2023 预防近视倡议书 15 篇

预防近视倡议书 1

尊敬的各位家长，亲爱的同学们:

眼睛被誉为是心灵的窗户，是人类感观中最重要的器官。大脑中大约有一半以上的知识和记忆都是通过眼睛获取的：外出行走、读书认字、欣赏美景等等都要用到眼睛。它让我们领略精彩的瞬间，它映射我们心灵的善良和美好，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩。

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。电子产品的大量应用、不正确的用眼方式让我们的视野变得模糊。随着年级的升高，身边的“小眼镜”也越来越多了。据不完全统计，我国小学生近视眼发病率约 30%，初中约 70%，到高中约 90%。青少年近视率高是我们不容忽视的问题。我们应该积极行动起来，把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中，尽量减少近视给我们带来的影响。今年的 6 月 6 日是第 22 个“全国爱眼日”，在此，崇州市辰居小学向全校学生和家长们发出以下倡议：

1、足量的户外阳光运动

户外阳光下活动是国际公认的防控近视的有效方法,户外活动时间与近视的发病率和进展量呈负相关。在校期间每天校园体育活动时间应不少于一小时;家长也要营造良好的家庭体育运动氛围,引导孩子每天到户外呼吸新鲜空气、接触自然阳光。

2、养成良好的用眼习惯

近距离用眼是近视眼发生的主要原因。近距离工作、近距离阅读、近距离打游戏……所有造成眼睛近距离负荷增加的因素都会导致近视眼。因此，我们的读

写姿势要做到“三个一”，即：“眼睛离书本一尺远，胸离桌子一拳远，手离笔尖一寸远”。走路和乘车时不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

3、控制电子产品使用

家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品，非学习目的的电子产品如手机、电脑等使用单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。使用电子产品学习30-40分钟后，应休息远眺放松10分钟，年龄越小，连续使用电子产品的时间应越短。

4、减轻课外学习负担

配合学校切实减轻孩子负担，不要盲目参加课外培训、跟风报班，应根据孩子兴趣爱好合理选择，避免学校减负、家庭增负。

5、保障睡眠和营养

保障孩子睡眠时间，确保小学生每天睡眠10个小时、初中生9个小时、高中阶段学生8个小时。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食，少吃糖果和含糖高的食品。

6、做到早发现早干预

改变“重治轻防”观念，经常关注家庭室内照明状况，注重培养孩子的良好用眼卫生习惯。掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况，随时关注孩子视力异常迹象，当孩子出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，要及时带孩子到眼科医疗机构检查。遵从医嘱进行科学的干预和近视矫治，尽量在眼科医疗机构验光，避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

家长们、同学们，让我们行动起来，共同呵护好我们的眼睛，让孩子们拥有一个光明的未来！

预防近视倡议书 2

“预防近视，从小抓起，从现在抓起。”不久前，万红小学教学楼上悬挂了这一条幅，一年一度的“防近周”活动便拉开了序幕。

各班根据学校要求有序地开展了眼保健操竞赛、防近知识黑板报、主题班会、“防近”电脑小报等活动。其中让同学们印象最深刻的是眼保健操竞赛，大家在班主任的带领下认真复习和纠正动作。五 (1) 班的方赵宁同学说：“通过这次比赛，我发现了以前做眼保健操有些穴位按揉得不到位，以后我每天都要认真做操，保护自己的眼睛。”比赛那天，学校医务人员耿亚芳老师亲自到教室参加评分并纠正了不规范的动作，让同学们受益匪浅。

本次活动还调动了家庭力量，鼓励家长与孩子一起制作电脑小报，希望家长一起配合学校的防近工作。周慧琴家长告诉小记者：“我的孩子马珺仪已经近视了，每天戴着眼镜，给生活带来了很大的不便，希望她能提高认识，注意写字姿势，不让视力再下降，也希望其他小朋友从现在开始爱护自己的小眼睛。”

