

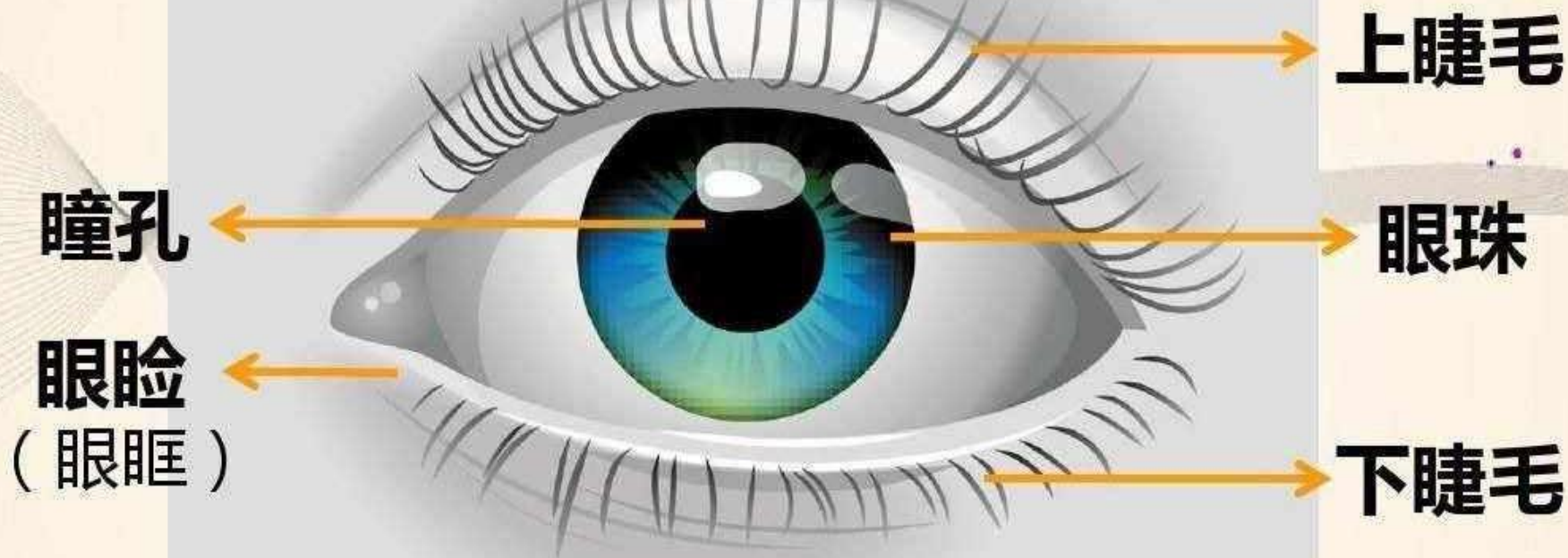
爱护眼睛



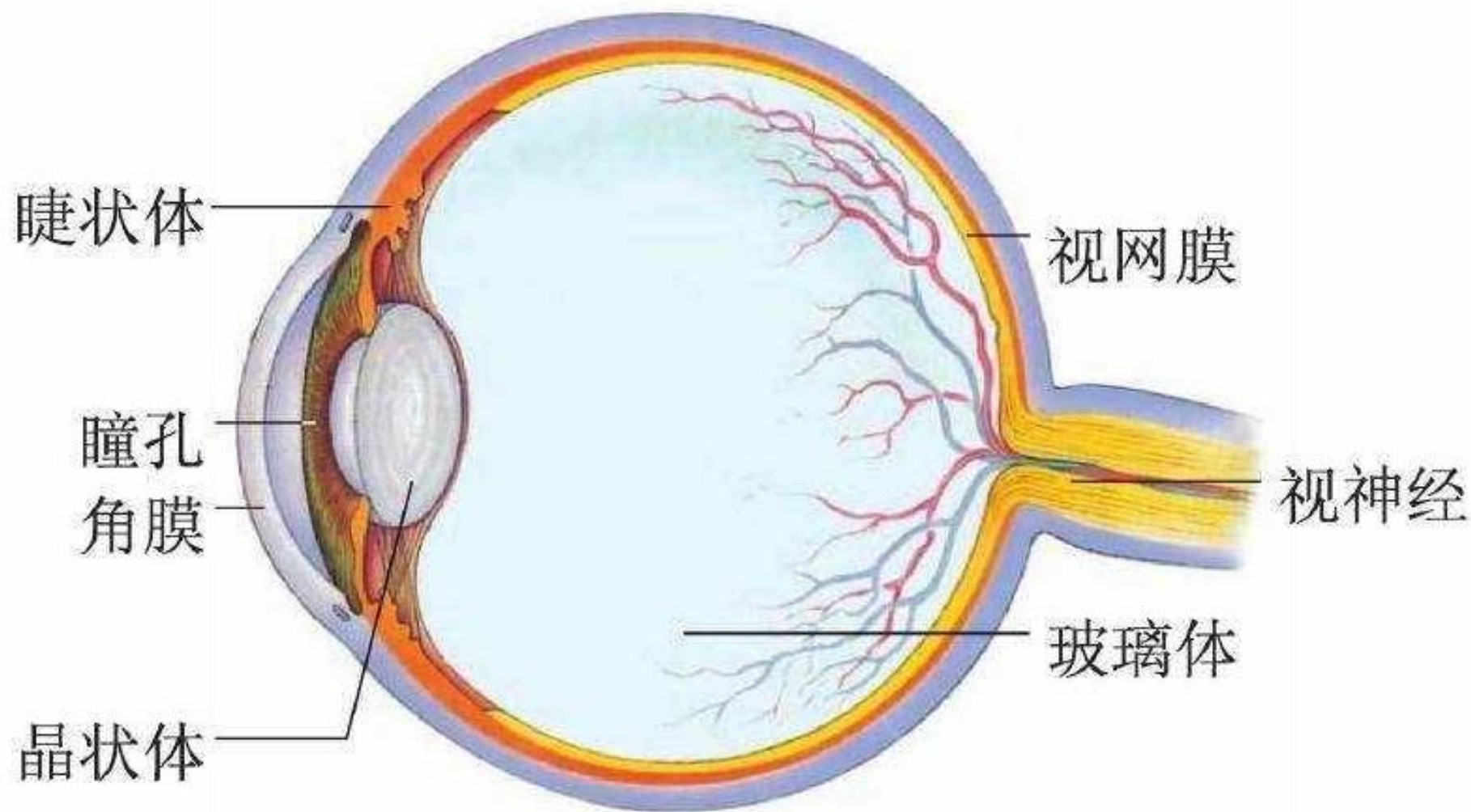
模板

第一部分

眼睛的外部结构



眼睛的内部结构



第二部分

眼镜公主

文·图/张蓬洁



少年儿童出版社

从前有一个公主，她是胖国王和瘦皇后的女儿。



最近她好像怪怪的，先是把橘子当做网球打，
喷得大家一脸橘子汁。



又把小羊当小狗，
拿着骨头喂羊吃。



还把外婆当成了皇后，
公主说：“她们的头发看起来一模一样嘛！”



接着，公主把7看成9，搭错了公车。



上课时，又把3看成8，
惹得全班哈哈大笑。



公主心里很难过，不知道要怎么办。



皇后找了医生来，医生说：“公主可能有点近视，
也有点散光喔！我来帮她仔细检查检查。”



国王说：“难怪公主最近常说眼睛累，
看东西都凑得很近。”



皇后说：“难怪公主常揉眼睛，
也常眯着眼看东西。”



医生说：“公主一定是常常在光线
不足的地方看书，

“躺着看书看太久，



“还有，电视看太久也不休息。”





检查后，医生说：“还好，公主只是假性近视，多让眼睛休息就好了。不过，公主还有散光，得先戴眼镜矫正一下。”



公主戴上了粉红色小眼镜，
哇！东西看得好清楚唷。



大家笑着说：“我们的公主，是个眼镜公主！”



