# 2024年保护眼睛的建议书 保护眼睛建议书(实用12篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-05-23

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。保护眼睛的建议书篇一在我们同学中已经有很多同学都近视了，我可能是近视最严...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**保护眼睛的建议书篇一**

在我们同学中已经有很多同学都近视了，我可能是近视最严重的一个，我已经近视600度了。学校测视力的时候就有很多同学来问我：“哎fmc你近视多少度了。”然后我就很尴尬的说：“600度了……”随后那些问我的同学就表示很惊讶，天呐居然有人近视600度，我当时也觉得很难过。视力差给我们的生活造成了很多麻烦。

我最在意的就是颜值了，有同学仔细观察会发现近视者的眼球是突出来的，很难看，如果度数越深你眼球的突度就会越大，像上课如果不及时佩戴眼镜就会看不清，导致上课效率极差，像我这种高度近视还会被人嘲笑，其实在生活中近视给我们造成的麻烦还有很多，接下来我给大家一些保护视力的方法。

1、多做眼保建操。

就是我们学校的眼球操，它对眼睛的视力缓解很有帮助，不要觉得这样做起来很怪觉得眼球操很好笑，而无视它不做眼球操，你们做完会发现眼睛很舒服。

2、胡萝卜和银耳汤，有利于视力。

3、不要过度用眼。

睡觉不要超过10点睡，若眼睛感到疲劳就休息一会，看书大概在1个小时就去走动走动，眺望远方，坐姿要端正。

另外就是手机电视要少看，不要在黑暗的情况下看手机，不要过度用眼。

希望大家能保护好自己的视力。

**保护眼睛的建议书篇二**

尊敬的家长朋友们：

您好！

近视的.形成是一个长期过程，所以在日常的生活中要养成良好的用眼卫生习惯。注意保护眼睛请您注意孩子能否做到以下几点：

二、不吃过多含糖、辛辣食品，多吃玉米、小米不偏食厌食，保持营养均衡，不喝生水，不看或少看电视，不玩电子游戏机，用电脑是要将电脑光降至能适合自己为止，眼睛与显示器的距离不低于60厘米，并注意不超过一个小时，就得休息五分钟，进行眼部按摩或用视觉明眼膏涂抹一次。

四、自己配备毛巾、脸盆，保持良好的个人卫生习惯

五、家长要监督和帮助学生用药，注意学生桌椅的高度、光线最好在左前方不要太强也不要太弱尽量少用护眼灯和台灯。使用增补光源大灯也要打开。

六、强化期视力恢复正常后要正确用眼，定期到服务中心接受复查指导，并继续用眼膏进行巩固，每天一次或两次为佳，用眼量要相对减少。

七、每周至少吃一次鱼，一次羊肝，每天一袋奶，一种以上水果，一定不要挑食偏食，养成良好的用眼和饮食习惯。每天多看视远图或远眺。

八、在家按时按量涂抹眼膏。使用方法：家长须先洗手，孩子自然闭目，取毛巾热敷，以孩子能耐受为度，冬天稍长，夏天稍短。用食指取药1。5g左右（花生豆大小4粒）后，拧紧瓶盖，自眉上1。5厘米至眼睑下1。5厘米（包括眉毛上，，内外眼角眼皮及左右太阳穴，整个区域涂抹过程是横向均匀涂抹，然后闭眼20分钟即可。睁眼后做眼操。保持20分钟后可用面巾纸轻轻粘去，用清水洗净。

适当喝些菊花茶、可加点冰糖枸杞水，补足b族维生素，锌、钙、铬等特别提醒：必须保证每日用量和次数否则影响恢复视力极为不利。

**保护眼睛的建议书篇三**

亲爱的老师、同学们：

眼睛，是心灵的窗口。

生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽;

是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚;

是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。

看看窗外的绿树鲜花，看看纯净湛蓝的天空，看看朋友亲切的笑容，幸福便渐渐弥漫在每个人的明眸里。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。“明亮眼睛迎奥运”是今年我国“爱眼日”的主题，看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢?为了呵护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧!

一、端正读写姿势，看书时保持30厘米的距离，不要躺着看书或坐车时看书。 注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

三、合理安排作息时间，保证充足睡眠。

四、注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天坚持做两次眼保健操。

六、经常锻炼，最宜进行球类运动，如乒乓球、羽毛球、足球、篮球等。

七、定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

老师、同学们，让我们一起行动起来吧!为眼睛拭去尘埃，让视野更开阔;与健康一起前行，让世界更明亮!

