



# 眼科微课堂 守护真“睛”彩

## 西夏墅中心小学开展主题科普讲座

为了普及青少年用眼健康知识,树立爱眼、护眼的健康意识,3月15日下午,现代快报(常州)小记者工作室特邀常州威沃眼科的科普讲师走进西夏墅中心小学,向小记者们传授了保护视力的科学方法。

眼睛是人体唯一的视觉器官,没有它,我们就无法感受到世界的绚丽与多彩。许多美好的事物都会因此与我们擦肩而过。因此,我们要保护好这扇“心灵之窗”,做到真正的“爱眼护眼”。

爱眼,我们需要端正坐姿,确保眼睛与书本之间保持适当的距离,身体坐直。夜间看书写字时,建议开启两盏灯:一盏是室内的大灯,提供整体照明;另一盏是书桌上的台灯,用于局部照明,以减轻眼睛的疲劳。

护眼,当眼睛感到疲劳时,应有意识地让眼睛离开疲劳源,比如课间休息时多看看窗外的绿植,以缓解干涩感。作为小学生,我们还应认真完成每天的眼保健操。

五(6)班 朱琦芸 指导老师 张华

老师详细讲解了眼睛如何看见东西的原理。眼睛的生理结构犹如一台精密的照相机。它拥有透明的屈光介质,以及能够接收光信号的眼底视网膜结构。光线通过眼睛后,被视网膜转换为电信号,这些信号随后通过视觉神经传导至大脑皮层。在大脑中,这些信号被组合成图像,使我们能够看到清晰的世界。这个过程仿佛是在放映电影一般,令人惊叹!眼睛看清物体的原



小记者与视力科普老师互动交流

理真是既神奇又有趣!

四(6)班 薛佳恩 指导老师 周红芳

问答环节时,老师一手拿着话筒,一手指着大屏幕,面带微笑地问道:“看,这样的做法对不对?”台下的同学们参与热情高涨,前排的同学端正地坐着举手,中间的同学高高地站起来举手,后排的同学生怕老师看不见,更是跳起来举手。这可让老师有些“为难”,她环顾四周,随机点名一位同学问道:“趴在桌上看书,对吗?”那位同学响亮而自信地回答:“不对,应该坐端正,眼睛与书保持33厘米的距离才行。”就这样,在一问一答间,大家都深刻认识到了爱护眼睛的重要性以及如何科学用眼。眼睛是心灵的窗户,用心爱护,科学用眼,我们才能用健康的眼睛定格生活的美好,迎接精彩的未来!

六(7)班 祁浩宇 指导老师 言红芬

活动伊始,老师通过猜谜语等一系列趣味小游戏,瞬间点燃了我的兴趣,我积极踊跃地举手参与。随后,老师以图文并茂的形式为我们详细展示了眼睛的结构和工作原理。我惊讶地发现,原来我们的眼睛竟如此复杂和精密,每个部分都承担着独特的功能。同时,老师还深入浅出地讲解了近视的成因、危害及预防措施。听完老师的讲解,我顿时恍然大悟,原来我的近视都是因为不良的用眼习惯造成的。我下定决心要改正这些习惯,认真做眼保健操,减少看电子产品的时间。

四(3)班 王喆 指导老师 张凌云

老师通过PPT课件和趣味游戏,生动形象地向我们普及了眼保健知识,让我们深入了解了眼睛的构造和用途。同时,老师还介绍了几种科学的护眼方法:首先,不要长

时间使用电子产品,因为长时间使用可能会导致眼睛散光及近视;其次,看书写字时要注意用眼时间,写作业45分钟后应休息10分钟,可以选择闭目养神、远眺或观赏绿色植物来缓解视力疲劳;此外,要减少甜食的摄入,保持均衡营养;多增加户外活动时间,一天最好有两个小时的户外活动时间;最后,日常读书写字的姿势也非常重要,应保持一尺一寸一拳的距离。

五(2)班 陆梓琪 指导老师 曾霆

通过这次活动,我们深刻认识到改善学习和生活习惯对保护眼睛的重要性。我们需要劳逸结合,科学用眼。长时间盯着电脑、手机等电子设备,或长时间看书、写字都是不利于眼睛健康的。因此,我们应该适时让眼睛休息,多欣赏远处的风景,并认真做好眼保健操。在读书、写字时,我们要做到“三个一”的标准,即眼睛与书本保持一尺的距离,胸部与书桌保持一拳的距离,笔尖与手指保持一寸的距离。只有这样,我们才能拥有一双明亮的眼睛,看得更远、更清楚,更好地欣赏世界的美好,感受生命的绚丽。

