

# 明眸映朝阳 亮眼有文章

## 快报小记者开展青少年视力健康科普活动

近期,快报小记者工作室特邀常州威沃眼科的科普讲师们走进孟河实验小学、芙蓉小学、常州市实验小学,组织小记者们开展青少年视力健康科普活动。此活动旨在通过讲解护眼常识和互动游戏,帮助小记者们树立正确的用眼习惯,保护他们明亮的心灵之窗。

### 孟河实验小学

在老师的带领下,我参加了《让“视”界充满爱》小记者活动。活动中,我了解到保护眼睛有很多方法。首先,我们要保证充足的睡眠。因为只有睡够了觉,我们的眼睛才能得到充分的休息。其次,我们不能长时间地看电视、玩电脑。因为使用电子产品时间过长,会使眼睛的肌肉过度紧张,从而导致视力下降。最后,我们要注意用眼卫生。看书的时候,不能躺着看书,不能在光线很弱的地方看书。写字的时候,眼睛要与书本保持一定的距离。如果发现眼睛有不舒服的地方,要及时告诉家长,去医院检查。

二(2)班 徐晨皓

爱护眼睛,首先要养成良好的用眼习惯。无论是看书、写字还是看电视、玩电脑,我们都应该保持正确的姿势和适当的距离。同时,避免长时间连续用眼,定期让眼睛得到休息和放松。其次,要注意均衡饮食,补充营养。饮食对眼睛的健康也有着重要的影响。我们应该多吃富含维生素A、C、E以及锌、硒等微量元素的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、核桃等,这些食物有助于保护眼睛,提高视力。最后,要定期检查,及时干预。定期进行眼科检查可以及时发现并治疗各种眼疾。如果发现孩子有视力问题或眼部不适,应及时就医并接受专业的治疗。

二(7)班 陈笑熠 指导老师 卢佳琪

近视了并不可怕,可怕的是小朋友没有重视,没有早发现早治疗。很多小朋友认为近视不用佩戴眼镜,视力会自然恢复,还有人认为戴眼镜会让眼球变得凸出,会越来越丑,其实这些都是误区,不能偏信哦。出现眼部问题,要去正规医院检查治疗,配合科学的治疗方法,阻止眼部疾病继续恶化下去。

如果缺乏爱眼护眼的科学常识,我们很容易错过眼科疾病最佳治疗时机。我们要多参加科学用眼的科普活动,让更多的人加入爱眼护眼的队伍中,让“视”界更精彩。

三(1)班 潘骏毅 指导老师 王琼琼

眼睛是最重要的脸部器官,我们观察一个人首先是观察眼睛开始的,单眼皮还是双眼皮,大眼睛还是小眼睛……都是最重要的容貌标志。

但眼睛绝不仅仅关乎容貌,它还有更重要的使命——获取知识,80%的信息是通过眼睛获取的,所以眼睛成了传递信息的门户。

我们要像爱护生命一样爱护我们的眼睛。学校也十分重视关爱青少年的视力,比如每天上午的眼保健操,比如每天午后老师会带我们去操场溜达眺望远方,比如学校会定期给我们开展爱眼护眼的讲座。甚至每个教室都换上了护眼灯,我们在学校里的学习环境非常棒!

四(6)班 万晓宇 指导老师 朱灿

老师向我们介绍了许多关于爱眼的知识。其中,让我深感震撼的,

是关于过度使用电子产品,导致视力下降的内容。原来,手机、电脑和平板这些电子设备,虽然让我们的生活更加便利,但是不正确的使用方法,会导致视力下降,而伤害是不可逆的。随后,老师带我们学习了一些保护眼睛的方法,如正确用眼、定期做眼保健操等。

在日常生活中,我们也应该注意保护眼睛。例如,看书、写字时,要保持正确的姿势,避免长时间盯着书本或者电脑屏幕。每隔一段时间,要让眼睛休息一下,看看远处的风景,或者闭上眼睛,让眼睛得到放松。希望大家都能珍爱自己的眼睛,让眼前的“视”界更精彩!