**保护眼睛的建议书篇四**

亲爱的老师、同学们：

眼睛，是心灵的窗口。

生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的\'美丽;

是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚;

是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。

看看窗外的绿树鲜花，看看纯净湛蓝的天空，看看朋友亲切的笑容，幸福便渐渐弥漫在每个人的明眸里。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。“明亮眼睛迎奥运”是今年我国“爱眼日”的主题，看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢?为了呵护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧!

一、端正读写姿势，看书时保持30厘米的距离，不要躺着看书或坐车时看书。注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

三、合理安排作息时间，保证充足睡眠。

四、注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天坚持做两次眼保健操。

六、经常锻炼，最宜进行球类运动，如乒乓球、羽毛球、足球、篮球等。

七、定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

老师、同学们，让我们一起行动起来吧!为眼睛拭去尘埃，让视野更开阔;与健康一起前行，让世界更明亮!

署名:xxx

20xx年xx月xx日

**保护眼睛的建议书篇五**

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，通过近期调查发现，有许多同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离，成了近视眼。为了更好地爱护我们的`眼睛，我们建议从现在开始，形成科学的用眼习惯，努力做到：

1、注意用眼卫生，做到“二要”，“二不要”：“二要”指读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离保持一市尺左右；连续看书0.5——1小时要休息片刻或向远处眺望一会。“二不要”是指不要在光线暗弱及直射阳光下看书写字；不要躺在床上或走路时和在动荡的车厢里看书。

2、坚持做眼保健操，多参加户外的文体活动。

3、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

4、正确对待近视，有战胜近视的信心。

5、科学配戴眼镜，最大限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

建议人：

20xx年xx月xx日

**保护眼睛的建议书篇六**

亲爱的老师、同学们：

眼睛，是心灵的窗口。

生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽;

是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚;

是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。

看看窗外的绿树鲜花，看看纯净湛蓝的天空，看看朋友亲切的笑容，幸福便渐渐弥漫在每个人的明眸里。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。“明亮眼睛迎奥运”是今年我国“爱眼日”的主题，看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢?为了呵护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧!

一、端正读写姿势，看书时保持30厘米的距离，不要躺着看书或坐车时看书。注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

三、合理安排作息时间，保证充足睡眠。

四、注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天坚持做两次眼保健操。

六、经常锻炼，最宜进行球类运动，如乒乓球、羽毛球、足球、篮球等。

七、定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

老师、同学们，让我们一起行动起来吧!为眼睛拭去尘埃，让视野更开阔;与健康一起前行，让世界更明亮!

建议人：xx

20xx年xx月xx日

**保护眼睛的建议书篇七**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发生率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。

近视正成为青少年健康的“头号敌人”，七成高中生戴上本不该属于他们的眼镜。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。

有专家指出，近视正以上升的`态势，高居中小学生常见病之首位。这将影响我国高素质人才对职业的筛选，缩小不少特殊职业人才的选取范围。不仅如此，近视人群的急剧低龄化趋势，令教育和医务工作者倍感担忧。

据教育、卫生等部门分析，中小学生视力不良率居高不下，主要原因是没有养成良好的用眼卫生习惯，如书写时坐姿不正确，执笔不当，长时间卧床看书、看电视，长时间上网、玩计算机游戏等。

眼睛是人类直接了解客观世界的视觉器官，没有眼睛，我们对四周的感觉将是一片黑暗。作为青少年，要保护眼睛，必须从以下几个方面做起：

1、不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏

2、不用手揉眼睛，不用脏纸巾或脏毛巾擦眼睛

3、不能躺着看书或看电视，乘车走路时不要看书

4、看书时要注意灯光的效果，既不能太亮，又不能太暗

5、家里有条件的，电脑的显示器最好是液晶的

8、要保证良好的足够的睡眠，尤其是我们小学生，一定要养成定时午睡的好习惯，使眼睛得到良好的休息。

建议人：xxx

20xx年xx月xx日

**保护眼睛的建议书篇八**

全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发生率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。

近视正成为青少年健康的“头号敌人”，七成高中生戴上本不该属于他们的眼镜。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。

