

2023年近视防控宣传心得体会 近视防控 宣传教育月活动学习心得(实用10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

近视防控宣传心得体会篇一

我是一个初二的女孩子，五年级的时候我近视了，可是那时候并不严重，眯着眼睛还可以看清楚。但是我错了，这样的恶性循环很快使我的视力直线下降。初一的时候，我不得不配了一副眼镜。但是我不喜欢戴眼镜，因为它太难看了，所以我总是在需要的时候戴上，不需要就马上摘掉，这样不规律的戴眼镜，使我在初二的时候，就算戴上眼镜也同样看不清楚。我愤愤地把眼镜扔了，发誓再不戴眼镜了，但烦恼也随之而来。

在学校，老师总在午写的时候抄一点练习题给我们练习，有时候写完了还要缴上去检查。因为我看不见，所以只有等别人抄完了给我抄，行动上总慢人一拍，时常由于没写完成被老师叫去办公室。在物理课上，老师喜欢教完新课程后讲一些具有灵活性的题给我们听，这个可没有人去抄，因此她讲的我都听不懂，成绩不断下降，直至发展到后来班主任的家访。

在平时的日常生活中，也常常有我认错人的笑话，这些老被同学们当成笑柄来说，他们甚至在背地里给我起绰号。虽然我都知道，但我能够说什么呢？更让我心痛的是，就连以前最疼我的爸爸，也不再喜欢我了。他总是将我当成一个对弟弟妹妹的警告，总是当着我的面数落我给弟弟妹妹看，诸如：“你们不准看电视了，我可不想家里有太多的眼镜，看

着就心烦。”

晚上睡觉的时候，我梦见我的视力恢复正常了，我能清楚地看清黑板了，能看清大家开心大笑的脸了，爸爸又像以前一样疼我了，我彻彻底底地，真真正正地扔掉眼镜了！

我准备在初三的时候重新配一副眼镜，因为那是一个人生的转折点，我不能让它有任何的遗憾，我会努力保持视力的。

朋友，我已经是个无法挽回的教训了。如果你拥有一双正常的眼睛，一定要好好珍惜；如果你也近视，请和我一起努力！！

近视防控宣传心得体会篇二

今年6月6日是第xx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。

近视防控宣传心得体会篇三

“抬头、身体向后靠、握笔姿势正确，注意要保护你的眼睛。”啊!这又是在我写作业是，妈妈向我发号的命令，一天到晚都是眼睛眼睛。

随着我们的功课越来越多，电子产品的多样化，我们用眼的时间也多了，为了不让我们近视，家长、老师都是百感交集，为什么呢?因为眼睛是人体重要的器官之一，失去了双眼，心灵就一片黑暗，正如眼睛就是心灵的窗户，如果戴上了眼镜，就像心灵的窗户蒙上了一层白纱，唉!现在的：“小眼镜”是越来越多。我就听爸爸讲过带眼睛给我们带来的不便的事情，春节期间爸爸他们的’公司组织到三亚去游玩，在游玩的过程中，有一个戴眼镜的叔叔在大海里游泳的时候，眼镜被大浪冲走了，找不到了，所以影响他后面的几天都没有玩好，这就是戴眼镜带来的’麻烦，带着眼镜做事不方便，还麻烦，我们还小一定要保护好眼睛，提醒小朋友千万不能近视了。

通过种种的事例我向同学们说说，预防近视的知识吧!首先我们要认真对待学校的眼保健操，因为这样可以减轻眼部血液

循环和调节状态，不要长期对着电脑或手机，不能在晃动的车上看书，保持书写距离，学习了一小时左右，要向远处绿植眺望。

近视防控宣传心得体会篇四

看完近视防控主题直播，我得感触很深。传说中的“小四眼”，我们班上可有不少。曾经听过医生说，环境污染对眼睛视力有相当恶劣的影响。其实是因为缺乏锻炼、挑食、营养不良才引起近视的原因，而且长时间玩电脑游戏、看电视等一些有辐射的交通工具也是导致近视的主要原因。

经过我最近在班上观察，罗、冯都是假近视，度数不是很深，不要长时间玩电脑，80%的可以不用戴眼镜。因为深圳环境很好、绿化多，我看环境应该不是近视的主要原因，应该是自立能力那一块。主要是学生做作业时照明不足，迫使学生把书本移近，长时间来，近视就会加深。

过量使用电脑，眼睛疲劳。而且千万不要把电脑放在卧室里，因为电脑有辐射，对身体不好，特别是眼睛。当有灰尘的时候，千万别用有细菌的手擦拭眼睛，要不细菌进入眼睛，眼睛会红肿，恶化，特别是别揉眼睛。

我曾经调查过一位近视的同学，他的写字姿势是：曲着腰、头死劲往下低，桌子和眼睛的距离没有一尺，所以导致他近视，但是他的睡眠时间很足、每天早上都出去运动，我相信只要把坐姿改好，眼睛就可以恢复健康。

大家记住几条预防近视的规则：1、不要用有细菌的手擦拭眼睛；2、少接触电脑和电视；3、坐姿，桌子和眼睛的距离要有一尺；4、不要让眼睛过度疲劳，要适当调整好睡眠时间，早睡早起。记住啦！一定要勤洗手。

保护眼睛，人人有责。

近视防控宣传心得体会篇五

同学们，近期我们都在家进行空中课堂的学习，每天与电子产品为伴，可你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

研究表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

那么同学们要如何保护好眼睛，预防近视的发生呢？在此，我建议大家做到以下几点：

1. 要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
2. 读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要走路时或者在动荡的车厢内看书。
3. 不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。
4. 不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。
5. 要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。
6. 要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续

