科技小论文600字（四）

　　俗话说：眼睛是心灵的窗户！可在这个科学技术日新月异发展的大千世界里，戴眼镜的人却随处可见。个性是我国在校学生3。2亿，平均近视率超过60%，其中小学生为35%，初中生为65%，高中生达79％。

　　更令人震惊的是，有调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。这是一个多么庞大的数字呀！

　　因此，如何远离近视？这是我们小学生务必重视的问题。下方根据有关资料谈几点如何保护眼睛的有效方法：

　　首先，我们要从小事做起，养成良好的学习习惯。在学习中做到眼睛和桌面要持续一尺的距离；身体和课桌之间持续一个小拳头的间隔；握笔时手和笔尖要持续一寸的距离。<莲山~课件>看书写字

　　时眼睛与书之间要持续30厘米以上距离，40分钟后要到室外活动或向远处眺望一会儿；要认真做眼保健操，所按穴位要准确。不要在暗弱光线下和直射的阳光下看书写字；不要躺在床上、在公共汽车上

　　或走路时看书；不要看字体过小、字行过密、字迹印刷不清的读物；做作业不要用淡色铅笔。

　　其次，每当我们应对黑板或电视40分钟左右时，务必让自我的眼睛向窗外眺望或观看绿色植物。在室内的光线不能太暗也不能太强。因为如果太暗，我们的眼睛看其它东西就会很模糊，这样久了就会构成近视。如果太强，眼睛就会有刺痛的感觉，还会干痒，流泪。这也会导至视力的下降。

　　再次，电脑使用也成为我们眼睛健康的重要杀手。因为玩电脑，此刻患“干眼症”的人是随处可见。患者的年龄也越来越小。所以我们上网时也就应有一个好的坐姿，必须要身要坐正，腰要挺直。更要

　　做到眼睛与屏幕的距离在40厘米——50厘米之间，使用平视或轻度向下注视荧光屏。并且要做到使用电脑不超过一小时。

　　最后，保护眼睛我们要多吃蔬菜。因为蔬菜里内含维生素A和维生素C等，这些元素能够提高我们的视力，并起到保护我们眼睛的作用。

　　总之，眼睛是心灵的窗户，为了使我们的窗户更加明亮，我们必须要使用有效的方法科学用眼。