# 2024年近视眼的调查报告作文(14篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-01-18

*近视眼的调查报告作文一我国近年来近视眼人数大大提升，大多数是学生，其中小学生占了百分之25，中学生占了百分之45，大学生占了百分之30。以下是“近视眼调查报告”希望能够帮助的到您！据调查我国现有盲人500多万，低视力近千万人，尤其是在儿童及...*

**近视眼的调查报告作文一**

我国近年来近视眼人数大大提升，大多数是学生，其中小学生占了百分之25，中学生占了百分之45，大学生占了百分之30。以下是“近视眼调查报告”希望能够帮助的到您！

据调查我国现有盲人500多万，低视力近千万人，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22、78%，中学生为55、22%，高中生为70、34%。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。因此儿童及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注。为什么患近视的青少年越来越多？孩子们的眼睛到底是怎么近视的？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？为了解中学生近视情况及引起近视的相关因素，我针对我们学校的部分七年级同学作了一次调查。

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。研究结果表明，近视眼是人眼对当代环境的适应性改变，它的发生与发展与日益增加的近距离用眼活动的环境密切相关，与摄入营养成分的失衡密切相关。而不正确用眼，不注意用眼卫生（如看电视和上过长等）是现代儿童近视大增的主因。

看电视距离太近

在光线太强的阳光下看书

在光线太弱的光下看书

长时间的在电脑前

不合理饮食 （一）：问题的提出：

眼睛是心灵的窗户，拥有了一双健康明亮的眼睛，外面五彩缤纷，千姿百态的世界才能一目了然，才能更好的学习，生活。但进入高中以来，我们班越来越多的同学戴上了眼睛，同学们的视力越来越差为什么会有这么多的人近视？为什么会引发近视？近视有哪些危害？又有哪些预防方法？

仅仅是不良用眼习惯造成的吗？

（二）：调查目的：调查我校学生的近视情况，找出近视的原因、近视对个人的影响及其预防和治疗方案。

1、通过上调查和询问同学，老师，了解近视的主要原因。 2、走访当地小学，初中，了解近视的发病率及学生中存在的问题。

1、现象：全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22、8%，中学生为55、2%，高中生 。3%、70为 2 近视的原因：专家分析，主要是四点原因：学生用眼过度;用眼不卫生;缺乏眼保健知识;饮食结构单一，缺乏眼营养。其中，63%的.学生用眼时间过长，60%的学生不注意用眼卫生，50%左右的学生没有认真做好眼保健操，60%左右的学生缺少眼营养补充。

因此，近视的主要原因是看书学习，这是因为学生面临的学习压力较大，尤其是在高中生阶段有较多的作业和考试，导致了两长一短的现象，即每日学习时间长，一次连续作业时间长，睡眠时间短。

中学生眼球正处于生长发育阶段，调节能力很强，伸展性也较大。但是长时间的注视近物，视力负荷过重，致使眼睛得不到充分休息，是导致近视进展的主要原因。调查发现大部分同学的近视是始于高中阶段，或者是在高中时期，近视的程度变得更加深。所以同学们在学习的过程中一定要注意劳逸结合，适时放松眼睛，如眺望远方，做眼保健操等。

我们发现看电视和玩电脑对近视的影响也越来越大。如今生活水平高了，大家重视生活质量，家家户户都有电视机，现在的大学生的电脑普及率也越来越高。然而，这些电子产品给我们的精神生活带来富足的同时也给我们的健康带来了隐患。事实上，这些隐患是可以避免的，这就要求大家做 到合理使用这些电子产品。．

其他用眼不卫生情况包括使用不洁净的毛巾或手擦眼睛、走路、乘车时看书，在强光下看书写字等等。这些情况也不容忽视，因为它是20%的近视的引发因素。至于遗传方面的原因则要注意不能近亲结婚，近亲结婚加大了后代近视等疾病的发病机会。 3、近视的危害：

近视对人造成一定的困扰，就调查显示，这些影响大部分表现在生活中。据资料显示，近视对生活具有如下危害：

①视力低下，给生活带来诸多不便; ②中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌; ③近视患者其白内障、青光眼的发病率明显高于正常人; ④中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视膜出血和脱离而致盲; ⑤近视超过600度可产生一定的遗传因素，不但影响自己，而且会影响下一代，这是最可怕的。

人们也考虑到了近视对学习的影响，如一些专业对视力有着较为严格的要求：

①单眼视力低于1、0者，不能录取理工类的海洋运输、船舶驾驶、民航航行管理业; ②双眼视力低于1、0者，不能录取警校、军官学校、精密仪器、海关专业; 者，不能录取医科、艺术类的舞0、1③单眼视力低于 蹈、音乐、电影、摄影专业;不认真做眼保健操

通过调查发现，在当今的中学生近视率不断上升，而中学生们对近视这一现象并不加以重视。甚至有人认为近视怎样，戴副眼镜不就得了。还对近视无所谓，错上犯错。许多人常将其归咎于不良的用眼习惯，如看书距离不当、光太暗、持久用眼等。但近年来的医学研究表明，饮食不均衡、睡眠不足、噪音等，也是诱发青少年近视的重要因素。

（一）看书时作姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

（二）在课间十分钟坚持做眼保健操。

（三）不偏食，少吃辣的食品，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

（四）定期到眼科专医作检查，听从仪医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深

为有效预防近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康;二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生;三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。视力关系着我们的一生，我们要爱护我们的眼睛，不让我们将． 来后悔。面对21世纪视觉危机的挑战，我们要勇于接受挑战，战胜敌人！

**近视眼的调查报告作文二**

据调查我国现有盲人500多万，低视力人近千万，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22、8％，中学生为55、2％，高中生为70、3％。为什么会有这么多的人近视？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？近视，与年龄有关系吗？