公主很不习惯戴眼镜，
因为重重的眼镜
总是压得鼻子红红的。





有时候，
从冷气房里出来，
镜片上都是雾气。



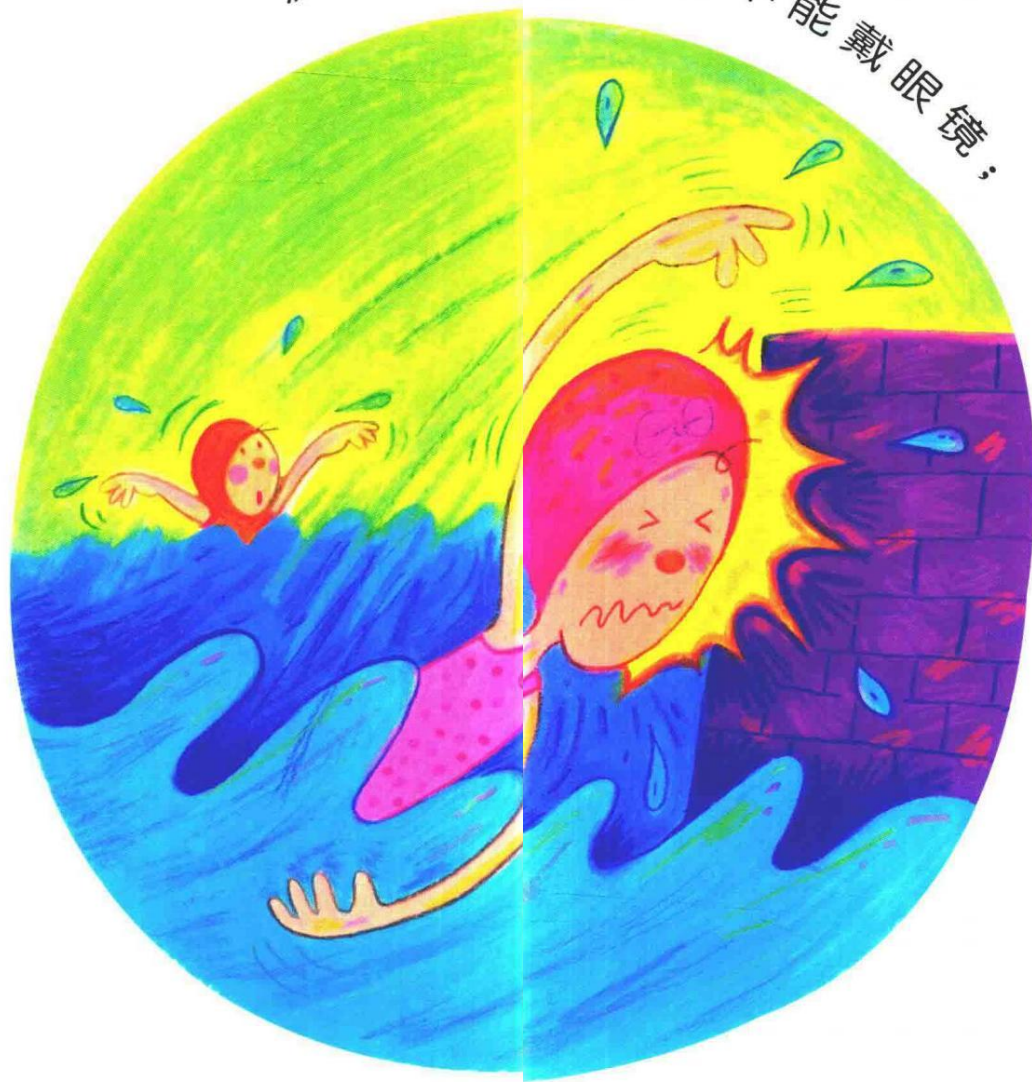
喝热汤时，
眼镜上一片水汽，
什么都看不清楚。

做运动的时候，怕眼镜掉下来；



游泳时，

根本不能戴眼镜；



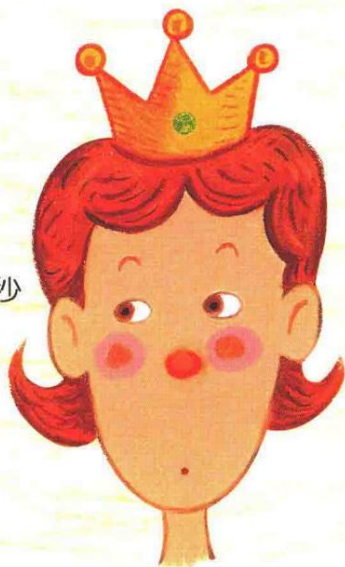
下大雨时，真希望镜片上有两个小雨刷呢！





公主想让眼睛变好，请大家一起来想办法。
医生说：“公主可以做做眼睛体操，
多让眼睛休息。”

眼球
向右停 5 秒



回到中间
停一下



眼球
向左停 5 秒



回到中间
停一下



眼球
向上停 5 秒



回到中间
停一下



眼球
向下停 5 秒



回到中间
停一下



“还有眨眼睛运动。”



用力 闭上你的双眼





厨师说：“让我来煮一些胡萝卜、绿色蔬菜吧！
这些蔬菜对公主的眼睛
应该有帮助！”





