

# 2023年防止近视最有效的方法 落实防止干预司法的三个规定心得体会(大全7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 防止近视最有效的方法篇一

落实“三个规定”对今后司法办案将会起到哪些积极作用？  
缪\*\*代表认为，一方面，检察机关带头落实好“三个规定”首先保证了案件在进入检察环节后能够确保公平公正地办理。另一方面，这种氛围和理念将形成良好的司法环境，极大地推动整个社会风气好转。“如果每一个人都不去托关系打招呼问案子，我们就一定能建成xx\*\*\*\*说的海晏河清的司法环境。”缪国乐代表说。

全国人大代表、青海省同仁县自来水公司员工\*\*x表示，“三个规定”是党中央对公正司法的一项重要制度安排，检察机关带头贯彻落实“三个规定”，体现了一种政治自觉和法治担当。“如今法治环境越来越好，人民群众对于司法的信任和期待达到了前所未有的高度。在这个关键时期，任何一个因司法腐败、徇私枉法而导致的冤假错案，都可能使人民群众对法治的信赖造成不可挽回的损失。从这个意义讲，贯彻落实好‘三个规定’是给我们的司法人员披上了拒腐防变的外衣，能够有力帮助司法人员免受外部环境的干扰，对于检察人员秉持客观公正立场履职办案，意义重大，影响深远。”\*\*x代表说。

“此前大部分人对‘三个规定’并不了解，但检召开发布会向社会公布检察机关落实‘三个规定’情况后，越来越多的人开始了解并认可这项规定。司法办案的防腐剂就是公开、

阳光、透明。有了‘三个规定’，司法工作人员在拒绝过问插手案件时更有底气，那些企图插手干预案件的人也会考虑自己可能会被记录，进而打消过问插手干预案件的念头。久而久之，人人都不去过问案件，案件自然就能依法公开公正办理。”全国人大代表、北京首发公路养护工程有限公司第三养护管理中心工段长\*\*x表示，他对“三个规定”充满期待，希望检察机关继续带头贯彻落实好。

## 防止近视最有效的方法篇二

孩子近视了，家长都很担忧，但更令家长措手无策的是：孩子的近视一年比一年加深。在门诊中，常常会碰到有些孩子只有10岁左右，而近视度数却已达到500度，怎么办?我们可以通过以下几种方法来预防近视。

电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物，清洁卫生时最好用湿布或温拖把，对空气过滤器进行消毒处理，合理调节风量，变换新鲜空气。如果是在家中进行电脑操作，也应尽量参照心个条悠扬，并使用防护屏，以最大可能地减少电子辐身对人体的危害。

一般来说，电脑操作人员在连续工作1小时后应该休息10分钟左右。并且最好到操作室之外活动活动手脚与躯干，散散步，做做广播操，进行积极的休息，或者在室内做眼睛保健操和活动头部(很多人抱怨颈椎疼，活动头部会有帮助)。

欲保护好视力，除了定时休息、注意补充含维生素a类丰富的食物之外，最好注意远眺，经常做眼睛保健操，保证充足的睡眠时间。

## 防止近视最有效的方法篇三

今年6月6日是第\_\_个全国“爱眼日”。为增强青少年爱眼护

眼意识，促使其养成保护视力、预防近视的良好习惯，结合“爱眼日”活动的通知上提出的具体要求，我校组织开展了内容丰富的宣传活动，现小结如下：

一、我校结合个不同学段的健康课大纲要求，利用班会课，让班主任给同学们上了一节预防近视的健康课，从产生近视的原因、治疗和预防等方面对学生进行详细的讲解，重点对保护眼睛的基本常识（如坐姿、看书、眼保健操、眼部的调节等）进行示范指导，并通过形象生动的举例说明使学生掌握科学用眼知识，培养学生良好的用眼习惯，降低青少年近视率。

二、结合本年“爱眼日”活动宣传口号，出了一期“爱眼日”活动宣传栏，加大“爱眼日”活动宣传。并且通过国旗下讲话、学校红领巾广播站等向全校师生进行了爱眼护眼常识的教育，加强广大师生的保护眼睛的意识。