1、查阅有关书籍并调查询问同学，了解近视的主要原因。

2、通过多种途径，了解近视可能会引发的并发症。

（1）近视的主要原因：

1.在光线太强的.阳光下看书；

2.在光线太弱的光下看书；

3.长时间的坐在电脑、电视前；

4.不合理饮食；

5.在车厢里看书

6.遗传因素

7.不认真做眼保健操

（2）在这里我想给大家提出几点建议：

1、看书时作姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

3、每天坚持做两次眼保健操。

4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

为有效预防近视等眼病：

一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康；

二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生；

三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它！

**近视眼的调查报告作文三**

据调查我国现有盲人500多万，低视力人近千万，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。为什么会有这么多的人近视？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？

1、查阅有关书籍并调查询问同学，了解近视的主要原因。

2、上网浏览，了解先天性和后天性近视。

3、通过多种途径，了解近视可能会引发的.并发症。

1、看书时作姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

2、不要在坐车或行走的时候看书。

3、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。为有效预防近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康；二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生；三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它。

**近视眼的调查报告作文四**

新华社消息：国家教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位！中小学生近视率已达３４.６％，高中生近视率达 ７０％。我国青少年因近视致盲的人数已达３０万！保护视力，预防近视，已引起政府和社会的密切关注！

在十二中高一(5)班近视情况也较为严重，在接受调查的54人中，有 人近视,占48.21％是患有近视,只有51.79％视力还处在正常水平(见图1)。而在近视的人群中女生占59.26％，女生的近视情况比男生严重(见图2)。许多的同学近视的度数在200~~300度左右(见图3)。保护视力，预防近视，已经是十分重要。除了近视，我班有些同学还有其他的视力问题，如散光、远视等等。高一(5)班的调查中，近视人数将近一半，女生占差不多60％。男生经常进行体育锻炼，而女生比起男生较为文静，不大爱运动。运动可以减小近视的发生。近视人群中大多数人是200~~300度，属于度数不深，有可能是假性近视，若及时矫正，可能使眼睛恢复正常视力，或是使近视不再加深。

去年，本市市区学生的视力不良率为小学３１．８％，初中６１．３％，高中８０．８％。从数据上看到高中学生比初中学生的\'视力不良率要高出很多，这是因为高中学生的学习压力大，经常用眼，没有得到充分的休息，是视力不良率居高不下。其实这都跟我们对近视的认识有关，在调查中，90％的同学表示在得知有近视后，才开始注意。大多数同学认为已经近视了，也没有机会恢复正常，就不再会理会它了。有些没有近视的同学，也不大注意自己的视力，认为迟早都会有近视。

男同学为什么会比女同学的近视率低？是否运动导致？是否是女同学比较认真地学习，看书比较多？男同学玩游戏机的人会比较多。还是与遗传有关呢？

近视的度数大部分集中在什么范围？说明近视率虽然高，但是大多数都不是高度的近视，是可以预防继续加深的。对于近视的同学最重要的问题是不要再加深。如何做呢？有的同学近视不很深，但是经常不戴眼镜，这样会使眼睛近视加深吗？这种情况多不多？

我们班近视严重，我们通过调查了解到有以下几个原因：

一：过长时间读书，没有得到充分的休息；

二：长时间观看电视，距离不够远；

三：使用电脑时间过长，姿势不正确。

四：边走路边读书，或是边乘车边读书；

五：没有认真做好眼保健操。近视对我们并没有好处，只有坏处。在生活造成很多的不方便，眼睛一离开眼镜就会看不清。对于我们的将来，将造成很多的不便。在升大学时，因为近视，很多专业都不招收（如参军、飞行员等），白白浪费自己的专长。 我们提议这样保护眼睛：

1．光线须充足：光线要充足舒适,光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

2．反光要避免：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。

3．阅读时间勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。

4．姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。

5．书距离应适书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。

6．看电视距离勿太近看电视时应保持与电视画面对角线六~八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

7．睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。

8．多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野有益于眼睛的健康。

9．营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚芽米、麦片酵母)之摄取。

10．定期做视力：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

11．电脑操作注意：

1电脑操作应保持六十公分以上距离，视线向下约30度；

2请勿连续操作

3萤幕的光度与清晰适当，环境的光线柔和，桌椅的高度及舒适度能配合终端机的高度；

**近视眼的调查报告作文五**

暑期”思想政治理论课 “社会实践

调

查

报

告

专业：化学工程与工艺

年级：级

班级：10-2班

姓名：王天宇

学号：311006040226 时间：20xx年8月7日

对小学生近视情况的调查报告

调研时间：20xx.7.23——20xx.8.6

调研地点：河南省新乡县大召营镇店后营村

调查对象：店后营村小学生

调查主题：了解小学生近视的情况，调查小学生近视的

调查人员：王天宇

原因与防治，宣传保护视力健康的重要性

前言

经过网上调查，我国低视力人数达近千万，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。国务院领导对此高度关注，要求加强中小学生视力保护工作。全国学生体质健康调研最新数据表明，据20xx年全国学生体质健康调研显示，我国学生视力状况不容乐观，7-12岁小学生、13-15岁初中生和16-18岁高中生视力不良率分别高达40.89%、67.33%和79.20%。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度 近视致盲者已达30多万人。因此儿童及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注。 为什么患近视的青少年越来越多？孩子们的眼睛到底是怎么近视的？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？怎样才能改善中小学生的视力呢？为(转载于:小学生近视眼调查报告作文)了解小学生近视情况及引起近视的相关因素，展开了这次社会调查。希望小学生及家长能因此了解眼睛健康的重要性，并养成科学用眼的好习惯，拥有一双健康、明亮的眼睛。

调查目的：通过这次调查，找出同学们近视的原因，让小学生及家长意识到保护视力的重要性，形成良好的卫生用眼习惯。向大家宣传保护视力的重要性，帮助小学生健康成长。调查方法：问卷调查、查阅资料、观察及访问。