国王说：“看书光线要充足，睡眠要足够。”

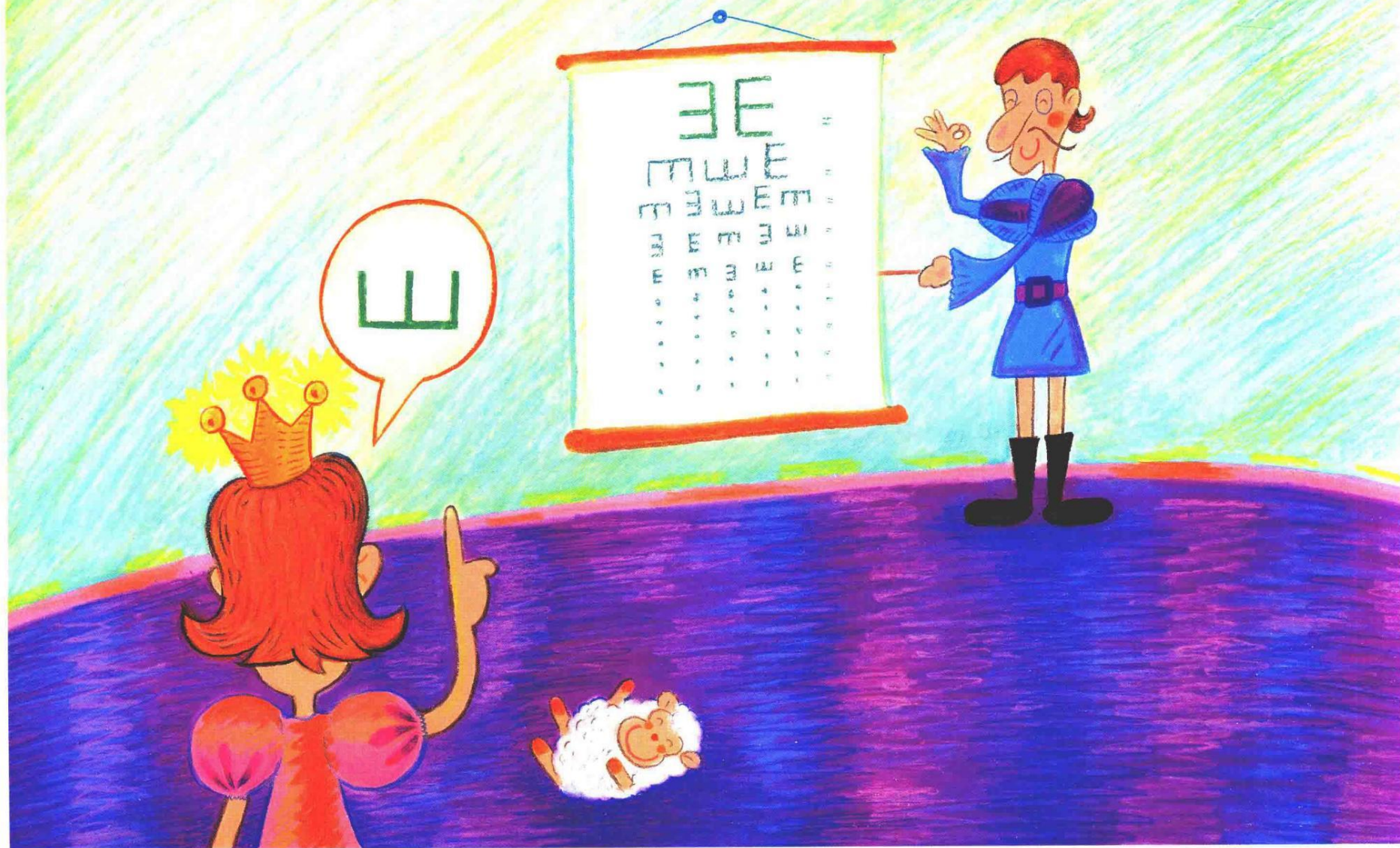




皇后说：“还要多做户外运动，
多看看远的地方。”



公主照着大家的建议做。过了一阵子，
医生说：“公主进步很快，不必再戴眼镜了，
记得定时检查视力喔！”



公主眼睛变好了，东西全都看得很清楚，
真是方便极了！



大家都高兴地说：“我们的公主，眼睛真明亮！”



公主好高兴，决定把她的粉红色小眼镜挂在墙上，
提醒自己——要爱护眼睛喔！



第三部分

