

最新小学生保护眼睛班会总结 小学生保护眼睛演讲稿(通用8篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

小学生保护眼睛班会总结篇一

大家早上好！今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办？也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1. 认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。
2. 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，

手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

5. 保证充足的睡眠。

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。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

小学生保护眼睛班会总结篇二

1. 学习古人、名人、身边的人刻苦勤学的精神。

2. 正确对待学习，增强认真学习的意识，能以他人为榜样刻苦学习。

3. 反省自己的学习情况，明确今后努力方向。

1、搜集古时候伟人勤学的故事；

2、由同学准备对勤学的看法。

一、导入初三励志主题班会主持人：天才是百分之一的灵感

加上百分之九十九的勤奋. 相信爱迪生的这一句名言大家一定不会陌生吧, 勤奋是成功的基础, 只有打好基础才有望达到成功的彼岸。

二、讲故事，学榜样

1、说出你自己的勤学警句与格言

- 1) 黑发不知勤学早，白首方悔读书迟
- 2) 学问二字，须要拆开看，学是学，问是问
- 3) 百川东到海，何时复西归；少壮不努力，老大徒伤悲。
- 4) 业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随

2、讲讲你了解的勤学事例

(1) 悬梁刺股

汉朝的孙敬刻苦好学，每天一早就起来读书，直至深夜。因为疲劳瞌睡，会不知不觉地打起盹来，他就把绳子的一头拴在屋梁上，一头系在自己的头发上。这样以来，如果打盹，头皮就会被扯疼。。另外，战国时的苏秦在游说秦国失败后，回到家里发愤学习，每当晚上读书读得疲倦打瞌睡时，他便用锥子刺自己的大腿，直至鲜血淋漓。他后来终于成为有名的政治家。这个成语形容人刻苦读书，坚韧不拔的精神。他后来终于成为儒学大师。

(2) 凿壁偷光

西汉时候，有个农民的孩子，叫匡衡。他小时候很想读书，可是因为家里穷，没钱上学。后来，他跟一个亲戚学认字，才有了看书的能力。

匡衡买不起书，只好借书来读。那个时候，书是非常贵重的，有书的人不肯轻易借给别人。匡衡就在农忙的时节，给有钱的人家打短工，不要工钱，只求人家借书给他看。

过了几年，匡衡长大了，成了家里的主要劳动力。他一天到晚在地里干活，只有中午歇晌的时候，才有工夫看一点书，所以一卷书常常要十天半月才能够读完。匡衡很着急，心里想：白天种庄稼，没有时间看书，我可以多利用一些晚上的时间来看书。可是匡衡家里很穷，买不起点灯的油，怎么办呢？有一天晚上，匡衡躺在床上背白天读过的书。背着背着，突然看到东边的墙壁上透过来一线亮光。他嚯地站起来，走到墙壁边一看，啊！原来从壁缝里透过来的是邻居的灯光。于是，匡衡想了一个办法：他拿了一把小刀，把墙缝挖大了一些。这样，透过来的光亮也大了，他就凑着透进来的灯光，读起书来。

匡衡就是这样刻苦地学习，后来成了一个很有学问的人。

3、这些成功人士给我们做出了榜样，在我们身边也有这样的例子，大家来说说。

三、谈感受，勤反思

1、听听班里勤奋同学的心声

2、自由发言，说说在平时的学习中应该如何做到勤学？

3、反思自己平时的表现，自己做的

怎么样，以后应该怎样做？生自由交流。

好的成绩来自科学的方式和方法，而不是只追求表面的一种成就，勤学就是让我们能掌握好学习方式的最好途径，三天才七分学，所以，现在我们的目标就是努力学习，天天向

上，不辜负时代和关心我们的人的期望。

小学生保护眼睛班会总结篇三

- 1、通过教学让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。
- 2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。
- 3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。

教学准备：

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

教学过程：

一、猜谜引出课题

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄?这是什么?(眼睛)

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用?

3、有了一双明亮的眼睛可以看清事物，这是多么的重要。今天让我们一起来了解我们的眼睛，保护我们的小眼睛。齐读课题：保护我们的小眼睛。

二、了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

3、晶状体：透明而有弹性，能收缩和舒张，使远近不同的物体准确成象在视网膜上。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

(生：挡住风沙和灰尘。)

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把一切美好的东西都给了我们，所以我们要……(齐读课题)

三、观看视频

1、师：可是有个孩子叫努努力，他的眼睛怎么啦?请看视频，播放视频《保护视力》。

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦?

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢?

