法获得正确的“照片”了。

眼睛的功能再好，不保护眼睛也是没用的，必须遵守三要三不要：

一要注意用眼卫生。看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟休息10~15分钟，眺望远处，让眼睛放松。每天在电脑前不超过6小时。

一不要在光线暗的地方看书。如：卫生间。卫生间光线暗，光源不科学，对眼睛有损伤。有人躺床上看书，姿势差会加重眼睛负担。

二要注意眼睛锻炼，做眼保健操能使血液畅通放松肌肉，缓解疲劳。进行球类活动时，当眼球追随目标，睫状肌放松、收缩，提高眼的血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

二不要经常性地点眼药水。刚使用时眼睛会感觉非常舒服，长久使用，可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

三要多吃保护眼睛的食物，补充营养。维生素A和胡萝卜素是人体正常代谢的主要营养素。注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

三不要使用劣质太阳镜。劣质太阳镜，阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线会大量射入眼内，使眼睛受损。别让时尚的太阳镜成“眼杀手”，要选用好的太阳镜。

我有一个同学，他曾经告诉过我，他的眼睛以前也是很健康的，可是后来，他家买了电脑，他迷上了电脑，导致了他的视力一天不如一天，最终戴上了眼镜。

**爱护眼睛论文初中范文 第三十三篇**

真的，我是真的很喜欢在作文库上写作文，每天都要来写上几篇，甚至十篇，因为我觉得写作文真的能带给我快乐。自己赚到的钱花着攒着也是那么值得喜悦的一件事情，可是最近眼睛却有点干涩了。恩，我知道可能有点用眼过度了吧。这虽然没有影响我写作文， 不过保护眼睛是我们每个人都应该做的。

眼睛是我们心灵的窗户，有一双明亮的眼睛，我们才能继续探知这美妙神奇的世界啊！如果没有一双明亮清澈的眼睛，那么这个这拥有着五颜六色的世界，也将会失去自己的光彩，失掉属于自己的那抹艳丽，那么这个生活也就失去了意义。所以说，我们一定要保护好自己的眼睛，戴上了眼镜也许就真的拿不下来了。你的兴趣爱好很重要，可自己的眼睛也很重要。身体发肤受之父母，什么地方都是父母给我们的，这是上天赐予我的恩德，因为我们出生就是健全的，没有什么疾病，也不是残疾人，多大的幸运呢？有什么理由不让我们珍惜好自己身上下的每一个地方呢？我们要珍惜那份幸运，享受那份健康的感觉。这个世界上不知道有多少残疾人，多少白内障眼睛失明的人，她们看不到这美丽的世界，看不到她们敬爱的亲人，只能生活在一片黑暗中。而我们生活在亮光中，生活在快乐中，我们有什么资格不保护我这一双美丽的眼睛呢？

眼睛真的很重要，我们身上每一个地方都很重要，生命同样可贵，让我们珍惜吧。不要以为现在眼睛还很清晰，就不以为然，以后请不要追悔莫及。生活需要你这一双美丽明亮的大眼睛！

**爱护眼睛论文初中范文 第三十四篇**

值此第26个全国“爱眼日”到来之际，孙岗镇思古潭学校组织开展了“爱眼日”宣传教育系列活动。

学校利用电子屏滚动播放《儿童青少年预防近视眼基本知识与要求》，通过电子屏的介绍，学生们知道了：不良的视觉环境，读书写字时光线不足，近距离用眼时间过长，读写姿势不正确等就是造成近视发生或发展的重要原因。保护视力，预防近视，必须了解预防近视眼的基本知识，树立爱眼、护眼意识，养成良好的用眼卫生习惯。

各班还利用班会召开“近视防控知识宣教”主题班会。通过班会让孩子们知道近视的危害及预防近视的五大要点：一是户外活动要多点，二是读写习惯要养好，三是做眼保健操要正确，四是电子产品要控制，五是饮食营养要均衡。

学校狠抓眼保操工作。学校要求各班利用班班通播放视频，让学生学会正确地做眼保操，并且坚持做眼保健操，每天上下午各做一次眼保健操。要求学生做眼保健操时注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。另外，学校还在各班的教室内悬挂《眼保健操图解》，方便学生掌握做眼保健操的正确方法和步骤。

此项宣传教育活动的开展，向广大儿童青少年宣传普及了眼健康科学知识，切实增强了学校、学生和家长的眼健康意识，推动了儿童青少年的近视防控工作的有效开展，让他们学会科学用眼爱眼，预防眼睛近视，大大降低了近视的发生率。

