

最新视力现状调查及预防措施手抄报(大全8篇)

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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

视力现状调查及预防措施手抄报篇一

视力是我们日常生活中非常重要的感官之一，我们借助视力能够感知世界，进行阅读、观察、学习和工作。然而，在现代社会，随着电子屏幕的普及和眼部疾病的增加，保持良好的视力变得越来越重要。在我多年的生活和学习中，我深深体会到了视力的重要性，并且积累了一些关于保护视力的经验和体会。

首先，我认为保持良好的视力需要正确的用眼习惯。近视是现代生活中最常见的眼部问题之一，而错误的用眼方式往往是导致近视的主要原因之一。正确的用眼习惯包括保持正确的用眼距离和姿势，避免长时间盯着电子屏幕、读书或者写字。我在上初中的时候就开始近视，那时候我总是长时间盯着手机屏幕玩游戏，结果导致了近视的加深。后来我在医生的建议下，改变了用眼习惯，将用眼距离拉远，每隔一段时间放松眼睛，经过一段时间的坚持，我的视力得到了明显的改善。

其次，保持良好的视力还需要注意饮食和生活习惯。饮食中的营养物质对于眼睛的健康起着至关重要的作用。维生素A、C和E以及锌等微量元素对于视力的保持具有重要意义。因此，我们应该合理搭配饮食，多摄入富含这些营养物质的食物，如胡萝卜、鱼类、蛋黄等。此外，保持良好的生活习惯也是保护视力的重要手段。晚上睡眠不足、熬夜以及长时间暴露在强光下都会对视力造成不利影响。我曾经是个爱熬

夜的人，但是熬夜对视力的伤害是非常大的。听从医生的建议，我调整了生活习惯，规律作息，并且避免强光刺激，我的视力有了明显的改善。

此外，进行适当的眼保健操和眼部按摩也是保持良好视力的好方法。眼保健操是通过眼球运动和眼睛肌肉的锻炼来改善视力。通过频繁的眼球转动、上下左右的视线转移以及眼部的按摩，可以促进眼球血液循环，缓解眼部疲劳，减少干眼症状。我每天早上醒来和晚上睡觉前都会进行一些简单的眼保健操和眼部按摩，这样不仅可以保护视力，还可以缓解一天的工作压力，让我的眼睛感到放松。

最后，定期进行眼睛检查也是保护视力的关键。很多人对于自己的视力可能并没有足够的重视，认为只有视力下降明显了才去检查，但是往往这时候很多问题已经存在多年。为了及时发现和处理一些潜在的眼部问题，我们应该定期去专业的医疗机构进行视力检查。我每年都会去医院进行以眼底检查为主的全面检查，通过定期检查，不仅可以及时了解自己的视力状况，还可以预防一些可能的眼部疾病。

总的来说，保持良好的视力是每个人的责任，只有了解视力的重要性，正确的用眼习惯、注意饮食和生活习惯、进行眼保健操和眼部按摩以及定期进行视力检查，我们才能够保护好视力，享受清晰的世界。我的视力经历告诉我，只有重视视力保护，才能够更好地保护自己的眼睛，将视力问题降到最低。希望通过我自身的经验和体会，能够引起更多人对于视力的关注，共同努力，让我们的眼睛健康长久地伴随我们。

视力现状调查及预防措施手抄报篇二

今天早上，我们去医院检查眼睛。妈妈一大早就去排队挂号，我们吃完饭，八点多才出发。本来是爸爸带我去的，可是我动作太磨蹭了，爸爸等不及了，就让姥姥带我去。妈妈打了

好几个电话，问我们在哪儿，我们都还没坐上车呢！最后，妈妈就给黄诗涵妈妈打电话，让她带我去。结果，我们在西门等了一个多小时，他们来得太晚了！妈妈在医院等了一个半小时。

检查视力的时候，我老是问妈妈：“要是看不见，怎么办？要是看不见，怎么办？”

妈妈说：“你别紧张，看到多少，是多少！如果真有问题，我们就早早治疗，这样才能早点恢复！”

可是我还是害怕，害怕妈妈生气！

最后，检查出来，我的左眼0.3，右眼0.4。我越想心里越难受，最后，我的眼眶都红了！

查完视力，我们去看医生，医生说：“去年1.2，今年就0.4了，肯定是近视了！你们开完药水，一天滴两次！三天之后再检查。”

