

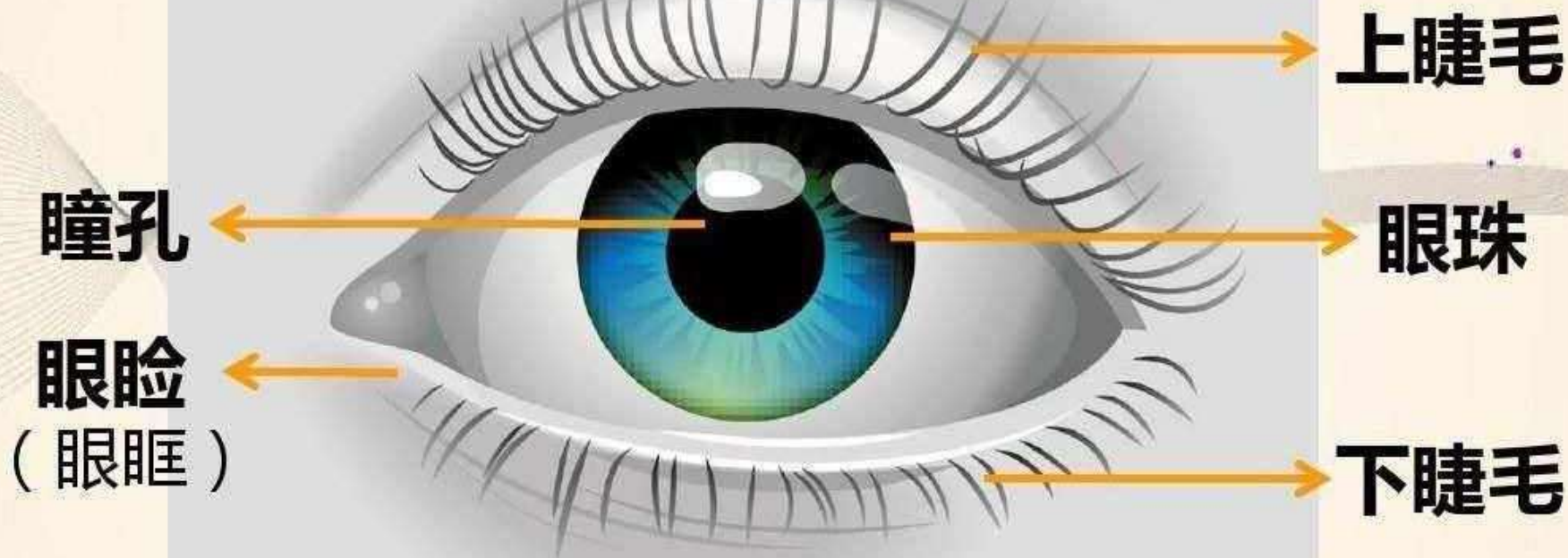
# 爱护眼睛



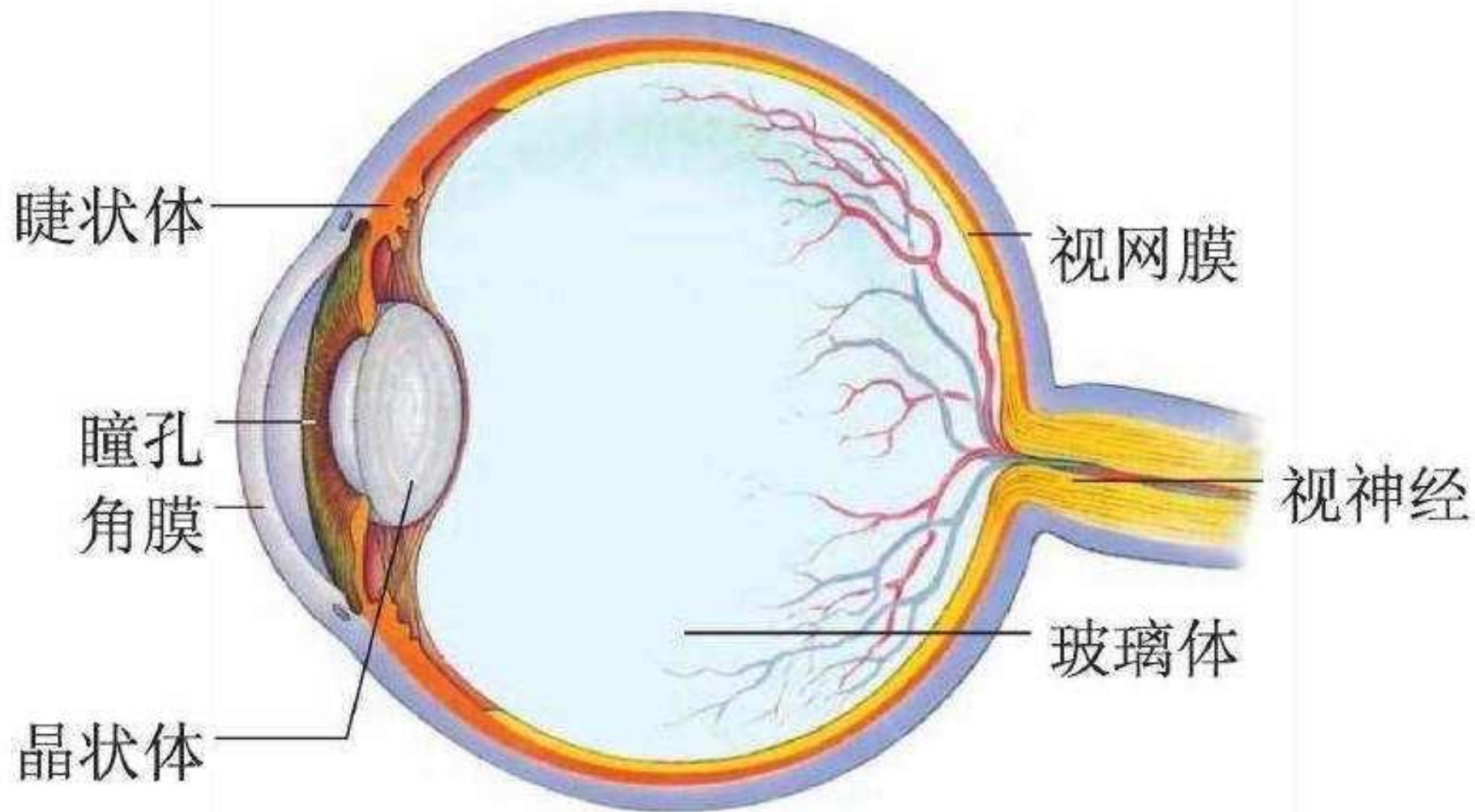
模板

# 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