保护视力，从我做起，从小做起

同学们,当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景对，是我们的眼睛!

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时；当你坐在教室里读书、写字，索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛。可是渐渐的，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国的近视人数达到了6亿。保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

1、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

3、不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

4、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

5、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

6、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

7、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，相信大家一定会拥有一双清澈、明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!