视力现状调查及预防措施手抄报篇三

随着电脑的普及，许多的小孩子都患上了近视，因此，家长朋友们都比较关注这一方面的问题，担心孩子的健康。说实话，我也患上了近视。我的周围，患近视的同学很多，因此我很想弄明白他们又是为何患上近视的。于是，我对小学生近视原因进行了调查。

一、调查的目的

1、调查学生的近视情况，找出近视的原因、近视对个人的影响及其预防和治疗方案。

2、通过调查近视情况，提高人们预防近视的意识，从而降低

近视率。

二、实践过程

- 1、我上网查阅资料，了解一般人是怎样患近视的。
- 2、我阅读了近来的报纸及杂志里有关近视的相关内容，深入地探索近视的原因、危害及预防。
- 3、我打电话给患近视的同学和朋友，问他们是怎样近视的以及近视所带来的不便。
- 4、我到清远市眼科医院咨询院长，小学生患近视的原因及预防措施。

三、调查数据及分析

我在调查中发现，近视在12~18岁为高速发展期。小学生近视眼发病率为20、13%，中学生为56、12%，高中生为23、75%。每年，患近视的人数呈递增趋势，而且近视度数大增，上千度的近视眼都不是少数。学龄前儿童用眼不多，但患近视的比例也大为增加。

四、结论：

（一）近视的原因：

- 1、学龄前儿童患近视主要是因为先天性眼球发育不健康导致，如弱视、斜视、散光等眼部疾病都很容易导致近视产生。
- 2、小学生近视主要是因为看电视距离太近、时间太长和所看电视的画面浓度太深；玩电脑时间过长；读书、写字时不注意距离与姿势，在光线太强或太弱的阳光下、车厢里看书；不认真做眼保健操等因素导致眼部疲劳，而导致近视产生或加重；不合理饮食；看激光；小学生补课、家庭作业、钢琴

班、舞蹈班等等之类的课外培训，都会使得小学生缺乏运动，睡眠过少。

3、中学生近视除了上述原因外，还因为学习任务重，压力大，功课多，户外活动少，导致用眼过度，加重近视。

4、遗传因素、环境污染和摄入营养成分的失衡也是患近视的重要原因。

5、患近视后未及时治疗或不戴眼镜，加重近视程度。

6、不合适的配镜，如配镜过矫或配镜不足。

7、全身健康状况差如体弱、早产儿、营养不良、偏食的儿童。

8、孩子如果长期吃含糖精食品，也会引起视力的降低，因为过多糖份的摄入会造成钙、铬等微量元素及维生素b1吸收不足，会致使眼球壁弹性降低，眼轴拉长，从而促使近视发生和近视度数加深。

（二）近视的危害：

1、容易受损伤：孩子得了近视配戴眼镜后，由于儿童活泼好动，若不慎受撞击破碎，轻者眼睛被扎伤，重者导致失明。

2、学习成绩下降：孩子得了近视不配戴眼镜看不清字，配戴了眼镜后容易造成视疲劳，注意力不集中，使学习成绩下降。

3、影响孩子前途：孩子得了近视，升学选择专业和就业有很大限制，前途受到极大影响。

4、遗传后代：现代医学已经证明，由于后天因素得的近视，如不及时治疗，也将遗传后代。

5、危害身心健康：由于孩子近视，多种体育活动无法参加，影响孩子身体正常发育，致使孩子体质虚弱多病，身心健康受到极大影响。

视力现状调查及预防措施手抄报篇四

近年来,小学生近视眼的发病率在逐年上升,同时始发年龄又有下移的势头。更多的人都戴上了眼镜,甚至连几岁的小孩都戴上了眼镜,为什么会出现这样的结果呢?由于多种原因导致小学生的视力不断下降,特别是随着科技的发展,电脑等高科技产物的出现,越来越多的小学生沉迷于网络游戏,电视等,导致他们的视力不断下降。

二、研究的目的和意义

了解小学生近视进展情况及相关因素,分析近视进展的原因。通过此次研究,希望能够使同学们更多的了解近视给我们带来的危害,重新审视自己,端正态度,视力正常的同学积极做好预防工作,已近视的同学及时治疗,防止视力进一步下降,稳定视力水平。同时,锻炼我们的动手和动脑能力,培养我们的社会实践能力,将所学知识更好的应用到生活。

三、研究方法

1问卷调查

2小范围专访

3讨论分析法

四、基本思路

五、调查结果分析与结论

1问卷调查表:

