

大理日报小记者工作团组织开展“全国近视防控宣传教育月”活动

3月22日上午,大理日报小记者工作团联合大理护理职业学院共同开展“第10个全国近视防控宣传教育月”活动,近50名小记者走进大理护理职业学院近视防控科普教育基地探访、交流、学习、体验。

活动伊始,小记者们在基地老师的带领下走进“近视防控科普长廊”,通过图文展板、模型演示,系统地了解了眼球结构、近视成因,以及在日常生活中如何保护眼睛的方法。

接着,小记者们走进近视防控科普教育基地的各类实训室内,通过色觉测试卡、立体视觉仪等设备,亲身体验视觉功能的奥秘。同时,小记者们还在综合验光实训室内通过专业设备和视力表检测了自己的视力情况。

活动最后,基地老师通过几个趣味小游戏以及打磨镜片等沉浸式体验方式,带领小记者们感受了眼睛的重要性,以及眼镜镜片的简单制作过程。

大理护理职业学院近视防控科普教育基地的老师表示,希望通过此次沉浸式体验科普活动,帮助小记者掌握科学护眼知识,养成爱眼护眼的好习惯,助力青少年守护“心灵之窗”。

有趣的近视防控探秘之旅

□育才一小91班 张杰凯

3月22日,我和大理日报小记者团的小伙伴们一起走进大理护理职业学院近视防控科普教育基地。

刚走进基地,老师就带着我们一起参观了近视科普长廊,为我们讲解了眼球的构造,近视是如何产生的。随后,一个大大的眼球模型就吸引了所有人的目光,它比我还高,上面的血管和结构清晰可见,就像一个神秘的宝藏盒子。老师笑着给我们讲解眼球的构造,原来眼睛里的晶状体就像一个神奇的小相机镜头,能调节焦距,让我们看清不同距离的东西。我睁大眼睛,听得入了迷,不时好奇地伸手摸摸模型,想要更真切地感受它。

接着,我们来到了视力测试区。这里有各种有趣的视力测试设备,不再是熟悉的简单的视力表。我迫不

及待地体验了一个像望远镜一样的仪器,透过它看远处的风景。哇!一会儿清晰,一会儿模糊,奇妙极了!老师告诉我,这可以帮助我们了解视力变化的过程。我一边玩,一边暗暗下定决心,一定要好好保护我的眼睛。

原来,长时间近距离看书、玩手机,还有在光线不好的地方学习,都会让眼睛变得疲惫,慢慢导致近视。我想起自己有时候躺在床上看书,不禁红了脸,决定以后一定要改掉这些坏习惯。

这次参观,不仅让我学到了许多关于近视防控的知识,更让我深刻认识到了保护眼睛的重要性。眼睛是心灵的窗户,我们要像爱护珍宝一样爱护它。我要把所学到的知识告诉身边的每一个人,让大家都能拥有明亮的眼睛去看多彩的世界。



大理海东北附墨弦书院实验小学18班 王馨媛



下关一小198班 成可馨



下关四小260班 钟翼



大理海东北附墨弦书院实验小学26班 赵沐林

探索“睛”彩 守护光明

□洱滨完小101班 杨诗晗

3月22日上午,我满怀期待地参加了一场意义非凡的小记者活动。这次活动是大理日报小记者工作团联合大理护理职业学院共同开展的“第10个全国近视防控宣传教育月”实践活动,近50名小记者齐聚一堂,开启了一场充满惊喜的爱眼护眼学习之旅。

活动刚开始,我们在基地老师的引领下,步入“近视防控科普长廊”。图文并茂的展板、生动形象的模型,让我仿佛走进了一个神秘的眼球世界,还学到了许多实用的护眼小妙招。

随后,我们踏入各类实训室。在色觉测试卡、立体视觉仪前,大家好奇地体验着,感受视觉功能的奇妙。在综合验光实训室,我怀着紧张又兴奋的心情,用专业设备和视力表检测了自己的

