

尖峰眼科杯

“我和我的眼睛”征文比赛优秀作品选登

7月21日,由平顶山日报社小记者团联合平顶山尖峰眼科推出的尖峰眼科杯征文比赛圆满结束,26篇作品分获一二三等奖和优秀奖。今天与大家分享的是获得一二三等奖的文章,希望更多的孩子从中有所启示,保护自己的眼睛,保护自己心灵的窗户。



眼睛的心思

湖光小学四(3)班 刘佳彤

大家好,我是一双炯炯有神的大眼睛,我有一个漂亮的小主人,她是一个四年级的小女孩,个子高高的,皮肤白皙,常常扎着马尾辫。再加上我这双大眼睛锦上添花,被人夸赞是常有的事!

这一年秋季,城市出现疫情,小主人回家上网课。她只能一直盯着屏幕,网课一节又一节,别提我有多辛苦了。终于熬到下课了,我的内心在悄悄地欢呼,小主人离开了屏幕,我也松了一口气。我多想去看看外面充满生机的绿色,小主人似乎明白了我的心思,朝门口走去。刚要出门,就被家长制止了。

小主人漫无目的地在屋里闲逛,最后又拿起了手机。我也只能坚持继续为主人服务,我一阵又一阵发酸,发出求救信号。可是我的主人早已被手机里精彩的内容所吸引,哪里还记得我的感受。

就这样过了一天又一天,一周又一周,一个月又一个月。好消息终于传来,春季可以去学校上课了!可是小主人坐在原来的座位上,我却发现已不能清楚地看见黑板上的字了,看什么东西都要眯着眼睛。家长赶紧带着小主人去医院对我进行了一番检查。还好还好,没有严重到需要戴眼镜,但医生说必须要重视眼睛保护了。

“终于有人读懂了一双眼睛的心思呀!”我开心地自言自语。医生给出了保护我的方法:每天室外活动两小时,少看电子产品,多吃蔬菜、水果,坐姿端正。从此我的主人行动了起来,以前不爱吃的娃娃菜也开始吃了,我开心极了。

一双眼睛能有什么心思呢,无非是希望健健康康地为小主人服务呀!

(指导老师:王亚南)

爱眼护眼从你我做起

湛河区实验小学五(3)班 宋辰宇

眼睛是心灵的窗户,是连接整个世界的桥梁,是在生活中分辨善恶的好帮手,与我们的生活息息相关。所以,我们要好好保护它。

明亮的眼睛绝对是一道优美的风景线,每个人都非常喜欢它。没有眼睛,我们的心灵世界就会变得失落和空虚;没有眼睛,我们将看不到摸不透美好的世界,领略不到祖国的大好河山;没有眼睛,我们将发现不了身边的危险。

从自身说起,我就是一个典型高度近视的案例。如果不戴眼镜的话,那可真是云里看月,雾里看花,看所有的物体都蒙上了一层薄薄的雾。就是因为我那天没有戴着“啤酒瓶底”上体育课,匆匆下楼没看清台阶就崴了脚,疼得我嗷嗷叫,趴在地上半天起不来。

有的同学错认为近视离他们很远很远,更有甚者认为戴眼镜显得很有学问,或者认为戴眼镜可以缓解近视。这些想法都是错误的,怎样才能保护眼睛呢?很简单,要做好以下几点:不要玩电子产品;写作业要做到一尺一寸一拳的“三个一”距离;写作业半个小时以后要向远处看5分钟;不在摇晃的车厢里面看书;要经常做眼保健操。

拥有一双明亮的眼睛非常重要,因为通过它你可以看到老师写在黑板上的字,可以看到窗外远处美丽的花朵,可以发现人与人之间的关心和关爱,还可以看到这个世界上存在的真、善、美。同学们既然知道了这么多关于眼睛的知识就行动起来吧!爱眼护眼,从你我做起。(指导老师:张妮)