**爱护眼睛论文初中范文 第三十五篇**

星期天，小白兔去图书馆借了很多本书，有《父与子》、《七色花》各种各样。于是，小白兔拿起一本书在一个树桩上看了起来。过了一会儿，它觉得在树桩上看书太累了，就躺在青草地上津津有味地看了起来，山羊叔叔看见了，对小白兔说：小白兔，不能躺着看书，这样对眼睛不好。小白兔听了，不耐烦地说：知道了，知道了，我坐起来看书不就行了吗？山羊叔叔长叹了一口气走了。

到了下午，小白兔又坐在青草地上看起了另外一本课外书，它的好朋友小鹿看到了，摇摇手说：小白兔，你看书的坐姿不对，会对眼睛造成很大的伤害。小白兔说：没关系，我腰板挺直了，不会对眼睛造成伤害的。小鹿听了，无奈地走开了。

第二天，小白兔发现它看东西都很模糊，有些甚至都看不见了。于是，它决定去眼科检查眼睛，检查完后，医生严肃地告诉小白兔：小白兔，你近视了，因为你看书时地坐姿不端正，所以得佩戴眼镜了。小白兔后悔不已，它这时候才想起山羊叔叔和小鹿地劝告和提醒，小白兔发誓以后坐姿一定要端正，要比别人更加仔细地保护眼睛了。

**爱护眼睛论文初中范文 第三十六篇**

眼睛，大家应该再熟悉不过了，可是眼睛的卫生也是必不可少的!

一、每天大人们都会在外面去奔波，如果没有让眼睛休息下，眼睛就会痛，而眼睛痛严重的话可能会充血，玩电脑超过2小时，眼睛也会感到不适，休息几分钟就行了.

二、如果去游泳，要戴上泳镜来保护眼睛，不戴就很可能得上红眼病，红眼病对眼睛有很大的危害，先是眼睛发痒，不舒服，但是这个时候不要用手去揉.摸，你可以先用干净的热抹布洗以下眼，然后可以去医院治疗!

三学生上完课后一定要做眼保健操;让眼睛缓解疲劳，让眼睛经休息，自然而然眼睛也就放松了!做操时要认真，按准部位，不要睁眼!

四、眼睛不舒服或者痒的话，不要用手去揉，应该用干净的热毛巾轻轻的揉，并且揉完再用热水洗一下，大家一定要记着保持眼睛的卫生，脏手一定不要去揉眼睛，那样容易有细菌传染的哦!

眼睛是心灵的窗户，没有了它你就看不到美丽的景色，眼睛虽然不用太精细讲究，但是毕竟这是你自己的眼睛啊!如果自己都不爱惜，那谁都帮不了你.自己的眼睛要小心维护.上面四点，眼睛要的到应有的休息，做好眼保健操，注意夏天游泳的防护，平时脏手时不能去摸眼睛，大家记住人只有两只眼睛不会有第三只，眼睛很明亮，很清澈，很有神，那不是很好吗?

所以大家都记住了吗?只要按着上面的四条方法做就没问题了!爱护眼睛不是为了谁是为了自己，是为自己负责，为你能永远都能看见一个美丽明亮的世界!

**爱护眼睛论文初中范文 第三十七篇**

依照老师的要求，我在奶奶家体验当1回盲人。因而，我拿红围巾把自己的眼睛蒙上，开始了我的1小时盲人经历。

刚开始，我觉得做盲人很简单。因而，我在屋里走来走去，以显示自己的不屑。过了1会儿，我已对做盲人有1点点烦了。由于做盲人既看不成电视，又看不成书，还总是碰着其他东西，而且就算睡觉也睡不了多长时间就醒了。并且我坐在沙发上的时候，奶奶家的小狗还把我的拖鞋叼走了。由于我看不见，所以根本不知道，害得我1通好找，最后还是妈妈帮我把鞋找了回来。后来，我对做盲人失去了耐心，开始不停地问妈妈时间，并总想着时间快点过去。最后，我已悄悄把红围巾打开了1条缝偷看电视，但被发现了。妈妈把红围巾给我重新蒙上，并说： 你如果再把红围巾拿开，就让你再蒙上1个小时。 1听见这句话，我吓得立刻就把眼睛蒙上了。可是我不到1分钟就问1次时间，1直问到活动停止。漫长的时间过去了，我终究又看见了世界美丽的色采！

这1次活动让我深深体会到：人的眼睛有多么重要！我们1定要保护好自己的眼睛，如果人们没了眼睛，不但生活不便，就更看不到外面精彩的世界了！加油保护眼睛吧！

**爱护眼睛论文初中范文 第三十八篇**

这个世界什么都涨：工资涨，股票涨，菜价涨，潮水涨……连我的度数也都涨！

今天是个对我来说十分悲痛的日子，我的度数又涨了。我和妈妈到了毛源昌眼镜店，我看见在他们的招牌写着首创作1872年。哦，怪不得呢？原来是一家老字号。进店了，店里的师傅为我验了光后，让我先休息40分钟再验一次……40分钟后，他为我再验了一次光，说出了一个让我心跳加速的话，我有700多度了！他为我再做了一系列的检测后，报出了一个精确的数字：725度。紧接着，我们又重新买了一副眼镜。唉！早知如此，何必当初呢！

