

茂名市茂南区羊角镇实验小学 小记者优秀习作选登

爱眼之旅

茂南区羊角镇实验小学 四(2)班 叶钰雯

编号:242506 指导老师:李秋平



可以看见许多台做视力测试的机器,我做完检测后,拿着结果问工作人员,她说我有点近视了,我听了十分惊讶!天啊!为什么我一点都感觉不到呢?

我怀着不安的心情跟着工作人员的脚步来到了三楼的会议室,有一个医生姐姐给我们上了一堂关于爱护眼睛的课。医生问我们,人为什么会近视?小记者们纷纷举手积极回答,有的同学说在黑暗的地方看书会近视,有的同学说玩手机太多了也会近视,还有的同学说坐姿不正确会近视……

医生姐姐听着我们七嘴八舌的发言,微笑着点点头说:“我来教你们如何正确使用眼吧!不要躺着看书;不要在太亮的地方看书;不要经常玩手机……”医生姐姐说得很详细,我们大家听得也很认真。

中午11点半,讲座结束后,我们的爱眼之旅也接近尾声了。现在的我深刻感受到了保护眼睛的重要性,我会告诉身边更多的人,一起来好好守护心灵之窗。

眼睛对于我们重要吗?答案是肯定的!为了让我们更加了解保护眼睛的重要性以及如何保护视力,在9月21日上午,我们茂名日报社全媒体小记者来到了茂名爱尔眼科医院参观学习。

早上8点半,我和妈妈就来到了茂名爱尔眼科医院,一进门就看见许多小记者早就来了,有的小记者在聊天,有的小记者在参观医院设备,还有的小记者在玩益智游戏……热闹极了!

九点钟,我们向老师报到签名后就排队做视力检测了,在这里

保护眼睛 从现在做起

茂南区羊角镇实验小学 四(2)班 张浠缘 编号:242503 指导老师:崔秀娥



9月21日上午,我们茂名日报社全媒体小记者走进茂名爱尔眼科医院进行参观学习。

早上八点多,我们就来到了爱尔眼科医院,一走进门,看见一楼非常宽敞、干净。有的小记者早就来签到了,可见大家都非常期待这次的活动。签到后,医生给我们发了一件白大褂和实习证。

首先我们来到电脑验光仪前检测视力,这里一下子就排起了一条长龙,大家迫不及待地想知道自己的眼睛到底是多少度,是否还正常,检查

完视力,很多小记者都拿着结果单问医生代表什么意思?

接着,我们走进一个眼科医生的办公室,他给我们讲了眼睛是由什么结构组成的,并帮每个小记者做了眼底检查。跟随工作人员脚步,我们又来到了一个房间里,据说这里是4D训练室,医生说通过4D视力训练,可以调节改善视力。我们还在电脑上玩了有益又好玩的水果飞刀和水果消除游戏,大家玩得不亦乐乎。之后,我们乘电梯来到二楼和三楼,这里都是手术室和病房,还专门配有老人专用的手术室。

最后我们上到四楼签到之后领取了一个玻璃竹节杯,找到位置坐下来听眼科医生为我们普及用眼知识:写字时要注意坐姿端正、不要躺着看书、我们用眼时间最多不要超过40分钟、每天至少户外活动两小时、不要看太多的电子屏幕……小记者们聚精会神地听着,还很积极举手回答医生提出的问题。

通过今天的学习,我知道了如何预防近视,好好守护我们的心灵之窗,从现在做起!

保护眼睛

茂南区羊角镇实验小学 四(2)班 李卓燕

编号:242505 指导老师:李晓



了呢?

我怀着复杂的心情跟着工作人员脚步来到了江波总院长的办公室。江院长看起来很善良,他详细地给我们讲解了什么叫做近视、眼睛是怎么构成的、平时怎么做才能预防近视等内容,小记者们听得津津有味,并大胆地向院长提出一些不明白的问题,院长也一一耐心地给我们回答。

最后,我们来到了三楼,这里有一个小会议室,我们就在里面听了一场关于眼睛的小讲座。医生在给我们上课时,主要讲了如何正确使用用眼的方式,比如:不能躺着看书,不能在光线不足的地方看书,写字或看书时最好不要超过30分钟,看30分钟后,就要让自己的眼睛休息一会,或多看看绿色的植物,最好是远眺,让疲劳的眼睛得到舒缓。

参加完这次的活动,我知道了眼睛的重要性,我以后一定要好好守护自己的心灵之窗,不要让眼睛受到任何的伤害。

为了让我们更加了解眼睛的重要性,以及该如何保护好视力,9月21日上午,天气晴朗,万里无云,我们茂名日报社近60名全媒体小记者走进了茂名爱尔眼科医院参观学习。

那天我一进到茂名爱尔眼科医院的门口,就看到一群小记者已经在排队做检查,这队伍真像一条长龙呀!我顿时兴奋不已,一做完检查就赶紧拿着单子给工作人员看。她说:“小朋友,你得注意,你近视了。”这结果太突然了,怎么我平时一点都感觉不到自己近视

我的心爱之物——小乌龟

茂南区羊角镇实验小学 五(3)班 赵筱诺 编号:242507 指导老师:罗奇秀



满了独特的花纹,好像穿着一件古老的战袍。它的小脑袋总是伸伸缩缩,一双小小的眼睛像黑宝石一样闪亮。

其次,小乌龟的样子也非常有趣,它总是慢悠悠地爬行,仿佛一架缓慢行驶的老旧汽车。当它伸出长长的脖子,用那双小眼睛打量周围的世界时,我总能感受到它的快乐和自由。

除了它的外表,我更喜欢小乌龟的性格。它总是那么从容不迫,无论遇到什么情况都不会慌张,这种从容的态度总能让我心中的烦恼烟消云散。每当看到小乌龟慢悠悠地爬行,我都感到无比的宁静与放松。

我非常喜欢我的小乌龟,它不仅我的宠物,更是我的好伙伴,我会一直珍惜它,照顾它,让它过上幸福的生活。

在我生日那天,我收到了一个特别的礼物——一只小乌龟。这是我的爸爸送给我的,他说希望这只小乌龟能陪伴我度过快乐的时光,从那一刻起,小乌龟就成了我的心爱之物。

我喜欢小乌龟的原因有很多,首先它非常可爱,每次我看到它都会忍不住笑,它的壳是墨绿色的,上面布

你也想发表文章吗?
2025年茂名日报社
全媒体小记者招新
火热进行中!

扫码报名!