五(1)班 徐启鑫 指导老师 刘芬

“我们近视的小学生大多处于前三阶段,只需要注意爱眼护眼,用科学健康,是有可能恢复视力的。”老师的话如同一缕春风,让我们为之一振,这时,老师又抛出一个问题:“我们该怎样爱眼护眼?”我们都聚精会神地听着。“爱眼护眼刻不容缓,只要我们每天保持两小时以上的户外活动,多晒太阳,减少使用电子产品,长时间读书写字后要向远处眺望,不在光线过强或太弱的地方学习,不在摇晃的车厢里看书,保持正确的坐姿,读书做作业能做到‘一拳一尺一寸’,我们就能拥有一双明亮的眼睛!”

待君惜明目,目觉春又来。你我皆幼,世间万物都需去欣赏,让我们携手共进,呵护心灵之窗,点亮梦想之光。

五(1)班 陈子涵 指导老师 刘芬

通过爱眼微课堂,我知道了眼睛对于我们来说是多么重要。它是我们接触世界最重要的器官,是洞察美好世界的窗口。但是,现在近视的同学越来越多,不良的用眼习惯,错误的坐姿,少得可怜的户外活动等,让我们面临各种视力问题。

我也近视了,刚发现的时候,我才上三年级。当时我无论看什么,眼前的东西都有一种朦朦胧胧的感觉,让人很不舒服,眼睛也越来越累。关于近视,我猜想可能是因为我喜欢看书,而且经常是拿起来就看,没有选择适合的场景。光线不足或太强的阳台、行驶的汽车中都是我常阅读的场所,现在回想起来真是后悔啊。

五(5)班 王锦欣 指导老师 巢玉珍

### 芙蓉小学

人眼想要看清楚,首先必须有光线进入眼球,并准确聚焦于视网膜。如果光线汇聚于视网膜前,便形成近视。如果光线汇聚于视网膜后,便形成远视。光线不能在视网膜上汇聚,形成远近的两个像,从而产生视物虚影和变形。

我们每天要户外活动两小时,但是要注意,户外环境中大部分物体离眼睛很远,保护性离焦比例大。相反,在局促的卧室内、封闭的书桌前,几乎所有物体都离眼睛很近,有害性离焦的比例远大于保护性离焦,近视就可能加深。

二(4)班 刘一柠 指导老师 单雪莲



芙蓉小学视力健康科普活动现场 通讯员供图

有很多同学把眼镜当作好东西,觉得戴上眼镜就会很帅。在我看来并不是这样,因为我妈妈就是戴近视眼镜的,她戴了后,下雨天镜片上雾气蒙蒙,很不方便。我们小学生假如戴上近视眼镜运动就会各种不方便,体育成绩受影响。而且长期架在鼻梁上,鼻梁会红肿。近视危害也不少。影响智力发育、限制体育活动,高度近视甚至会引起视网膜脱落……保护眼睛刻不容缓啊!

三(1)班 莫廷钰 指导老师 莫金霞

威沃眼科的老师给我们上了一堂关于眼睛的课程,其中包括眼睛是如何生长发育的,眼球的结构,近视的成因、危害及预防措施等。作为小学生的我们,身边也有不少同学已经戴上了眼镜,受眼镜的约束,他们不能跟同学嬉戏打闹、快乐奔跑。于是在我心里暗暗地想:我可不想近视,鼻梁上戴着一副笨重的眼镜。于是,我开始了“护眼行动”:每读书30分钟,去窗边望远方5分钟,早睡早起,保证充足的睡眠;不躺着、趴着看书,不在晃动的车上看书,定时使用电子产品;每天坚持锻炼,打羽毛球、跳绳增强体质;周末去户外爬山、骑行、晒太阳……

三(1)班 梁艺宸 指导老师 莫金霞

眼睛是心灵的窗户,通过它我们可以看到世界万物的美好:蔚蓝的天空、鲜艳的花朵、灿烂的笑容……这一切都是眼睛带给我们的幸福和感动。然而,随着现代科技的迅猛发展,手机、电脑、电视等现代化电子产品却成了近视等眼部疾病的罪魁祸首。

听着讲师们对儿童常见眼部疾病的详细讲解,我的心情越来越沉重。原来,长时间地看电子产品,或在光线不足的地方看书写字,会给眼睛带来如此沉重的伤害。看来,平时我一定要保持良好的用眼习惯,加强体育锻炼,多亲近大自然,多吃护眼食物,从生活中的点点滴滴做起,爱护双眼,拥抱美好。