眼睛是我们观察世界的窗口，一旦窗口黑了，我们只能在一片黑暗中成长，无法观赏这五彩缤纷的世界，无法与世界交换眼神，无法用眼睛与你打招呼

了，无法……

我用我自己当例子，请大家好好保护眼睛！

**爱护眼睛论文初中范文 第三十九篇**

书房里传来的争吵声还在继续，我心中默念道：“\_，\_，老天爷啊，你就不能让我家的‘苍蝇’，别吵了吗？”不过，这还是因为我的“一时失职”，谁叫手机太过‘迷人’，我又分不清它的“庐山正面目”，一不小心跌进谷底，再也“无能为力”了，我妈就只好“一物降一物”带我去配眼镜了，但“齐天大圣”不同意，“女唐僧”只好施软硬大招了，果然，“齐天大圣”还是怕“女唐僧”的唠叨，为我们护盘了。

几日后……

前篇说到我的眼镜受到手机的折磨，不得不接受了“眼镜大爷”的护驾，可是我以为已经可以“高枕无忧”了，继续扑进手机的“怀抱”。

由于我一直都在看手机，所以在不知不觉间视力又下降了许多，也导致了我妈决定是实施大招——戴OK镜，咦，名字好新奇，肯定是个好东西，我想。可是，我还是“不识庐山真面目”，看错了眼，你别看OK镜小巧还可爱，这只是它的外部，实际上，每天晚上，我总是被OK镜惊到，谁叫OK镜那么恐怖呢？OK镜啊，就是把两个圆片放进眼里，好可怕！

看来，还是一定要保护好眼睛啊！

**爱护眼睛论文初中范文 第四十篇**

不知从什么时候起，我的眼睛看东西越来越模糊，有时候，上课时看黑板还要半眯着眼看，才能清晰一些。难道我近视了？

妈妈也经常提起配眼镜的事，但都在我推三阻四的情况下应付住了！但我的视力日益减退，我们都坐不住了，妈妈几乎蹦起来了，说：“女儿，这次咱不管怎样也要去配眼镜！”尽管我心中有几百个不愿意，但也不得不去配眼镜。一路上，我想：“我……我要是戴了眼镜多丑呀！而且多不方便呀！我可不想加入小四眼的行列。”一想到这，我如坐针毯，心中充满了懊恼！

不知不觉，我来到了眼镜店，走进验光室，任凭医生摆布，天哪，视力表中我有好几排看不清楚，我努力，使劲地看，可依然看不清，我不禁害怕起来：“该不会我真的要戴眼镜吧！我真的近视那么重了。我不相信……”这一切如一块大石头重重的压在我的心头，搬不动，挪不开，我非常后悔，后悔自己不爱护眼睛，后悔没有听妈妈的话保护好它，后悔现在来配眼镜已经迟了，后悔……我有太多后悔了！但结果仍是残酷的，让我心灰意冷——左眼275度，右眼225度，我戴上了厚重，难看的眼镜！

回家的路上，我想：“远离近视得从身边的小事做起，只要养成良好的用眼习惯，那么眼镜就会离你远去！”

大家一定要爱护眼睛哦！

**爱护眼睛论文初中范文 第四十一篇**

众所周知的一句名言：\_眼睛是心灵的窗户。\_这句话一点也不假，一个人如果没有了眼睛又能做什么呢。所以啊，保护自己的眼睛是不可忽视的。我们要让他们永远明亮着才能看得清着世间的美景。

下面就让我传授给你们一些知识吧。近视是对眼睛危害最大的危害。想要恢复其实很难，但是防治却很简单，要防治，首先要学会判断近视。面对一个近视的患者，判断，其实一定要注意一点。非视力不低于1。0。就认为没有近视眼，那只是单纯的见解，然而没有近视的我们一定要注意用眼卫生。平常我们看书累了就觉得眼睛疲劳的症状，(1)看东西模糊(2)眼睛发红，有刺痛的感觉，(3)干燥的有酸涩感。那么我们该如何缓解呢?(1)放松一下，让眼睛休息往远处看。(2)在学校我们要在课间十分钟休息一下眼睛，看十米以外的远景。

如果我们拥有眼睛那么可以看到这美丽的世界，如果我们拥有眼睛，那么我们就可以看见，父母是为了我们每天怎样的忙碌着。

眼睛是心灵的窗口，我们要保护好眼睛，珍惜时间，“”少壮不努力，老大徒伤悲”的悲剧不能在我身上重演，学习好文化知识，将来成为对社会有用的人。

同学们，为了我们无限美好的未来，让我们一起消灭近视，对它说：“no!”