有专家指出，近视正以上升的态势，高居中小学生常见病之首位。这将影响我国高素质人才对职业的筛选，缩小不少特殊职业人才的选取范围。不仅如此，近视人群的急剧低龄化趋势，令教育和医务工作者倍感担忧。

据教育、卫生等部门分析，中小学生视力不良率居高不下，主要原因是没有养成良好的用眼卫生习惯，如书写时坐姿不正确，执笔不当，长时间卧床看书、看电视，长时间上网、玩计算机游戏等。

眼睛是人类直接了解客观世界的视觉器官，没有眼睛，我们对四周的感觉将是一片黑暗。作为青少年，要保护眼睛，必须从以下几个方面做起：

1、不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏

2、不用手揉眼睛，不用脏纸巾或脏毛巾擦眼睛

3、不能躺着看书或看电视，乘车走路时不要看书

4、看书时要注意灯光的效果，既不能太亮，又不能太暗

5、家里有条件的，电脑的显示器最好是液晶的

7、据不完全调查，好动的孩子近视的较少，而喜静的孩子近视的较多

所以，喜静的孩子要适当学会运动，让眼睛有个调节的过程

8、要保证良好的足够的睡眠，尤其是我们小学生，一定要养成定时午睡的好习惯，使眼睛得到良好的休息。

**保护眼睛的建议书篇九**

据调查，我国有盲人500多万，低视力者近千万，尤其在儿童及青少年当中，患病率极高。更令人震惊的是有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万。那么，我们的眼睛为什么会近视呢？大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致的，与近距离用眼活动的环境密切相关，与摄入营养成分的失衡密切相关，而不正确用眼，不注意用眼卫生是现代儿童近视大增的主因。

儿童及青少年近视的防治越来越被学生、家长及社会所关注。因此，为了我们的眼睛，我们向全校同学发起以下倡议：

（1）尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

（2）电视，电脑的屏幕亮度要柔和，明亮反差不要太大，否则会造成眼部疲劳。

（3）长时间定视后，要把视线移开休息一会儿。

（4）经常眨动眼睛，眨眼睛是天然的按摩法。

（5）多看远处的山林与绿色植物。

（6）认真做眼保键操。

（7）看书时作姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

（8）不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。

（9）时常佩带一些滴眼液。

（10）定期到眼科专医作检查，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

只要大家按照我们的倡议来做，一定可以有效保护我们的眼睛。

署名:xxx

20xx年xx月xx日

**保护眼睛的建议书篇十**

亲爱的同学们：

眼睛，是心灵的一扇窗子。开春的第一抹嫩绿，荷叶上滚动的露珠，秋风中飘落的黄叶，漫山飞舞的雪花，都需要我们用眼睛去看。还有天上的风起云涌，日月星辰也需要我们用眼睛去看。还有祖国的大好河山，秀丽风景，孩子们纯真的笑脸，更需要我们用眼睛去看。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病让我们的双眼变得模糊。

同学们的视力每况日下。根据数据显示，小学生、初中生，近视率分别是39.05%和64.3%。也就是说，每100个小学生中，有40个人是近视的，而100个初中生中大约就有64个人视力模糊。初中生的视力情况更让人担忧。

在青少年时期，不仅仅近视的人数多，而且还有许多人都不重视自己的眼睛。经过对同学的问卷调查：“你多久进行一次眼睛健康检查”选项中，“从未检查过的”占38.9%，“一年检查一次的”占24.9%，“半年到一年之间检查的”占14.6%，“半年检查一次的”占11.7%，“两年检查一次的”占9.9%。可见，大家对自己的眼睛都不怎么重视。

正因为不重视，眼睛近视才有可乘之机。形成近视的主要原因，其实大家并不陌生：

1、不定期检查眼睛。不知道自己的眼睛已经疲劳了，久而久之，就近视了。

2、长时间用眼，强烈的色彩刺激了我们的眼睛，使眼睛严重疲劳，而产生假近视，不加以控制，就会逐渐转化为真近视。

3、看电视，看书时，姿势不对，如趴着，躺着看书，就导致我们双眼受到视觉的刺激强度不等，使眼睛视觉发育的程度产生差异。

4、看电视时间长，距离近：写作业时姿势不正确;在光线太强，太弱的阳光下看书。

以上四点，就是形成近视的主要原因，光知道原因是不够的，危害也很重要。

一旦出现近视，不单给我们生活带来诸多不便，还给我们的求学，就业带来影响。视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、工作和生活。长期戴眼镜，会导致生活、工作的不便。中度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。现在许多的学校和工作岗位，对视力有特殊的要求。比如，航海，航空，精密仪器，军工，高科技等，对裸视力有较高的要求。因为视力达不到，而影响就读中意的学校或从事理想的职业，这个悔就大了!