视力。

活动末尾,老师组织了趣味小游戏,还让我们体验打磨镜片,让我深刻认识到保护眼睛的重要性和眼镜制作的不易。

这次活动对我来说是一次难忘的经历,我不仅学到了科学的护眼知识,更意识到保护眼睛是一场持久战,需要从日常生活的点滴做起。想想从前,我常常长时间盯着电子屏幕,写作业时姿势也不端正,实在是不应该。今后,我定会时刻提醒自己,养成良好的用眼习惯,认真做好眼保健操,多参加户外活动。我也希望更多的同学能重视视力保护,一起守护我们明亮的“心灵之窗”,让清晰的世界伴随我们成长。

给心灵之窗撑把伞

□下关一小183班 付涵

阳光明媚的一天,我怀揣着激动的心情,以大理日报小记者的身份来到大理护理职业学院近视防控科普教育基地参观学习。这里就像一个神秘的科学城堡,等着我们去探索。

一进入基地,我们跟着老师在科普长廊上学习眼睛的结构、近视是怎样形成的,在老师细心的讲解下,我学到了爱眼、护眼的相关知识,正确的坐姿和握笔姿势,还学到了多去户外看看也能预防近视。

之后,我们来到了模拟体验区。

这里有一些模拟近视和老花眼的眼镜,我戴上近视眼镜后,眼前的世界瞬间变得模糊不清,走路都摇摇晃晃的,感觉太不方便了。那一刻,我才真正体会到近视患者的烦恼。我心想,可一定要好好保护我的眼睛。

这次参观让我收获满满,我不仅学到了科学的护眼知识,还结交了许多新朋友。回到家里,我要把这些知识分享给爸爸妈妈和小伙伴,让大家一起行动起来,保护好我们的眼睛,让这扇心灵的窗户永远明亮。

小记者近视防控科普之旅

□大理市少艺校60班 蔡雨桐

3月22日上午,我以大理日报小记者的身份走进了大理护理职业学院近视防控科普教育基地,和小记者们一起探索保护眼睛的奥秘。

走进基地大门,我就看到了一条长长的科普长廊,就像一个神奇的时光隧道。长廊里有好多漂亮的图片和有趣的故事。我看到了一幅画,画有一个小朋友在阳光下开心地玩耍,旁边写着“户外活动能预防近视”。我想,原来多出去玩,晒晒太阳对眼睛也有好处呀!我还了解了好多关于眼睛的小秘密,比如眼睛里有晶状体,它就像一个神奇的变焦镜头,能让我们看清远近不同的东西。不过,如果不好好保护眼睛,这个“镜头”就会出问题,变得模糊不清。

最让我兴奋的就是体验视力筛查,我站在镜子的对面,老师让我遮住一只眼睛,然后指着卡片上的符号。我仔细地看,一开始还能轻松地指出来,可是越到后面,那些符号就像在跟我捉迷藏,我怎么也看不清楚。老师说,这说明我的眼睛有点累了,要好好休息。我听了心里有点担心,但老师又告诉我,只要平时注意保护眼睛,多看远处的绿色植物,少玩一会儿手机,眼睛就会慢慢变好。我听了很高兴,以后一定要保护好我的眼睛。

这次活动我学到了好多保护眼睛的小知识,还知道了眼睛对我们有多重要。我要把这些知识告诉我的家人和朋友,让大家都能拥有一双明亮的眼睛,去发现更多美好的东西。

奇妙的近视防控之旅

□大理市少艺校78班 杨唯轩

3月22日上午,我去大理护理职业学院参加小记者活动。

在近视防控科普教育基地,老师带领我们参观了科普长廊,还给我们讲了眼睛的具体构造,我认识了晶状体、瞳孔、视网膜,了解了近视的原因。原来我们的眼睛里有那么多的“小零件”,它们就像一个精密的仪器,齐心协力的工作才能让我们看清这丰富多彩的世界。

之后,工作人员还给我们演示了镜片打磨的过程,只见他们把镜片固定在两个吸盘之间,机器启动,打磨工具飞速转动,与镜片接触时发出尖锐的“滋滋声”,镜片慢慢变得无比光滑。原来这小小的镜片要经过这么多道工序才能做好。

通过这次活动,我知道了保护眼睛的重要性,还学到了护眼知识,以后我一定要好好爱护我的眼睛。

