

# 最新学校近视防控宣传月总结 近视防控 宣传教育月心得体会(通用6篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 学校近视防控宣传月总结篇一

大家好，“我”叫眼睛，是大家的好朋友，对大家的用处可大了。透过我，你就能够望见五彩缤纷的秀丽世界，能够阅读丰富的书籍，要以让大家方便的行走。

但是，我也十分骄气，十分容易受到伤害和生病，给大家行走带来不方便，让你无法看到秀丽的世界，观赏秀丽的风景。但是，只要大家留意地呵护我，爱护我，我就能够为大家更好的服务。

怎样呵护我，爱护我呢？

首先，要注意用眼卫生。不要在黑暗的环境下看书，不能在走路时看书；不要在车上看书，不要躺在床上看书，而且要注意正确的姿势和合理的用眼距离。

其次，不要用脏毛巾、脏手直接接触我，如果有异物进入或感染，必须要及时去医院就诊，并按照医生的要求做处理。

然后，我也需要劳逸结合，按时休息，每一天还要定期给我做一做操。不能长时间盯住一个物体，时间久了，要放眼望望远方，活动活动身体，让我放松放松。

只要大家注意了这些，我必须会健健康康，为大家带来一个

秀丽的世界。

## 学校近视防控宣传月总结篇二

眼睛是心灵的窗户。没有它们，人们将失去一半的生命，无法正常生活。

如果你想保护你的眼睛，你不应该玩电脑超过半小时。第二，看电视时应该离屏幕两米以上。你不应该躺下来看电视超过五个小时。第三，不要在黑暗的地方阅读。

事实上，我没有按要求做。星期六是我玩耍的时间。当我听说我的父母星期六不在家时，我高兴得手舞足蹈。玩电脑和看电视都是孩子们喜欢做的事情。有一件事让我感触最深。早上，我的父母离开了家，属于我。我疯了。我父母不爱的时候怎么玩都无所谓。当我上网5个小时时，我发现我看不清楚。我好像喝醉了。我也不在乎我想我昨晚很开心，睡得太晚了。玩了一个小时后，一个小时过去了。我的视力在星期一进行了检查。我担心如果我的视力不好，父亲会没收我的电脑。一切都结束了！

视力检查的结果是：我是假性近视。这个时候，我后悔周末玩太多电脑游戏。

眼睛是如此珍贵，所以我们应该珍惜我的眼睛，防止它们被我打败。

## 学校近视防控宣传月总结篇三

“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。

## 学校近视防控宣传月总结篇四

“喂，不要扯我的眼镜呀！”妈妈总是对弟弟这样叫喊着。“戴着眼镜真不方便。”“我的眼镜又飞哪儿去了？快帮我找找！”一大早起来，就听见妈妈又在为了眼镜的事发牢骚。妈妈叮嘱过我，一定要保护好眼睛。妈妈是高度近视，还好没有遗传给我，我一定要珍惜呀！

我发现，现在的小学生大多数都有一部自己的手机，手机上还会下载一些游戏。游戏确实可以让我们放松，但是也像吸毒一样会让我们上瘾，有时候一玩就是几个小时。电子屏上有一种闪烁的蓝光，对眼镜的伤害极大。全神贯注地紧盯着屏幕几个小时，如果眼镜会说话，也会大声的喊出来：“饶了我吧，让我休息休息吧”。手机没有错，眼睛也没有错，是使用它的人，使用不当导致的。如果你把手机它变身为查资料的帮手，使用时间不要过长，看一会儿，就眺望远方，让眼睛休息一下，你温柔待它，它也会温柔待你。

让我们近视的不单单只有像手机这样的. 电子设备。不使用正确的方法看书写字，也会对眼睛造成伤害。看书不能使用强光，所以台灯不宜调太亮，但也不能在太暗的环境下看书；眼睛不能离书本太近；不能趴着或躺着看书；不能在颠簸的交通工具上看书等等。你可能会说：看书也有这么多讲究？那是当然，如果你能遵守这些条件，你就可以既学到了知识，又保护好了眼睛。

