

7 健康看电视

神奇的“宝盒”

电视就像一个神奇的“宝盒”，能够变幻出一个个不同的神奇世界。瞧！飞檐走壁的大侠来了，智慧勇敢的小羊跑了，紧张激烈的球赛刚刚拉开阵势，婉转悠扬的戏曲又唱响起来……



我最喜欢看动画片。动画片里丰富的人物表情、夸张的动作和有趣的情节，有说不出的吸引力。



科学探索节目是我的最爱。大至宇宙，小至细胞，各国风土人情，天文地理无所不有。看这些节目使我成了班里的“万事通”！



足球赛、篮球赛、乒乓球赛等体育比赛我都喜欢看。球员们在赛场上的竞技拼搏，真是激动人心啊！



我最喜欢看竞答类节目。主持人报题，我就跟着答题，一路闯关，太有挑战性了！

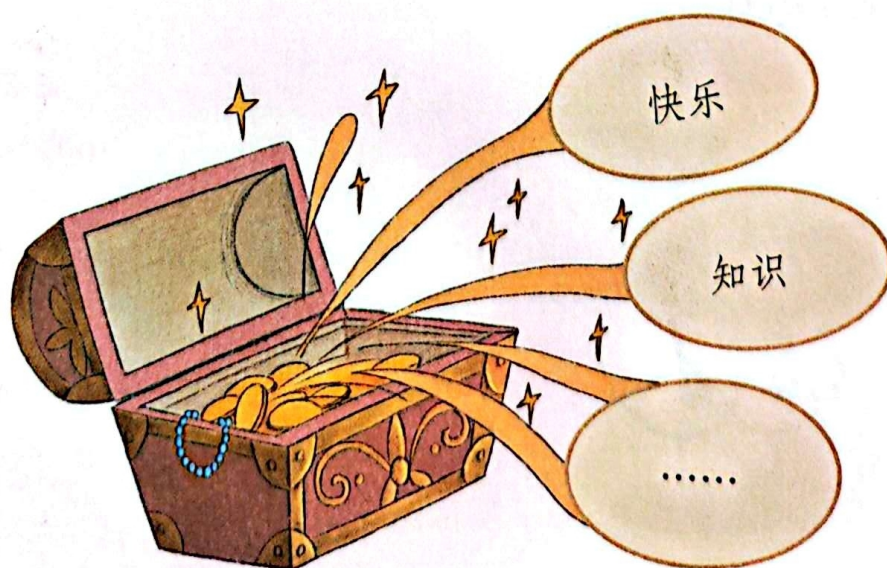
说一说你喜爱的电视节目，并填一填推荐卡。



推荐卡	
节目名称	
频道	
时间	
喜欢看的原因	

找寻“宝盒”里的“宝贝”

电视是个神奇的“宝盒”，里面装着许多精彩纷呈的节目。想一想，在这个“宝盒”里你找到过什么样的“宝贝”。与大家分享自己喜欢的精彩内容。



眼睛的“抗议书”

当我们手拿遥控器，面对荧光屏，聚精会神地想在“宝盒”里寻找更多“宝贝”时，有没有想过谁最辛苦呢？

眼睛的“抗议书”

小主人亮亮：

我原本是一双水灵灵的大眼睛，左右眼视力都很棒，在五官家族中可有地位啦！

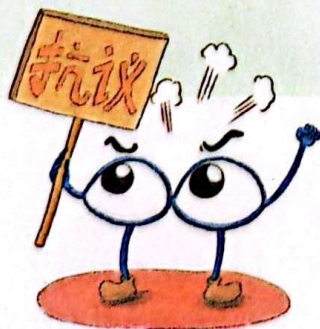
自从你上小学以来，我每天从早上六点半工作到晚上九点半，不仅白天要看书、看作业，晚上还要在电视机前盯上一两个小时。频繁跳动的电视图像刺激着我。你感觉不舒服了，还不停地用手揉我，一揉就是好几分钟，害得我流泪、充血，有时真的痛不欲生。

现在，我的视力下降了，看东西越来越模糊，脖子大哥伸得老长想帮我，可是黑板上的粉笔字还是看不清。唉！看来离戴眼镜的日子不远了！

今天我郑重提出抗议，请你以后不要再这样疯狂地使用我，好好保护我吧！

痛苦的眼睛

10月26日深夜



想想平时你是怎么看电视的。如果你的眼睛也给你写信，会说些什么呢？





知识窗

盯着电视的时间过长就会使眼睛疲劳、干涩，视力下降，看电视是造成儿童近视的重要原因之一。

养成良好的看电视习惯，可以减少看电视对眼睛带来的伤害。

距离

电视机和人的距离以电视屏幕对角线长度的4~6倍较为合适。

时间

看电视半个小时左右，应把视线转向稍远的地方，或闭一会儿眼睛稍作休息。

为了眼睛健康，还应注意什么呢？

1. 换台的瞬间，眼睛会受到刺激。所以，换台时，最好先闭上或者多眨几下眼睛。

.....



长时间看电视，还会对我们的身体带来哪些伤害呢？

了解了不健康看电视的种种严重后果，亮亮决定……



亲爱的眼睛先生：



阅读角

有人称过度看电视的人为“沙发里的土豆”，为什么呢？



沙发里的土豆

“沙发里的土豆”指的是那些拿着遥控器，蜷在沙发上，跟着电视节目转的人。他们什么事都不干，只会在沙发上或床上看电视，一动不动。时间长了，人就像土豆一样胖胖圆圆的。这是一种不健康的生活方式，久而久之便可能导致懒散、麻木、消极、自闭……

