

心灵的窗户

小记者:王向阳 编号:150463 学校:周口李庄小学五(3)班

星期六,我参加了小记者免费测视力的活动。

来到活动现场,一位眼科医生让我挡住右眼,然后指着视力表里大大小小、方向各异的“E”,开始测我左眼的视力。我用力地睁大左眼,怎么看都模模糊糊的,眼睛上好像被一层纱挡住了,辨不清“E”的方向。我心里开始急了,只有凭着模糊的印象,随意指个方向。测右眼时,我对眼前的视力表仍然感到一片模糊,这种难受的感觉,只有亲身体验后才知道。最后,医生的诊断是:视力很差。我呆若木鸡,这时我才知道,我的视力不是以前认为的“还不错”了。由于我学习时不注意坐姿,看电视时离得太近,最终导致了近视。

测试结束后,医生很诚恳地告诉我:“你现在是假性近视,早矫正,早恢复,不然就会发展成真性近视,到时就很难恢复了!”我听后倒吸了一口凉气,还好有救!

仰望着蓝蓝的天,我想:没了眼睛,就看不到鲜花,绿草还有这蓝天……一句话,没有眼睛,就看不到这个可爱的世界!

(辅导老师:高蓉蓉)

留住多彩的世界

小记者:赵晨豪 编号:150472 学校:周口李庄小学五(1)班

上周六,爸爸带我参加了由周口晚报联合周口五官科医院举办的免费为小记者检查视力的活动。

一大早我就来到了活动现场,五官科医院热闹非凡,随处可见小记者检查视力的身影。在工作人员的引领下,我在一张表上填上姓名,然后排好队准备测试视力。很快就轮到我了,我的心情有点紧张,还有点激动。这时,医生阿姨用一个木勺一样的东西遮住我的左眼,然后指着前面一行行的“E”让我说方向。当右眼被遮住时,我猛然感觉眼前有些模糊,心想:怎么这些小“E”和我玩起了捉迷藏呀!如果视力降到一定程度,是不是就会变成盲人呀?那我生活的世界岂不是一片漆黑?那不是再也看不到这多姿多彩的世界了吗?

正在胡思乱想的时候,医生阿姨告诉我:你左眼的视力是1.0,右眼0.8,左眼视力较好,右眼已经到了近视的边缘了,如果不注意保护眼睛,就会变成真性近视……我认真地听着,默默地记在心里。以前我看书写字时,眼睛离桌面很近从没在意过,有时候晚上还爱躺在床上看书或玩手机。现在,知道自己视力不太好,心里很后悔,我决定以后再也不这样做了。

参加完活动,我的心情久久不能平静。以前我从没意识到眼睛的重要性,更不知道爱护眼睛,注意用眼卫生,参加完这次活动,让我收获了很多知识。

让我们从现在做起,保护好自己的眼睛!

(辅导教师:刘圆圆)

保护眼睛 从点滴做起

小记者:赵雅琦 编号:15217 学校:周口六一路小学二(6)班

星期六上午,我去参加周口晚报举办的小记者免费检查视力活动。

到了周口五官科医院,我被分到二楼检查视力。经检查,我眼睛的视力只有0.5。医生让我去做验光,这时,我很害怕眼睛再也看不到了。接着,医生给我做了扩瞳,就是把药水滴进眼里,闭眼15分钟,使瞳孔放大。如果扩瞳后能达到正常的视力,那就是假性近视,如果达不到正常的视力,那就是真性近视。

滴上眼药水,闭上了眼睛,什么也看不见,我心里很着急,一会儿问一次多长时间了。看不见东西的时候,感觉一分钟都很漫长。为了转移我的注意力,妈妈扶着我,做我的“眼睛”,领着我上楼、下楼,给我讲述她看到的东西。听着妈妈的讲解,我想看却不能看,心里很着急。如果有一天我真的看不到美好的事物了,那将是一件多么残忍的事。我要从现在做起,好好保护眼睛,等看不到东西的那一天,再后悔就来不及了。

时间到了,瞳孔扩大了,我的视力达到了1.0。我很庆幸,我是假性近视。但医生告诉我:假性近视也不能忽略,如果还保持不好的用眼习惯,那么假性近视很可能会变成真性近视。

保护眼睛,从点滴做起。

一次有意义的活动

小记者:刘畅豫 编号:151795 学校:周口六一路小学二(3)班

今天上午,在周口五官科医院,我参加了周口晚报组织的小记者免费检查视力活动。

由于去得早,所以第一个做检查。因为平时爸爸很少让我看电视,也很少玩手机和电脑,我的左右眼视力都是1.0,是我们那组视力最好的。其他同学的视力有的是0.8,有的是0.5,还有位同学的视力是0.2。医生阿姨说,这几位同学要做进一步检查,有的可能以后都要戴眼镜了。我心里难过极了,也终于理解了爸爸的苦心!

平常我们要多吃水果、蔬菜,给身体补充维生素,特别是胡萝卜,它对我们的眼睛很有好处。另外,经常做做眼睛保健操,避免过度用眼,少看电视和电脑。

(辅导老师:朱晓燕)

眼睛——我的朋友

小记者:张开娴 编号:151005
学校:周口七一路一小二(1)班

今天,我参加了小记者免费检查视力活动。

来到活动现场,先找老师签到,老师发给我一张视力检查表,填上基本信息后,我开始排队检查。

小记者有秩序地一个一个做着检查,终于到我了,我好紧张,医生阿姨说:“不要紧张。”检查结束后,老师让我上楼再复查一下。另一位阿姨看了我的检查表后,对我说:“你的视力还不算太好,今后要多注意,少吃糖,少看电视、手机,写字时坐姿要端正,眼睛离本子远一点,多参加户外活动。”

通过这次检查,让我知道了眼睛是我最好的朋友,它能让我看好多多的书,好多好多美丽的东西。

(辅导老师:高紫兰)

保护眼睛 从现在做起

小记者:刘尚坤 编号:151249 号
学校:周口闫庄小学六(4)班

周六下午,我来到周口五官科医院,参加免费检查视力的活动。

活动现场,工作人员说,在家里要少看电视,不要疯狂地玩电脑,更不要吃太多的糖果,多吃蔬菜和水果。医生阿姨让我坐在离视力表大约5米的地方,捂住一只眼睛,医生指着视力表中最大的“E”让我看,我看得很清晰,当医生给我指最小的“E”时,我就看得模模糊糊了。经过测试,我的眼睛视力一般,这也使我认识到,保护眼睛是迫在眉睫的一件事。

眼睛是心灵的窗户,保护眼睛,从现在做起。

(辅导老师:马清华)

翰墨留香

本栏目刊发小记者的书法、绘画、摄影等作品。小记者们,如果你有这些爱好,快快拿起手中的笔开始创作吧!作品创作完成后,请用相机拍下来,发送到zkwbxjz@126.com。



向日葵 小记者:彭家乐 编号:151288 周口闫庄小学五(5)班



梅花朵朵
小记者:陈宣羽 编号:150666
周口作坊小学六(2)班



春天的小鹿
小记者:杨涵雅 编号:152813 周口闫庄小学二(2)班



皮卡丘
小记者:赵晨彤 编号:150246 周口实验小学二(4)班