

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



爱眼，请跟我这样做

“糟了，我的眼睛看不清楚啦！我该怎么办？”小朋友，你是不是也遇到过呢？

你知道吗？我们的身体有一个神奇的照相机——眼睛，它让美丽的世界走进我们的心灵。但如果没有保护好它，它就会“罢工”，世界变得越来越模糊，就像照相机的零部件坏了，再也拍不出清晰的照片一样。

小朋友，你知道近视的危害吗？我告诉你，它的危害可多啦。看不清东西，吃到脏东西都不知道；开车，因看不清前方，随时可能与别的车相撞；篮球场上，眼镜与欢乐是一对冤家；冬天早晨出门，雾气总跟眼镜捉迷藏，摘了眼镜，更是一片雾蒙蒙……

是什么原因导致近视的呢？是习惯！“习惯”我只是喜欢玩游戏，走路时看有趣的课外书，趴着或躺着写作业……这些有错吗？”就是这些坏习惯，导致我们的眼睛不得不为了完成任务而带“伤”。久而久之，像剥开的鸡蛋一样的晶状体，就再也回不到当初的容颜。

知道了这些危害后，就需要保护我们一生相伴的眼。第一，少玩手机，不玩游戏，少看电视。看一定时间的书后，就让我看看绿色植物，或眺望远方，或参加户外活动，让眼也休息休息。第二，不在阳光直射或光线昏暗的地方看书，更不能躺在床上或走路时看书。第三，定时做好眼保健操，让晶状体回到当初的岗位。第四，读书写字姿势端正，保持一尺一拳一寸：眼睛离书本一尺，身体离桌沿一拳，手离笔尖一寸……

养成良好习惯，预防眼睛近视，从我做起，从现在做起。

德阳市罗江区深雪堂小学
五(1)班 刘馨彤
指导教师 周辉

点评

作者层层深入地阐释眼睛的作用，造成眼睛伤害的原因以及解决的办法，给读者一个非常明朗的指导路径，具有完全可操作性。

眼的自述

五官第一的我——眼，站在高高的额头下面，从主人让我睁开，我就尽职尽责，从早到晚。

可不爱我的主人，对我随意使唤，让我苦不堪言。不信，请看——

杜甫说：“读破万卷，下笔如有神。”我的主人想成为一夜成名。他开始勤奋，早也读，晚也读，白天读，夜晚读，躺着读，睡着读，强光下读，弱光下看。口袋书是他的常客，边看边笑，乐此不疲。

唉！主人，你是开心了，而我却成了无辜的受害者呀！更过分的是，主人的妈妈不准他熬夜，他就躲在被窝里看，我被狭小的空间逼得透不过气来，跟书本几乎零距离。这些，主人不管，只管自己快活。于是，我不

得不与熊猫眼攀亲。唉——

前段时间，我的小主人突然沉迷手机游戏，成天躲在被窝里，让我兴奋，让我经受强光的洗礼。你知道吗？游戏就是一只猫，我就是猫爪下的老鼠，总是猫鼠大战。你过瘾了，可我，酸涩，看不清东西，挣扎在生死边缘。

终于有一天，看东西越来越模糊的我来到医院，一检查，医生就宣判我为终身戴上眼镜的“囚犯”！我非常讨厌，它站在我前面，指手画脚不说，还总是用雾气挡住我的视线，特别是可恶的冬天。唉——我的主人，你真的好讨厌！

主人，我想回到从前，回到曾经澄澈的世界，回到我们儿时的快乐相

伴。主人，你所谓的爱好，为何成为我终身的负担？我告诉你，你毁我前程，我必将你毁我一生。

主人，我想对你说：“如果再给我一次机会，我要与你对着干！”主人，醒醒吧，保护我，就是保护你自己呀！

德阳市罗江区深雪堂小学
五(1)班 王相文君
指导教师 周辉

点评

作者用眼自述的方式，生动风趣地让我们理解伤害眼睛造成的终身遗憾以及保护眼睛的重要性，寓教于乐，便于读者接受。

请跟我来护眼

手机，现代生活的百宝箱，给我们带来万千便捷；一个微信或支付宝，就万事搞定。你可知，它在带给我们便利的同时，也捆住我们的手脚，绑架我们的思维，拽牢我们的视线。

你看，家长们因为忙碌，让我们用手机完成作业。殊不知，手机到了我们手里，真是“放虎归山”。游戏，精彩的游戏，无限量的游戏，让本就意志薄弱的我们，忘了吃、忘了睡，牵手昼夜，魂不守舍，无法自拔。在好奇与着迷的驱使下，越陷越深的我们，不得不牺牲眼睛，与小眼镜相伴。

