



公益课堂现场



体验先进护眼设备

“还孩子一双明亮的眼睛”

商水小记者爱眼公益讲座精彩开讲

□晚报记者 马治卫 实习生 李孟哲 文/图

本报讯 关爱孩子的视力，就是关爱孩子的未来。1月23日，商水小记者爱眼护眼公益讲座在该县明视达青少年斜弱视视力康复中心会客厅如期开讲。眼视光专家以“还孩子一双明亮的眼睛”为主题，用诙谐、幽默、专业的语言，为小记者上了一堂精彩

的爱眼护眼课。

“春天在哪里呀？春天在哪里呀？春天在那青翠的山林里，这里有红花呀，这里有绿草，还有那会唱歌的小黄鹂……”当日，公益讲座在欢快的歌曲《春天在哪里》中拉开帷幕。接着，眼视光专家从春天的美景讲到世间的美好，从而转述到一个人在成长、成才的过程中，拥有一双健康、明亮眼睛的重

要意义。课堂上，专家时而提问，时而互动，精彩授课博得小记者一阵阵掌声。

中小學生如何預防近視？專家指出，首先不宜長時間看電視，更不能長時間玩手機、電子遊戲；其次，要養成良好的用眼習慣，寫字姿勢要端正，看書50分鐘左右要讓眼睛休息一會兒；視疲勞時要做眼睛保健操，鼓勵孩子多參加室外活動，多看花草

等綠色植物，讓孩子在視野開闊處極目遠眺。

專家提醒，弱勢的危險遠大於近視。因為近視在科學矯正後，視力即可達到正常。而弱視的孩子即使佩戴眼鏡，視力也無法矯正到正常程度，視覺的大部分仍然是黑暗的，因此醫學上將弱視定義為“視力殘障”。因此，治療弱視一定要抓早抓小。

商水小记者作品选登



地球妈妈流泪了

小记者：赵文悦 编号：166148
学校：商水县直二小五（1）班

地球妈妈为什么流泪呢？
原来如此——

每当一个地球人经过小河边时，
这个地球人就会把垃圾扔在小河里。
地球妈妈哭了！

每当一个地球人经过花坛边时，
这个地球人就会摘一朵美丽的花。
地球妈妈哭了！

每当一个地球人在楼上时，
这个地球人就会把小石头往窗外扔。
地球妈妈哭了！

地球妈妈为什么哭？
因为别人把她破坏了，
把她弄疼了……

所以，
爱护家园，
人人有责。

科学用眼学问多

小记者：张镒 编号：166015
学校：商水县向阳小学五（2）班

1月23日，我第一次参加了小记者活动。这次活动主要教我们小记者如何爱眼、护眼，听后让我受益匪浅。下面，我就来说说这次听课的收获吧。

听专家介绍，现在眼睛近视的人非常多，高中生近视率达85%，初中生达70%，小学生达到20%。有些人因为过度看书、玩手机、玩电脑等导致视疲劳、眼酸、眼痛，长时间下去非常容易近视。

课堂上，专家还讲了弱视。弱视是什么

呢？弱视无法看清大自然的美丽，弱视也不能开车，因为容易引起车祸。因此，治疗弱视年龄越小越好。超过12岁，再治疗弱视，视力恢复的难度就会很大。

为了保护我们的眼睛，专家提醒我们小记者，每天用热毛巾敷在眼上15分钟，或做做眼保健操，就能有效缓解视疲劳了。我很庆幸听到一场如此精彩的讲座，不但学到了爱眼知识，还学到了护眼常识。

亲爱的同学们，还等什么？快快让我们行动起来，一起保护我们的双眼吧！

（辅导老师：赵春华）

新年心愿

小记者：刘政汉 编号：166117
学校：商水县二小四（2）班

2015年悄然地过去了，我们终于迎来了期盼已久的2016年。崭新的年，崭新的世界，在这个美好的一年会有许多开心的事情会发生，让我们更加热爱生活，也会有许多伤心和困难的事阻碍着我们前进的步伐，但我相信，只要我们坚持去努力，再大的困难也会被攻破，我们终会闯出属于自己的一片蓝天。2015年我有许多未完成的心愿，希望通过我的不懈努力，在2016年能实现。

我的理想是当一个画家，画画是我最喜欢的事情。可是妈妈对我说，当一名画家可不容易，要从小打好基础，还要多看多画，而且要懂得其他方面的许多知识。听了妈妈的话，我明白，没有付出就不会有收获。在2016年我要继续努力，在美术课上我要在老师的指导下画好每一幅画，还要在业余时间多读书、多观察。在新的一年里，我要让我

的画画水平有所提高，为实现我的美好愿望打下基础。

我还想成为一名优秀的小记者。2015年我报名加入了周口晚报小记者队伍，通过参加小记者活动，我得到了锻炼，并学到了很多知识。2016年，我要更加积极地参加小记者的各项活动，写出高质量的稿件，争取进入十佳小记者行列。

我希望在新的一年里，在学校和同学们一起拥有更多的快乐时光，更多美好回忆，让我和同学们永远生活在童年的海洋。我希望在学习上取得更优异的成绩，在考试中认真、仔细、动脑筋，让老师和父母为我骄傲。

我还想让爸爸、妈妈能多陪陪我。妈妈上班总是很忙，下了班又有干不完的家务活。我多想妈妈能抽出时间陪我玩，和我一起做一些开心的事情，别让我们近在咫尺却远在天边。

让我们迎接2016年吧，我的一个个美好愿望希望能够实现！