五(3)班 郭梓涵 指导老师 巢卫国

眼睛是心灵的窗户,保护它至关重要。我们的眼睛在发育过程中非常脆弱,稍不注意就可能生病。要保护眼睛,首先得正确使用它。不正确的坐姿、长时间看电子屏幕、光线不足都可能导致近视。因此,读书写字时,姿势要端正,眼睛与书本保持33厘米距离,并每隔一小时休息片刻,看看绿色或远眺。

其次,学习时要注意劳逸结合。坚持做眼保健操,避免眼睛过度疲劳。同时,多参与体育锻炼,如打乒乓球,促进眼部血液循环。确保每天有充足的睡眠,减少使用电子产品的时间。

另外,保持个人卫生也很重要。勤洗手,不用手揉眼,个人用品与大人分开使用。游泳后滴眼药水,预防传染性眼病。

五(4)班 彭子博 指导老师 梁议华

这次活动让我更全面地了解了近视是怎样形成的和爱眼护眼的方法,小伙伴们都收获不小,其中有一个很有效的方法我想再次提醒小伙伴们,那就是户外运动。

户外运动对眼睛的健康有许多益处。医生建议,这些户外运动比较有助于保护眼睛:远足、登山、游泳、放风筝、打乒乓球和露营。这些户外运动可以锻炼眼睛的多种能力,包括抗疲劳、调节反应和跟踪能力。想要保持健康的眼睛,可以选择适合自己的户外运动来锻炼身体和保护眼睛的健康。

五(4)班 吕锦蓉 指导老师 梁议华

我深刻地感受到眼睛的重要性,因为它们是我与这个世界沟通的桥梁。当我凝视着远方的山峦和湖泊时,我的心灵也随之升腾;当我注视着书本上的文字时,我的思维也在不断的拓展。但是,如果我没有好好保护它们,它们就会失去它的魔力,变得黯淡无光。因此,我时刻提醒自己要珍惜眼睛,爱护眼睛。

五(6)班 陈欣妍 指导老师 张华

## 运村小学优秀投稿选登

### 那次玩得真高兴

童年如同一场五彩斑斓的梦。在每个人的童年中,都有数不清的开心事,我也不例外。

有一次,妈妈和我一起去看水戏,玩着玩着,妈妈发现了一个大水池。水池里有很多人,而且水池会喷水。每当听到响声,哗的一声水就喷出来了。我原本担心这会吧眼睛和鼻子里弄进水,所以有些犹豫。但看到大家玩得那么开心,我也忍不住想尝试一下。

于是,我鼓起勇气走进了水池。虽然刚开始有些紧张,但很快就适应了。我发现,只要掌握好节奏,就可以轻松地躲避喷出的水柱。而且,当水柱喷出那一刻,真的是既刺激又好玩。

除了大水池,我还发现水池的旁边有一片沙滩。那里的沙子细腻柔软,非常适合玩沙。我兴奋地跑到沙滩上,开始堆沙堡、挖沙坑,玩得真不亦乐乎。

就这样,我们开心地玩了一个下午。当离开的时候,我只能依依不舍地回头望了望嬉水谷。那次玩得真高兴啊!

三(1)班 刘蕊茹 指导老师 鲁斌

### 不做低头族

随着科技的飞速发展,手机、电脑已成为我们生活的必需品,但这也催生了一大堆“低头族”,给健康带来了隐患。

在生活中,低头族现象屡见不鲜。有一次,我喊爸爸找妹妹,他竟因看手机而毫无反应。幸好我们及时找到,否则后果不堪设想。在公交车上,我也常看到人们埋头于手机、平板,这对眼睛极为不利。在班里,许多同学也沉迷于手机、平板和电脑游戏,这不仅影响视力,还干扰学习。

过度依赖手机会导致肌肉酸痛、颈椎病,甚至影响人际关系,漠视亲情,甚至引发事故。当我们低

头时,就错过了欣赏蓝天、白云、花朵、草坪、小鸟和大树的机会。

因此,我呼吁大家减少低头看手机的时间,多抬头欣赏周围的美好。家长们也应少看手机,多关心孩子。让我们共同努力,拒绝成为低头族,成为身心健康、精神饱满的现代人!