**爱护眼睛论文初中范文 第四十二篇**

小明可是出了名的爱看书。老师和同学们给他起了个外号叫“书虫”。

小明在放学的路上经常捧着一本书看。同学们看见了提醒他说：“走路看书对眼睛不好。”小明不听，还是一边走路一边看书。

中午吃饭时，小明也一边吃饭一边看书。妈妈看见了赶紧提醒说：“小明，你一边吃饭一边看书会影响视力。”小明不听劝告，继续一边吃饭一边看书。

晚上，小明该睡觉了，他躺在床上看书。爸爸看见了立刻走过来，没收了小明的书，摸了摸他的头说：“躺在床上看书，眼睛会近视的。”小明不高兴了，他趁爸爸出去时，又偷偷地拿了本书，躲在被窝里继续看。

一段时间过去了，小明感觉看什么东西都是模糊的。周末，妈妈带小明去医院检查眼睛。小明只有最上面两行大字可以看见。医生说：“孩子视力下降了很多，必须得佩戴厚厚的近视镜了。”小明听了，伤心极了。他非常后悔没有听别人的劝告。

同学们，听了小明的故事，你们是否懂得了如何去爱护眼睛呢？

**爱护眼睛论文初中范文 第四十三篇**

小猴每天写字时，眼睛总是离本子太近，不久，他的眼睛就有一点近视了，大家送了他一个外号“小近视眼”。

一天，小猴回家写作业，他的眼睛离本子又很近，还不到一尺。猴妈妈看见了，就语重心长地对他说：“孩子，写字再不要离本子那样近，这样会伤害你的眼睛，更会影响你的学习。”小猴说：“知道了，妈妈。”小猴虽然这样说，可他每天写字时仍离本子很近，时间一长，小猴的眼睛看东西越来越模糊了，直到有一天，小猴上课时连老师写在黑板上的大字都看不见了，才惊慌地对妈妈说：“哇！我连老师写在黑板上的字都看不见了，怎么办呢？”妈妈说：“只要你以后写字保持正确的姿势，眼睛就会漫漫恢复过来的。”小猴认真地答道：“妈妈，这一次我一定听您的改正过来。”于是，猴妈妈领着小猴来到猫医生那儿，猫医生给他进行了检查和测试，并严肃地告诉他：“你以后一定要爱护眼睛，写字时不要离本子太近。”

小猴听了猫医生的话，写字时再也不爬在本子上。经过治疗和保养，他眼睛的视力渐渐恢复了。

**爱护眼睛论文初中范文 第四十四篇**

小丽雯，每个人都有一双眼睛，看东西，看书，掌握科学知识。如果我们现在没有好好地保护好眼睛，必将终身遗憾。就以我的邻居小兵来说吧！他爱读书，作文写得生动，老师经常把他的作文当作范文在班上宣读。然而，他平时看书时不注意保护眼睛，躺着看、斜着眼睛看，在昏暗的灯光下看……

到了三年级就戴上200度的眼镜了，这样下去将来怎么办？又如与我家对面的小玲，她年年都被评为“三好”学生，但是她的看书姿势不正确，读书的时候总是把书和眼睛距离得很近，写作业的时候还把头埋得很低。她为了抓紧时间读书，连吃饭、上厕所、走路时都看书！中午也不注意休息、午睡，抓紧做作业、看书。久而久之，身体消瘦了，眼睛红肿了，为了治疗眼睛病，住院一个多月，眼睛终于架上一幅300度的眼镜了。

这两个典型的例子，是我们的反面教材，可见保护眼睛多么重要啊！同学们，为了你的身体，为了将来能为祖国多做贡献，请你看书要注意姿势，保护好自己珍贵的眼睛。

**爱护眼睛论文初中范文 第四十五篇**

今天我读了《心灵创伤——近视眼的苦恼》。

看了这篇文章，我就好像看到了我自己。我也是近视眼，我非常了解近视眼的苦处：上课黑板上的字看不清，就只好问同学；远处走来一个人，也不知道是谁，必须走近看才知道；看那些街上的牌子，也是一片雾蒙蒙的……每次体检，我最害怕的就是测视力了，害怕视力下降了，被爸爸骂。只升高了0。1的视力，我都高兴得一蹦三尺高。所以我每次都希望视力能够升高点，在升高点，好让我回到5。0的视力，可它对我来说，也许只是个遥不可及的愿望罢了。爸爸常常对我说，有很多好的工作都是不收近视眼的；长大学会开车，但带着眼镜开车，终究是不好的……听了这些，我表面上无所谓，但这一刻，我真的后悔了，后悔当初为什么没有好好保护眼睛……