调查过程：制定计划，设计问卷

发放问卷

向小学教师、医生、家长以及学生进行访问；

观察小学生们的生活、学习的习惯

进行对调查结果进行整理、统计、分析；搜集相关资料 归纳总结

调查结果：通过这次调查，发现现在小学生的近视率比较高，原因除小学生学习课业重外，大多数小学生经常长时间看电视、玩电脑，没有重视科学、卫生地用眼。通过对如何保护眼睛的宣传，能够了解更多近视眼带给同学们的种种不便，从而使同学们不仅仅是意识到眼睛健康的重要性，更要让小学生能真正的健康用眼，能够健康的成长。

调查过程

第一阶段：确立主题、设计问卷

第二阶段：向小学生的家里发放调查问卷和，向家长进行访问调查，对视力健康的\'重要性进行宣传，收回调查问卷，对结果进行统计、整理

第三阶段：向一些教师，眼科医生进行访问

第四阶段：网上查阅相关资料，希望得到更多关于保护视力的知识

第五阶段：整理所有内容，对这次调查报告作最后的总结.

关于小学生近视情况问题的问卷调查

1、你是否为近视

a是b不是

2、你认为有良好的视力对你是否重要

a很重要 b一般 c无所谓

3、是否知道近视对自己有很多不利（当兵，飞行员）

a是b不是

4、你连续看书的时间大概为:

a 1小时一下 b1-2小时 c 2小时以上

5、你一周玩电脑、看电视的时间有多长

a 5小时以下 b 5~10小时c 10小时以上

6、你是否知道正确看书、写字的姿势

a是b 不是

7、无论在学校还是家里，你是不是认真地做眼保健操

a是b不是

8、你是否经常在光线太暗或阳光强烈的地方、公交车上、步行时看书学习

a是b不是

请近视的同学回答:

1、你平常看书、写字时是否有这些姿势，比如趴在桌子上，躺在床上

a是 b不是

2、你的父母是否有近视现象

a均是b其中一人c无

3、父母、老师是不是经常强调自己要健康用眼

a是 b不是

4、你是不是经常不洗手就去揉眼睛

a是 b不是

5、是否挑食

a是 b不是

6、你是否喜欢近距离看电视，爱玩电脑

a 是 b不是

对您的积极配合表示感谢，祝您学习进步！

小学生近视率调查表

对于问卷调查的前2～10的统计表

随着社会的不断的发展，小学生的近视发病率在逐年提高。究其原因，是多方面的。

一、在所有接受调查的同学中，绝大多数小学生都认为良好的视力对自己非常重要，但是还不知道近视对自己有哪些不利影响。

二、大部分小学生们都知道看书、写作业时要保持正确的姿势，但是通过对学生家长及老师的采访中了解到，大部分时候孩子们学习的时候不能保持正确的姿势学习，眼睛距离书本太近。一些孩子喜欢在路途中看课外书。回家后很多孩子喜欢爬在床上看书。

三、对小学生进行访问的时候了解到，虽然学校给学生减负了，但是家长望子成龙，望女成凤的心态，仍旧使现在的小学生学习任务比较重，平时的作业练习比较多，暑假还是要上各种补习班，每天的学习时间大都超过了两个小时。长时间的看书写字后，他们大都并没有及时的缓解视力，比如，不能坚持做眼保健操，没有进行过及时的远望，闭眼休息等。

四、小学生用眼知识太贫乏，揉眼睛之前不习惯于先洗手。喜欢长时间并且近距离的看电视，一些小学生在家长不知道的情况下，玩电脑的时间比较长久

**近视眼的调查报告作文六**

人们常说：“眼观六路，耳听八方。”眼睛是心灵的窗户，我们要用眼睛学习知识，看五彩斑斓的世界。可是不知不觉中，我们身边近视的同学越来越多。这是为什么?为此，我们小组决定围绕本班同学的近视情况展开一次调查。

(1)上网，查阅书籍了解什么是近视，近视的成因。

(2)查阅近三年的体检表，了解同学的视力情况。

(3)走访同学、家长，了解同学的用眼习惯。

近视是视力缺陷的一种，是由于晶体的曲度过大形成的，远处的`平行光，进入眼球折光之后，在视网膜之前集合成焦点成像的现象。大多数人都是因为平时的用眼习惯太差，不注意保护眼睛，而导致视力急速下降。如有些同学读书写字姿势不正确，写作业时趴在桌子上。有的同学看电视的时间太长，离电视机距离较近，尤其是有些同学在双休日，暑假里每天看《喜羊羊灰太狼》长达7、8小时，有的同学控制不住自己，长时间上网玩游戏，还有的同学从不认真做眼保健操，导致视力下降。

对于保护视力我们的建议是：

(1)首先，养成良好的用眼习惯，读书写字姿势正确，妥善安排作息时间，防止眼睛疲劳。

(2)看电视或玩游戏不要超过一个小时。

(3)要认真的做眼保健操。

(4)不要偏食，少吃一点辣的食品，多吃含维生素c和维生素a、d的食物。

(5)定期检查眼睛，如有异常要请医生治疗。

在此，我郑重呼吁：“眼睛是心灵的窗户，莫让它走进黑暗。”

**近视眼的调查报告作文七**

不知道什么时候开始，眼睛在我们的生活中就变得不再特别，越来越多的同学鼻梁上都架起了眼睛，变成了四只眼。

每个家庭中的孩子都是宝贝，说一不二，随着电视、计算机的`普及，我们祖国花朵的娇嫩的眼睛受到了袭击，现在，在我们班里，大多数的同学都患有近视，而且部分同学的近视情况十分严重，有的同学视力甚至低于了4。5，这也许给他们以后的生活、学习以及工作带来很多的不便。为了保护视力，预防视力，我对于近视进行了调查研究，发现了以下问题：

