



N海都记者 刘薇
吴日锦 林良标 文/图

孩子的视力问题,一直是让家长头疼的大事。进入暑期,少了家长与学校的各种约束,各种电子产品怕是又被孩子们拾了起来。预防近视,得从娃娃抓起。7月12日、7月18日,海都小记者分批来到了晋江爱尔眼科医院,学习如何保护眼睛,并体验了一回眼科小医生。



小记者在检测视力

眼睛是心灵的窗户

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学二年3班 许梓昊
指导老师:杨珊瑜

7月18日,我参加了眼科医院“我是小小眼科医生”职业体验活动。

在医生的指导下,小记者们穿上了白大褂,去参观一些眼科仪器设备。参观完,听医生讲关于眼睛的基本常识和保护眼睛的方法。医生告诉我们,不要长时间近距离看书、写字,减少使用手机、电脑的时间;不要走路时看书,不要躺着看书,不坐在灯光昏暗或者过亮的环境下看书;尽量少吃甜食,太多糖分的摄入会加速眼球的发育,可能会导致近视。我们应该每天户外活动两小时,多看看绿色植物,定期检查视力。

这次活动让我增长了见识,受益匪浅。眼睛是心灵的窗户,大家一起来爱护自己的眼睛吧。

一起来保护眼睛吧

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学二年1班 唐圣焱

在美好的周末里,我参加了期待已久的小记者活动,穿上小小的白大褂,仿佛成为一名真正的眼科医生。

我们参观了眼科医院,了解眼科医生给患者治疗的整个过程。眼睛是心灵的窗户,我们从小就要学习保护眼睛的知识。小时候只听妈妈说,要爱护眼睛,少看电视,少玩游戏。而这一次,我是听医生说,这也是我第一次参加关于保护眼睛的讲座。在医生的介绍下,从一张张眼睛的图片里,我对眼睛有了了解。

当天,医生还为我们检测视力,我的眼睛状态好极了。同学们,让我们一起坚持做眼保健操,好好保护我们的眼睛吧。



跟医生学护眼知识

这个暑期 要保护好眼睛哦

海都小记者走进眼科医院,学习爱眼护眼小知识

紧张! 好像坐了一回过山车

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学四年5班 朱宇威
指导老师:杨婵婵

太阳懒懒地睁开了双眼,不一会儿就释放它的热情。海都报吹响了小记者召集令,小记者们来到眼科医院,翻开暑假生活的崭新一页。

很多孩子对新鲜事物充满了好奇,我也不例外。换上小医生的外套,我在医院的各个科室转悠着,认真地记录着第一手材料。我们参观了白内障科、验光室、综合检测区等,之后,参加护眼爱眼知识讲座,我早已备好本子与笔,期待着。

讲座中,医生教我们如何护眼,比如,做作业要做到“三个一”,每次用眼30~40分钟应放松10分钟,坚持每天户外活动两小时。医生告诉我们,近视严重的话有可能造成视网膜脱落或破裂。这让我心情沉重,因为我双眼近视严重,我暗暗下决心,一定要谨遵医生的指导,合理用眼、护眼。

接下来,医生说,严重近视可通过激光矫正。啊,原来近视还可以治疗!我的心不由得慢慢放松下来。可医生继续说,需18岁以后才能做激光矫正。听到这话,我又紧张了起来,看来爱眼护眼一刻都不能大意!活动结束了,医生的话还在我耳边回响,这次活动真是收获满满。

我是小小眼科医生

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学二年2班 黄诗彤
指导老师:张思恩

今天,我们小记者走进了爱尔眼科医院。我们穿起了白大褂,变身为一个眼科医生。

陈医生为我们讲解了眼睛的构成和怎样保护眼睛。我知道了

该如何预防近视,平时要注意用眼卫生,不要在太暗的光线下看书,少吃甜食,每天至少户外活动两小时。如果近视的话,应该做到早发现、早诊断、早治疗,

不然,近视的度数会越来越来高。最后,我们还做了视力测试和眼部检查。这次体验让我学到了很多知识,还得到了礼物和奖状,真开心。

保护眼睛我最棒

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学四年5班 李维锋
指导老师:杨婵婵

作为海都小记者的一员,通过这次活动,我们学到了很多知识。

首先,眼科医院的医生向我们介绍了一些生物的眼睛与视力特点,比如,猫的眼睛

夜晚能发光,老鹰在2000米的高空都能看见一只老鼠,人的眼睛呢,好比一部高清照相机。人眼有什么功能呢?它们有调节功能,以及色觉、视觉功能。

哇,眼睛可真有用处,值得我们去爱护!

然后,医生还告诉我们预防近视的方法。眼睛能让我们看到美好的世界,我们要更加爱护眼睛。



“眼科小医生”合影

预防近视 听医生的

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学二年4班 黄宸昊

这是我第一次参加海都小记者活动。在老师的带领下,小记者们来到眼科医院,学习如何预防近视,保护视力。

我们换上了小医生白大褂,参观了医院,然后参加护眼讲座。医生教给我们近视以后的眼睛与正常眼睛的区别,他告诉我们,近视分为假性近视、真性近视以及中间性近视,现在小学生的近视眼患病率差不多36%,所以,我们要学会保护自己的视力,每天至少

户外活动两个小时,平时少看电视,少玩电子产品,做作业眼睛与桌面的距离差不多要33厘米,灯光或光线要充足,胸口与桌子要隔一拳远,做作业40分钟左右要让眼睛休息10分钟。不健康的饮食也容易导致近视,尤其是要少吃甜食。

上完课,我和小伙伴组成一组互相测试视力,我的左右眼分别是5.1,医生说我的近视很好,远视储备值还很高,听了以后我特别开心,我会好好爱护自己的眼睛。

爱护眼睛 保护视力

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学二年2班 张紫瑜

7月12日,我们海都小记者来到眼科医院,参加了小记者团活动。

在医生老师的带领下,我们坐好,听医生讲解护眼知识。课堂中,我们积极地大声回答医生老师的问题,还得到了一些奖品。

听完课,我们体验当一名眼科小医生。

在医生的指导下,我和小伙伴互相检查眼睛,真有趣。

这次活动让我学到了很多护眼知识,我决定把这些知识告诉我的同学和伙伴们。

原来,近视不可逆

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学三年6班 陈洛诗

眼睛是人的身体必不可少的一部分。今天,就让我把这次活动中学到的知识告诉大家吧。

人的眼睛在成长中会不断地变大。眼睛越大,越容易近视。近视眼分成假性近视、真性近视、中间性近视。假性近视是因为过度劳累引发的短时间视觉模糊,真性

近视是因为生活习性引发的,中间性近视是假性近视和真性近视的中间。近视是不可逆转的,如果要预防近视,就要多运动,少吃甜食,看书写字时要摆正姿势。

通过这次活动,我学会了如何爱护我的眼睛,我要少看电视,多看书,爱护我的眼睛。

这节课让我终生难忘

海都小记者:晋江市青阳街道中和中心小学二年1班 吴浩辉
指导老师:张珊婷

今天,我怀着激动的心情,做了一次眼科小医生。

眼科医生给我们讲如何爱护眼睛,比如,不能在黑暗中或者强光下看书,写作业要注意端正坐姿,不能长时间看手机电脑……听

到这,我感到非常后悔,在家里,我天天玩手机电脑,现在我快要近视了!今后,我一定要控制自己,少玩手机电脑。

今天这节课,让我终生难忘。