有家长纳闷：孩子不玩游戏，怎么也近视呢？

其实，家长没有注意到孩子看书

写字的姿势是否正确。趴着、躺着、走着看书，光线过强过弱看书写字，都是眼睛的隐形杀手。它让我们眼睛的晶状体长期处于不正确的疲惫状态，怎能回到原来的位置呢？特别是我们小学生，眼睛的晶状体还未成型，一旦受到伤害，就很难恢复。

眼睛“罢工”，我们不得不请眼镜帮忙。可眼镜喜欢与水雾交朋友，弄得我们在大雾天老是看不清楚。唉，多悲伤啊！

悄悄告诉你一个小秘密：养成好习惯，预防近视就好办。

看书久了，让眼睛也适当休息一会儿，眯，给眼睛“充充电”；做眼保健操，让眼得到锻炼；向远眺望，让眼

“心情舒畅”。还要注意：不要在强光弱电下看书，不要躺着或趴着看书、玩手机。

家长们，请让我们远离手机，请反复教育我们养成正确的看书写字姿势，并随时纠正。

小伙伴，快来护眼！

德阳市罗江区深雪堂小学
五(1)班 潘韵鸣
指导教师 周辉

点评

作者从迷恋手机与不正确的读书写字方式入手，让我们读懂近视的成因及危害，懂得怎样保护视力。

多彩的小花园

老家的门前有一个小花园，种着月季、杜鹃、桂树、紫藤、君子兰、腊梅等，还有一棵比我都高的金桔。花儿们共同装点着这个小花园，四季花开不断。哪怕是隆冬季节，这儿也不会寂寞。

妈妈喜欢在网上买一些稀奇古怪的花回来种，不知道是她种植技术有问题，还是花儿水土不服，种着种着叶子就黄了，或者根渐渐腐烂了，随后就枯萎了。妈妈说：“这些花儿和我们没缘分！”

春天的时候，不甘心和花没缘的妈妈又在网上买了一堆花籽回来，撒在了花园边上。一个周末，我们回到老家，在撒过花籽的地方，我惊喜地发现到处都是嫩嫩的小绿芽——花儿们总算没有辜负妈妈的期望，落地生根了。

初夏时节，网购的花儿们给我们带来了一波波的惊喜。格桑花站在高高的花杆上，顶着烈日绽放；波斯菊顶着大大的脑袋，憨态可掬地笑着；太阳花和矢车菊比较矮小，表面它们虽然不挣不抢，可暗地里也不甘示弱，静静地献出了红的、黄的色彩。

大雁南归时，桂树开始吐露芬芳，整个院子都浸在花香里。小花园成了菊花仙子的展台。紫的、金的、粉的……深浅不一，颜色各异，形态万千，美不胜收。花瓣有的似一颗颗长水滴，看着就觉得神清气爽；有的像小婴儿的粉脸蛋，非常可爱；有的花瓣细细的，卷在一起，妈妈叫它“懒梳头”，哈哈，真有趣！

爸爸栽的那棵比我还高的金桔开花了，白色的小花瓣缀满了晶莹的露珠，别有一番韵味。“桔树不是春天开花吗？”我疑惑不解。我家的金桔兴许是错过了春天的列车，才姗姗来迟的吧？