其实保护眼睛很简单，只要平时注意用眼卫生；写作业时坐姿端正，头抬高；看电视或电脑一小时，眺望远处十分钟。这些其实都很简单，只是看你想不想记住，愿不愿意作罢了。

世上没有后悔药吃，得了近视眼就太晚了，眼睛是心灵的门窗，我们一定要好好保护眼睛呀！

**爱护眼睛论文初中范文 第四十六篇**

上帝给了你一双眼睛，青山绿水，鸟语花香，你视而不见;蓬莱文章，古今佳作，你望而生厌;巍巍泰山，绵延长城，你望而却步;阡陌交通，鸡犬相闻，你嗤之以鼻……于是，上帝发出一声沉重的叹息，为你的无知而悲，为美的埋没而叹。朋友，快醒醒吧!睁开你的双眼——那是上帝赐予你的，本应充满灵气的双眼。大千世界有太多美好的东西等你去发现、去欣赏，去享受。

你被上帝的叹息惊醒了，伸手揉了揉自己的眼睛，看了看眼前的世界，你吁了口气，有几分愧疚，又有几分高兴，你似乎明白了些什么，站起来，想用心去感知美的境界。

于是，你登上泰山，领略“一览众山小”的愉悦，燃起你心中久熄的斗志;你仰望金字塔，体验了前人先辈的聪明才智;你瞰望长江三峡，感觉到了当今科技力量的伟大，你了望航天飞船，你领悟到了……

你访问了祖国的名山大川，看到了祖国大好河山，看到了祖国是多么的繁荣、昌盛;你参观了长城，看到了祖国最坚实的臂膀。

的确，眼睛是心灵的窗户，只要你打看窗户，一幅幅花团锦簇的美景就会映入你的眼帘，只要你用心体会，你会感觉到美无处不在，你开始为自己拥有一双眼睛而庆幸、自豪，开始为大千世界的美所陶醉、感化。你将双手贴在胸口，嘴里虔诚地默念着，你在感谢上帝的恩赐。

享受的朋友，请永远不要忘记，上帝给了你一双眼睛，这是摄取美的窗口。

**爱护眼睛论文初中范文 第四十七篇**

我从小喜欢看书，没有注意用眼的卫生，对父母的“唠叨”总是不以为然。结果小学3年级就戴上了眼镜，从100多度到现在的500度，这给我日常生活和学习带来许多不便。现在，我的眼睛时而有痛累感，真后悔啊！

三、四年级的时候，我看书近乎疯狂，吃饭、走路捧着书，上厕所、洗澡不忘带上书，弹钢琴、做功课也在一边看书，被窝里看书更是家常便饭……那时我想：人若不用吃饭、不用休息那该有多好啊！这样就能节省更多的时间看书了。由于吃饭不正常，睡眠不足，缺少户外活动，引起胃口不好、精神不足，体质下降，视力也骤然降低。

随着近视带给我的困扰增多，我羡慕着那些有着一双明亮有神的眼睛的同学，那时，我才懂得要珍惜、爱护眼睛的重要，懂得合理安排用眼的时间：下午放学回家后，我先写会儿作业，然后吃饭，再写会儿作业，休息时唱唱歌浇浇花，或走出阳台闭上眼睛养神，静静地听着音乐，感受着微风的耳语……再回到书房读书学习。晚睡前，弹弹钢琴，放轻松心情、缓解眼睛压力。我觉得不能等到眼睛疲倦时才休息，否则难以恢复，造成恶性循环。每天还坚持眨眼1~2分钟，让眼球也运动运动。

眼睛一旦近视，将会给你平添许多烦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉轻心啊！愿我的亲身经历能给大家带来深刻的教训。“身体发肤，受之父母”我们要珍惜它，爱护它。健康的身心是做人做事的最基本条件。别伤害自己，也别让父母为我们忧心……

衷心祝愿：明亮的眼睛伴随你们一生！

**爱护眼睛论文初中范文 第四十八篇**

传说中的“小四眼”，我们班上可有不少。曾经听过医生说，环境污染对眼睛视力有相当恶劣的影响。其实是因为缺乏锻炼、挑食、营养不良才引起近视的原因，而且长时间玩电脑游戏、看电视等一些有辐射的交通工具也是导致近视的主要原因。

经过我最近在班上观察，罗、冯都是假近视，度速不是很深，不要长时间玩电脑，80%的可以不用戴眼镜。因为深圳环境很好、绿化多，我看环境应该不是近视的主要原因，应该是自立能力那一块。主要是学生做作业时照明不足，迫使学生把书本移近，长时间来，近视就会加深。

