

# 2023年爱眼护眼保护视力心得(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 爱眼护眼保护视力心得篇一

同学们，你们知道吗？6月6日是全国爱眼日，你们爱护自己的眼睛吗？我们常说眼睛是心灵的窗户，如果我们看不见时，那心灵的窗户就会一点一点的变小，一点一点的消失，所以请大家一起爱护我们的眼睛吧！那么如何爱护自己的眼睛就成了关键。

有些小朋友特别喜欢看书，不管是走路还是坐车，都在津津有味地看书，还有些人喜欢躺在床上看书，还有些人在光线太强或太弱地情况下看书。爱看书是好习惯，但是以上的看书方法都是不利于爱护眼睛。因此，我们要有良好的看书习惯：

- 1、不要在移动即走路或坐车的情况下看书；
- 2、不要躺在床上看书，应该身体坐正，胸离桌子一拳远，眼离书一尺远；
- 3、不要在光线太强或太的情况下看书；
- 4、看书时间不要过久。看完后应该向远处眺望，或者看看绿色的植物，缓解眼睛的疲劳。

平时，也千万不要用脏手擦拭你心灵的窗户。如果你长时间不爱护你心灵的窗户，它就会出现红、肿、痛，甚至心灵的窗户会关闭再也看不到光明，永远生活在黑暗之中。我想这

样的生活大家都不想过。

## 爱眼护眼保护视力心得篇二

眼睛是心灵的窗户，假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么在你的面前将是一片黑暗，再也没有那美丽的颜色和那世间的欢笑声，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢笑声，那种感觉是多么孤独、多么无助啊！在这五彩缤纷、多姿多彩的春天，眼睛作为心灵的窗户让我们看到了美丽的风景。如果关闭它，这些动人的景色就将永远和我们告别。

眼睛既是如此的宝贵，同时，它也是极为娇贵的，需要我们每一个人去用心呵护，稍有不慎，我们就会轻易地在不知不觉中失去健康明亮的眼睛！在现在的小学生中，眼睛近视是很普遍的，在各小学中，可以见到好多好多带着厚厚眼镜的“小博士”因为近视，多少人陷入烦恼和痛苦之中。而我也其中之一。

眼睛是人体不可缺少的一部分，如果没有了眼睛你就将会失去这美丽的世界，充满着阳光的世界。可见眼睛是多么重要啊！如果没有眼睛，就像明星没有剧本；如果没有眼睛，就像工程师没有图纸；如果没有眼睛，就像名将没有军队！同学们，眼睛是心灵的窗户，我们应该爱护它，有的人认为戴上眼镜很漂亮，看起来像一位学问家，这种思想是不对的，别人认为你是，难道你就真的是了吗？你不是。如果你上了大学，想考军校，你是近视眼能考上吗？不能。所以我们应该爱护自己的眼睛，让自己的眼睛永远明亮。

爱护我们的眼睛吧！

## 爱眼护眼保护视力心得篇三

眼睛是“心灵的窗户”。它能让我们分辨美与丑，善与恶。它可以让我们的树如此绿，让我们的蓝天如此蓝，让我们看

到世界上的一切。

看，这些花如此鲜艳。这个时候，你会觉得这个世界是多么美好，多么美好！如果眼前美好的世界蒙上了厚厚的黑纱，那么你就知道眼睛有多珍贵。这不是谁的错，是我们的错。

比如一些爱读书的孩子，读书的时候坐姿不正。爱看电视、爱上网的孩子，花太多时间在眼睛上。随着时间的推移，他们的眼睛失去了原有的活力。我再也不能为我们做贡献了……现在有些孩子不知道近视的危害有多大：上课的时候，黑板上的字看不清，笔记记不住，体育课上玩的时候，我们拍不准……从生活中的很多例子中，我们可以体会到眼睛对我们的重要性。

孩子们，我们必须保护我们的眼睛，它能给我们带来快乐和悲伤。让我们的眼睛为我们服务，同时也让我们为我们的眼睛服务。

## 爱眼护眼保护视力心得篇四

亲爱的听众朋友：

大家好！我是今天下午的播音员xx□

新学期开始了，我们马上就要进入到紧张的学习中，爱护我们的眼睛，保护我们的眼睛，是一件很重要也很简单的事情。

人们常说眼睛是人体最重要的器官，是因为人类有80%以上的信息是由眼睛获得的，闭上眼睛我们将寸步难行。同时眼睛也是人体最迷人的器官，同学们写作文时常用“明亮动人的大眼睛”来形容一个人，却从来不会写“大鼻子”、“大耳朵”。

虽然我们的眼睛如此重要，但往往最容易被我们忽视。我们

习惯了早晚刷牙来爱护我们的牙齿，用润肤乳来滋润干燥的皮肤，却很少主动想到爱护眼睛。如果眼睛在阅读、看电脑、看电视等长时间使用时得不到保护，就会出现眼睛疲劳，甚至近视眼等问题。近视眼是不可逆的眼睛疾患，必须终生通过配戴眼镜来纠正视力。近视眼不仅会使眼睛的魅力大打折扣，连学习、运动等正常的生活质量也会因此而下降。