预防近视倡议书 3

亲爱的家长、小朋友们：

眼睛是心灵的窗户，只有拥有一双明亮的眼睛，我们才能看到这个美丽的世界。

近日，教育部印发《关于开展第 4 个近视防控宣传教育月活动的通知》，部署在 3 月开展以“科学防控近视，共筑光明未来”的近视防控宣传教育月活动。

为此，我们向全体家长、小朋友们发出以下倡议：

01 针对家庭我们倡议

每个学生都要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗。

02 养成良好的生活方式

不熬夜，少吃糖，不挑食。

3、坚持眼保健操等护眼措施

幼儿每天上下午各做 1 次眼保健操，认真执行眼保健操流程。

04 加强户外体育锻炼

积极参加体育锻炼和户外活动，每周参加中等强度体育活动 3 次以上，确保每天校园体育活动时间不少于 1 小时，努力使每年运动时间达到 365 个小时。

05 自觉减少电子产品的使用

科学规范使用电子产品，养成信息化环境下良好的学习和用眼卫生习惯。

06 纠正不良的读写姿势

幼儿写字画画应使用适合的桌椅，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离约为一尺、胸前与课桌距离约为一拳、握笔的手指与笔尖距离约为一寸，连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

健康的眼睛_____于保健，孩子近视重在预防。最后我们倡导：要从家庭做起，从学校做起，从社会做起，共同关注中国青少年的近视问题。孩子的未来是宽广的，保护视力能使孩子得益一生。愿我们的孩子拥有健康的体魄，更拥有一双明亮的眼睛！

倡议人：____x

3 月 22 日

预防近视倡议书 4

亲爱的同学们：

眼睛在我们生命中非常重要，如果一旦失去了它，就仿佛没有了希望，没有了希望，只能毫无目的地活着。

眼睛如同生命，它是那么那么的宝贵，那么值得珍惜，而我们小学却不知道珍惜，迷恋电脑游戏，不停地看电视，躺着看书这种种的事情，不就是说明人们不爱惜自己的眼睛。

看，我们的世界是多么的美丽，如果一旦看不见了，就欣赏不到这多姿多彩、生气勃勃的美好家园，到那时该时多么地痛苦与无助啊！

我们孩子多像一只小燕子，而眼睛就像那一双翅膀，如果失去了双翅，怎么向蔚蓝的天空展翅飞翔？

啊！同学们，珍惜眼睛吧！一双明亮的眼睛对于一个人是多么重要，视眼睛为生命，视眼睛为翅膀，我呼吁每一位同学都应该爱眼睛，珍惜我们这一双看多姿多彩世界的明亮眼睛！

从今天做起，从现在做起，从我做起，做到：

1、要做到读书写字姿态端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。

2、连续看书一小时左右要休息片刻。

3、坚持做眼保健操。

4、注意营养，加强锻炼，增强体质。

5、坚持做到“六不要”：不要躺着看书；不要走路看书；不要在直射阳光下看书；不要在暗弱的光线下看书；不要歪着头写字。

同学们我们一起来做到吧，那么，我们的视力一定会棒棒的。因此，请大家

像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛吧！

预防近视倡议书 5

亲爱的同学们：

眼睛在我们生命中非常重要，如果一旦失去了它，就仿佛没有了希望，没有了希望，只能毫无目的地活着。

眼睛如同生命，它是那么那么的宝贵，那么值得珍惜，而我们小学却不知道珍惜，迷恋电脑游戏，不停地看电视，躺着看书这种种的事情，不就是说明人们不爱惜自己的眼睛。

看，我们的世界是多么的美丽，如果一旦看不见了，就欣赏不到这多姿多彩、生气勃勃的美好家园，到那时该时多么地痛苦与无助啊！我们孩子多像一只小燕子，而眼睛就像那一双翅膀，如果失去了双翅，怎么向蔚蓝的天空展翅飞翔？

啊！同学们，珍惜眼睛吧！一双明亮的眼睛对于一个人是多么重要，视眼睛为生命，视眼睛为翅膀，我呼吁每一位同学都应该爱眼睛，珍惜我们这一双看多姿多彩世界的明亮眼睛！

从今天做起，从现在做起，从我做起，做到：

1、要做到读书写字姿态端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。

2、连续看书一小时左右要休息片刻。

防排烟系统 分项工程质量验收记录

C 3.7　　编号：

工程名称	南昌车仆汽车用品工业园 5 号电子厂房	结构类型	框架	检验批数	
施工单位	江西洪都消防工程有限公司	技术部门负责人	任保林	质量部门负责人	李晓玉
分包单位	/	分包单位负责人	/	分包技术负责人	/