主要原因是他父母亲中，可能有一方就是近视眼，而且近视较为严重，从医学角度讲可能有父母的遗传基因，造成孩子眼睛近视。

我们排除自身内因之外，那么外因可能是在学习过程中，坐姿不正确，没有按照“胸脯距桌一拳远”的要领去做，长时间近距离看书，或者在户外光线较强的地方读书，都会造成近视问题发生。

近代科学技术飞速发展，使的先进的电子产品，不断涌入到我生活中。比如：平面直角彩电、数字液晶电视、各种名牌电脑、电子字典、mp5等新科技产品，给我们的学习带来了便捷、高效，但同时也会影响身体健康。日常生活中，养成不够，比如;近距离小于5米看电视，长时间操作使用电脑，近距离使用电子字典，都会导致眼睛过多疲劳，加之我们不及时做眼部保健操，没有让眼睛适度休息，就可能造成眼睛近视。

同学们，看到了这样一份近视研究报告，你有什么想法?还不赶紧和不好的生活习惯说再见，保护好自己的眼睛，远离近视吧!

**近视眼的调查报告作文八**

一、心灵的窗户，眼睛是我们人类重要的器官，如果没有了眼镜，就等于失去了这美好的世界。在本班中好十一个同学因近视戴上眼镜。其中，陈博、陈梓祺、徐尔婧等多名同学的近视度数较深。为什么他们的近视度数如此之深呢？这个疑团在我心中一直纠缠着我。于是，我便展开调查、访问。

二.调查方法

1、访问同班同学。

2、观察同班同学的坐姿等等。

3、访问中山大学附属眼科中心的医生。

4、查阅有关近视的\'书籍。

三.资料的整理

四.总结

我国近视发病率已从1998年的世界第四位上升到目前的世界第二位，我国近视率人数达

4.3亿现在连我们班54人，已经有十几个人近视了。如果这样计算下去，中国的近视人数几乎要占50%了！所以，我们要从小时候做起！预防近视！

**近视眼的调查报告作文九**

现在不少人都患近视眼，其中由于用眼习惯不当引起的近视的所占比例居多。近视给他们带来了不少的困扰，那么究竟是哪些用眼不当的行为习惯引起近视？近视给他们造成了什么后果？如何预防和矫正近视眼呢？

让同学们远离近视。从根本上解决近视烦恼。加以预防和矫正近视。

1.确定研究思路，方法，进程；

2.制作调查问卷，统计整理；

3.讨论课题，撰写报告，提出建议；

（一）调查问卷

我们根据研究后发现的问题，设计了调查问卷，从全校个别班级做了调查，下面是对调查结果的分析 物理综合实践活动调查问卷

本卷为不记名问卷。请您根据您自身的实际情况，回答以下问题，回答时请注意出粗体字部分（注：问题7中的选择可多选，如无建议请在横线上填“无”）。谢谢！

问题1.请问您现在的近视度数为多少？（ ）

a. 不足100度或恰好为100度

b. 100度以上300度以下(不包括300度)

c. 300度以上400度以下（包括300度）

d. 恰好为400度或400度以上

e.没有近视

问题2.请问您造成近视的原因（或认为造成近视的原因）是？

a. 长期读写姿势不正确造成的

b. 长期看电视或电脑或游戏机一次性持续时间过长造成的

c. 长期看书写字一次性持续时间过长造成的

d. 其他因素或原因不明

问题3.请问您是否经常在发觉眼中有异物时用手揉眼？（ ）

a. 是，几乎每一次或每一次都有

b. 否，但还是有些时候没有（即有的时候比没有的时候偏多一点）

c. 否，几乎每一次或每一次都没有

d. 否，但还是有些时候有（即没有的时候比有的时候偏多一点）

问题4.请问您是否长期用眼一次性持续超过1小时？（ ）

a. 是，但不超过2小时

b. 是，且超过2小时

c. 否，但接近1小时

d. 否，且不超过30分钟

问题5.请问您是否经常在用眼超过1小时后，自觉休息至少5分钟？（ ）

a. 是，大概有5分钟

b. 是，且大大超过5分钟

c. 否，但接近5分钟

d. 否，且大大少于5分钟

问题6.请问您在校期间是否有按要求认真做好眼保健操？（ ）

a. 是，几乎每一次或每一次都有

b. 是，但还是有些时候没有（即有做的时候比没有做的时候偏多一点）

c. 否，几乎每一次或每一次都没有

d. 否，但还是有些时候有（即没有做的时候比有做的时候偏多一点）

问题7.在以下青少年预防近视的有效方法中，您认为哪（几）种您能做到？（ ）

a. 尽量增多做眼保健操的次数(尤其是在用眼一次性持续超过1小时的时候)

b. 尽量减少看电视或电脑或游戏机的次数及时间

c. 坚持看书写字的时间不要过长，防止眼睛疲劳

d. 坚持卫生的用眼习惯

e. 矫正错误的读写姿势或（并）坚持正确的读写姿势

f. 不在强光直射的地方或太暗的光线下或摇晃的车上或躺卧着看书

其他，如果你有更好的建议请写在下面横线上：

问题8.请问您认为近视会在学习和生活方面给您带来多大的困扰？（ ）

a. 一点都没有困扰

b. 有点困扰而已

c. 困扰比较大

d. 困扰很大

如果您选择的是b，c，d其中的一个选项，请您在本题横线上写下您的困扰：

（一）近视已成为普遍现象。

现在大多数班级患近视的人数比没患近视的人数所占比例越来愈多。

（二）造成近视的原因。

近视的原因除了：长期读写姿势不正确造成的。长期看电视或电脑或游戏机一次性持续时间过长造成

的。长期看书写字一次性持续时间过长造成的。之外，还因为大多数人不重视眼睛的保健问题。没有坚持做眼保健操，用眼卫生等等。

（三）矫正近视的方法。

近视往往不能痊愈，但可以使近视度数降低。具体方法如下：

1、近距离用眼的时间不宜过长 ,每隔 45～60分钟要休息 10～ 15分钟。休息时应隔窗远眺或进行户外活动 ,使眼球调节肌得以充分放松。

2、近距离用眼时的光线要适中。近距离用眼时光线过强或太弱均是造成 近视眼的重要因素。因此 ,在夜晚或光线暗的环境下 ,照明最好采用 40～ 60w的白炽灯 ,放在书桌的\'左上角。这是因为白炽灯的光线比较柔和 ,显色性能良好 ,眼球容易适应 ,防止了光线过强或过暗所带来的用眼疲劳。

