

## 晚报小记者

# 回家反思一下自己的坏习惯 小记者们纷纷表示“要爱眼”

有一种分享特别有力量,它叫“现身说法”。

有一种精神特别宝贵,它叫“反思”。周日听完视力讲座后,我们的小记者终于把“知识”与“自己”联系在一起,他们根据老师讲的内容,分析出了自己那些毁眼的坏习惯,又主动学习了更多护眼知识,而在文章中也更有同学分享了自己的切身感受。

希望大家不仅认识到了问题,更重要的是还能像自己说的那样做,“保护好我们的眼睛”。  
郑州晚报记者 张柳

## 保护好我们的眼睛

红领巾小记者团 禹跃冉 汝河路小学四年级

周日上午,我参加了晚报小记者的关于保护视力的讲座,在听之前先测试视力……

测试结果让我大吃一惊:我竟然两只眼睛都是0.8?!竟然是假性近视!听到工作人员报出的结果,我的心咯噔一下,好像掉到了冰窟窿里,简直不敢相信那是真的!要知道我是从小眼睛就很好,常常和妈妈玩谁看得远的游戏,现在竟落得如此田地!

该怎么办?赶快听讲座吧。从老师那儿,我知道了近视眼就是睫状肌紧张,晶状体变厚的结果,眼轴拉长,使物体不能清楚地反射到视网膜上,从而导致看近处的东西能看清,远处的就看不清。

老师还告诉我们平时要少吃糖果和高糖食品,因为糖果、巧克力、口香糖等这些甜食与钙容易发生中和反应,钙的流失就使眼球壁失

去正常的弹性,导致近视……还有当代电子产品的普及更是危害我们视力的罪魁祸首,近距离高亮度的屏幕对眼球的刺激很大,使睫状肌长时间处于紧张状态,造成眼睛疲劳,最终近视。唉,我终于知道我是怎么近视的了,一个寒假的放松,长时间地玩手机、电脑,吃了那么多的巧克力……

为了我的眼睛能够恢复正

常,我决定从现在起不碰任何电子产品,少吃糖,加强体育锻炼每天打羽毛球。同学们,为了能拥有明亮的眼睛,咱们一起努力吧!

**小编点评:**本文让人有点小震惊,禹跃冉同学的“现身说法”让人突然发现坏习惯的破坏力有多大,而近视又是怎样在不知不觉中快速发生的。既然知道了,就想办法扭转局面吧,加油小禹同学!

## 一起保护我们的眼睛

红领巾小记者团 石浩然  
郑东新区康平小学三年级

3月22日 星期六 晴

晚上我做了一个梦,梦到我双眼失明了,再也看不到这五彩缤纷的世界,再也看不到妈妈和小朋友灿烂的笑脸,到处一片漆黑,我吓得哇哇大哭,突然爸爸叫我起床,我擦了擦眼角的泪水,暗自庆幸,原来是一场梦啊。

3月23日 星期日 晴

我随晚报小记者活动团队,一起到市青少年服务大厅检查视力,并听了一节关于保护眼睛的讲座。

老师说近视眼是这样形成的:因为看电脑、电视、电子游戏机屏幕太久而导致眼轴变长,眼球变形后,光就落不到视网膜上,所以会组成一个模糊的图形,这就形成了近视眼。患了近视眼后,明亮的眼睛变得暗淡无神,眼球凸起就像一只大青蛙。而且高度近视还可导致青光眼,视网膜脱落,严重者会失明,这真是太可怕了。想起昨晚的噩梦,我使劲揉揉眼睛,能看到真好……

小朋友们,如果你不想变成青蛙眼,不想双目失明,能在这五彩缤纷的世界里快乐地成长,从现在开始,让我们远离电视、游戏,好好保护眼睛吧!

**小编点评:**小石同学的第一次来稿,开篇很不错哦,日记体,有故事,有感受,让人看得兴致勃勃。

## 心灵的窗口——眼睛

佚名

你平常有没有好好保护过你的眼睛?你知不知道不好好保护你的眼睛会有什么影响?你知不知道什么是近视眼?你知不知道怎样预防近视?现在,我就为你一一揭晓。

1.不好好保护眼睛有什么影响?

如果你不在意你的眼睛,不好好保护你的眼睛,那你的眼睛就会生气,轻了话,就会让你近视,重了话,就会让你变成盲人!但是你近视了也不好,会给你的生活带来不便,也会影响大脑发育。不仅影响大脑,还影响前途,因

为,有84个专业都不收近视眼的,如医学、航空航天、航海、刑侦等。视力低于1.0,连烹饪专业都不收!何谈美好前程?!

2.什么是近视眼?

