

# 保护视力作文600字

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/227280.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

# 保护视力作文600字

## 保护视力作文600字篇1

“哎呀，老师又布置手抄报啦！”我愁眉苦脸地自言自语。我坐在书桌旁，只见半个小时过去了，纸上还是一片空白。我只好去请教妈妈，妈妈正坐在书桌旁上着网，我突然眼睛一亮，想：我为什么不能上网查一查呢！于是，我就请求妈妈让我查一查资料，妈妈同意啦。我打开“百度一下，你就知道”搜索起足球资料。不一会儿，我就有题材啦。我高兴地对妈妈说：“电脑网络真是太神奇啦！”

网络如此迷人，那是不是上网就不需要限制呢？不是的，有一天我在上网，过了一會兒，妈妈让我休息一下，我说再玩一会儿，妈妈就让我把握好时间，她要出去一会儿。我心想：太好了，我终于可以玩个过瘾了。我玩了“摩尔庄园”、“奥比岛”、“植物大战僵尸”……差不多玩了一个多小时，才恋恋不舍地把电脑关掉。第二天，妈妈说带我去检查一下眼睛。检查时，我的视力下降了很多，只能看到前几行。医生说再不注意用眼卫生，变近视了就只能戴眼镜。妈妈急得对我说你再不好好保护眼睛，她就不管我了。这下子我慌了：看来上网时间长了，对眼睛也不好。下次我一定要合理安排时间，限制上网时间。

## 保护视力作文600字篇2

一天，我正在写作业，40分钟后，妈妈走进来说：

“休息一下，看看远处，让你的眼睛放松放松。”说完，就出去了。

等妈妈刚一转身，我立刻从身旁的书架上的群书里抽出一本《小哥白尼》，津津有味地读了起来。不知过了多久，突然一声“炸雷”在耳边响起，

“你在做什么？不要眼睛啦？让你休息，是让你的眼睛放松，而不是让你看课外书！”

听罢，我赶紧扔了书，一溜烟儿跑到阳台上眺望远处去了。

小朋友们，你们可不要像我一样不爱惜自己的眼睛呀，要注意读书、写字的姿势；用眼30分钟左

右要远眺一会儿;不要再过强或过暗的地方看书;不要躺着、走着和乘车时看书，一定要把自己的眼睛保护好，可不要戴上小眼镜哦!

### 保护视力作文600字篇3

20\_年6月3日周六晴

保护视力从我做起 让眼镜永远离开我们

今天赵大夫在班对会上号召大家保护视力从我做起。我们决心要让眼镜永远离开我们。

眼镜不愿意孤零零的生活，她要亲自去找朋友。它先到小红家，她正坐得端端正正地看书，眼睛离书本有一尺远。眼镜见了说：“不行，不行，她不是我的朋友。”

眼镜来到我家，我哦对眼镜说：“我不歪着头把在桌子上看书。我要做眼睛保健操。”眼镜羞愧的走了。我要用明亮的眼睛感受这美丽多彩的世界!

### 保护视力作文600字篇4

首先，我们不要过分“用功”，走路的时候不要看书，坐车时也不要翻单词本。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。

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。

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。

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。

为了预防近视，保护视力，要经常做眼保健操。不能三天打鱼，两天晒网，要养成习惯，持之以恒。

### 保护视力作文600字篇5

俗话说:眼睛是每个人心灵上的窗户,眼睛也是每个人生活上的一面镜子,一个人没有了眼睛就等于没了光明。心灵、生活、光明和眼睛、视力是分不开的,他们也是相辅相成的,他们之间无论缺少什么,都等于没有了视野,眼前一片漆黑的睁眼睛子。

只有保护好了视力,我们才能透过眼睛看到心灵,因为他是窗户。只有爱护好眼睛,我们才能透过眼睛看到生活,因为他是镜子。只有我们认真的去善待眼睛,就像善待我们自己身体的每一个部位一样,因为他可以看到了光明,看到生活,看到眼前的一切。

要想保护好视力就要认真做好眼保健操，写字、写作业要注意，头要正，肩要平，身体坐直脚放平，手离笔尖要一寸，胸离桌边要一拳，眼离桌面要一尺。让我们一起来保护视力，认真做好每一步，让生活的镜子永远为我们儿打开。

## 保护视力作文600字篇6

眼睛，我终于认识到你的重要性了。一开始，我不知道怎样爱护你，总是经常伤害你。自从老师让我们做了失去双眼的游戏。体会盲人的感觉。我才意识到失去眼睛，将是多么可怕的事情。看不见花红柳绿，看不见莺飞燕舞，看不见蓝天白云……我真的不能没有你啊，我自认为给你安块玻璃对你有好处，可是我错了，那并没有什么好处，只是给你增加负担。眼睛是心灵的窗户，我一定要保护好我们的眼睛。

除了眼保健操，还有更好的保护眼睛的方法吗？

对青少年学生来说，还要注意写字、阅读距离最好不小于30厘米；台灯不宜太亮，用普通灯泡15瓦合适，用三基色节能灯3瓦合适。长时间近距离用眼时应该戴专用的防近视眼镜；看电脑的距离不小于60厘米，看电视的距离不小于3米。已经近视或有其它屈光缺陷的眼应该常戴度数准确的眼镜。每天睡眠时间不少于8小时。

### 眼保健操

采取坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合，然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓，以局部有酸胀感为度。

- 1.揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴(眉头下面、眼眶外上角处)。
- 2.挤按睛明穴：用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴(鼻根部紧挨两眼内眦处)先向下按，然后又向上挤。

## 保护视力作文600字篇7

如果我们近视了，我们的生活中就会出现数不尽的烦恼：听课时看不清黑板上老师的板书，做习题常会出现错误；跟同学讨论时看不清对方的表情，搞不明白状况；活动时戴副眼镜，怎么也放不开手脚，生怕磕碎了眼睛，碰上了自己；游泳更是麻烦，不戴眼镜看不清水中状况，戴了既担心掉水里找不着，又担心溅起的水花打湿了眼镜，眼前模糊一片……怎么着都是麻烦。

为了让自己的生活过得轻松简单，我们不得不保护好我们的眼睛。在日常生活中，我是这么做的：

多看绿色的植物，少看电视，看电视时眼睛与电视机的距离要恰当，不能过近。看电视的时间也要控制好，不要让眼睛长时间处于疲劳状态。

平时的饮食除了保证营养的均衡外，还要多吃些含有维他命的食物，这有助于防治近视。含有蛋白质的食物能起到及时调节眼睛肌肉紧张程度的功能，多吃富含蛋白质的食物，也能保护视力。

熬夜也会影响视力，所以我们要做到睡眠充足。如果有眼睛疲劳的症状，也可以用茶水或盐水代替眼药水来清洗眼睛。其实保护视力的方法有很多，就看大家是否是个有心人，只要我们勤学习，常时间，勤锻炼，我们的心灵之窗——眼睛一定会更清澈纯净。

更多 精品作文 请访问 <https://xiaorob.com/zuowen/jingpin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发