本次随机调查共涉及学校一至六年级共100名男女同学，其中：男同学60名，女同学40名；高年级60人，低年级40人。

2小范围专访:

对于近视程度较深的同学，我们进行了小范围内的专访，调查中发现，造成这些同学近视的主要原因，大都是用眼姿势不对长时间的近距离作业以及睡眠不足等，而且也没有时间注意自己的眼睛问题。平时用眼不卫生，较长时间的使用电脑，电视等电子产品也是造成视力明显下降的原因之一。

3研究结果分析

附调查问卷级调查及调查结果:

大部分的同学近视都是由于看视频频繁，且离电视的距离较近和沉迷于网络而造成的，当然也有一部分同学是由于用眼不卫生所造成的，而对于近视程度的不断加深，更多的是在前者的基础上，由于学习紧张，长时间的近距离作业以及睡眠不足等原因所造成的，而且也没有时间注意自己的眼睛问题。

1、(一)患有近视眼的同学：(23.7%)

在近视同学中，用眼卫生情况分别如下：

1、你作业时的姿势怎么样？

a很好(20%)b一般72%)c很差(8%)

2、你一天花多少时间上网？

a不上网(6%)b半小时(54%)c一小时(38%)d二小时以上

3、一天花多少时间看电视?

a半小时(18%)b一小时(30%)c二小时以上(52%)

4、做完作业会不会到窗口往外看?

a经常(38%)b偶尔(44%)c从不(18%)

5、做眼保健操认真吗?

a非常认真(52%)b偶尔认真(38%)c不认真(4%)

6、经常躺在床上看书吗?

a经常(6%)b偶尔(48%)c从不(46%)

7、是否经常在摇晃的车厢中看书?

a经常(22%)b偶尔(40%)c从不(38%)

8、看电视时是否把电灯关掉?

a是(26%)b不是(74%)

(二)不患有近视眼的同学：(73.3%)

在未近视同学中，用眼卫生情况分别如下：

1、你作业时的姿势怎么样?(2%)

a很好(16.67%)b一般(77.78%)c很差(5.56%)

2、你一天花多少时间上网?

3、一天花多少时间看电视?

a半小时(20.37%)b一小时(44.44%)c二小时以上(35.19%)

4、做完作业会不会到窗口往外看?a经常(24.53%)b偶尔(51.85%)c从不(24.07%)

5、做眼保健操认真吗?

a非常认真(50%)b一般(48.15%)c不认真(1.85%)

六、讨论解决方案

同学们在平时的学习与生活中应注意自己的用眼卫生，长时间学习或看电视时，应每隔一段时间远眺绿色植物，这样有利于放松眼部肌肉，缓解长时间用眼给眼睛带来的压力，另外，当明显感觉自己眼部不舒服或视力不断下降时，应及时告知老师或父母，到正规医院进行相关检查，多注意自己的眼睛问题。

七、建议和设想

(一)、阅读、学习需注意：

1、坐姿要端正：不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课或阅读，这样易造成睫状肌紧张过度而引起疲劳，进而造成或加深近视。

2、看书距离应适中：书本与眼睛之间的距离保持以最少30公分，且桌椅的高度也应与身体相适应。

3、近距离用眼时间勿太长：无论做功课或阅读，时间不宜太

长，每45分钟左右应作短暂休息，可望远或做眼球转动练习。课间活动时间，则应尽量走出教室活动。

4、光线充足：光线要充足舒适，不可在昏暗的光线下勉力视物。

(二)使用电脑、手机等电子产品需注意：

2、光线勿太亮或太弱：建议尽量使用液晶电视。液晶显示屏不闪烁，能降低眼睛疲劳，且不宜太亮。电脑屏幕最好背向或侧向窗户，避免屏幕反光。电脑操作间的光线不应太弱或太强。

3、时间不宜太长

(三)、日常生活需注意

1睡眠不可少，作息有规律，睡眠不足身体易疲劳，易造成近视。

2多做户外运动经常眺望远方放松眼肌，与大自然多接触，青山绿水有益于眼睛的健康。

3小学阶段患了近视眼，要尽早、及时、长期地预防治疗，可避免度数加深，防止并发其他眼疾。

想要让青少年有一双健康的眼睛，那么就要懂得如何保护好眼睛。

八、感受与体会

我觉得调查应不仅仅局限于小学生，应该从不同年龄的人进行调查，这样应该能使调查结果更有说服力，下次有时间还要将此次调查做得更详细些。

身边很多人都不同程度的近视，以前并没有怎么关注，也没有防治，通过这次研究使自己认识到近视的危害性，希望通过本次研究能够重新审视自己，并注意以后用眼卫生，合理安排生活制度，不要长时间上网和看书，要让自己的眼睛得到休息和保养。当然也希望大家能够多重视自己的视力情况。