过量使用电脑，眼睛疲劳。而且千万不要把电脑放在卧室里，因为电脑有辐射，对身体不好，特别是眼睛。当有灰尘的时候，千万别用有细菌的手擦拭眼睛，要不细菌进入眼睛，眼睛会红肿，恶化，特别是别揉眼睛。

大家记住几条预防近视的规则：1。不要用有细菌的手擦拭眼睛；2。少接触电脑和电视；3。坐姿，桌子和眼睛的距离要有一尺；4。不要让眼睛过度疲劳，要适当调整好睡眠时间，早睡早起。记住啦！一定要勤洗手。

保护眼睛，人人有责。

**爱护眼睛论文初中范文 第四十九篇**

小明最近迷上了看书。他在上学的路上，边走边看书，差点撞到了电线杆上。

中午吃饭的时候，小明又一边吃饭一边看书，结果饭菜把书都弄脏了，地上到处也是的残菜剩汤。

晚上睡觉的时候，他躺在床瞒着妈妈看书，直到十二点了，整个人哈欠连天地才把书放下。

就这样大约过了一个来月，小明看东西开始变得有点模糊不清了。他急得像热锅上的蚂蚁一样团团转，又怕眼睛越来越严重，只好把这件事情告诉妈妈。他说：“妈妈，我的眼睛看东西越来越模糊了……”妈妈奇怪地问：“怎么了？”小明说：“我以前总是瞒着您看书，现在我不能再瞒着你了。”妈妈并责怪小明，而是急急忙忙地把小明送到医院。

到了眼科，医生指着视力表，让小明辨认。小明说：“左……哦！不对不对，是右……哦！不对不对，是上上上……”一个也没答对。接着医生又给小明做了其他的检查，对小明说：“小明你近视了，要配眼镜了。”小明一听后悔地说：“早知道我应该改掉这个坏习惯！”

眼睛是心灵的窗户，小朋友千万不要学小明，一定要好好保护自己的眼睛，养成正确的用眼习惯。

**爱护眼睛论文初中范文 第五十篇**

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢？我想提醒同学们做到以下几点：

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米；连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字；不要躺在床L或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼；毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开；游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮！希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧！

新学期开始了，王磊换了个一个戴着眼睛的新同桌——赵莉。

下课了，王磊故意挤了赵莉一下说：“特大新闻，我班有了一个‘四眼鱼’哟。”说完，自己就捂着嘴，在一旁偷偷地笑。

赵莉和颜悦色地说：“你不要嘲笑我，你不好好保护眼睛，你也会带眼镜的。”王磊满不在乎地说：“呵，我的眼睛特别好，乐意怎么看书，就怎么看，一点问题也没有，还能象你？真是的。”

第三节课后，赵莉放下笔，随着美妙悦耳的音乐声，做起了眼保健操。而王磊呢，也不做操，正在那哼哼歌呢！赵莉好心地说：“王磊，你快点做眼保健操呀。”王磊懒洋洋地说：“我的眼睛好，用不着做。不象你这个‘四眼鱼’，还得做操。”说完，嘿嘿一笑。赵莉很生气，不再理睬他了。

上自习时，赵莉按老师的要求写作业，她眼睛离书一尺左右，胸离桌子一拳远，手离笔尖一寸远。而王磊呢，猫着腰，偏着头，写一会，玩一会，没有一个正确姿势。

日复一日，一晃，三个月过去了。赵莉始终保持这种良好的习惯，而王磊呢，过去的那些坏习惯一点也没有改。慢慢地，赵莉眼睛不花了，而王磊却渐渐感到看不清东西了。

这一天上自习，赵莉发现王磊老是低着头，躲着自己。赵莉很纳闷儿，便向王磊那边凑了凑，想看个究竟。这时王磊猛地抬起了头，没好气地说：“看什么看，我和你一样了，也戴上了眼镜了。”还没等赵莉答话，王磊又说：“咦，你的眼镜怎么没了？”赵莉笑着说：“我坚持做眼保健操和正确的写字姿势，我的眼睛好了，所以就把眼睛摘掉了呀，你这是……”

王磊看了看赵莉，后悔地说：“都怪我，当时不听你的话，才落得了这样的后果。”赵莉和蔼地说：“不要后悔，你只要象我一样，养成用眼的好习惯，不久，你的眼睛也会矫正过来的。”

从此，王磊改掉了过去的坏习惯，认真做眼保健操、坚持正确的写字姿势，过了一段时间，终于也摘掉了眼镜。

**爱护眼睛论文初中范文 第五十一篇**

我们经常看到有些十四五岁的少年就近视了。那么，近视是怎样造成的呢?一个重要的原因就是对視力不注意保护, 瞋晴过度疲劳，造成眼球变形，成了近視眼;从而給学习、生活都芾来不少痳烦。所以我们要枳极地預防近視。预防近視的方法很多，主要是防暗、防近、防晃、防久。 防暗，就是不要在光铁昏暗的光线下看书或做费跟力的 亊，有的少年朋友看小说上了瘾，明明知道天黑了，也不愿 去开灯，还趴在桌上看个不停，这对視力非常不利，久而久之，就会造成近視。防近，就是看书、写字不要离眼太近，书本放在輿眼一 尺左右最合适。