3、近距离的用眼姿势要正确。近距离用眼姿势是影响近视眼发生率的另一个因素。近距离用眼时 ,桌椅高低比例要合适 ,端坐 ,书本放在距眼 30cm的地方。坐车阅读、躺在床上阅读或伏案歪头阅读等不良的用眼习惯都将增加眼的调节负担和辐辏频率 ,增加眼外肌对眼球的压力 ,尤其是中小学生的眼球正处于发育阶段 ,球壁伸展性比较大 ,长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常 ,导致近视眼的形成。

4、积极参加体育锻炼 ,增强体质。机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说 ,营养不良、患急慢性 传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。

5、眼珠运动法： 头向上下左右旋转时眼珠也跟着一起移动。

6、眨眼法：头向后仰并不停的眨眼，使血液畅通。眼睛轻微疲劳时，只要做2~3次眨眼运动即可。

7、热冷敷交替法： 一条毛巾浸比洗澡水还要热一点的热水，另一条毛巾浸加了冰块的冷水，先把热毛巾放在眼睛上约五分钟，然后再放冷毛巾五分钟。

8、眼保健操：中指指向眼窝和鼻梁间，手掌盖脸来回摩擦五分钟。然后脖子各项左右慢慢移动，接着闭上双眼，握拳轻敲后颈部十下。

（四）预防近视的方法。

1、 使用正确的姿势，使眼与书面的距离保持在25厘米以上，并养成好习惯。读书写字用的桌子不能太高。使眼与桌面的垂直距离不小于27厘米（眼与书面的距离决定近视程度的大小，连续阅读的时间决定近视发展的速度），最好控制在27—33厘米。

2、读书写字近用眼时间较长（10分钟以上）时，书面要有稳定合适的光照（最好用台灯。日光虽好，但不稳定）确保眼与书面距离的稳定。

3、.应该保持足够的睡眠时间和室外有氧运动，提高身体素质和抗疲劳能力，保持健康的视网膜视力。

4、必须树立防微杜渐从一点一滴一时一事做起的思想，树立科学的思维方式。因为预防近视的产生和发展不是做一次两次或一天两天可以完成的，而一次一小时不预防，就可以使近视产生和发展一度（0.01度）。

5、近视遗传。近视有40﹪是遗传形成的。那么，这就要更注意预防了。不预防很可能高度近视。 六，收获体会

这是我们第一次的物理综合性实践活动。虽然对此比较陌生，也有许多的困难，但是我们小组二人同心协力，分工明确，凭着团结的精神，克服一个个困难，完成了这第一次的综合实践活动。虽然有许多地方尚需完善，对我们来说也是一个费时费力的工作，也是对我们自己的一次考验，考验自己的能力！虽然这篇报告并不完美，但是是我们一个月来的努力以成果的形式总结出来，心中的激动难以用语言来表达。一切流去的汗水都不是白费的，这一次的物理综合实践活动，让我们自身得到锻炼和充实，能力也得到体现和提升，也让我们记住：团结就是力量，合作就是精诚！

**近视眼的调查报告作文篇十**

我们班有两个同学眼睛特别近视，一个是程晨，另一个是赵文滔，由于他们视力不好，给学习和生活带来了很多的麻烦。程晨同学在上体育课时很多活动都不能参加，因为他害怕眼镜掉了。赵文滔同学因为视力不好的原因长期坐在离黑板很近的地方。从他们两个身上看到了近视对我们小学生的严重危害，这也许会给他们以后的生活、学习以及工作带来诸多不便。于是，在老师的指导下，我们班对同学近视的情况作了一次较为详细的调查，看看小学生的视力下降主要涉及到哪些因素，同时希望通过这次活动，能对那些眼睛不近视的同学提供一些预防措施。

1、阅读有关书籍，了解一般人是怎么近视的。

2、询问班上同学，了解他们是怎么近视的。

3、通过调查问卷，了解班上近视情况。

关于小学生近视问题的调查问卷

1、你现在的视力是多少？

a。5.0或以上b。4.5至4.9c。4.4及以下

2、你近视吗？带眼镜吗？

a。近视不带眼镜b。近视带眼镜c。都不是

3、你从几岁开始近视？

a。6岁及以下b。7岁至9岁c。10岁及以上

4、你的近视是什么原因造成的？

a。经常玩电脑、看电视b。看书时间长c。姿势不正确d。其他

5、你是否经常做眼保健操？

a。经常b。偶尔c。很少做d。从来不做

6、你觉得近视对你的生活学习有影响吗？

a。很大影响b。影响一般c。影响不大d。毫无影响

我们班现有90个同学。其中严重近视的有2人，视力不好需特殊照顾的有5人，轻微近视的有18人，基本正常的有65人。通过多种方式，我们班对同学近视的原因作了认真的调查和分析，归纳起来大概有以下几种原因。