三(2)班 蒋逸鑫 指导老师 沈碧辉

### 珍惜时光

时光如河流,静静流淌,带走过去,迎接未来。它无比珍贵,值得我们深深珍惜。

时光里藏着许多美好的回忆。小时候,操场上与朋友的欢笑,放学后与家人的温馨晚餐,学校里老师的教导与朋友的陪伴,这些都让我感到无比幸福与感激。

然而,时光如流水,匆匆而逝。伴随着成长脚步,学业、压力接踵而至,嬉戏的时光变得稀少。因此,我们更应该珍惜每一刻,用心感受

生活的美好。

时光可以充实我们,实现梦想。通过学习和锻炼,我们积累知识,提升能力,感受生活的丰富与意义。

时光是公平的,每人都拥有24小时。我们应明确目标,合理规划时间,提高效率。同时,也要学会休息与放松,调整心态,享受生活。

让我们珍惜每一刻时光,用心感受生活的美好,追求梦想,创造精彩的人生。

三(2)班 冯钰涵 指导老师 沈碧辉

### 文具盒里的争吵

文具盒里热闹非凡,原来铅笔、橡皮、直尺和卷笔刀正在争论谁的本领大。

铅笔自信地说:“我本领最大,能写出漂亮的字,画出精美的画。”橡皮不甘示弱:“我能擦掉错别字,让纸面干净整洁,我的本领才大。”直尺反驳:“我能划出直线,你们都

不行,所以我厉害。”卷笔刀也急忙说:“我能削尖铅笔,我的本领才是最大的。”

文具盒回来看到这一幕,灵机一动说:“你们别吵了,来场比赛,看谁的本领真正大。”大家一致同意,决定比写字。

来到白纸上,铅笔开始写,橡皮努力想写却写不出一个字,只留下橡皮屑;直尺在纸上划来划去,毫无痕迹;卷笔刀也毫无收获。铅笔得意地嘲笑:“你们连字都写不出来,还是我本领最大。”

文具盒打断铅笔说:“铅笔,你写错要橡皮擦,画线要直尺帮,笔不尖要卷笔刀削。你们各有长处,只有团结互助,才能发挥最大效用。所以你们的本领一样大,缺一不可。”

听完文具盒的话,大家都羞愧地低下了头。他们明白了,每个人都有自己的作用,只有相互合作,才能共同进步。文具盒里恢复了往日的宁静。

三(3)班 贡满华 指导老师 胥静

## 投稿选登

### 射箭初体验

周日,我终于迎来了期待已久的后羿射箭俱乐部体验活动。踏入俱乐部,我被一排排弓箭所吸引,仿佛置身于武器的海洋。

教练向我们展示了中国传统弓和现代复合弓。传统弓箭优雅而沉稳,弓身弯曲如满月,散发着古朴的

美感。而现代复合弓则科技感十足,配备滑轮组、减震器和消音器等配件,瞄准窥孔让我仿佛成了神射手。

随后,老师为我们发放了练习用的弓箭,并指导我们采用地中海射箭法。我站定姿势,左手推住把杆,三指勾弦,用力拉弓。然而,箭矢并未如我所愿地稳稳命中靶心,

反而偏离了目标,射在了墙上。老师耐心地指出了我的问题:肩膀、手臂和弓箭没有保持三点一线,导致射箭偏差。

这次体验让我深刻体会到,射箭并非易事,需要极高的专注度和精确度。每一个微小的动作偏差,都可能导致箭矢偏离目标。同样,我们的学习也是如此,需要细心、专

注,才能取得好成绩。

感谢后羿射箭俱乐部给我带来的这次难忘的体验,也感谢指导老师的悉心教导。

常州市实验小学三(5)班 金卓妍  
指导老师 万蕴慧

### 童趣

童趣就像一只白色的小船,

在你的脑海里航行。

激动时波涛汹涌,安静时风平浪静。当你不知不觉长大,回首寻找,它就像过冬的燕子,飞到了一个谁也不知道的地方。

觅渡桥小学四(9)班 邹元