。



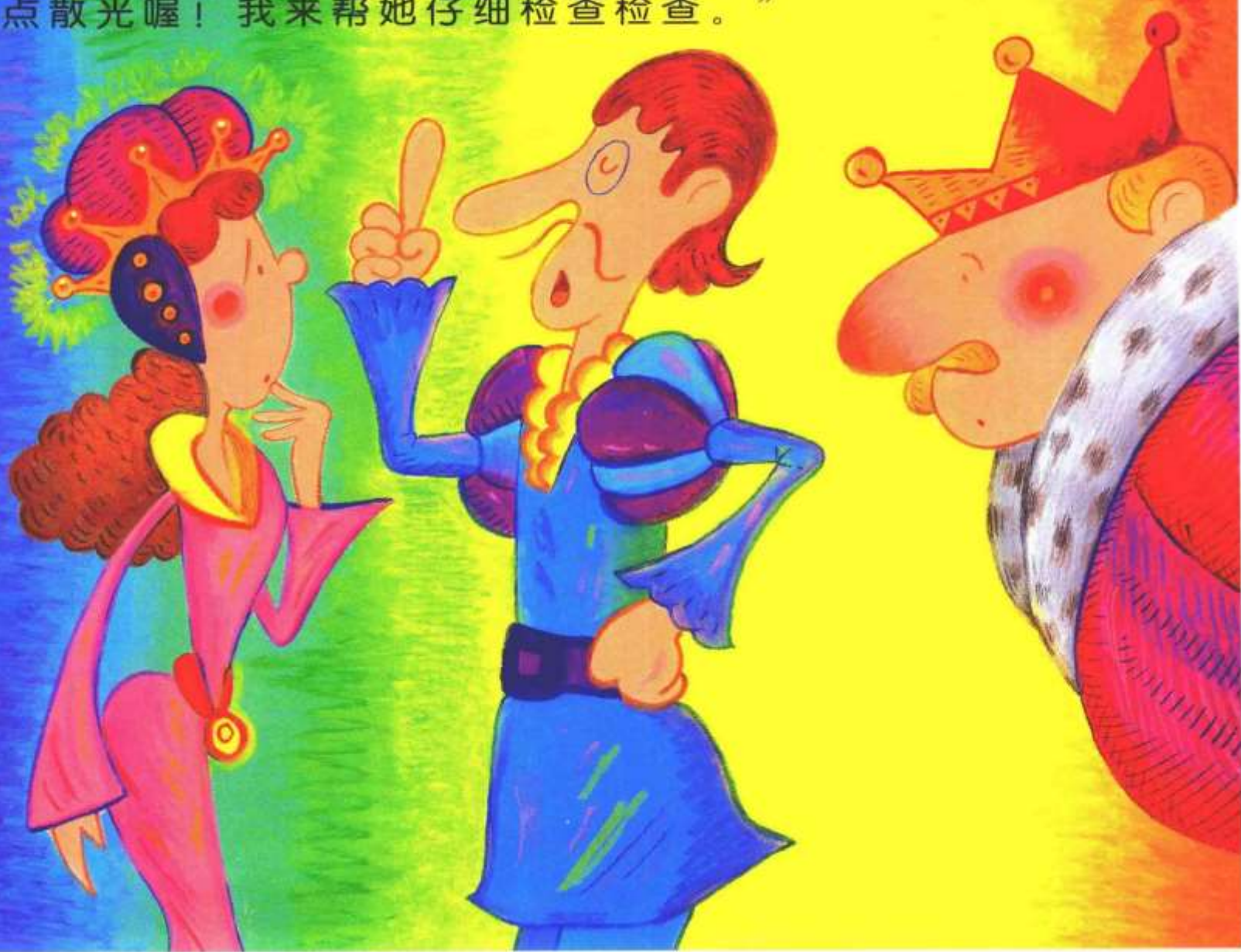


公主心里很难过，不知道该怎么办。





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。