1、上网或看电视的时间过长，眼睛长时间处于疲劳之中，得不到休息。

2、抗疲劳眼药水与眼保健操都是对眼睛有治疗作用的，但却没有引起同学的高度重视。

3、由于零食，偏食等情况造成不合理饮食，长期处于营养不良的状态。

4、经常在昏暗的灯光下或强烈的灯光下写字或做作业。

5、读书或写字时不注意距离和姿势。

6、在抖动的车上或睡在沙发上看书。

7、近视的人数虽然较多，但不佩戴眼镜的人却占有相当一部分比例。这表明同学们对近视的问题还不够重视！

通过以上调查，发现我们班虽然近视的情况不是太严重，但是以上不良习惯在我们班广泛存在，几乎每一个同学都或多或少存在一些不同的\'问题，如果不及时纠正，我们班近视的同学将会越来越多。所以，希望我们班的各位同学注意以下几个问题。

1、每日坚持远眺、坚持做眼保健操和课间操，并积极参加文体活动。

2、要养成看书写字的正确姿势，眼镜与书本之间应保持30厘米左右的距离。

3、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从前方射来，以免手遮挡了光线。

4、看书，上网，看电视的时间不宜过长。每40—50分钟，应休息10—15分钟，防止眼睛过度疲劳。

5、不要看字迹太小或模糊的书报。

6、少吃零食，注意营养均营。

7、视力出现问题要及时就医，配带合适的眼镜。

如果同学们都能做到以上几点，我们班同学的视力将会越来越好，希望我们班的每一个同学都认真地爱护自己的眼睛。

我从四岁开始就戴上了眼镜，因为我的眼睛患了弱视和散光，从此，电视、电脑就与我划清了界限。即便如此，我在七岁时还是患上了近视。我的周围，患近视的同学很多，因此我很想弄明白他们又是为何患上近视的。于是，我对小学生近视原因进行了调查。

1、我上网查阅资料，了解一般人是怎样患近视的。

2、我打电话给患近视的同学和朋友，问他们是怎样近视的。

3、我到绵阳市眼科医院咨询赵定中院长，小学生患近视的原因。

我在调查中发现，近视在12～18岁为高速发展期。小学生近视眼发病率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。每年，患近视的人数呈递增趋势，而且近视度数大增，上千度的近视眼都不是少数。学龄前儿童用眼不多，但患近视的比例也大为增加。

1、学龄前儿童患近视主要是因为先天性眼球发育不健康导致，如弱视、斜视、散光等眼部疾病都很容易导致近视产生。

2、小学生近视主要是因为看电视和电脑时间过长；读书、写字时不注意距离与姿势，不注意光线与照明；不认真做眼保健操等因素导致眼部疲劳，而导致近视产生或加重。

3、中学生近视除了上述原因外，还因为学习任务重，压力大，功课多，户外活动少，导致用眼过度，加重近视。

4、遗传因素、环境污染和摄入营养成分的失衡也是患近视的重要原因。

5、患近视后未及时治疗或不戴眼镜，加重近视程度。

为有效预防近视等眼病：

1、要养成良好的生活习惯，合理饮食，不偏食，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

2、要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生，看书、写字时姿势要端正，光线要充足，坚持做眼保健操。

3、要尽可能少上网或看其他辐射性强的东西，不让眼睛长期处于疲劳状态。

4、要定期到眼科医院做检查，及时发现眼病，及时治疗，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

**近视眼的调查报告作文篇十一**

升入五年级以后，随着学习任务的加重，班上近视的同学越来越多。于是，我们几个同学为了解小学生近视情况及引起近视的相关因素，针对我们学校的部分同学作了一次调查。

1.查阅有关眼睛近视的书籍，阅读报刊，上网浏览，了解近视眼的现状和造成原因。

2.调查本校同学的用眼习惯。

3.通过多种途径调查造成近视的原因。

信息渠道

涉及的方面

具体内容

书籍、报刊

我国小学生

近视的现状

全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.78%，更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。因此儿童及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注。

近视原因调查(本校同学)

不良用眼习惯

1.看书距离不当。

2.在强光或弱光下看书。

3.持久用眼等。

4.边走边或在公交车上看书。

5.看电视时间过久等。

上网

引起近视的

其他因素。

近年来的医学研究表明，饮食不均衡、睡眠不足、噪音等，也是诱发青少年近视的重要因素。

建议

怎样预防近视

(一)看书时座姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

(二)不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。读写1小时要远眺10分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

(三)在课间十分钟坚持做眼保健操。

(四)尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

(五)不偏食，少吃辣的食品，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

(六)定期到眼科专医作检查，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

为有效预防近视等眼病：一.要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康;二.要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生;三.要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。视力关系着我们的一生，我们要爱护我们的眼睛，不让我们将来后悔!

有关近视眼的调查报告6

我们班的同学陆陆续续的戴上了眼镜，我虽然不是其中的一员，但是，我们班已经有30多人近视了。这个惊人的数字，让我心中产生了一个疑问，她们为什么会近视呢？带着这个疑问，我做了一个简单的调查。

我去图书馆里翻阅了大量的资料，找到了一些引发小学生近视的资料，主要的因素有：遗传因素、环境因素、个人因素、睡眠因素。而个人的因素是引起近视的\'主要因素，如：

1、在光线暗的地方看书。

2、走路的时候看书。

3、当车开动的时候看书、玩手机。

4、看电视、用电脑时间太久。

5、看书、写字的姿势不正确或时间太久等等。

针对以上的五点，我调查了一下我们班的同学，并做了以下的统计：有3%的同学是1在光线暗的地方看书。有3%的同学是2走路的时候看书。有15%的同学是3当车开动的时候看书、玩手机。有40%的同学是4看电脑、电视时间太久。有39%的同学是5看书、写字的姿势不正确或时间太久等等。

我国近视率已接近30%，小学生患有近视的有22.7%，中学生近视率猛增55.8%,高中生70.3%戴上眼镜，大学生比例高达80%。而我们班有30多人近视，总人数58，近视超过50%，远远超过了我国的近似率，这是我们需要共同思考的一个问题。

