

2023年近视防控宣传心得体会 近视防控 宣传教育月活动心得(大全8篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

近视防控宣传心得体会篇一

小时候，妈妈买了一副眼镜，我偷偷摸摸地戴起来，周围一片模糊，头晕得感觉天旋地转的。从此，我一直惧怕着它。

前几个月，我发现我近视了。事情是这样的：有一次，妈妈带我去图书馆看书，我见到一本书，对妈妈说：“妈妈，你看过骆驼样子吗？”妈妈说：“见过，在一个动物园里呀！”我解释说：“不对，是《骆驼样子》这本书！”妈妈十分疑惑，走过来一看，轻笑说：“傻丫头，是《骆驼祥子》呀！”我不好意思地摇摇头，心中想起“近视”这两个字，随后，又扔在脑后了。

过了几天，我在路上看到一个广告，情不自禁地说了出来：“喝水更安全！”妈妈皱起眉头，说：“是喝水更安全，你不会近视了吧？”我还没来得及反应，就被妈妈拉去眼镜店配眼镜。到了之后验光师帮我一验光，哎，我还真近视了！验好光之后，立刻根据我眼睛的近视程度，配了副眼镜，当我戴上新配的眼镜之后，眼睛就不模糊了。

于是，每当跑步时，我就得恭恭敬敬地把它请下来，吃饭也一样，时不时还得给它保养一番……想想就有点烦，一天把眼镜丢家里了，自己去上学了。但上课时，老师在黑板写的字我全都看不清，老师让我读题，我都看不见，只能挨批了。虽然上体育课跑步不要紧，但上课看不见黑板解决不了呀！

我回到家，无可奈何地把它架在鼻子上，哎！眼镜恐怕要伴随我一生了！所以，我以后要好好的爱护眼睛，少玩手机，争取不让度数增高。

一想到那些锁碎的麻烦事，我还是很苦恼呀！

近视防控宣传心得体会篇二

要是你问我的视力好不好，我会毫不犹豫的回答□“no”□

苦恼之一：一次上学时，我因为没看清人家在跳皮筋，一脚绊倒在皮筋上，趴在地上起不来。一阵阵笑声从我耳边传过。我羞愧极了，真后悔没保护好眼睛。

苦恼之二：前不久，才考了一次试。我本以为考的还行，九十分以上不成问题。可一发试卷，我傻了眼，怎么……我定睛一看，原来卷子没印清楚，加上我的视力不强，看丢了一个小数点，导致计算错误，老师“狠心”地扣了我5分。

关于近视还引发了不少笑话，我也不一一讲明。不过，我要提醒大家，千万不要学我哦！

近视防控宣传心得体会篇三

眼睛是心灵之窗，是人类最宝贵的感觉器官。为了使幼儿园的小朋友们懂得爱护眼睛，提高幼儿爱眼、护眼意识，养成良好的用眼习惯，新店镇小湖幼儿园开展了“爱眼护眼，预防近视”主题活动。

各班教师通过ppt形象地让幼儿了解了眼睛的构造以及如何爱护眼睛等，并教育幼儿要从小养成保护视力，爱护眼睛的好习惯。并且，根据幼儿的年龄特点，下载了童趣十足的“幼儿眼保健操”。对于做法不准确的幼儿，老师们进行了手把

手地纠正和指导，力求让每个幼儿都能准确掌握幼儿眼保健操的做法，从而保护好自己的眼睛。

通过此次活动极大地增强了幼儿的爱眼意识，帮助幼儿掌握了科学的用眼方法，懂得了养成良好用眼习惯的重要性。爱眼护眼，重在坚持，让我们一起为孩子们拥有健康、明亮的眼睛共同努力吧！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

近视防控宣传心得体会篇四

今天是世界爱眼日，是全世界宣传怎样爱护眼睛的日子。

要想不近视，就得按以下几方面做：

食物对保持好的视力起着重要的作用，多食一些健脾养胃和补益气血的食物，如龙眼肉、山药、胡萝卜、山芋、芋头、菠菜、小米、玉米等。也可多食用一些桑椹、黑豆、红枣、核桃仁等食品，能养心安神明目。补充锌和铬等元素也很重要，黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉等含锌量较高；牛肉、谷物、肉类、肝类等食物中含铬也较丰富。为防

止近视眼的发生发展，应适当控制甜食，经常吃碱性食品，如萝卜、胡萝卜、白菜、大葱、莴苣、黄瓜、豆芽菜等等。近视眼：要避免视力衰退，就得多吃鱼、五谷杂粮、柑桔类水果柑、桔、橙、柠檬与红色果实，这是防止近视眼的有效办法。但是要注意不得吃那些加重近视眼的食物，特别是精糖各种糖果、甜食、肉和全脂奶酪。

在看书的时候一定要保持和书相距1尺33cm左右的距离，不要太近了，但也别太远了。

看书、看电视、看电脑时不要时间太长。一般看将近一小时后要闭上眼睛休息休息，如果能闭着眼睛让眼球转上几圈是最好的了。

看书、写字、打电脑一段时间后，除要让眼睛休息一下，还应该让眼多看看远处的景致，如远处的树，远处的云，最好的是看晚上的星星。以放松紧张的眼睛肌肉。

在读书写字时光线一定要合适。过强或太弱的光线都会使眼睛在短时间内疲劳。在晚上，光源一定要使用颜色接近自然光的颜色，不要用颜色太重或频闪严重的光源。最好的光源是自然光的散射光，所以在白天读书写字时，最好不要使用人造光源。

不要在运动的物体上看书。长期这样做，你的眼一定是一个近视眼，再继续这样做，就会由低度近视变为高度近视。

当你的眼睛有疲劳的感觉时，不要急于做眼保健操，而应该闭上眼睛休息休息。每天的两次或三次眼保健操要在你的眼不疲惫的时候做。

我们应该把每一天都当成世界爱眼日！

近视防控宣传心得体会篇五

现在在我们身边有一些近视的同学，他们的心理很难受。因为他们失去了明亮的眼睛。所以为了让我们有一双明亮的眼睛，我们应该保护眼睛，保护视力，预防近视。

- 1、坚持每天认真做二次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。
- 2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。
- 3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。
- 4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑，不要躺在床上和动荡的车厢里看书等等。
- 5、多锻炼身体，多吃含有维生素a[]胡萝卜素等的食品，保持膳食的营养均衡。
- 6、保持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。
- 7、保持充足的睡眠可以让眼睛得到最好的休息。

根据以上几点，我们还做了一个“爱眼口诀”便于大家记忆。“保护视力很重要，不良习惯需改掉。台灯放在左前方，室内灯光不可少。读书姿势要正确，一尺距离为最好。乘车走路勿读书，趴着躺着不看书。青山绿水常亲近，睡眠充足不过劳。心明眼亮精神爽，宽广世界多美妙。”

近视防控宣传心得体会篇六

眼睛是心灵的窗户，是五官的领导者，是梦想的助手。

“开灯!记得眼睛与书的距离!”每当我走进房间，总能听到这句话，但是，我从未意识到它的重要性……视力下降让我不由自主地担心起来，从5·1到4·8的视力使父母急的像热锅上的蚂蚁，跑遍全珠海，买了一盏昂贵的台灯，并不停嘱咐我开灯，坐直……而我却对这一切当耳边风，不理不采，视而不见。

第二天，我起床时摔了一跤，摇摇摆摆地走入卫生间，感到眼皮的沉重，如同一块石头压眼上，我却误以为未睡醒，也对这件事不加重视。

可到了半路，遇到两个黑球，冲我迎面而来，我凭记忆记住它们，它们是我的眼睛!眼睛对我说：“我们日夜为你服务，您却不知道感恩，从不珍惜我们，如今，我们要离开您了。”短短的几句话，吓得我魂不附体，不知所措，比起今日的期末考试，眼睛更是无能为力，只好来到班级，进行考试，我不得求助同学帮我辨认字体，却被主考官认为是在交头接耳，让我们离开考场，我眼前，心里都一片黑暗。

闹钟响起，我发现幸好是个梦，我浑身冒着冷汗，从此开始珍惜我的眼睛，轻声对它说：“过而不改，是谓过矣。”每天让它们定时休息，给它们按摩，注意坐姿。不再让妈妈操心我的眼睛。因为你们是我的希望，梦想的开始，成功的支柱，我不会再带上第二双眼睛的(眼镜)。

近视防控宣传心得体会篇七

为增强幼儿的爱眼、护眼意识，促进幼儿的健康成长，6月3日，远望幼儿园结合德清县近视防控宣传教育活动，向幼儿宣传近视的危害以及简单的眼睛保健知识。

保健老师进班和孩子们一起来认识小眼睛的大作用，让幼儿明白为什么要保护眼睛，怎么样做才能保护眼睛，并且和幼儿一起找茬怎么样的用眼方式是不太好的，学习正确的用眼

习惯，合理饮食，还和小朋友们一起学做眼保健操，提醒幼儿不要长时间近距离看电视、不要在移动的环境下看书、不要在强光和较暗处看书少玩电脑、手机、游戏，不玩危险性玩具，不用脏手揉眼，养成良好的个人卫生习惯等。

为了保护好孩子的眼睛，我们将继续做好近视防控，为幼儿拥有一双明亮的双眼而努力！

近视防控宣传心得体会篇八

眼睛是我们心灵的窗户，它让我们看到了大千世界的美丽。

是眼睛，让我们享受到了“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春天；是眼睛，让我们领略到了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的夏天；也是眼睛，我们感受到了“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的秋天，以及“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的冬天。

看不清东西，生活就很不方便。我的外公，他不仅有白内障，还有青光眼，看不清东西。因为眼睛不好，他一般很少来我家。去年有事，他来了，每次解手都自己摸着那缕很亮的手电筒光去。初一时，我们出去上坟，他眼不好，踩跳了，摔倒在地上，我们都很惭愧，没有照顾好他。幸而没多大事，庆幸之余，时时提醒自己，有一双好眼睛真好，不受罪。

看到身边戴眼睛的人越来越多，我就感到有一双好眼睛的骄傲。平时，要爱护好眼睛，改掉不良的用眼习惯，特别是当下，手机，电脑，辐射很大，中学生又喜欢，爱不释手，持久的玩，对人的眼睛杀伤力很大。

有一次看见一个新闻，说一台湾女子长时间盯着屏幕，双眼干涩后还不以为意，没想到浓密的眼睫毛竟不断脱落关于保护眼睛的作文作文。经确诊，她患上了严重的干眼症，严重的话还可能失明。

我把这个事说给同学听，她告诉我，她邻居家有一个小男孩，特别喜欢打游戏，上了瘾，天天上网。因为怕父母知道，晚上就躲在被窝里玩。有一天，感觉眼睛不对劲，看不太清楚眼前的事物。后来去重庆检查，结果是眼角膜脱落了，做了手术，视力才逐渐恢复过来。

往往失去后，才知道珍惜。现在我们有一双好眼睛，当多爱惜。《时间都去哪儿了》，有一句歌词说得好，“还没好好看看眼睛就花了”

眼睛也容易老去，模糊。歌唱时，也当是对爱护眼睛的一种温馨提示吧！

眼睛，是独一无二的。有着一双清澈明亮的眼睛，比有着无尽的财富更重要。一双明亮且大的眼睛，好好拥有。好眼睛，享受好自然，好人生。

近视防控宣传