视力现状调查及预防措施手抄报篇五

视力是我们生活中非常重要的感官之一。它让我们能够看到世界的美丽和多样性，使我们与他人进行交流和互动。然而，现代社会的现实压力和技术发展给我们的视力带来了很大的威胁。通过自己的亲身经历和观察，我得出了以下几点心得体会。

首先，良好的生活习惯是保护视力的关键。在当今信息爆炸的时代，很多人长时间盯着电脑、手机或电视屏幕，给眼睛带来了很大的压力。我曾经是一个长时间使用电子产品的人，但是我的视力开始下降，眼睛经常感到疲劳和干涩。通过自己的努力，我意识到需要改变生活方式。我开始定期休息眼睛，每隔一小时离开电子产品并进行眼部放松运动。此外，加强体育锻炼和户外活动也对视力的恢复有积极的作用。良好的生活习惯不仅对我们的视力有益，还有助于我们保持健康的身心状态。

其次，合理的饮食对视力保护至关重要。我们的眼睛需要特定的维生素和营养物质才能保持健康。例如，维生素A和维生素C对视网膜和水晶体的发育至关重要。所以，我们应该经常摄入富含维生素A的食物，例如胡萝卜、菠菜和西红柿，并多吃富含维生素C的水果，例如橙子和草莓。此外，蓝莓富含抗氧化物质，有助于延缓视力衰退的进程。保持均衡的饮食结构，摄入适量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，对视力的保护和提高也是非常有帮助的。

再次，防护措施能够有效地保护我们的视力。阳光中的紫外线和蓝光对我们的眼睛都有损害。因此，在阳光强烈的日子里，我们应该戴上太阳镜来保护我们的视力。购买太阳镜时，我们应该选择具有100%的紫外线过滤功能的产品。此外，我们在使用电子产品时，可以选择一些过滤蓝光的屏幕，减少对眼睛的伤害。正确使用电子产品和合适的照明环境也是保护视力的重要因素。

最后，定期的眼睛检查是维护视力健康的关键。没有人能够更了解我们的视力状况和问题比专业的眼科医生更多。所以，定期的眼睛检查非常重要，即使我们感到自己的视力很好。眼科医生可以帮助我们发现早期的视力问题，并给出专业的建议来改善和维护我们的视力。

总之，视力对我们的生活至关重要，我们应该重视并保护好它。通过保持良好的生活习惯、合理的饮食、注意防护措施和定期的眼睛检查，我们可以确保我们的视力保持健康和清晰。在我的亲身体验中，这些措施对于改善视力和减少眼睛疲劳有很大的帮助。让我们一起重视和关爱我们的视力，享受生活中的美好！

视力现状调查及预防措施手抄报篇六

眼睛是人体中不可或缺的重要器官，但在现代生活中，由于长时间视力负荷、信息过度刺激、缺乏休息，导致如干眼症、近视等眼病越来越多地发生。而视力管理，适当地接受视力保健、改变不良习惯、增强视力养护意识，则显得必要和迫切。本文将从个人经验出发，阐述关于视力管理的体会和方法，以期对读者有所启示和借鉴。

第二段：长时间的目光聚焦带来的威胁

在现代社会中，长时间的目光聚焦几乎已成为现代人的标配。比如，我们每天花在电脑前的时间、在手机上观看短视频的时

间，等等。这些看似平常的活动，实则在刺激着我们的眼睛。然而，我们的眼睛不仅要完成近距离观看，还需要远距离调节。因此，多次或连续的近距离视觉负载，极易紧张视神经，引起视疲劳，甚至导致各种眼病，比如普及率日益高涨的近视。

第三段：改掉不良的使用眼部习惯

除了长时间的目光聚焦，不良的使用眼部习惯也是引起视力下降的重要原因之一。很多人在使用电子设备时，将手机或电脑摆放的位置过于靠近，或者视角过低，造成了不必要的视力负担。此外，不良的坐姿、角度上的不当调整等等，都会影响视力正常发挥。因此，我们要及时调整不良的使用习惯，减少视力负担，避免造成不必要的伤害。