所谓的近视眼就是看近处的东西清楚,看远处的东西不清楚。并且近视的眼轴的宽度大于24毫米,不近视的眼轴是24毫米。

3.怎样预防近视?

(1)正确坐姿。三个一:写作业时,眼要离桌子一尺,手要离笔尖一寸,胸要离桌子一拳。三不要:坐车不要看书,

躺在床上不要看书,走路不要看书。

(2)控制使用电子产品的时间。电视、电脑、游戏机的显示屏都是一种闪光性、辐射性很强的屏幕,会造成视力疲劳、眼睛干涩、睫状肌紧张,会使视力下降。看电视的时候要坐在离电视3米以外的地方。

(3)改善用眼习惯。不要在过亮或过暗的光线下用眼。不要眯眼睛或揉眼睛。建立眼保制度,定期做检查。

另外,我再告诉你些护眼小贴士。

1.增加户外运动。如打乒

乓球,打羽毛球,放风筝……2.每天最少睡9个小时。3.合理饮食让眼睛更明亮。

我告诉你了这么多,你是否以后会对我们心灵的窗口——眼睛好一点呢?

**小编点评:**为什么这篇文章没有署名、没有写当天活动,我们还选择刊发它呢?因为这篇文章的小作者花了心思去学习,他/她没有一听了之,而是有后续地自我学习与完善,这一步很棒!可惜大家不知道你是谁哎,所以提醒每一位小记者,每一次来稿都要清晰署名,这是标准格式。

## 保护眼睛 刻不容缓

红领巾小记者团 郑泰然 中原区育才小学四年级

“眉目扬兮,美目清兮。”“你有一双会说话的眼睛……”可是如果你戴着近视眼镜,你还会是明眸善睐吗?

今年学校体检,我的左右眼视力从1.2下降到了1.0和0.9,我没有把这当回事,心想我的眼睛视力还不错,应该没什么问题。但参加了专门为小记者举办的保护眼睛的专题讲座,我不仅学到了很多保护眼睛的知识,更觉得自己对爱护眼睛的重要性远远没有认识到。

对比一下老师讲的,我找到了自己存在的很多问题。今年

我玩妈妈手机的时间更长了,中午放学一吃完饭就躺到沙发上看电视,写作业时写着写着就歪歪扭扭地趴到书桌上了……

眼睛是心灵的窗口。爱护我们的眼睛不是小事,所以请同学们一定要认真对待,保护眼睛,刻不容缓。

其实保护好我们的双眼并不难,就是我们平常一举手一投足多注意就好了。第一,要养成正确的书写姿势:离书桌一拳,眼睛离书桌一尺,手到笔尖一寸;第二,请爸爸妈妈注意,写作业时不仅要开书桌上

的台灯,也一定要打开书房的照明灯;第三,如果不想让眼睛近视,少玩手机,少看电视吧;第四,认真坚持做眼保健操,还有,如果平时能多打打乒乓球和羽毛球对保护眼睛也大有好处噢。现在正是春暖花开时节,让我们迎着春风,放飞风筝,不仅心情舒畅,对保护眼睛也很OK。

**小编点评:**有一种可贵的精神叫“反思”,小郑同学在做,根据老师讲的,来分析自己的行为存在哪些方面的问题,要改哦!

### 提醒

加入红领巾小记者的几种途径:

1.拨打电话:

67897655,登记你的个人信息;

2.加QQ群:

315480220,在线获得活动信息;

3.关注微信公众号:

郑州晚报小记者,了解我们。

# 郑州晚报夕阳红记者团招聘了!

郑州晚报社近期拟与市有关部门联合,成立“郑州晚报夕阳红记者团”,为老年人搭建一个健康、科学、轻松的活动平台,让老年人老有所乐、老有所学、老有所为。

为此,郑州晚报社将抽调专人,定期组织活动,或参观、或体验、或旅游、或培训等。活动结束后,记者团成员参加活动的感受将择优刊登在郑州晚报“夕阳红记者团”专版上。

即日起,年龄在65岁以下,身体健康、有一定文字表达能力的老年人,均可报名参加“夕阳红记者团”,参加“夕阳红记者团”需每年缴纳年费。

“夕阳红记者团”成员享受以下各项待遇:

1. 获得“夕阳红记者团采访证”,凭证参加夕阳红记者团组织的活动;
2. 优先在《郑州晚报》刊发稿件;
3. 优先在《郑州晚报》“夕阳红记者团”刊发随笔、书画、摄影作品等;
4. 免费参加郑州晚报社举办的新闻、写作培训;
5. 优先参加郑州晚报社举办的各类活动。

咨询电话: 67897655