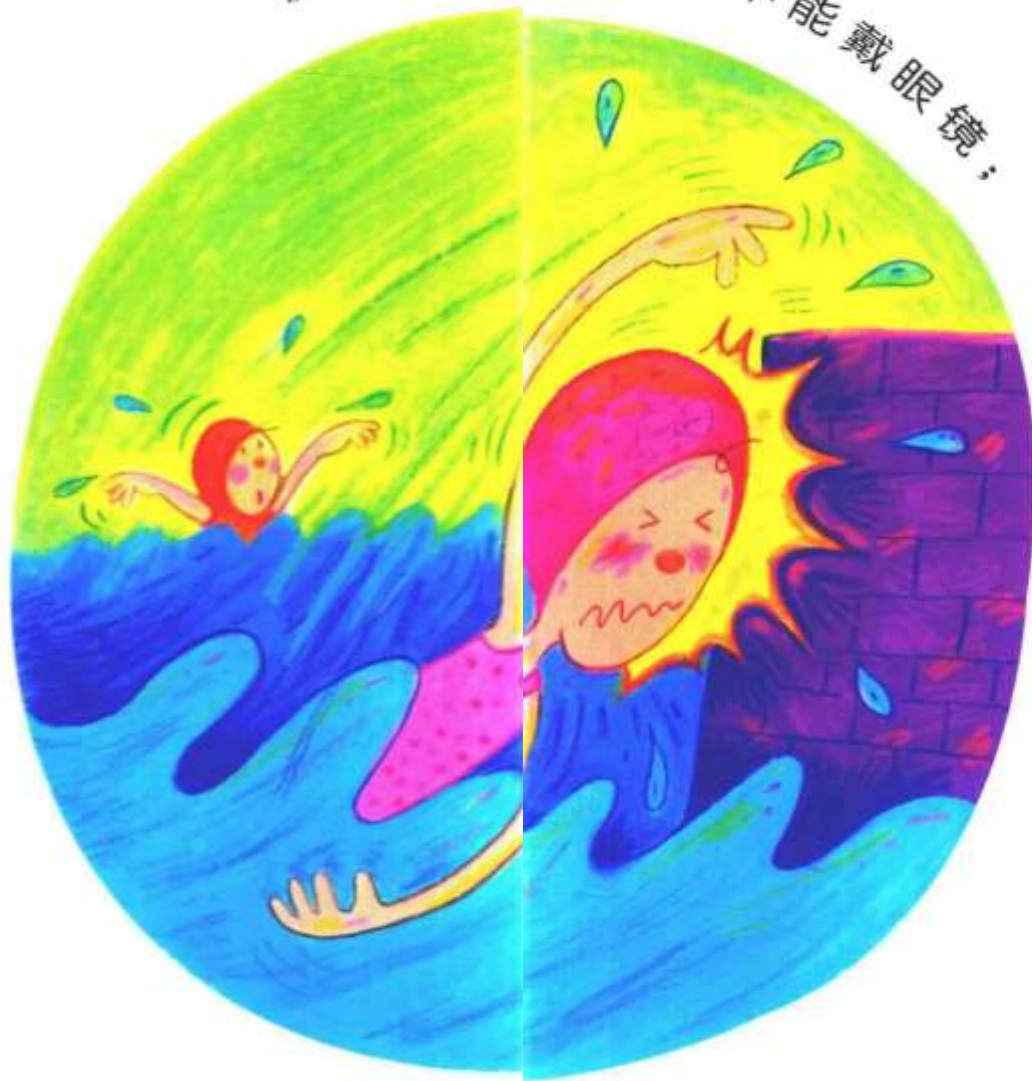


做运动的时候，怕眼镜掉下来；



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