第四段：加强视力养护意识

视力管理还需要我们加强视力养护意识，日常注意保护视力。比如，多吃新鲜、富含营养的蔬菜、水果等，有利于眼部组织和视神经的正常发育和维护。而充足的睡眠，也有利于放松眼部组织，有利于眼睛健康。此外，每天还可以进行适当的眼部锻炼，如眼球转动、眼模拟运动等，以增强眼睛的视觉功能。

第五段：总结

视力管理是一种长期性的过程，我们要时刻关注自己的眼睛健康，并采取积极有效地措施进行保护。首先，我们应注意减少长时间的目光聚焦，保持中途休息。其次，改掉不良的使用眼部习惯，避免不必要的伤害。最后，加强视力养护意识，注意日常细节护理和适当锻炼，以防止眼疾发作。希望本文能够对读者起到一定的指导作用，让人们重视视力管理和养护，保护好自己的眼睛健康。

视力现状调查及预防措施手抄报篇七

随着社会的进步，科学的发展，人们的追求也越来越不一样了，更可笑的是，有人竟然把戴一副近视镜当作一种时尚，简直是可笑。也不奇怪，现在有大多数人都戴上了眼镜，大概都是在追求时尚的吧。

我的爸爸也戴着一副眼镜，我把我的想法跟爸爸说了，爸爸却持反对意见：昊晨，你难道不知道近视眼一患上，基本上就改不了了，而且其中的不方便也只有戴过眼镜的人自己知道，不是你想的那么舒服的，特别是冬天，眼镜被热气一哈，什么东西也看不清了，好一会儿才能看得见，真是别扭死了，千万不能以为戴上眼镜是多么光荣的事，那是没办法的事呀！其中的原因和理由也各不一样，但最终的结果是一样的，不戴眼镜看不清东西。听了爸爸的话，让我一下子明白了：原来戴眼镜并不是一种时尚呀。我也渐渐理解了他们的痛苦和无奈，于是，我真正感觉到了珍爱视力是多么的重要，我们现在能有双好眼睛是多么的幸福。因此，我决定从我做起，从现在开始，好好保护自己的眼睛，也要带动所有身边的人都来保护好眼睛。

我分析了一下几点回导致视力下降：

- 一、写作业眼睛离书本没有一尺远，久了，就会导致视力下降；
- 二、看书姿势不正确，躺在床上看，或是趴在床上看，只要舒服，不管姿势；
- 三、看电视时间太长，离电视距离太近，造成眼睛长时间疲劳。
- 四、现在科技发达，家家有了电脑，长时间盯着电脑屏幕，视力慢慢地下降了；

五、没有好好休息，用眼时间太长，也会造成视力下降。

现在我的视力也已经下降到了右眼4.9，左眼5.0，右眼属于微近视了，我打算按以下几点去做：

一、做到“书离笔尖一寸远，桌离胸脯一拳远，眼离书本一尺远”这一标准；

二、不趴在床上看书，更不躺在床上看书；

三、用电脑和看电视时间一次不超过一小时；

四、每天保证睡眠有8小时。

相信做到了这些，我的眼睛一定可以变回正常的眼睛。

视力现状调查及预防措施手抄报篇八

暑假，我觉得视力下降，7月17日妈妈决定和孔孔家一起去温州眼科医院。

到了医院，我妈妈到前面挂号我们在后面等着。挂好了，妈妈给我和孔孔一张单子，我们一看，发现在五楼。于是我们就乘电梯上楼了。

然后，我们去测视力了。进了房间，”啊，里面好暗！“我看见来测试的人先告诉医生自己的情况，然后测视力，最后医生报出病人的近视度。轮到我了，我上了椅子，妈妈告诉医生我的情况。在测视力的时候，医生给我戴了一副眼镜，让我指前面的符号。我全部都指出来了。最后，医生说我两只眼睛都是150度，有90%是真近视，有10%是假近视。

真希望我是假近视啊！

另外，我知道了近视的原因，医生说电脑、电视、手机等不能多看，看书不能躺着、趴着看，平时写作业姿势要正确；医生还嘱咐我要多运动，比如篮球、乒乓球、跑步等，多看远方。这些以前妈妈也跟我说过，可我有时不当回事，总以为这事不会发生在我身上，可现在……我以后一定要保护我自己眼睛。

还有，今天的事我还得了一个教训，自己的事情要先管好，才能管别人的事。