扒在桌上写字，或者躺在床上看书，都不符 合这个要求，防晃，就是不要在搖晃宸动的地方做费眼力的亊。有的 人在晃动的车阉里看书，或者在阳光下边走路边肴书，这样， 书和眼之阆的赴离不断变化，眼球和眼晴里的肌肉也就一刻 不停地紧张工作，日子久了，就会累坏了眼晴。防久，就是费视力的活不要一气持续太久。连续看书写 字一小时左右，应该休息一下，最好向远处眺望一会儿，使 调节晶状体的肌肉得到休息的机会。

除了这“四防”以外，少年朋友们是好是每天做两次 “望远运动”。方法是凝梘远方三分钟，然后紧闭睬蜻’过一 分钟左右忽然踭开。睁大眼晴后，上下左右地柃幼跟球。这 个活动丨可以使眼球得到充分休息，对调节眼神腔功能，减 轻徒状机的痉挛都是有益的。经常敌眯保健操也是預防近枧 的一种好方法。

我们只要认真地桉上述方法去做，就会预防近梘。得了 近视的少年朋友，这样去做就可以預防近視加深，力争视力恢复正常。

**爱护眼睛论文初中范文 第五十二篇**

我最喜欢看故事书了，总是书不离手。

一放学回家，我就拿起故事书津津有味地看着，一会儿趴在桌子上看，一会儿躺在床上看。妈妈温柔的对我说：“宝贝，不能趴着或躺着看书，眼睛会受不了的。”我只好把书放下，等妈妈一走，我又悄悄的把书拿起来，窝到角落里去看书了。

吃饭了，香喷喷的饭菜已经端上饭桌了，可是我还沉浸在书的海洋中，没看见似的。妈妈生气的说：“饭菜都冷了，怎么还不吃饭！”我只好拿起筷子，一边吃饭一边看书。

过了一段时间，我的眼睛突然渐渐变得模糊，黑板上的字都有些看不清了。妈妈说是因为我不爱惜自己的眼睛，没有正确用眼，如果再这样下去，就只能配眼镜了。

我后悔地说：“我一定要爱护眼睛，改掉看书姿势不正确的坏毛病！”

小朋友们，眼睛是心灵的窗户，我们要好好的保护眼睛，可千万不要像我一样的哦！

**爱护眼睛论文初中范文 第五十三篇**

小刚是一个非常热爱读书的小男孩，就是不爱护自己的眼睛。却非常热爱读书，无论走到哪里只要有空闲就一定会看书。

一次，他去超市买菜，他一边走一边看书，看得聚精会神，完全没有被热闹的声音而吸引。身边的车来来往往，他自己似乎并不觉得自己现在正走在马路上。不仅不考虑自己的安全更是对他人的不负责任。

吃饭的时候，他也一边看书一边吃饭。好像吃饭不比看书重要。万一把自己喉咙给卡住了那该怎么办，万一把自己哪里给烫伤了，那可是非常疼的，只可惜小刚完全没有意识到问题的严重。

晚上睡觉的时候，他也要躺在床上看书，直到自己要睡觉关灯。因为没有良好的坐势所以非常伤眼睛。可他自己却不把这当一回事，依旧每天睡觉前看书。

渐渐地，小刚的眼睛看东西都非常模糊，妈妈把他带到了医院。经过检查，发现他现在己经是近视了。医生问：\_你是不是看书时没有坐好姿势？\_小刚说：是的。\_医生说：你现在只有一点点近视，只要你改掉你的坏习惯，我再给你拿一瓶眼药水，一天点两次，一定可以恢复的。

从此以后，小刚改掉了坏毛病，眼睛也恢复如初了。

**爱护眼睛论文初中范文 第五十四篇**

每个人都能拥有一双明亮的眼睛是多么幸福的事呀！我就是那个幸福的人。可是，现在很多人都成为了所谓的“四眼”。据国家卫生组织统计，我国的近视率是世界第一，小学生就占40%，这难道不是很可怕的数字吗？

今天，张梓涵同学专门根据怎样预防近视给我们开了一堂社会实践课。课上，张梓涵分为三部分：眼睛给我们带来的益处、怎样预防近视、总结学到的知识。

首先，她用两种方法在黑板上写了字。一开始她选择睁着眼睛写，同学们都夸她写的好看。后来她把眼睛闭上在黑板上写，当她写完大家都笑了，有同学说这叫啥字，笔画都组不成一个完整的字。一眼看去两个字差别很大。可知眼睛对一个人多么得重要。

接着她又给我们讲了很多预防近视的几种方法。比如：多做眼保健操、用眼一段时间就要看看远处或绿色植物、不要躺着看书，端正写字姿势……

最后张梓涵问我们：“同学们，你们说保护眼睛重要吗？”全班同学用清晰而坚定的声音答到：“很重要。”她还叫我们回答了关于这节课的很多问题，总结了这堂课学到的知识。

\_眼睛是心灵的窗户\_我们要保护好它，用它来探索美丽的世界！

**爱护眼睛论文初中范文 第五十五篇**

人们常用眼睛来比喻某事物的重要，有双健康的眼睛，无论对读书、学习、工作、生活都极为重要。

可遗憾的是许多同学由于从小读书、写字姿势不正确，没有认真地注意用眼卫生，因而使一双明亮的眼睛变得近视了，只好戴上眼镜。众所周知，戴上眼镜既不舒服又不方便，给人平添了许多烦恼。为了让我们能有一双健康的眼睛，必须预防近视的发生。

那么应该怎样预防呢?

首先，要掌握正确的写字姿势。这就是“三个一”，即头离桌面一尺，身离桌子一拳，手离笔尖一寸。有的人认为趴着写字很舒服，但是由于这样，眼睛离桌面距离小了，造成近视，甚至会成为斜视。平常写字时，大家应该时时注意这“三个一”。

第三，要注意读书、写字的环境。既不要在光线太弱的地方看书，也不要在光线太强的地方看书。

当然，平时坚持认真地做眼保健操，也会对预防近视起到重要作用。

朋友，祝你能有一双明亮健康的眼睛!

**爱护眼睛论文初中范文 第五十六篇**

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应该保护眼睛，预防近视。

近视的形成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应该怎样来预防近视呢？

1、坚持每天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

5、多锻炼身体，多吃含有维生素A，胡萝卜素等的食品，保持膳食的营养均衡。

6、保持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7、保持充足的睡眠可以让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩，

**爱护眼睛论文初中范文 第五十七篇**

为什么我们班里有那么多近视的同学呢？你可知道他们有多麻烦吗？比如卓震宇，他每次看黑板几乎都要眯眼睛，还有一次他的眼镜落在了操场上。当大家开始写作业时，他才发现眼镜落了，所以他没有动笔，而是举手向老师请假去操场拿眼镜。你说，还要跑去操场拿，多麻烦！

那么如何做到预防近视呢？

一、养成一个用眼的好习惯。“一拳、一尺、一寸”的距离要保持好。看书，写作业45分钟后就要休息一会儿，远眺前方，看看远方。

二、做一个不挑食的好孩子。多吃绿色蔬菜、胡萝卜、蛋黄、玉米，多喝纯牛奶，多吃鱼、海鲜、动物内脏。少吃甜食和油炸食品。

四、建好视力发育档案，定期二至三个月复查一次，做好早发现、早干预、早预防。

如果拥有一双明亮的眼睛，就可以看美丽的风景和多姿多彩的世界。预防近视，从我做起。

**爱护眼睛论文初中范文 第五十八篇**

由于过度用眼，我的鼻梁上架了一副眼镜。刚开始我还为能让眼睛看得清楚而高兴，可没过多久，近视的烦恼便一个又一个地向我扑来。

每到吃饭的时候，只要我稍稍一靠近，那热腾腾的热气就向我的眼镜扑去，我的眼镜瞬间就一片白茫茫的了，使得我什么都看不清了。而这时，我就不得不把眼镜摘下来吃饭，可我的眼镜度数比较高，看着菜肴是一片模糊。我朝着其中一盘那红彤彤的菜夹去，本以为是盘胡萝卜，却没想到是盘红辣椒，辣的我直掉眼泪。

不仅吃饭是个问题，外出也是个问题。现在疫情还没有结束，大家必须得戴口罩。通气一点的还好，那完全不通气的口罩可把我“害惨”了。我刚呼出一口气，眼镜立马布满了哈气，我的眼前仿佛覆盖了一层蒙蒙的薄雾。我小心翼翼地往前走着，结果，不是碰着那儿，就是磕着这儿，而且，就算不戴眼镜走路，也并没有好到哪儿去。

特别是下雨天的时候，虽然下雨时，我不是戴着帽子就是打着雨伞，但多多少少都会有雨点溅到我的眼镜上。尤其是下大雨的时候，我的眼镜就“遭殃”了，不一会儿就被“来势汹汹”的雨点打败了。我的眼前是模糊不清，走路更是歪歪扭扭的，要是一不小心踩到水坑或泥泞里，就会让我闹个大笑话呢!

近视有诸多不

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！