书写姿势不正确，眼睛离书本太近。看电视太近。躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。

你听到了什么？

师总结：

- 1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。
- 2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。
- 3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。
- 4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

四、举例交流自己平时爱眼的做法

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。

生交流。

五、出示班中用眼不卫生的照片

生：我想对__说…… 说道的同学要呼应。

六、讨论如何保护视力

(学生讨论，交流)

师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

学生齐读：

- 1、坚持做好眼保健操。
- 2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛得到充分的休息。
- 3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。
- 4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。
- 5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。
- 6、眼睛有了毛病要及时治疗。

七、学做眼保健操

1、师：在日常的生活中老师发现同学们做眼保健操的穴位还没有找准。今天让我们一起重温正确的姿势和穴位。请看眼保健操操法分解演示。

播放视频：

要求：仔细看，认真听，跟着学。

八、饮食调节

通过学习和实践，大家知道了正确的做法，希望每天的二次眼保健操大家都能认真做。保护眼睛是多方面的，我们还可以从饮食上来调节。

第一类：维生素a和胡萝卜素

缺乏维生素a人体从亮到暗的适应能力就会下降，还会导致眼睛干燥、转动不灵。

补充来源：肝脏、蛋黄和全脂奶。植物性食品当中的胡萝卜素可以在体内转变成维生素a。各种蔬菜颜色越深，胡萝卜素含量就越高。

第二类：维生素b族

补充来源：鸡蛋黄、牛奶、动物内脏、瘦肉、豆类、各种粗粮、全麦食品等。

第三类：钙和锌等矿物质

膳食中长期缺钙，会导致眼球转动不灵活，眼肌调节能力和恢复能力差，使近视度数加深。缺锌会造成弱光下视物不清。

补充来源：牛奶、豆腐等补钙佳品。贝类和软体类海鲜、动物运动部位的瘦肉、鱼类、黑芝麻、西瓜子、核桃等则含锌丰富。

第四类：维生素

维生素c和维生素e和类胡萝卜素等抗氧化物质 它们可以延缓眼球功能的衰老。

小学生保护眼睛班会总结篇四

因现在许多学生看电视或玩电脑时间过长，对孩子的眼睛造成极大伤害，为帮助学生改正这一不良习惯而设计本次活动。

活动目标

- 1、了解保护眼睛的基本常识。
- 2、不长时间看电视、看书、画画时姿势正确。

- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

教学重点、难点

- 1、让学生了解长时间看电视对眼睛的伤害
- 2、强化学生对正确行为的认识

活动准备

- 1、学生活动前向父母了解保护眼睛的有关常识
- 2、教学挂图

活动过程

一、开始环节

猜谜语，引起学生兴趣。师：黑黑亮亮两颗珠，一开一合像窗户。白天开门夜关闭，能看电视能看书。请小朋友相互看对方，猜出谜底。

二、基本环节

讲故事《保护眼睛》，了解长时间看电视对眼睛的伤害。

(故事)小猫咪咪是个电视迷，一天到晚坐在电视机前。遇到特别喜欢的节目，就坐在离电视很近的地方。有时，还躺在床上看电视。有一天，咪咪。后来，咪咪再也不当小电视迷了。

师：咪咪的视力为什么减退啊？引导学生讨论咪咪视力减退的原因。

学生：因为，咪咪看电视时间太长；因为，咪咪离电视太近；因为，咪咪还躺着看电视。

师：你们每天没在家看电视吗？看电视的时间长吗？知道咪咪的烦恼后，你应该注意什么呢？（让学生展开讨论）

学生：看电视时间一定不要太长，也不能离电视太近，更不要躺着看电视。

引导学生了解造成视力减退的其他原因及保护眼睛的有关常识。

请园内一位带眼影的教师给小朋友介绍自己近视的原因和戴眼镜后感觉到的不方便。结合学生的日常生活、结合挂图，讨论其他对眼睛造成伤害的原因，告诉学生保护眼睛的方法。如：户外活动时不要扔沙子；眼睛进脏东西后要找成人帮忙，看电视、玩电脑时间不超过半小时；看书、写字、画画距离不能太近等。

三、结束环节

强化学生对正确行为的认识，听指令做动作。

老师说：看书、画画、看电视等，学生做出相应的正确姿势。

四、延伸环节

指导学生将保护眼睛的注意事项用绘画形式表现出来，并粘贴在相应的活动区。

教学反思

本节是中班的.健康课，根据中班学生的年龄特点，在活动中运用引导、演示、讨论等方式，强化了学生对正确行为的认识，了解了长时间看电视、玩电脑，对眼睛的伤害。由于眼睛保护涉及较多专业知识，对中班孩子不宜过多直接传授。但在引导学生了解造成视力减退的其他原因及保护眼睛的有关常识方面，讲得不够细腻，如果，本次活动的重点再把与学生日常行为的有关内容进一步延伸，这样就使学生更加丰富了相关知识，进一步增强保护眼睛的意识。