33—35厘米；握笔的手指与笔尖距离应为一寸就是3厘米；胸前与桌子距离一拳。读书写字时要有充足的光线，并确保窗外光线及台灯灯光都要从左前方射来，太阳直射光线下、摇晃的车厢里都不适宜看书，不用过细的笔写字，作业用纸要洁净，书桌高度以同学们的上腹部附近为宜。

其次是收看电视时，连续收看电视时不宜超过40—50分钟，最好的方法是不看广告，让眼睛休息5分钟。看电视正确的姿势是坐姿，不要躺在床上看电视。电视机要放在背光的地方，晚上看电视时一定要开一盏小灯；屏幕的高度应该与视线平行或稍低一些；看电视时，人与电视机应该保持3米以上的距离。

使用电脑时，操作40—50分钟左右，就要休息5—10分钟，最好能到室外运动或眺望远方；调节椅子的高度，保持眼睛和屏幕顶部在同一水平，使视线和下巴自然下垂10—20度；电脑屏幕与眼睛之间距离不低于50厘米，同时颈、背挺直，上臂靠近身体，手肘屈曲成90度。电脑屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象；电脑操作间光线不应太弱或太强。那么什么是近视眼呢？近视眼有何先兆呢？除了遗传因素外，近视眼大多数是由长时间近距离用眼而引起的。

随便戴他人眼镜。戴眼镜时要注意：参与对抗性强的激烈运动时如足球、篮球不要戴眼镜，避免意外伤害；每半年验眼一次，保证眼镜度数的准确性；每天至少清洁镜片一次。眼睛是人体最脆弱的器官，小至一粒灰尘入眼造成的不是，大至烟花爆竹导致的失明，看似平常的小事情也潜伏着对眼睛的伤害，所以，日常生活也要养成良好的护眼习惯。不用公共的

毛巾擦脸;长时间呆在空调环境中,会使眼睛干燥,同学们要多到室外活动,多参加体育运动,享受大自然的青山绿水。

红眼病经常在夏季暴发流行,同学们要做到勤洗手;病情流行时不去游泳;避免与红眼病病人接触。要注意远离烟花爆竹、玩具枪任何时候都不能对着人、手持锋利物品时不要奔跑。每天上下午都要做一次眼保健操,而且要注意双手干净、做到穴位准确、手法正确、力度适当。

同学们,拥有一双明亮的眼睛,其实并不难,只要按照以上所说的认真去做,你就会远离近视这种疾病,拥有一双明亮健康的眼睛,每一天都能够更好地仰望蓝天,俯视大地。为了更好地工作、学习、生活,让我们像爱护生命一样爱护我们的眼睛吧。

下面播报下明日天气、中雨、7至10摄氏度,请同学们及时增添衣物。感谢大家的收听,下周二再见。

## **爱眼护眼保护视力心得篇五**

眼睛是一个很重要的东西,假如我们的生活没有了它,我不知道我们的生活将会变成什么的样子。

现在科技十分的发达,如我们身边常见的电视机,电脑,手机。它们是我们现在科技迅速发展的东西,走进了我们每个人的身边,它给我们每个人带来了很多的方便与便利,但是它在给我们带来便利的同时,也给我们带来了不好的影响。

现在我们经常可以在小学中看到戴眼镜的同学,但是这种现象,在原来可并不多见。有可能是现在小孩子的压力大,作业多,还有可能是平时不注意保护爱护自己的眼睛,还有可能是玩手机时间太长。

如果我们看手机,看电视的时间过长,应适当远眺,应维持

在几分钟之内。

在5月26日学校特地给我们请了眼科专家在钉钉直播上为我们讲解，在这方面有关的知识。

我们写字要做到“三个一”多做眼保健操，少看电视，少玩电脑，经常检查视力，发现视力下降，要及时纠正。

我曾经也因为眼睛不好，去北京治了很长时间，但是因为我是弱视，很难恢复到现在，我都十分的后悔。后悔自己当时为什么没有爱护眼睛，为什么会变成现在这个样子呢？现在想了想，完全就是我咎由自取，自己所不注意自己所犯下的错误，那么就要我自己去承担，谁也帮不了你？做错就要去改正，即使去改正了，但是结果却可能不如人意，但我认了，因为我失败，但是我改正了，我赌我自己，不要后悔。

从现在起，我们就好好爱护自己的'眼睛，如果等到眼睛不好的时候，你再去后悔，也没有什么用了。你要知道一句话叫做世上本来就没有后悔药！不过就是你找到一个勉强说的过去的理由罢了，只是你自作多情罢了。等到那个时候，一切都已经晚了，从现在开始爱护自己的眼睛还不算太晚，每个人都只有一双眼睛，假如你会给你呢？答案是，没有人。

我们都要爱护好这一双眼睛，爱护这一心灵的窗户。

爱护好眼睛，才能去看世界，看我们向往的这个世界，这样你的人生才会富有意义感！