三(4)班 朱宸霖 指导老师 陆叶

### 常州市实验小学

我从“爱眼微课堂”中学到了许多保护眼睛的好方法。首先,我们要多吃有益于眼睛的食物,例如蓝莓、胡萝卜这种含有维生素的蔬菜和水果,还要少吃甜食。其次,我们看书写字的时候灯光不要太强或太暗,坐姿也要端正,字也会写得很好看。

二(1)班 于忱莹 指导老师 芮惠琴

我认真地记下医生教我们怎么

呵护眼睛的:看书、写字姿势要端正,不在昏暗的灯光下写作业,用电子产品要保持适当的距离并且严格控制时间。平时要多看绿色植物,多做户外运动,多吃水果和蔬菜补充所需要的维生素,尽量少用电子产品,保证充足的睡眠,不让近视有机可乘。

活动结束后,翻看医生给的小册子,我才知道近视还会有那么多的职业限制,像宇航员、运动员、警察等等,其中还有我想要当的飞行员,我告诉自己一定要认真保护好眼睛!

二(2)班 王洪斌 指导老师 高娟

如果我们不好好爱护眼睛,就会近视,老师还向我们介绍高度近视可能会导致视网膜脱落。得了这种病的人,看到的都有黑影,真是太可怕了!听到这里,我暗暗提醒自己一定要好好保护眼睛,比如:每天户外运动两小时,写字姿势要规范,做到一拳、一尺、一寸……

二(4)班 马逸辰 指导老师 周奕

现在的我们努力学习,考试不间断,整天工作的大脑常常要到深夜才能入睡。然而,我们也应该保护自己的眼睛,照顾好自己的眼睛,有时间看看窗外的大树小草。

我知道有些人会无所谓地说,大不了配一副眼镜。但是你想过戴眼镜带来的麻烦吗?当你不戴眼镜时,人们在不远处来跟你打招呼,你能分辨吗?

所以我们必须照顾好自己的眼睛,保护好我们的眼睛。世界在年轻人的眼里应该是天高云淡、流光溢彩的。

二(5)班 程梓轩 指导老师 田羽

在快报小记者工作室组织的“爱眼进实小”活动中,当我看到老师展示的眼球图时,既熟悉又陌生,熟悉的是在两个多月前我见过类似的眼球图,陌生的是当时了解得没那么细致。

两个多月前我的眼睛做了个小手术,手术结束后我的两只眼睛被纱布蒙住了,除了疼痛,我更多的是慌张,那一刻我不知道病房外面是否有小鸟飞过,也不知道就算有一面镜子,镜子里的我是什么样,甚至仔细想爸爸妈妈的模样时,记不清妈妈的眼角是否有细纹,爸爸的头上是否因工作又冒出了几根白发,那一刻慌张的我害怕了。

经过上次的小手术,我更体会到眼睛不仅仅让我看到了五彩斑斓的世界,更让我体会到家人藏在细节里的爱,他们是我在不断成长中并肩同行的伙伴。

二(6)班 丁梓严 指导老师 高倩男

### 校园新闻

## 探秘新能源 科普向未来

江苏理工学院化学化工学院开展专题科普活动



“探秘新能源,科普向未来”活动现场 通讯员供图

在全球环保和可持续发展的时代背景下,新能源汽车和绿色低碳储能技术正逐渐崭露头角。在全国节能宣传周与全国低碳日前夕,为全面推动工业绿色发展,5月12日,江苏理工学院化学化工学院携手现代快报(常州)小记者工作室一同举办了以“探秘新能源,科普向未来”为主题的科普活动。江苏理工学院化学化工学院21储能班学生志愿者、储能专业研究生以及人民路小学、花园小学等学校的20余名小记者们参与了此次活动。

活动现场,化学化工学院储能系严副教授向小记者们介绍了新能源汽车的相关技术以及分类,并通过生动有趣的视频让小记者们深刻了解了电动汽车发生火灾的严重性以及安全对于电动汽车发展的重要性,并呼吁小记者们正确处理废弃电池,关注环保问题,让退役电池焕发新生命。

在“探秘新能源,科普向未来”主题活动中,化学化工学院学生志愿者带领小记者们在实验室亲身直观地体验了纽扣电池的制作过程,互动体验的方式让小记者在轻松愉快的氛围中了解到了各种化学仪器设备的使用方法,既丰富了理论知识,又将绿色环保的意识牢记在了心中。

江苏理工学院化学化工学院 供稿