小学生保护眼睛班会总结篇五

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也一定要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

小学生保护眼睛班会总结篇六

教学目的：

2、使学生明白幸福是在他人的赞美、尊重、认同、关爱、欣赏等行为中产生的。

3、培养学生良好的行为习惯，让“爱与责任”促进他们高尚人格的形成。

教学重点：

引导学生层层深入地理解怎样做才能“让爱成为一种力量”。

教学难点：

如何让学生深刻理解这句话的含义并成为自己学习的动力。

教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法等

课时：1课时

教学过程：

一、播放歌曲《爱的奉献》（上课前）

二、授课：

（一）做一个好孩子，让家长幸福

同学们，迈入三年级，我们已经是三年级的学生了！在成长过程中，小学是一个具有童真又充满快乐的时期，人们把这一时期又称为少年时期，这是人生的黄金时期，许多人都是在这个阶段学习“爱与责任”以及“幸福”的深刻含义。

东汉时期有个叫黄香的孩子，他的父母很疼爱他。

在他9岁的时候，慈爱的母亲突然染病去世了。

黄香一时接受不了这个事实，日夜思念母亲，变得非常憔悴。

因为母亲不在了，黄香小小年纪就做起家务。

他还恭敬地照顾父亲，天天给父亲洗衣做饭，千方百计让父亲吃好穿暖。

夏天天气炎热，为了让父亲睡个安稳觉，每次父亲睡觉前，他都要用扇子帮父亲把席子扇凉；冬天气候寒冷，他总是先钻进被子，用自己的体温暖热父亲的被窝，才叫父亲上床歇息。

黄香的故事被编入了《三字经》，供后人学习。

投影：我国古代“黄香温席”的故事。

老师：黄香长大以后，人们说，能孝敬父母的人，也一定懂得爱百姓，爱自己的国家。

事情正是这样，黄香后来做了地方官，果然不负众望，为当地老百姓做了不少好事，他孝敬父母的故事，也千古流传。

(二)做一个好学生，让老师幸福；

做一个好伙伴，让同学幸福；

做一个好少年，让社会幸福；

提问：怎样才是一个好学生？

怎样才是一个好伙伴？

怎样才是一个好少年？

学生讨论——发言。

老师小结：*12岁立志“为中华崛起而读书”，这是多么远大的理想和抱负啊！最后他实现了理想。

残疾少年周炜顽强勤奋，不仅生活能自理，还是一名品学兼优的学生。

我们身边有很多很多同学，他们性格开朗，乐于助人，把欢乐带给周围的人。

他们让老师觉得幸福。

投影：

投影：品德高尚，立志勤学，自立自强，乐于助人，健康快乐。

老师：我们要发展多种兴趣爱好，使自己学有所长，将来做一个对社会有用的人……养成良好的学习、行为习惯，做一个让老师幸福的好学生，做一个让同学幸福的好伙伴，做一个让社会幸福的好少年。

(三) 做一名好公民，让祖国幸福。

老师：现在请同学们自己谈谈，要做一个什么样的公民。

学生发言，谈谈自己的观点。

1、视频：杨利伟着陆后走出分离舱说的第一句话：我为我的祖国感到骄傲！

杨利伟从小就是一个懂事、顾大体的人。

无论做什么，小利伟非做明白不可，决不中途放弃。

小利伟还是个节俭的孩子，别说是买玩具，就是爸爸给他一毛钱，让他买两根冰棍，他也只买一根，剩下的五分钱，舍不得花，攥出汗来，给母亲，让母亲给弟弟也买一根。

教师：“爱国守法”中的“爱”，是一种“情感”，这种“爱”的情感来源于“亲情”的“孝”。

“孝”乃德之本，在亲情“爱”的基础上，才逐步形成：爱人、爱地、爱天，爱己、爱群，爱家、爱国、爱天下。

从个体道德品质形成来看，讲“爱”必先讲“孝”。

3、投影：朗读以下格言名句。

团结就有力量和智慧，没有诚意实行平等或平等不充分，就不可能有持久而真诚的团结。

——英。

欧文

单个的人是软弱无力的，就像漂流的鲁滨逊一样，只有同别人在一起，他才能完成许多事业。

——德。

叔本华

不管努力的目标是什么，不管他干什么，他单枪匹马总是没有力量的。

合群永远是一切善良思想的人的需要。

——德。

歌德展。

万夫一力，天下无敌。

——刘基

三个臭皮匠，顶个诸葛亮。

——中国谚语

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。

——中国谚语

天时不如地利，地利不如人和。

——《孟子》

教师：“团结友善”体现了中华美德的“宽”与“恕”。

这是“多元”社会与国际环境所需要。

4、投影：周总理的小故事。

1962年夏，周总理到辽宁省视察工作，刚一住下，他就从口袋里掏出一张纸，交给负责接待的同志，说：“上面写的东西都不能做。”

