# 2025爱护眼睛的建议书

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-08-10

*爱护眼睛的建议书还记得智能手机不曾出现时、各种繁复高大上的电子产品不出曾出现时，你清澈明媚的眼眸吗?眼睛对我们而言有多重要不需多言,下面是范文大全我整理的爱护眼睛的建议书，欢迎阅读参考。爱护眼睛的建议书篇1亲爱的同学们：眼睛是心灵的窗户，但...*

爱护眼睛的建议书

还记得智能手机不曾出现时、各种繁复高大上的电子产品不出曾出现时，你清澈明媚的眼眸吗?眼睛对我们而言有多重要不需多言,下面是范文大全我整理的爱护眼睛的建议书，欢迎阅读参考。

爱护眼睛的建议书篇1

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!

爱护眼睛的建议书篇2

朋友们：

眼睛，是心灵的窗口，是人类最宝贵的感觉器官，90%的信息和多彩多姿的景象都从双眼获得。

拥有一双明亮健康的眼睛，对于人一生的工作、学习、生活是非常重要的!

为了呵护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，在学雷锋活动日到来之际，荣盛公司开展免费清洗眼镜服务，同时发出倡议，爱护我们的眼睛，保持视野的清明。

据不完全统计，目前中国近视患者人数已经多达6亿，几乎占总人口数量的一半，而其中重灾区是青少年。

随着科技发展，电子产品的使用呈现低龄化趋势，繁重的课业和长时间使用电脑，智能手机，PAD等所带来的双重负担给青少年的视觉健康带来严重隐患。中国已经是世界上青少年近视率最高的国家之一。近视眼病已成为青少年健康的最大威胁。

爱护我们的眼睛，保护我们的视力已经迫在眉睫。在这里，我们以XX公司名义发出如下倡议：

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。

八、养成良好的配戴眼镜习惯，保护好眼镜，有效的防治度数加深，甚至改善度数。

让我们从自己做起，从细微处做起，人人拥有一双明亮的眼睛!

爱护眼睛的建议书篇3

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.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。

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！