用心爱护眼睛

五条路小学三(8)班 杨景皓

眼睛若是明亮,世界就光明无限;眼睛若是昏暗,世界就黯淡无光。如果没有眼睛,人生将漆黑茫茫。

你不要以为世上每个人都可以看见光明,有很多不幸的人生活在黑暗之中。

我真的很幸运,生就一双清澈、明亮的眼睛。我第一眼看到的是爸爸妈妈。我就是用这双眼睛看到童年的美好世界:春天我能看见五彩的小鸟在蔚蓝的天空展翅飞翔;夏天我能看见绚丽多彩的鲜花绽放;秋天我能看见纷纷飘落的叶子与丰收的田野;冬天

我还能看见冰雪覆盖的大地。

记得4年前,一位同学不小心碰伤了我的眼睛,一下子什么也看不见,我觉得天地都在旋转,疼得大声哭喊。老师看到后,立马通知了爸爸妈妈,并把我带到附近诊所治疗。在以后的一周里,我真切感到眼睛的重要,也体会到不能看见万物的痛苦。我要大声地对同学们说:我们一定要像爱护生命一样用心爱护自己的眼睛,保护视力、预防近视,让自己拥有一双明亮的眼睛。保护好眼睛,更是为未来开启一扇光明之窗!

(指导老师:张煜帆)

我们要爱护自己的眼睛

湛河区实验小学五(3)班 韩金尧

同学们,你知道2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”吗?设置这个节日是为了让人们关注自己的眼睛健康,“儿童青少年近视率近六成”提醒着我们,平时要多学习近视防控、爱眼护眼等知识,养成良好的用眼习惯。

有的人喜欢看书,不管是走路还是坐车,还有人喜欢在床上看书,更有人喜欢在强光或弱光下看书,虽然喜欢看书是好习惯,但是以上看书方法都不利于保护眼睛。我们可以把眼睛想象成相机镜头,光线不足的情况下,为了看清楚,眼睛就要不停“对焦”,瞳孔就要反复调节,相当于相机镜头不停伸缩。如果处在忽明忽暗、亮度不均的光线下,眼睛也会不停处在“对焦”中。时间久了,眼睛的调节能力下降,视力就会下降。

想要保护好眼睛,日常生活中养成良好的用眼习惯是一方面,充足的光照也很关键。

平时我们要让爸妈带我们去户外多运动。保证足够的户外活动时长,加上足够的光照强度才能对孩子的眼睛起保护作用。因为如果长时间处于光照强度不足的环境下,眼睛分泌不了足够的多巴胺,而多巴胺具有减缓眼轴增长的作用。少了多巴胺,眼轴就会增长,近视就会加深,搞不好还会引起视觉发育障碍,形成弱视。

除了经常参加户外活动外,以下几点要做到:读写姿势要端正,电子产品要少用,饮食营养要均衡,睡眠充足质量高,勤做眼保健操。希望每个人都爱护自己的眼睛,都拥有一双明亮的眼睛! (指导老师:张妮)

保护视力,从我做起

湖光小学四(3)班 李晨

“早年勤倦看书苦,晚岁悲伤泪滴多,眼损不知都自取,病成方悟欲如何。”唐代诗人白居易晚年受眼病困扰很严重,这是他写下的一首诗。

我很羡慕别人戴上眼镜,看起来又酷又显得很有学问,自己心想:我啥时候才可以戴上眼镜呢?后来我的爸爸妈妈也都戴上了眼镜。爸爸爱运动,有好几次在打羽毛球的时候眼镜掉了差点被踩到;吃火锅眼镜上都是一层白雾,要把眼镜取下来擦一擦再戴上。虽然看到戴眼镜有这么烦恼,我还是一点都不注意保护眼睛,时常在写作业的时候不自觉就趴在桌子上。

有一天,爸爸小声对我说:“我们来玩个游戏吧,看你能不能蒙着眼睛抓到爸爸。”我满怀信心一口答应了。爸爸用布蒙住了我的眼睛,关了卧室的灯。屋子变得一片漆黑,我顺着声音摸过去,一直没有摸到爸爸,就这样跌跌撞撞十几分钟,我彻底绝望了。这时,爸爸搂着我的肩膀说:“眼睛对人是不是很重要?爸爸没有出这个屋子,你却找不到,如果你不蒙眼睛,是不是一下子就抓到爸爸了?如果没有了光明,那将是多么痛苦呀!”听了爸爸的话,我决定了,爱护眼睛从现在开始。(指导老师:王亚南)

(本版文字由王红梅整理)