白雪皑皑的冬天降临了，大部分的花儿都结束了自己的表演，悄悄躲到了地下。此时，等了一年的腊梅终于按捺不住，登台亮相了。它们光秃秃的枝干上突然间冒出了一个又一个圆鼓鼓的浅黄色的花蕾，整整齐齐地缀满枝头。没过几天，花骨朵便次第开放，打了蜡似的花瓣手牵手围在花蕊周围，给娇嫩的花蕊穿上了一件防风衣。这些静静傲立枝头的黄色小花朵成了孤寂寒冬中的一道亮丽风景，让人格外感动。

我家门前的小花园，不仅美了院子的四季，更美了我的童年。

洪雅县实验小学
五(10)班 杨晨鸿
指导教师 余能玉

点评

作者的爸爸妈妈不仅用勤劳的汗水美了门前的花园，让花园花开不断，更是为孩子打开了一道观察的窗口，为童年抹上了一道亮丽的色彩。

作业管理好处多

我发现，不远处的小路上开满了野花，这些野花有着不同的颜色，细心一看有红色、蓝色、黄色等。于是，我的脑海里立马联想到了“五彩缤纷”这个成语。并直接写出了“小路上开满了五彩缤纷的花朵”这个句子。

接着，我又继续向前，一阵清风吹过，顿时消除了一天的疲惫。于是，我又联想到了“清凉”这个词语，写出了“清凉的微风让我好放松，再也没有了压力”这个句子。

回到家里后，妈妈正在做饭，她轻轻地抚摸我的额头，问我走路累不累。看到这一场景，我十分感动，又写出了“妈妈温柔地看着我，让我体会到了母爱的温暖”这个句子。

通过这次的作业，我深深体会到了语文学习的乐趣。原来这是老师落实了作业管理的方案，既为我们减轻了作业的负担，又让我们从作业中获得了成长。

点评

这篇作文翔实具体，语言流畅，意思通顺，清楚准确的列举了自己在作业管理后所得到的益处，很好地表达了自己对作业管理的理解和感受。

捡栗子

做完作业，我去找同学玩。刚走到半路，咦，地上是什么呀？走近一看，原来是一些掉落的栗子。呵呵，遇上了好事啦。我迅速跑回家，随便拿了一个袋子就开溜，捡栗子去喽。

走到一个土坡上，随便用手扒开草丛，就看见了一颗又一颗的栗子，静静地等着我来捡。捡了草丛里的栗子，我用小棍稍微拨开泥土，眼前出现红色外壳的东西，就是我要的栗子。接着向前走，许多颗栗子掉在地上，这可乐坏了。我再回头一望，哎呀，身后竟然有很多颗栗子忘了捡。我赶紧跑过去，捡呀捡呀，捡栗子。

捡完了栗子，我打算回家。边走边往路边瞧的我，发现一片绿叶中竟包裹着栗子。哈哈，栗子还跟我“捉迷藏”。这颗栗子真漂亮，穿着棕红色的外衣，已完全暴露在球形带刺儿的壳外。不远处的瓜藤下，我还捡到了三四颗栗子。

颗颗饱满的栗子，好似活蹦乱跳的乖娃娃，我的心也跟着一起飞。把它们带回家，做成糖炒栗子，一定很好吃。地上全是栗子，成双成对的，

究竟有多少，恐怕数也数不清。不管那么多，捡起来再说。这会儿，我得加快进度，如果调皮的妹妹来捣乱，就坏了我的“捡栗子大事”。

“姐姐，你在哪儿？”远处飘来粉红的衣服，哎呀，妹妹来了。我赶紧四处巡视，这里瞅一眼，那里瞅一眼；这儿捡一颗，那儿捡一颗，忙得不可开交。捡了老半天，感觉也没收获多少颗栗子。曾经奶奶上山捡栗子，提回来就是一大包。算了，不想想了，总比没有好。

“姐姐，我不想在这儿玩了。”提着装有栗子的袋子，牵着妹妹的小手，哼着歌儿，我们朝家的方向走去。

点评

作者按照事情发展的顺序，介绍了捡栗子的过程。清新自然的乡村生活场景，配上捡栗子的动作和心理，别有一番趣味。

点评

这篇作文翔实具体，语言流畅，意思通顺，清楚准确的列举了自己在作业管理后所得到的益处，很好地表达了自己对作业管理的理解和感受。



本版图片均为资料图片