根据我班出现的种种情况，我提出以下的建议：

1、不在光线暗的地方看书。

2、做到走路时候不看书。

3、当车开动的时候不看书、玩手机。

4、用眼40分钟左右眼睛就要做适当的休息。

5、端正看书写字的姿势，绝不卧床看书。

保护好自己的眼睛，让美好的世界尽收眼底。

**近视眼的调查报告作文篇十二**

据调查，我国现有盲人500多万，低视力近千万人，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.78％，中学生为55.22％，高中生为70.34％。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。因此儿童及青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注。为什么患近视的学生越来越多？学生的眼睛到底是怎么近视的？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？为了解小学生近视情况及引起近视的相关因素，我针对我们学校的部分同学作了一次调查。

1、你是不是近视？

a、是的。b、不是。

2、你是如何近视的？（不近视的可不答）

a、看电视过度。b、坐姿不端。c、其它。

3、你近视多少度？

a、100以下。b、500以下。c、更高。

大多数人都是平时不注意保护眼睛而导致近视的。研究结果表明，近视眼是人眼对当代环境的适应性改变，它的发生与发展与日益增加的近距离用眼活动的环境密切相关，与摄入营养成分的失衡密切相关。而不正确用眼，不注意用眼卫生（如看电视和上网过长等）是现代儿童近视大增的主因。

1、看电视距离太近。

2、看电视的时间太长。

3、所看电视的画面浓度太深。

4、写作业时的姿势不正确。

5、在光线太强的阳光下看书。

6、在光线太弱的光下看书。

7、长时间的在电脑前。

8、不合理饮食。

9、看激光。

10、在车厢里看书。

11、遗传因素。

12、不认真做眼保健操。

通过调查发现，在当今的中学生近视率不断上升，而中学生们对近视这一现象并不加以重视。甚至有人认为近视怎样，戴副眼镜不就得了。还对近视无所谓，错上犯错。许多人常将其归咎于不良的用眼习惯，如看书距离不当、光太暗、持久用眼等。但近年来的医学研究表明，饮食不均衡、睡眠不足、噪音等，也是诱发青少年近视的重要因素。

（一）看书时作姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

（二）不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。读写1小时要远眺10分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

（三）在课间十分钟坚持做眼保健操。

（四）尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

（五）不偏食，少吃辣的食品，多吃含维生素c和维生素a，d的食物。

（六）定期到眼科专医作检查，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

近视的成因比较复杂，影响因素也很多，主要的因素大致划分为遗传因素、环境因素和营养体质因素。

遗传因素：根据大量的调查资料，比较一致的结论是高度近视和遗传有关，中度以下近视则存在较大的分歧。高度近视的遗传类型，多数调查资料的结论是常染色体隐性遗传。因此父代与子代可以不同时出现近视。遗传又往往受客观环境，即生活条件的影响使之变异，增加了遗传的复杂性。

环境因素：环境因素主要是近距离作业和不良的作业环境，这是最古老的学说，虽然至今仍存在一些争议，但是从大量国内外有关调查研究报告看，已公认遗传与环境是近视眼形成的`主要原因，并指出环境条件是决定近视眼形成的客观因素。但是，在近距离阅读或近距离工作的影响下，为什么能产生近视？对此还没有一致认识，主要有以下几种理论：

（1）调节学说：绝大多数近视是在青少年时代出现，由于青少年眼的调节力特别强，对近距离工作学习有高度适应性，所以看近也不易疲劳。但是睫状肌长时间过度紧张，睫状肌会发生疲劳甚至痉挛而出现调节性近视，不及时消除持续发展则可成为不可逆转的真性近视。或通过其他途径影响到眼球轴的延长。

（2）辐辏学说：近距离工作使用调节时，也需要两眼同时内转的辐辏功能加强，由此可以导致眼肌对眼球加压，而引起眼球轴的延长。

（3）环境适应学说：幼儿时期眼球小，多数呈现远视，随着年龄增长眼球增大达到正视状态。在这一发育过程中近距离阅读过多，眼球为适应这种调节需要而成为近视。

照明光线、阅读姿势、对比度、字小模糊、距离太近和阅读时间长等外部因素都能影响孩子的视力。

营养体质学说：从一些资料分析到，微量元素镉、锶和锌等视力营养素的缺乏和体质的薄弱也可影响到近视的发生。

总之，从以上可以看出近视是有许多因素可以引起，既有外部因素，又有内部体质因素的相互影响，而非某单一因素而成。

近视问题已经开始走向了低龄化，很多孩子从小就开始近视。这不仅给孩子带来了非常严重的安全隐患，也让家长都对治疗近视眼忧心忡忡，对于18岁以下的孩子，因为此时的眼球调节性强，是可以通过药物来改善的。建议使用乐睛营养素来治疗，每天2次温水冲服，坚持使用就可以慢慢的降低近视度数。

**近视眼的调查报告作文篇十三**

一：问题的提出：

眼睛是心灵的窗户，拥有了一双健康明亮的眼睛，外面五彩缤纷，千姿百态的世界才能一目了然，才能更好的学习，生活。但进入高中以来，我们班越来越多的同学戴上了眼睛，同学们的视力越来越差为什么会有这么多的人近视？为什么会引发近视？近视有哪些危害？又有哪些预防方法？

仅仅是不良用眼习惯造成的吗？

二：调查目的：调查我校学生的近视情况，找出近视的原因、近视对个人的影响及其预防和治疗方案。

三：，调查方法：

1．通过网上调查和询问同学，老师，了解近视的主要原因。

2.走访当地小学，初中，了解近视的发病率及学生中存在的问题。

四： 调查结果：

1.现象：全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.8％，中学生为55.2％，高中生为70.3％。