三、学校根据相关文件标准，开展了一次自查自纠。即对照学生的身高，对学生的课桌及时进行了认真的检查和调整，并且教育学生采取正确的读写姿势，认真做好一天两次的眼保健操。要求学校的检查人员落到实处，严格检查每天的眼保健操，并进行评比。

四、通过手机短信，对家长进行了眼保健知识的宣传，提高家长的护眼意识，让他们加强教育子女，并为保护孩子的视力对家用灯光等进行调整。

我校通过开展“爱眼日”宣传活动，进一步增强了全体师生爱眼护眼的意识，尤其是广大学生知晓了爱护眼睛、预防近视的重要性。“爱眼日”活动的开展对推动我校预防近视的工作起到了积极的作用，达到了预期的目的，收到了良好的效果。

## 防止近视最有效的方法篇四

眼睛如果还没有变得象太阳，它就看不见太阳；心灵也是如此，本身如果不美也就看不见美。可现在，有好多同学都不注意眼睛的视力，看一看，现在的同学们一个个，年龄那么小、眼睛缺“上身”了，因此要学习与预防近视有关的知识才行。

近视眼会导致：视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、生活和工作质量。长期戴镜，会导致生活学习不便。中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。升学、参军、考公务员和找工作受限。老年后因为花眼而必须配两副眼镜。近视患者其白内障、青光眼的发病率明显高于正常人。最主要的危害是，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。据统计由于近视导致的眼盲，已仅次于白内障，青光眼而居第三位。

你看，近视是多么痛苦。电脑玩不了、电视看不了，因此写作业时姿势要正确，养成写作业时“一尺一寸一拳”的习惯。要认真做好眼保健操。定期检查视力，看视力是否下降，近视者应配戴眼镜。写完作业或看完书后，眼睛觉得疲劳，一定要让眼睛适当休息。使用电脑时，眼睛要与屏幕之间保持50厘米以上的距离，在使用时应多眨眼，保持眼睛的湿润，最长不能使用一小时，其间要休息10分钟。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。

不要长时间看电视，玩电脑，应适当休息，眺望远处或看绿色植物。不要躺着或趴着看书。不在动荡的车厢内、轮船上、光线不好的地方看书。不要用手擦眼睛。在写作业、看书时，不要在光线比较暗的地方书写、看书。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。要保护好视力才行。

## 防止近视最有效的方法篇五

近几年来，我们的生活越来越好了，家家户户几乎都安装上了电脑。我们小孩玩性大，一到周末就坐在电脑跟前，久久都不肯挪窝。所以，这几年的“四眼”越来越多了，这可把眼睛们害苦了。所以眼睛们决定离家出走！

今天早上我刚起来，觉得眼睛好难受，便摸了摸，谁知不摸不知道，一摸吓一跳！我的眼睛怎么没有眼眨毛了？光溜溜的。我惊慌的跑到镜子前面□□□□□□yi？眼睛跑哪儿去了？只留下了两个针眼大的小孔，我害怕的哭了起来。爸爸妈妈闻声赶到，我的妈呀！他们怎么也没有眼睛！我惊恐的到了学校□yi？大家怎么也都没有了眼睛？突然，老师从门口走了进来带着哭腔说：“孩子们告诉你们一个坏消息，眼睛全都出走了！”“啊！什么？”“天那！怎么会。。。。。”同学们份份议论起来。最后，我们成立了一个“寻找眼睛小分队”，商量完对策后我们就动身了。我在一棵枝繁叶茂的大树下找到了一双眼睛，我慢慢的靠近了它，它没有跑而是说话了：“小主人，我是你的眼睛！”“什么？”我呆呆的站在了那儿，“我们逃跑了”“为什么要跑？”“因为你不爱护我们！我们本来乌黑乌黑的，经过你们这么一折腾，我们变成了难看的黄色！呜。。。。。”

眼睛跳到了我的手里哭了起来，我忽然又看到了许多的眼睛，我的眼睛对我说：“你们以后一定要爱护我们，我们就会回到你们的身边！”“好！好！好！”我连忙答应，那些眼睛就忽然消失了。“它们去找它们的主人了！”我的眼睛说着又回到了我的脸上。随之，我看到大家的脸上又都有了眼睛。我高声大喊：“眼睛！我以后一定会好好的爱护你们的！”眼睛们呵呵地笑出了声，似乎答应了我不会再逃跑了。

从此，每个人都格外的爱护眼睛。

## 防止近视最有效的方法篇六

为普及低视力防治康复知识，提高低视力患者生活质量和康复水平，保护人民群众眼健康，社区卫生服务中心积极响应号召，做好宣传等一系列的活动，先将活动总结如下：

### 一、结合社区实际，制定有效方案。

此次爱眼日活动受到了辖区中小学师生的重视，在物质文明高度发展的今天，人们对于环境卫生、健康质量的要求更加的提高。开展“爱眼日“宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康都具有重要意义。我中心按照上级下发的要求，制定“爱眼日“宣传活动方案，更有效地组织开展相关活动。

### 二、深入开展活动，增强健康知识。

如今，人们经常处于熬夜、失眠、频繁使用电脑等超负荷用眼状态，导致视力下降。特别是现在的孩子们的眼睛视力水平明显下降。据调查显示，目前我国儿童近视发病率接近60%，居世界第二，人数居世界之首。伴随着高度近视所衍生的许多眼疾，正威胁着许多儿童的视力及眼睛健康。针对这一情况，\_月4日，我中心同镇中心小学联合举办健康义诊宣传活动一次，由中心健康教育讲师就我们日常生活总如何保护视力，生活中哪些食物对眼睛有益等方面的知识做讲解。并且以“如何保护孩子视力“为主题，开展了一次简单的知识讲座。过程中发放资料200余份。广大师生都对如何保护眼睛，保护视力有了深入的了解。

此次活动的开展，使人们意识到普及眼保健知识和防盲知识的宣传非常重要和及时。认清视力是个不容忽视的问题，需防患于未然，加强预防、保健，增强自觉爱眼护眼意识，逐渐养成良好的用眼卫生习惯。通过此次义诊活动，以知识讲解的宣传形式使人们对眼睛的认识，对视力的重视进一步的

提高，我们应该在以后的工作生活中，通过多种多样的宣传形式，使之家喻户晓，让人人都来关注自己和亲人朋友的视力健康，牢记爱护眼睛就像爱惜生命一样，更加珍惜我们所拥有的光明。

## 防止近视最有效的方法篇七

今天、我们学校举行了一场“预防近视、珍爱光明”的活动。眼睛是我们心灵的窗户、但是、随着电子产品的不断发展、近视人数在不断增加、据统计、儿童青少年近视人数已占69%以上。因此、预防儿童青少年近视已刻不容缓。

在这场活动中、我印象最深刻的是温医生关于预防近视的讲座。温医生说、他小时候也做眼保健操、但还是近视了。这到底是怎么回事呢?当我冥思苦想时、温医生又开口了：“光做眼保健操是不够的、这只能让眼睛暂时舒缓。预防近视还有妙招、比如可以眺望远处的树木、下课期间到楼道里走一走、看一看外面的世界、呼吸新鲜空气、每天要在户外活动两个小时。还有最重要的一点、就是要保持充足的睡眠、早睡早起。”

温医生还给我们看了一张图片、那是一个小镜片、有拇指大小。是什么呢?我们都丈二和尚摸不着头脑。通过温医生的讲解、我们知道它的名字叫“云夹”、当我们用眼距离过近、用眼角度不正确或者光线过暗时、云夹就会像一个智能机器人和贴心好朋友一样、通过震动来提醒我们改正错误的用眼习惯。大家听得目瞪口呆、眼睛都亮了起来、好像一颗颗黑色的宝石、闪闪发光。

我想：云夹再好、也好不过一双明亮的眼睛、保护眼睛、珍爱光明、重要在于预防。朋友们、让我们共同呵护好眼睛、迎接光明的未来。