序号	检验批部位、区段	施工单位检查评定结果	监理（建设）单位验收意见
1	一层	符合设计及规范要求	
2	二层	符合设计及规范要求	
3	屋顶	符合设计及规范要求	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
备注			

检查结论	项目技术负责人： 日期：	验收结论	监理工程师： （建设单位项目专业技术负责人） 日期：

防排烟系统 分项工程质量验收记录

C 3.7　　编号：

工程名称	南昌车仆汽车用品工业园 7 号成品仓库	结构类型	框架	检验批数	
施工单位	江西洪都消防工程有限公司	技术部门负责人	任保林	质量部门负责人	李晓玉
分包单位	/	分包单位负责人	/	分包技术负责人	/

序号	检验批部位、区段	施工单位检查评定结果	监理（建设）单位验收意见
1	一层	符合设计及规范要求	
2	二层	符合设计及规范要求	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
备注			

检查结论	项目技术负责人： 日期：	验收结论	监理工程师： （建设单位项目专业技术负责人） 日期：

防排烟系统 分项工程质量验收记录

C 3.7 编号：

工程名称	南昌车仆汽车用品工业园 9 号动力中心	结构类型	框架	检验批数	
施工单位	江西洪都消防工程有限公司	技术部门负责人	任保林	质量部门负责人	李晓玉
分包单位	/	分包单位负责人	/	分包技术负责人	/

序号	检验批部位、区段	施工单位检查评定结果	监理（建设）单位验收意见
1	一层	符合设计及规范要求	
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
备注			

检查结论	项目技术负责人： 日期：	验收结论	监理工程师： （建设单位项目专业技术负责人） 日期：

眼睛是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。

看看窗外的绿树鲜花，看看纯净湛蓝的天空，看看朋友亲切的笑容，幸福便渐渐弥漫在每个人的明眸里。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。6月6日是全国“爱眼日”。为了呵护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧！

度中，我县中学生共体检视力2470人，其中检出左眼视力不良率为70.9%，右眼视力不良率72.8%，与相比，视力不良检查出率大幅度提高。小学生共体检视力2278人，检出左眼视力不良率为30.5%，右眼视力不良率为31.8%。与相比，视力检出率也大幅度提高。

中小学生近视逐年加重的事实已成为家长担忧、影响学生身心健康的社会问题，也是全社会关心的问题。因此，为了我们的眼睛，我们向全县中小学生发起以下倡议：

(1)每天坚持做两次眼保健操。

(2)时常佩带一些滴眼液。

(3)合理安排作息时间，保证充足睡眠。

(4)经常眨动眼睛，眨眼睛是天然的按摩法。

(5)长时间定视后，要把视线移开休息一会儿，多看远处的山林与绿色植物。

(6)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。

(7)定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

(8)尽可能少上网或看其他辐射性强的东西，电视、电脑的屏幕亮度要柔和，明亮反差不要太大，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

(9)要做到读书写字姿态端正，保持“一尺一拳一寸”，即眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。

(10)注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

只要大家按照我们的倡议来做，一定可以有效保护我们的眼睛，我们的视力一定会很棒的。因此，请大家像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱护眼睛。

从今天做起，从现在做起，从我做起，做到。

倡议人：

日期：

9

亲爱的同学们：

眼睛被誉为心灵的窗户，是人类感观中最重要的器官。它带给我们多少外面的精彩，它映射我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩。

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。疲劳、疾病、不当的用眼方式等原因让我们的视野变得模糊。随着年龄的升高，身边的“小眼镜”也越来越多了。我们应该积极行动起来，把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中，尽量减少近视给我们带来的影响。在第__个“全国爱眼日”来临之际，万全小学向天津市所有中小学生发出以下倡议：

1、读写姿势要做到“三个一”：眼睛离书本要一尺，手指距笔尖要一寸，身体与桌子要一拳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/506020204045010045