2 近视的原因

专家分析，主要是四点原因：学生用眼过度；用眼不卫生；缺乏眼保健知识；饮食结构单一，缺乏眼营养。其中，63%的学生用眼时间过长，60%的学生不注意用眼卫生，50%左右的学生没有认真做好眼保健操，60%左右的学生缺少眼营养补充。

因此，近视的主要原因是看书学习，这是因为学生面临的学习压力较大，尤其是在高中生阶段有较多的作业和考试，导致了两长一短的现象，即每日学习时间长，一次连续作业时间长，睡眠时间短。

中学生眼球正处于生长发育阶段，调节能力很强，伸展性也较大。但是长时间的注视近物，视力负荷过重，致使眼睛得不到充分休息，是导致近视进展的主要原因。调查发现大部分同学的近视是始于高中阶段，或者是在高中时期，近视的程度变得更加深。所以同学们在学习的过程中一定要注意劳逸结合，适时放松眼睛，如眺望远方，做眼保健操等。

我们发现看电视和玩电脑对近视的影响也越来越大。如今生活水平高了，大家重视生活质量，家家户户都有电视机，现在的大学生的电脑普及率也越来越高。然而，这些电子产品给我们的精神生活带来富足的同时也给我们的健康带来了隐患。事实上，这些隐患是可以避免的，这就要求大家做到合理使用这些电子产品。

其他用眼不卫生情况包括使用不洁净的毛巾或手擦眼睛、走路、乘车时看书，在强光下看书写字等等。这些情况也不容忽视，因为它是20%的近视的引发因素。至于遗传方面的原因则要注意不能近亲结婚，近亲结婚加大了后代近视等疾病的发病机会。

3.近视的\'危害：

近视对人造成一定的困扰，就调查显示，这些影响大部分表现在生活中。据资料显示，近视对生活具有如下危害：

①视力低下，给生活带来诸多不便；

②中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌；

③近视患者其白内障、青光眼的发病率明显高于正常人；

④中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲；

⑤近视超过600度可产生一定的遗传因素，不但影响自己，而且会影响下一代，这是最可怕的。

人们也考虑到了近视对学习的影响，如一些专业对视力有着较为严格的要求：

①单眼视力低于1.0者，不能录取理工类的海洋运输、船舶驾驶、民航航行管理业；

②双眼视力低于1.0者，不能录取警校、军官学校、精密仪器、海关专业；

③单眼视力低于1.0者，不能录取医科、艺术类的舞蹈、音乐、电影、摄影专业；

④单眼视力低于0.8者，不能录取体育专业等；对身心健康的危害:

① 造成营养不良，思维受到限制

②对自己不自信，适应环境能力差

③成为求知、求职、婚恋的绊脚石

④深度近视会眼窝深陷，脸部变形

4.近视的预防和治疗：

（1）每天坚持做两次眼保健操。

虽然非近视的人数较少，但是非近视的人数天天做眼保健操的人数是近视的4倍，近视的同学大部分处于从未做过或是偶尔做过眼保健操的情况。这表明，做眼保健操对视力的确有着很明显的保护作用。眼保健操是根据中医学推拿，按摩的理论，通过经络穴位结合医学医疗组合而成。做操时，用手指末端在眼周围相关的穴位上进行曲自我按摩。从中医学的角度来说，这种眼保健操可以疏通眼部的经络， 调和眼睛气血，所谓\"目得血能视\"；从现代医学的角度来认识，按摩能加速眼框周围的血液循环，改善眼部营养，使眼部肌肉得到放松，消除眼疲劳，从而达到预防近视的目的。如果做眼保健操马马虎虎，无异于隔靴搔痒，起不到应有的作用。做眼保健操时，洗净双手，两眼轻闭，手指甲不能留长，指端用力要均匀，以使按摩处有点酸胀的感觉为好，不能用力要均匀，以免损伤眼睛。当脸部（眼鼻处） 皮肤上有毛囊炎、疖子，以及眼睛患有炎症时，应该停止做眼保健操。中小学有每天做眼保健操的规定， 但是在大学做眼保健操完全是靠自觉。由于现在的大学生几乎每个人都配有电脑，若是不注意眼睛的保护则更加容易加大眼睛的近视几率和近视程度。

（2）看书时坐姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

（3）不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

（4）尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

（5）睡眠不足身体不仅容易疲倦，还易引起视力下降；要少吃含糖量高的甜食，

少吃烧烤类食物，不偏食、厌食。多吃对眼睛健康有益的食物，如富含硒元素的食物（动物肝脏、瘦肉、玉米、洋葱、大蒜、海鱼、淡菜等）、富含维生素a的食物（肝脏、牛羊奶、蛋黄）和富含维生素b1和尼克酸的食物（小麦、玉米、螺旋藻）。

五：总结：

近视应该防范于未来，所以每个人从小就应该养成好的用眼习惯。对于已经近视的就应该好好接受治疗，控制其近视程度的加深。如今越来越多人近视，所以有必要加强全社会对近视的认识，在全社会普及健康用眼的知识。同时应该加大对近视的研究，寻找更好的治疗方法，让近视患者早日获得好的视力。眼睛是心灵的窗口

**近视眼的调查报告作文篇十四**

据调查我国现有盲人500多万，低视力人近千万，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22、8％，中学生为55、2％，高中生为70、3％。为什么会有这么多的人近视？仅仅是不良用眼习惯造成的吗？近视，与年龄有关系吗？

1、查阅有关书籍并调查询问同学，了解近视的主要原因。

2、通过多种途径，了解近视可能会引发的并发症。

（1）近视的主要原因：

在光线太强的\'阳光下看书；

在光线太弱的光下看书；

长时间的坐在电脑、电视前；

不合理饮食；

在车厢里看书

遗传因素

不认真做眼保健操

（2）在这里我想给大家提出几点建议：

1、看书时作姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

3、每天坚持做两次眼保健操。

4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

为有效预防近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康；二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生；三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！