这些危害步步逼迫人心，那怎么爱护眼睛呢?我们发出以下倡议：

1、少玩电脑等电子产品，注意作息时间的安排，注意劳逸结合。

2、多看绿色植物，转眼珠是天然的.按摩法。常做眼保健操，还要注意用眼卫生。

3、看书，写作业时姿势端正，光线充足。读写做到离课桌一尺远，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。用眼半小时后，休息或远眺窗外。

4、经常锻炼身体，多做户外运动。最好多打乒乓球、篮球。

5、多吃新鲜的蔬菜水果，少吃糖等脂肪类食物。注意营养均衡。

为了我们的眼睛，为了我们的未来，请大家积极响应我们的倡议!

**保护眼睛的建议书篇十一**

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，通过近期调查发现，有许多同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离，成了近视眼。为了更好地爱护我们的眼睛，我们建议从现在开始，形成科学的用眼习惯，努力做到：

1、注意用眼卫生，做到“二要”，“二不要”：“二要”指读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离保持一市尺左右；连续看书0.5——1小时要休息片刻或向远处眺望一会。“二不要”是指不要在光线暗弱及直射阳光下看书写字；不要躺在床上或走路时和在动荡的车厢里看书。

2、坚持做眼保健操，多参加户外的文体活动。

3、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

4、正确对待近视，有战胜近视的信心。

5、科学配戴眼镜，最大限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

建议人：

20xx年xx月xx日

**保护眼睛的建议书篇十二**

您好！

近视的形成是一个长期过程，所以在日常的生活中要养成良好的用眼卫生习惯。注意保护眼睛请您注意孩子能否做到以下几点：

一、正确掌握用眼卫生知识，看书、写字姿势要正确学习45分钟左右要休息5分钟进行望远和眼部穴位按摩。

二、不吃过多含糖、辛辣食品，多吃玉米、小米不偏食厌食，保持营养均衡，不喝生水，不看或少看电视，不玩电子游戏机，用电脑是要将电脑光降至能适合自己为止，眼睛与显示器的距离不低于60厘米，并注意不超过一个小时，就得休息五分钟，进行眼部按摩或用视觉明眼膏涂抹一次。

三、学时光线要适度，不可过强，不可过弱，不要躺在沙发上看书，不在行驶的车上或阳光下看书、写字。用眼以视力不疲劳为度，如感到视力疲劳请立即休息每次用眼部超过40分钟。

四、自己配备毛巾、脸盆，保持良好的个人卫生习惯。

五、家长要监督和帮助学生用药，注意学生桌椅的高度、光线最好在左前方不要太强也不要太弱尽量少用护眼灯和台灯。使用增补光源大灯也要打开。

六、强化期视力恢复正常后要正确用眼，定期到服务中心接受复查指导，并继续用眼膏进行巩固，每天一次或两次为佳，用眼量要相对减少。

七、每周至少吃一次鱼，一次羊肝，每天一袋奶，一种以上水果，一定不要挑食偏食，养成良好的用眼和饮食习惯。每天多看视远图或远眺。

八、在家按时按量涂抹眼膏。使用方法：家长须先洗手，孩子自然闭目，取毛巾热敷，以孩子能耐受为度，冬天稍长，夏天稍短。用食指取药1.5g左右（花生豆大小4粒）后，拧紧瓶盖，自眉上1.5厘米至眼睑下1.5厘米（包括眉毛上，内外眼角眼皮及左右太阳穴，整个区域涂抹过程是横向均匀涂抹，然后闭眼20分钟即可。睁眼后做眼操。保持20分钟后可用面巾纸轻轻粘去，用清水洗净。

适当喝些菊花茶、可加点冰糖枸杞水，补足b族维生素，锌、钙、铬等特别提醒：必须保证每日用量和次数否则影响恢复视力极为不利。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn