

2023年近视防控的心得体会 近视防控宣传教育月心得体会(模板10篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

近视防控的心得体会篇一

眼睛是心灵之窗，我们必需爱护我们的眼睛。

而我，却因为种种原因戴上了眼镜。

还记得有次和同学们去野餐，中午，我们吃火锅，只见过上冒着白茫茫的哈气。只听班长说：“能吃了，大家都拿起了碗筷，我的眼镜上都是哈气，什么都看不见。我又不好意思说，拿着筷子，在火锅里拼命的夹着，好不容易加上来一块，刚要往嘴里放。只听同学大笑起来，“你难道爱吃姜么？”我赶紧放下了，想把眼镜摘下来，可是一旦摘下来，就什么都看不见了。我的筷子第二次伸进了锅里，还好这次夹得不是姜，想把这块肉放进自己的碗里，可是看不见自己的碗在那里，也不知道离我有多远。尴尬的事又来了，我模模糊糊的看见了一个碗，往里一放，只感觉溅起了好多水花。我旁边的同学告诉我，是我夹得那块肉掉进了酱油碗里。这就是近视给我带来的“好”处，也给其他的同学带来了趣多笑话。还好，有我旁边的同学帮我夹，终于吃饱了这顿难忘的午餐。

下午同学们说玩游戏，他们叫我摘下眼镜找他们。尽管我那么的不愿意，但是却答应了他们。他们都藏了起来，我就像个瞎子似的什么都看不见。“我抓到了，抓到了。”可是我一摸是光滑滑的，并且还很高。原来是个电线杆子。这时只听同学们都哈哈大笑起来。

4点了，我们该回家了。我们来到了车站等43路汽车。只见来了一辆车，车门一开我就进去了，只听同学们叫我下来，我对他们说：“车来了你们还不上，叫我下去干嘛呀，快上车呀。”“那不是43路，那是32路，快下来。”我赶紧下来了，再下来是，由于没看见有台阶，直接下来了，当时我就趴在了地上，同学们又是轰然大笑起来。

这一天让我知道了有一双健康的眼睛的重要性！

近视防控的心得体会篇二

为了有效控制近视率的上升，我校制订了学生视力健康行为规范：

- 1、注意读写姿势。
- 2、不要长时间用眼阅读或书写。
- 3、注意看书、写字的光线。
- 4、不要在车上看书。
- 5、按时做保健操，以消除眼肌疲劳。
- 6、多吃些含维生素a较丰富的食、各种蔬菜及动物的肝、蛋黄等。
- 7、定期视力检查。

最好每隔半年检查一次视力，发现有近视，立即验光，配戴眼镜。

近视防控的心得体会篇三

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。

近视防控的心得体会篇四

现在六年级了，眼镜度数已经攀升到500度了。当听到这个消息，我眼前一黑，从未想到这眼睛会有这么高的度数，会永远摘不下来。

镜片很厚很厚，戴久了不仅眼痛还头痛，可这又有什么办法，不戴眼镜连走路都会时不时一个跟斗摔倒。在班级里，偶尔摘下眼镜，总会觉得像来到了另一个想象的世界。黑板上的字像蚂蚁一样小，墙上的世界地图好像只是一个蓝色的球，同学们个个都是由一个圆球和一个长方体还有四根圆柱组成的，觉得都不是一种生物了。

虽然戴上眼镜世界都明亮了，但是戴久了还会感到眼睛酸疼，偶尔瞄到镜框外面的世界，总会害怕得闭上眼睛，希望着再一次睁眼时，一切都是梦。

爸爸妈妈和亲戚朋友们总会在闲聊时说：唉，工作总结范文可惜了，这么漂亮的眼睛就让眼镜给毁了。听到这话的我心中肯定不是滋味，却还要摆出一种事不关己，毫不在意的样子来维持气氛，也许这就是泪往心里流的感觉吧。

许多次，我想摆脱这残酷的命运。于是，我就想试着先把电视电脑和游戏机给戒了，然后再适应脱掉眼镜的生活，最后再也不戴眼镜。可是这终究是想象，在这些电子产品的不断更新和增加中，我依旧坚持不住，只能一点一点慢慢来了。

在电子产品们遍布全球的今天，我们更应该保护视力，因为戴上眼镜真的很麻烦。

近视防控的心得体会篇五

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。

近视防控的心得体会篇六

阅读书籍，需要用眼睛来提取信息；欣赏风景，需要用眼睛来观察事物；生活中处处要用眼，所以，我们要用心地保护好眼睛。

我每天的“工作”只是三部曲：吃、喝、玩。那一天，我本打算用心读书，提高阅读能力，但是淘气的手机游戏却紧紧拉住了我的衣角。我抵制不住游戏的诱惑，抛下书本，拿起手机沉浸其中，玩了个昏天黑地。不知不觉中，我的眼睛开始干涩酸痛起来，眼泪也止不住地往外淌。我抬头一看表，呀，我已经玩了两个小时了，原来这眼泪是在对我过度用眼提出抗议呢！它好像在说：“你想谋杀我吗？难道你想早早变成‘四眼妹’吗？”我赶忙扔下手机，闭目养神，好一会儿才缓过来。我真想对眼睛说：“对不起，我再也不敢了，我一定善待你。”

我先把手机游戏都删除了，没有游戏，手机的诱惑力立刻减轻了一半。我又把微信朋友圈里不是很必要联系的人都设置成了“不看他的朋友圈”，手机的诸多功能只剩下了打电话和最好朋友联系两种。之后我放下手机，闭上眼认真做起了眼保健操。我做得像模像样，一丝不苟，做完眼睛就轻松了许多。我又回到床上，闭目养神好一会儿才觉得眼睛恢复了以前的状态。

可是作业写完了，做些什么呢？读书？也挺费眼睛的，干脆画画吧，虽然也要用眼，但是会舒服很多。我拿出尘封的画笔、颜料，坐在窗前，用心描绘窗外的美丽绚丽的夕阳和彩云。时间在无声的流淌，绚烂的夕阳也被我定格在画纸上。我的心中荡漾起一种充实的幸福感，这比玩手机后的空虚和后悔要强多了。由于我的眼睛在远的夕阳和近的画纸上徘徊，眼睛没有任何的不舒服，脑袋也不像以前那样昏沉沉的，这大概就是人们所说的“眼明心亮”吧。

眼睛是心灵的窗户，近视就是在明亮的窗户上蒙上一层灰尘，如果你也不想近视的话，像我一样放下手机吧，那样你不仅会拥有一双明亮的眼睛，还能让生活更加美好充实。

近视防控的心得体会篇七

每个人在成长的过程中都会经历许多烦恼，有分数的烦恼，有相貌的烦恼，还有被取外号的烦恼，而让我觉得最烦恼的是近视。以前我的视力一直较好，自从上四年级后，座位调到后面就看不清楚黑板上的字了；有时候对面走过来的人打招呼，我却看不清楚是谁；慢慢地看远处的东西有些模糊不清了。

有一天晚上，我到房间去拿东西，正准备出门。突然，发现墙上有一个黑乎乎的东西，心想：那不是蚊子吗？于是，我赶紧拿起蚊拍向“蚊子”拍去。“啪”的一声，该死的“蚊子”被我打到了！结果，当我把蚊拍拿起来一看，“哎呀！蚊拍怎么打出一个洞了呢？”我惊讶地说。妈妈随声来到房间，先看了看我，又看了看蚊拍，不禁哈哈大笑起来。

我莫名其妙，妈妈指着黑点说：“你看，那不是蚊子，而是一个钉子。”“哎呀！难怪会把蚊拍拍出一个洞呢？”我不好意思地低下了头。

妈妈责怪我怎么那么不小心，我委屈地说：“我眼睛看不清楚，才错把钉子看成蚊子了”。妈妈这才引起了重视，连忙带我去医院检查视力。

检查后，我才知道我的眼睛已经近视了，妈妈没有再责怪我，要我遵照医生说的保养好眼睛。后来，医生还是给我配了近视眼镜。

戴上眼镜后，看事物比以前清晰多了。可是，我发现我的学习成绩却退步了许多，可能是因为眼镜的缘故吧！上课时，眼镜经常往下掉，我只好不停地扶眼镜，等我注意力集中时，

才发现最关键的地方老师已讲过了。最烦的是热气容易模糊镜片，一下子就什么都看不清了。

唉，近视真让我烦恼！

近视防控的心得体会篇八

上午的天空万里无云，非常晴朗，太阳公公笑眯眯的挂在天空笑。

小明放学了，他手里拿着一本书走在回家的路上，盯着书边走边看，到家了妈妈做好了香喷喷的饭菜。

小明可舍不得放下手里的书，他自言自语的说：“这书太好看了，我还要看会。”于是小明把书放在桌子旁边，一边吃饭一边看书，看到精彩的地方还哈哈大笑起来。饭吃完了还是舍不得放下手里的书。

午休时间到了，可小明还是舍不得放下书，于是他拿着书躺在床上津津有味的看起来。结果，小明醒来后眼前有点模糊，揉揉眼睛，还是很模糊，看不清楚。小明急的喊起来：“爸爸、妈妈你们快来呀，我看不清了。”

爸爸赶紧带着小明来到医院，医生仔细的检查后说：“现在需要测一下你的视力。”医生指着视力表，小明眯起眼，伸长脖子踮起脚尖，左看右看，就是看不清。。检查完医生对小明说：“小朋友你近视了，得配近视镜。”

喜欢看书是好习惯，但是小明看书姿势不正确，得了近视眼大家可不要学小明呀！

近视防控的心得体会篇九

罗丹大师曾经说过：“生活中不是因为缺少美，而是缺少发

现美的眼睛。”每当我想起这句名言的时候，就会赞不绝口。确实，生活中有着细微的美，这种美是要用心去感受才能感受的到的。但是，当我想到下半句时，烦恼就随之而来了。

近视的烦恼一直伴随我的左右，就像茂盛的大树永远也离不开土地的滋润一样。每天上课铃一响，我都得吃力地看着黑板上的题目，如果老天保佑的话，天气晴朗，那我还可以勉强喘一口气。如果老天被一团团的棉花糖遮住了，那我就苦不堪言了！近视确实有许多的坏处。有时能把走过来的同学看成另一个同学，令我颜面无存；有时能把黑板上的题目抄错，让我词不达意；有时竟然能把数字5看成数字3，让我失分多多，教训多多！

近视就要戴眼镜，这是必须的，可是对于我们女孩子来说，就是天塌下来。因为，戴上了眼镜不仅会影响整体美观，长期佩戴，还会使鼻梁塌陷、近视更深！

每当坐在窗前，望着远方的字体，我就知道，我近视了；每当站在门口，看着走过的一个个人物，我知道，我近视了。近视，这个魔鬼般的烦恼一直缠绕在我的身旁。但是，现在后悔也来不及了，如果世上有后悔药的话，我一定要第一个吃下去。

现在，我只能尽力不去看电视，多看看远方，不让近视更深。我很苦恼，为什么近视的命运会降临到我的身上。现在，我想告诉大家，好好保护我们的心灵之窗吧！好好爱护我们的眼睛吧！这样，你看到的天会更蓝，草会更绿！

近视防控的心得体会篇十

我在四年级就近视了，一开始，我还高兴地说：“终于戴眼镜了。”因为戴着一副金边的小眼镜，文质彬彬，大博士模样，可神气了。

可是刚到学校，我和同学们一起捉人，那眼镜却偏偏不争气，掉了下来。这还不够惨，还有更惨的，上好剑桥英语，正要去吃饭，我想把眼镜摘下来，可我的心却偏偏反对说：“这刚买的眼镜应该给别人瞧瞧。”于是我带着眼镜去吃饭，盛好饭刚要吃，可餐厅里饭菜的热气就好比“大漠孤烟直”，弄得镜面模糊一片，分不清餐盘中的美味佳肴。只好摘下来，可是同学老远跟我打招呼，我竟然“熟视无睹”，弄得别人莫名其妙说我摆架子。好冤枉呀！

由于眼镜带来的烦恼，是我一点一点的对它开始讨厌，连睡觉都梦见我把眼镜扔到了西伯利亚。

但是，现实毕竟是现实，这副沉重的眼镜照样源源不断地给我的生活带来极大的麻烦。我是打乒乓球的专业员，由于打球不能戴，所以这让我看球，打球的能力大大减弱，害得我每天晚上听老师唠叨的话。干脆戴上吧，可是几个回合下来，流下来的汗水早就把镜面搞得一塌糊涂。于是，摘下几分钟，再戴上几分钟。摘下时，也不知道是藏在口袋里好呢，还是放在一边好。反正，眼镜不折不扣成了累赘！我也是跑步健将，可是跑步戴眼镜影响成绩，还会掉下的，这样一来我就成了“抄道大王”。

我的大爸爸也是个近视眼，由于长期戴眼镜所以眼睛都凹了进去，成了一个金鱼眼，耳朵上也留下了很深的一横，鼻子上也有痕迹。我真担心自己以后会不会变成这种怪模样。