”原来，这张单子开着20多种禁吃的菜名，鸡鸭鱼肉之类都包括在内。

正是这一桩桩、一件件小事，铸就了他们伟大的人格魅力，使之成为中华民族传统美德和我党我军光荣传统的化身！

教师：”勤俭自强”，体现了”勤”、”俭”、”廉”与”耻”四种美德。

因为”勤以养廉”，”俭以养德”，”知耻近乎勇”。

”耻”是个人的”脸”，是人的尊严，也是国家和民族的尊严。

无耻，何谈自尊、自强。

5、投影：全国文明出租车驾驶员——王涛。

教师：”敬业奉献”，体现了”忠”与”义”。

”忠”的本质是”责任”，尽职尽责，忠于职守。

”责任”，是”敬业”灵魂。

”义”是追求、是气节、是利他，奉献是”重义轻利”，”见义勇为”，”杀身成仁，舍生取义”。

教师小结：做一个好公民，爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献，让自己成为一个对社会有用的人，让祖国幸福的人。

投影：忠——尽己报国的责任孝——生生不息的爱心

诚——求真务实的品质信——立身兴业的基点

礼——人际文明的规范义——人间正道的向导

廉——清白正气的根基耻——人之为人的底线

三、班主任结语

“爱的力量是伟大的!”做一个好孩子,让家长幸福;做一个好学生,让老师幸福;做一个好伙伴,让同学幸福;做一个好少年,让社会幸福;做一个好教师,让学生幸福;做一个好校长,让师生幸福;做一名好公民,让祖国幸福!

这样,当我在的时候,人们的感觉就象如逢春雨,当我远去的时候,人们的思念就会如风悄悄地传递。

我的存在是他们幸福的源泉,伴随他们的是安全、愉悦和无穷的动力。

四、欣赏歌曲《让世界充满爱》。

班会结束。

同学们对小故事非常感兴趣,在讨论过程中,也能对自己做得不好的地方进行反省。

当老师说到“幸福不仅仅是一种美好的物质的生活,更是一种愉悦的精神体验。

而且,这种愉悦的精神体验有时是仅仅来自一声普通的问候或一个细小的行为”的时候,同学们都觉到很惊讶,深深感受到应从小处做起,培养自己优秀的品质。

爱的力量是伟大的,是啊!倘若每位教师都能用心灵赢得心灵,以人格塑造人格。

让教育充满更多的人情、人道和人性。

那么我们的学生能不可爱吗?他们能不为了使自己的同学，使整个集体也因为有了自己而想到温暖、感到自豪、感到幸福，而作出自己不懈的努力和奋斗。

小学生保护眼睛班会总结篇七

据调查，我班近视人数已到达23人，远视2人，眼睛完全正常的仅23人。眼睛是我们学习和生活的好帮手，有了它，我们才能看书写作业愉快地玩耍。若它坏了，问题就大了。轻则变成“四只眼”，给学习生活带来极大的不便，重则双目失明，从此和光明说“再见了”。

随着科技的发展，大人们沉迷于手机，很多家长渐渐成为了“低头族”。小朋友们也有样学样，也沉迷于手机电脑平板等电子产品，成了“四眼族”。

有些家长觉得刷题越多，成绩越好。长时间的刷题，不仅占用了学生阅读好书的时间，也没有了运动锻炼的时间。过长的写作业时间还会让学生失去对学习的兴趣。很多小学生刷题累了，感到疲倦了，就会下意识的趴在桌上写字满分作文。长此以往，导致视力快速下降。

鉴于上述现象，我建议大家从此刻开始，从小处入手，保护好我们的眼睛。

- 1、写作业时感觉累了或连续学习一小时以上，可以看看远处，转转眼珠，让眼睛放松休息一下。
- 2、眼睛痒时不能用手去揉，因为我们的手上有很多细菌。
- 3、眼睛不适时不要乱用眼药水，要根据不同的原因对症下药。
- 4、每天坚持正确规范地做眼保健操。

5、外出活动，太阳光强烈时出门必须戴上太阳眼镜，遮挡紫外线减少对眼睛的伤害。

爱护眼睛，刻不容缓。我们都要积极行动起来，更好地爱护我们心灵的窗户，让眼睛更好地服务于我们！

小学生保护眼睛班会总结篇八

大家好。

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的'器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

XXX

20xx年xx月xx日