眼睛是心灵的窗户，每天早上起来，打开这扇窗，会看到这个世界上美好的事物。我们应该为拥有一双明亮的眼睛而感到骄傲。我们需要好好爱护她，保护她，而不是糟蹋她，伤害她，不要让你的眼睛在看世界的时候永远隔着一层“眼镜玻璃”，看不真实，看不明朗。

## 学校近视防控宣传月总结篇五

我是一名小学生，今年才12，别看我年纪不大，烦恼可多着呢，来自家庭的烦恼，学习的烦恼……这些不是什么大问题，只要保持好的心态就可以了，但近视就是我人生一大难题了。

近视的问题已经困扰了我半年多，原来炯炯有神的'眼睛，现在却被厚厚的眼镜片挡住了昔日的风采。不过，这些还不都怪我自己，爱看电视，玩电脑。

你知道近视的我最怕做什么吗？那就是——测视力。每学期临近末尾时都会测视力。当我看到别的`同学测视力时，我都会非常“嫉妒”，因为不管老师指到哪，他都能看的清清楚楚。而当我走下位置，摘掉眼镜，测视力时，视力表上的“e”几乎都看不清，除了上面三行，其余的都像看蚂蚁一样。测完后，别的同学都在炫耀自己的视力有多么好，而我却逃之夭夭，生怕他们笑话。

现在，近视已经严重影响到我的生活与学习，是我苦不堪言。在这里，我想提醒广大青年，“眼睛是心灵的窗户”，请保

护好你的眼睛吧！

## 学校近视防控宣传月总结篇六

下看，久而久之，一双乌溜溜的眼睛竟变成眼神呆滞的近视眼了。我从三年级就起先视力模糊，本想配一副眼镜，可是妈妈竭力反对，始终到五年级视力一天不如一天，才强求配一副眼镜。我成了“小博士”，真懊悔。

近视是一件特别苦恼的事情。它为我带来了许多的苦恼，给我的生活带来了许多不便利。妈妈有反对我戴眼镜，每当我戴起眼镜，妈妈总是叫我不戴，主要缘由是女孩子戴眼镜不好看，天啊！我近视了，视力模糊，东西看不清晰了，那有讲究好看与否呢？妈妈实在是不懂得女儿的苦痛，我的近视已经是到达300多度了。经常把对面走来的爷爷叫做“奶奶”，让人发笑，我真苦痛。假设不戴上眼镜，稍稍远一点的东西都看不清晰啊，白茫茫一片，好不安适。

近视对我来说，真是件苦恼的大事情。尽管我配了一副眼镜，我谨遵母亲吩咐，没有时刻配戴在眼睛。但是要时时刻刻带在身边，而我时时遗忘带着，以至于闹出笑话。有一次去看电影，偏偏忘了戴上眼镜，无可奈何，只能雾里看花了，一场精彩的电影场面在模糊中看完了。还好是国语片，虽然影片的画面看不清晰，倒可以听得懂人物对话。要是外语或方言，那我就是瞎子和聋子了，电影有看等于没有看。更倒霉的是戴眼镜遇到雾天或热气，镜片上马上蒙上一层水雾，眼前一片茫然，真不安适。

由于妈妈的反对，我只有看电影、电视、读书、写字时候才能戴上眼镜。平常我在大街上漫步，对面来了的人跟我笑，我都不知道是熟识的人，只管走自己的路，不知道我近视的人，还以为我目中无人，不懂礼貌。哎呀！这真是“哑巴吃黄连，有苦说不清”。

上课时戴了一节课的眼镜，总是害得耳根疼，鼻梁酸。我好苦恼啊！我的苦恼还有多多的。我想：只有近视的人，才能够体会到近视的苦痛。同学们，好好爱护自己的“灵魂之窗”——眼睛吧！不要轻易地去践踏它，要是让它失去了安康，戴上了眼镜，你就懊悔来不及了。