拥有一双明亮的眼睛吧！

近视防控宣传心得体会篇六

我是一名六年级的小学生，现在我就说说关于眼睛的一些相关资料。我们平时里不注意用眼卫生，用你的手去揉你的眼睛，这样做是不对的，因为手上的细菌很多，我们用手揉眼睛，就会把细菌传到眼睛上。我们平时老把眼睛看得不重要，其实眼睛是心灵的窗口，如果你不仔细你自己的眼睛那你就双目失明，当眼睛什么也看不见的时候那你看到的就是一片黑暗，什么也没有。

如果春天你什么也看不见的话，那所有人都会为你感到同情，因为春天是美好的，蔚蓝的天空上飘着几朵棉花糖似的白云，翠绿的草原上高大挺拔的大树在那里，可是对于一个双目失明的人来讲，这美丽的景象他什么也看不见。

保护眼睛可以喝菊花茶，菊花茶是保护眼睛的好饮料！菊花茶可消除眼睛浮肿及疲劳，睡前喝太多的水，第二天早上起床眼睛就会浮肿像熊猫一样，民间有一方法可以有效解除，就是用棉花沾上菊花茶的茶汁，涂在眼睛四周，很快就能消除这种浮肿现象。菊花对治疗眼睛疲劳、视力模糊有很好的疗效，中国自古就知道菊花能保护眼睛的健康，除了涂抹眼睛可消除浮肿之外，平常就可以泡一杯菊花茶来喝，能使眼睛疲劳的症状消除，如果每天喝三到四杯的菊花茶，对恢复视力也有帮助。

我们平时使用电脑或看书、看报时，最好每30分钟休息个5分钟，站起来走动一下，或看看窗外都可以，把一直注意近距离的视线拉长拉远。

通过这些事情，我向你们应该明白眼睛有多么重要了，我们做眼保健操时要认真。

保护眼睛，从我做起。

近视防控宣传心得体会篇七

黑夜，给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明，寻找生活中的美，寻找知识的奥秘。任劳任怨的它却因为我们的“贪婪”与不负责任，受伤了。

从五年级上学期开始我的视力下降得极快，这可吓坏了我妈妈。妈妈特意从上海买回来眼药水，买回来以后觉得有救了，指望着眼药水拯救我的视力，天天滴呀滴，感觉视力越来越好，几周后，检查发现，度数不但没降，反而升高了。

妈妈最终放弃了各种偏方带我来到医院，经过眼科医生的一系列的检查，医生给我配了医院的眼药水，并且告诉我平常护眼的正确方式方法。

为了防止近视，缓解近视，我们护眼的正确方法是什么呢？又该如何行动呢？

首先第一点就是要控制用眼的时间，看电视、看电脑、看书用眼超过一定时间就要让眼睛适当休息，眼睛累了就多眨眨眼。第二点就是要认真做课间眼保健操，因为眼保健操能很科学地放松我眼睛周围的神经。第三点不能厌食挑食，多吃含有维生素a的食物，胡萝卜、蓝莓这些食物。第四点要多参加体育运动。第五点也是很重要的，要保持正确的姿势，用眼的距离一定不能太近，不然你不近视才怪。如果你眼睛觉得酸累，也可以用我用过的冷热敷眼睛方法，但是要控制合适的温度，可以加速血液循环，放松眼部肌肉缓解疲劳。如果你觉得阳光太刺眼，那你出户门的时候就戴上墨镜和帽子，不让强光造成对眼睛的伤害。

此外就是不要相信偏方，要去正规的医院检查治疗。这是我曲折的经历总结的经验。

健康简单又科学的护眼方法都教你了，还在疲劳用眼吗？赶快行动起来吧，“护眼路漫漫，需要好习惯”。

近视防控宣传心得体会篇八

在春天，一个普通的人，可以看到那些美丽的植物和花朵，世界是那么美丽，是多么缤纷多彩，笑容是那么甜美，可这些对于一个盲人来说是什么呢？是一片黑暗还是个无底的黑洞？盲人有的是天生的，有的是后盲的，如果用眼不当那么你就是下一个盲人，所以，让我们爱护我们的眼睛吧！

近几年我们青少年近视的人变得很多，每天学习要用眼，看书要用眼，不是点夜灯就是做课件。

记得我家刚有电脑时，我已经激动的无法用语言来形容了，我几乎每一有时间就要在网上，玩游戏、看歌词，当我觉得自己成为真正的网民时，其实我从此变成了一个难民，时间久了，我的视力下降到了5.0以下，看东西也看不清楚了。

？哎！我真后悔当初不听家人的话，我现在一看到电脑就生气，好似与它有什么仇似的！

我决心要防止深度近视，我每天下课时，都要向外面看看绿色的东西，像翠绿树啊、小草啊、这些东西，当然眺望也一样可以放松眼睛！

写作业的时间最多为两个小时、而且在写作业时必须坐直、胸离桌一拳、并且每天在9点必须睡觉、不在昏暗的灯光下看书、并且保证每天按时仔细地做眼保健操，不久后我的视力恢复到了最佳状态！

我们还很小，还有更大的世界我们还没有看到！看到那些美丽的东西要用什么东西看呢？对！就是眼睛，眼睛是美丽的，就像天边那美丽的彩霞，还是一把可以开启我们丰富多彩的未

来的大门的钥匙，眼睛又像挥舞着翅膀的天神为你的未来洒下满满祝福，一双明亮的好眼睛是你一生中最大的财富！所以同学们，让我们行动起来吧，爱护自己的眼睛，让明天那璀璨的光芒照耀着我们吧！

近视防控宣传心得体会篇九

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十

眼睛是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢？我想提醒同学们做到以下几点：

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的‘用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米；连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字；不要躺在床上或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼；毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开；游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮！希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧！