# 近视防控培训心得体会 预防近视培训心得(十六篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-12

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。近视防控培训心得体会 预防近视...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇一**

记得小时候，视力好，看什么都一清二楚，不理解他人为何戴眼睛，还嘲笑他们，如今却，哎……六年级的时候，为了犒劳我优异的成绩，妈妈便买了我一直垂涎三尺的电脑回来。人总是对新事感到好奇的，何况是神通广大的电脑。那时，对电脑像着了魔似的，经常趁父母不在家的时候，玩成三更半夜。放假时，一整天一整天的玩。学习负担重，玩得多了，白天精神不济，有了黑眼圈，成绩开始下降。最严重的还是，我发现我开始看不清黑板了。一看不清，心里就慌成一团，总觉得有什么在心里上窜下跳，令人心烦。我知多半是玩电脑时间太长，辐射太多，不爱护眼睛所致。看不清黑板，我有一种世界末日之感。

我尝到了不保护眼睛的苦果。因看不清黑板，又怕跟父母说，小学毕业成绩不理想，与理想的中学失之交臂。面对妈妈恨铁不成钢的表情，心里就像嚼了苦瓜。

初一的时候配了眼镜，从此，我步入了“四眼”一族。想起当初对他人戴眼镜的嘲讽，我的眼镜，又何尝不是对自己的讽刺呢?时至今日，我已经习惯了戴上眼镜。环顾周围，班上大半同学都是如此。戴上眼镜，多是自食其果——看书姿势不对，沉迷于电脑，不注意眼睛保健等。我想起与好友出游时因没带眼睛而错过的风景，那种想撕开眼里的“窗帘”，却发现你连碰都不能碰时，只能望景兴叹。从此，无论去那儿，眼镜都成了我的必需品。眼睛是心灵的窗户，透过窗户，你才能看清外面的世界，鸟语花香。若是安上了一道玻璃，那一切都变得模糊，有了距离感。

爱默生说：“有的人的眼睛像桔子一样毫无表情，有的人的眼睛像一口可以使你掉下去的井，可当井盖盖上，井再怎么深，也掉不进去了。”就像你的眼睛，再怎么美，戴上眼镜，别人也无从察知。

我改变不了过去，但我还能掌握我的未来。从现在起开始好好爱护眼睛，远离电脑游戏。亡羊补牢，为时还未晚!

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇二**

眼睛是我们心灵的窗户，它使我们能够看见这大千世界的千变万化，它让我们看到的世界都是五彩的，不单单是黑白色，而且我们的一生只能拥有一次。为此我们要爱护和珍惜他。

就拿我自个儿来说吧，我常常写作业的时候不注意写字的姿势把头低的太靠下了，导致左眼看书越来越模糊。我急忙把这个问题，告诉给了妈妈。妈妈说：“这可不是小事情，等妈妈把工作安排好，请假带你去看一看……”

那天是星期一，一大早妈妈把我从睡梦中叫醒，我们来到医院，天哪!人山人海的排着长队，像个大集会一样。人们都前挤后勇的，可我看到怎么百分之八十左右都是小孩子呢?我们也排起漫漫长队。终于轮到我们了，先是做眼压检查，那台小机器像个小炮弹一样，医生在后面吹了一口气，像子弹一样传到我的眼睛里，还没等我反应过来，我就感觉眼里非常不舒服，感觉像打针了一样。妈妈鼓励我说：“没事儿，那只是空气而已。”在妈妈的鼓励下。我配合医生的各方面检查工作。

我们又去做了验光，我透过验光机器，看见了里面有一条宽宽的小路，小路上只有一座孤零零的房子。当我还没有细看。医生就已经检查完毕。我真是不得不打佩服现在的科技可真发达呀!

当全部的检查结果出来后。医生告诉我近视100度。医生说：“这是假象近视，是可以治好的。”医生为我开了些眼药。我每天都按照医生的叮嘱按时滴药，希望自己的眼睛能快快好起来。

现在我终于认识到眼睛的重要性了，眼睛是心灵的窗口。如果没有眼睛，那么我们的世界是多么的黯淡无光，那么我们的心灵也没有了窗口，眼睛是我们的朋友，更是我们的生活中不可缺少的一员。我想呼吁大家：一定要保护我们的心灵之窗，不要让她受到伤害;因为我们能够透过它发现无数奥秘。因此，无论如何我们都不要让心灵之窗受到伤害，我们要做一个早睡早起的好孩子。保护眼睛，从我做起!

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇三**

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。

大自然的万事万物都有着无与伦比的美丽，如果我们的眼睛看不到，那又如何去好好享受生活的美好呢?

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。

到了学校，上语文课时，心里就很纠结。语文老师是一个近视眼，看字的时候，整个眼睛都贴在了书本上，眼睛外凸厉害。每当看到她这样，心情特不爽，没有了心情听课。，心想，她现在眼睛这么近视，老了，会不会像外公那样，生活怎么办呢?

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。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。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇四**

看远山苍翠欲滴，赏秋菊清高淡雅，观流水飞花翠玉，喜躬耕垄亩，醉赏夕阳。

挥袖乾坤，一转身，遁守山林，吟花弄月，开始了对人生的大彻大悟。这就是隐士的作风了。

朦胧，就是他们的诗。他们把眼中的世外桃源说得美妙绝伦，引得无数文人雅士垂涎欲滴。殊不知这群近视者的可悲之处。

近视，使刺眼的阳光变得温和。内心的近视，是他们逃避势力而黑暗的官场，把自己麻醉在幻想的乌托邦。

他们的确近视了，他们看不到，或者根本不愿看到那些在陡壁险崖中经历挫折，劈荆斩棘，最终凭着不屈不挠和旷世之才登上荣光宝殿的斗士，却在不多的挫折中丧失了斗志，沉醉欲虚幻之中无法自拔。他们既不甘于急流勇退，也无力拼到功成名就之时，就在无奈之中选择逃避，那便是投入自然了。

忘却失意，逃避不快，小小的自慰带来多大的享受啊!

余秋雨说：“他们消除了志向，逐渐又把这种消除当作了志向，于是，十年寒窗，博览文史，走到民族文化的高坡前，与社会交手不了几个回合，便把自己埋进一座孤山……”

竟是巧妙的自欺欺人，朦胧了山水，也近乎朦胧了世人。

我提倡不为五斗米折腰，但遗憾陶翁为何不斗争到底。与其感叹世风日下，倒不如去努力改变它，哪怕因此而牺牲;与其退一步海阔天空，倒不如成风破浪，直挂云帆。

《论语》里，隐者桀溺对子路说：“滔滔者天下皆是也，而谁与易之?且而与其从辟人之士也，岂若从辟十之人哉?”

不想清高的隐士身后竟埋藏着些许懦弱，面对庞大的黑暗势力，他们是有心杀贼，无力回天，无法放着胆子“知其不可为而为之”，于是选择了不与世俗同流合污的捷径，或放下乌纱帽，或挥挥衣袖，之后归隐山林，留下“隐士”的美称。

然而，两耳不闻窗外事，一心只做自家事的隐士对别人，对国家又做过什么呢?他们近视了，只能看到眼前的利益，只看到自己，收自家的麦，钓自家的鱼，种自家的菜。对于天下百姓的饥寒困顿，他们又能做什么斗争呢?

隐士多近视，捋一长袖在身，逍遥地走向竹林深处。

远处炊烟袅袅……

以上只是个人愚见，仅是对多数隐士的看法。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇五**

烦恼无时无刻都存在我们身旁，而我有一个伴随我整整四年的烦恼——近视。

一、测视力

下午，老师领着我们去医护室测视力。听到这个消息，我瞬间不敢喘气了——对我而言，测试力是一件非常非常可怕的事。来到医护室，我和我的“眼镜同胞”都叫苦连天，轮到我，我摘下眼镜，瞬间傻了眼——视力表上，我竟然连最大的那个“e”也看得模糊不清。我真想对它们说：“嘿，e哥，帮帮小妹吧!”但那是不可能的，只能不断摆手或胡乱指。哎，我要是不近视就好了!就不用为要测视力而心烦意乱了!如果我不近视，那以上阵，便可以把它们的正确位置一一指出，轻轻松松顺利过关。

二、镜上之雾

那个寒风瑟瑟的冬日下午，放了学，就赶忙回到家，搓着手，跑到饭桌前，端起热腾腾的饭碗，正想大口咀嚼，眼前却一片模糊。讨厌!眼镜上有气雾了!肚子空空如也的我连声抱怨，以迅雷不及掩耳之势把眼镜摘下，大口大口地吞饭。刚想夹筷菜，却只看到绿一块，黄一块，眼镜上还雾气肆虐。好不容易等雾气消停下来，饭菜就已经被一向本着“先下手为强”地精神地妈妈妹妹消灭得片甲不留，而我只能“望菜兴叹”。哎，还是那句话——我要是不近视就好了!那可恨的雾气就不会经常爬上我的镜片，骚扰本小姐了!更不会为吃不着美味，看不清东西而干着急啦!那雾气为什么总和“跟屁虫”似的跟在我身后?为什么总喜欢在我来到屋里，没了诫心，便悄悄“乘人之虚”爬上镜片?不近视，这些事怎么会发生?不近视，以我的速度，又怎么会使到了嘴边的佳肴“飞”了呢?

三、看医生

“许逸舫，我们去医院看一下你的眼睛的度数有没有加深。快!”星期六上午，本来计划着一觉睡到中午十二点的我被从温暖的被窝中拽起，来到那个充满药水味的医院。我有气无力地坐在视力表前，指着每一个戴着眼镜能看得清清楚楚的“e”。当医生告诉我眼睛没有加深时，我瞬间觉得五雷轰顶，早知会这样，我就不来了!哦!我为什么要近视!我为什么要到医院!苍天啊，大地啊!我的美梦没了!我的计划泡汤了!要不是近视，我现在还在睡觉呢!

近视真的太可怕!“眼睛是心灵的窗户”而我的\'这扇“窗户”，早早便蒙上了一层“白沙”它给我带来的麻烦可不少!眼镜总是不断向下滑落，我只能不断把它往上托，在妈妈的催促声中，需要毫无规律地跑医院、看医生，摧毁我的一个接着一个的“完美计划”，拍照的时候的时候因为镜片反光需要一遍又一遍，近视给我生活带来的不便无处不在。

烦!烦!烦!这四年有点烦!有点烦。小时候的我不注意用眼，才会近视吗，才会惹来如此多的麻烦雅安!

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇六**

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。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇七**

天很阴，雪花纷纷扬扬的从天上飘下来，轻轻地落在行人的身上，继而化成水，但顷刻间又会被另一片雪花覆盖，就此消失。此刻的我，却无心去再想更多些。站在医院的过道里，如同被雪覆盖一般，浑身冰凉。

从六年级下半学期开始，我已经隐隐约约觉得自己看东西有些模糊，当时并没有往近视这一方面想，更没有告诉家长。直到初一年级，每当老师在黑板上讲题时，我能看到的，只有老师的身影，老师的板书，我只能模模糊糊的看个大概。时间长了，我这才意识到，原来，我一直认为不可能发生在我身上的近视，降临到了我的身上。

今天是星期六，妈妈带到了我来市医院检查，检查结果却不怎么乐观。我此刻已经有了200多度，医生告诉我们，但凡是100多度，是可以恢复好的，而此刻的我，视力已经达到了200多度，虽然听起来离100多的不多，实际上，再也不可能恢复如常。医生们唯一能做的，就是控制住我的度数，不让他继续疯狂的蔓延。

在眼科室里测完了视力程度，我们去了眼科是旁边的胶膜塑形镜科，医生是一个很漂亮的小姐姐，她拿了一瓶药水交给妈妈，告诉妈妈每五分钟滴一次，总共滴四次。这样做是为了散瞳，可以查出我真正近视了多少度。药水是人工进口的，滴在眼睛里并没有太大的反应，只觉得凉凉的。滴完了四次之后，医生又让我闭着眼睛休息20分钟，中途，一位面容憔悴的`阿姨走了进来，眼眶泛着淡淡的红色，声音微微有些颤抖。阿姨将眼科是拍出来的单子交给医生，医生看完之后，先是惊呼了一声“七百度?”接着又从惊讶转到了愤怒。

阿姨的女儿和我差不多大小，今年也刚上初一，也是在六年级左右的时候眼睛就已经近视了，当时学校附近有一个易视康，里面的主治医生再三强调他们是从北京过来的，并且拿出了种种证书，奖状，还有许多视力恢复的学生的单子，阿姨在意是看前前后后花了近乎两万元，光是换下来的镜片，家里就放了一大堆。前些日子易视康的主治医生告诉阿姨，他们女儿的近视好了，阿姨也没有多想，直到最近，阿姨的女儿告诉她，她看不见了。阿姨这才匆匆忙忙的带着女儿来到市医院检查，700多度。

科室里的医生很生气，又包含着淡淡的同情。她尽量一字一句的告诉阿姨，如果视力达到700多度的话，而且阿姨的女儿今年才上初一，等到了18岁之后，人的各项体能都已经全部停止发育了，视力也已经定型了。可是阿姨的女儿今年才13岁，按照每年最低度数的增长，若是每年增长100度，五年之后，阿姨的女儿的视力将会达到1000多度!现在的700多度，需要戴的眼镜已经达到了啤酒瓶底的厚度，若是再让视力度数疯狂的增长，这双眼睛，和报废差不多。

听完这些话，阿姨心凉了半截，整个人更加的憔悴“难道就没有任何补救的办法了吗?”她问。“没有了，即使我现在给你配胶膜塑形镜，用处也不是很大了，我们的酵膜塑形镜都是从外国进口回来的，外国给我们提供的度数只到这里，度数再高些的他们就不提供了，懂吗?而且胶膜塑形镜只能控制住视力，若是作息习惯好的人，戴角膜塑形镜，三年前200度，三年后也是200多，不会再增长。作息习惯不好的人，到18岁以后视力会定型到300多度，便不会再增长了。而你孩子的这种情况，我们只能尽我们最大的努力控制，没办法再挽救了。”

听着医生说的这么决绝，我的心里泛出了一种淡淡的悲凉之情，何曾几时，我可以毫不费力的看到广告牌上最小的字，又在何时，我连广告牌上最大的字看起来都有些模糊。何曾几时，我还偷偷鄙夷过戴眼镜的人没有保护好眼睛，又在何时，我变成了我鄙夷的人中的一个。何曾几时，我觉得近视这种事情是绝对不可能发生在我身上，又在何时，我的视力度数已经在不知不觉中疯狂蔓延到了200度!

所以，我希望看到这篇文章的每一个人，都能够好好保护自己的眼睛，都能够远离近视，不要让你们的世界，模糊不清!

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇八**

一、提出问题

前些时候，发现班上带眼镜的人逐渐增多，奇怪的是近视的儿童已向低龄化过渡，这一现象不仅引起了社会的普遍关注，更引起了我们广大少年儿童的普遍关注。究竟有哪些因素容易引起儿童的近视呢?有效预防儿童近视的途径又是什么呢?这些都是我们最为感兴趣的、最想了解和想要解决的问题。为此，我们进行了一些调查和探究活动。

二、研究目的

1、儿童是祖国的未来和希望，我们的健康成长，是关系着国家富强和民族繁衍的大事，为了提高自身的视力，促进身心健康发展，进行本课题的研究是十分必要的。2、通过本课题的研究，探索出有效预防儿童近视的途径，并加以推广，确保广大儿童视力正常，也是十分有价值的。

三、研究方法

1、行动调查法：从我校实际出发，抽样调查本校各年级同学们近视的情况，了解他们近视的时间和历史，探讨和研究其网生活习惯和饮食营养、用眼时间和用眼卫生等问题，旨在预防和控制同学们近视的一种研究方法。

2、个案研究法：通过对典型个体的分析研究，采用有效的显性调查，使同学们及时清楚地了解自己视力的现状和变化，增强自身的防近动机和意识，不断加强调控、锻炼，提高保护视力的质量的一种方法。

3、文献研究法：通过查阅有关文献资料，收集被试者的`有关材料，进行心理分析，研究预防与提高视力两者之间的关系，确保有效预防儿童近视的途径研究的针对性、可行性和可操性。

四、研究过程

1、建立课题组，明确分工，聘请指导老师。

2、设计课题研究方案。我们根据对课题研究意义的认识和对课题研究的构想，拟定了研究目标，提出了该课题的研究内容、研究方案。

3、进行问卷调查。我们从全校各年级中抽取200名同学，分成实验组和对照组，将调查表分发给他们，在老师的指导下，让他们带回家和家长一起认真填写，然后收齐，进行统计分析。

4、到镇卫生院请教眼科专家，了解儿童近视的主要原因和预防近视的相关措施等信息。

5、上网查找有关资料，相关文献。查找最新有关预防近视的信息。

6、编制防近知识手册。在请教有关眼科专家和查找相关文献资料的基础上，我们编印了防近知识手册，实验组和对照组做到人手一册，其目的是让每个人都来了解近视的原因、有效预防儿童近视的途径等方面的知识。

7、指导家长督促儿童进行预防调控。

8、分类整理相关资料，撰写小论文。

五、研究结果

1、通过实验，我们的内控能力不断增强，综合素质得到显著发展。有效预防儿童近视的途径研究，使我们改变了许不良的习惯，视力得到明显改善。

2、默契了学校与家庭教育。有效预防儿童近视的途径研究，既要有同学们的积极参与，同时也要有家长的支持与督促。只有两者配合默契，才能保证我们健康成长。

3、预防儿童近视必须关注儿童的饮食。近视虽与遗传、不良的用眼习惯有关，在研究过程中，我们发现饮食不当也是透发儿童近视的重要原因。因此，建议广大儿童适当摄入铬元素，少吃甜食，多吃硬质食物，如胡萝卜、土豆、黄豆等，加强咀嚼功能，促进面部肌肉的运动，防止近视的发生。

4、预防近视的有效方法——显性预防，其核心就是要引起儿童的有意注意。实践证明，学生视力自我监测法，对于近视的预防和控制，具有简单、明了、易操作、效果明显等特点，它不需要特别的场地和经费，适于大面积推广。但要注意该方法并不是防近的直接手段，而是从儿童内部增强防近的动机和意识，让儿童认真自觉地对待防近的各种措施。

六、收获与体会

通过“有效预防儿童近视的途径研究”的实践，我们收获了许多。了解了造成学生近视的原因，在上网查找有关资料的基础上成功地解决了这个问题;我们也充分地体会到参与这个研究活动的快乐与兴奋，它开发了我们的潜能;使我们变得更加关注健康、保护视力、热爱生活。合理营养，增强体质，不断增强自我调控能力和自我监测能力。也使我们对未来生活充满信心。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇九**

本学年度，我校的近视眼防控工作，按照《中小学近视眼防控工作岗位职责》和《中小学预防近视眼基本知识的要求》，认真做好各项“防近”工作，开展了一系列活动，总结如下：

一、按照上级要求，建立视力监测制度，为全校所有学生检查视力，做好学生视力不良检出率、新发病率等各项指标的统计分析，对有视力下降趋势和轻度近视的学生进行分档管理。

二、落实检查督促制度。学校三项检查中把眼保健操的检查当作一项重要的检查项目，同时培训班主任，让其规范学生眼保健操的正确做法，并保证每天上下午各做一次眼保健操。

三、开展视力保护宣传教育，培养学生良好的用眼卫生习惯。学校利用宣传栏、黑板报等，宣传科学用眼、预防近视等眼保健知识，培养学生爱眼、护眼意识，养成正确的读写姿势和用眼卫生习惯。

四、号召全体任课老师将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于整个课堂教学中，随时纠正学生不良读书写字姿势，做到眼离书本一尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸;写字一小时要休息片刻，不躺在床上看书，不在行进的车中看书，不在暗弱或强光下看书、写字。帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。课间督促学生到室外活动或远眺。

五、保证学生体育活动的时间和质量。强健的体魄不仅可以避免全身性疾病，而且也有利于眼球的正常发育。另外，要加强营养，防止过劳，生活要有规律。六、卫生室接受学生预防近视知识咨询。

七、教师学习保护学生视力守则，保证教室采光，照明，教师准时下课不拖堂，控制学生作业量，防止视力下降。八、开展近视的防治工作：对先天性近视或高度近视者，要求他们到医院检查治疗配戴眼镜，对轻中度近视学生，指导他们采用眼药水，滴眼或用视力按摩器等等治疗近视眼，有效控制近视发病率。

本校的防近工作，虽取得了一点成效，但学生的用眼卫生习惯还须加强。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十**

我是个喜欢看书的孩子，没事时手里就捧着一本书不停地看，走路看，躺着看，站着看，光线不足也照样看。久而久之，一双乌溜溜的眼睛竟变成近视眼了。我从三年级就开始视力模糊，本来想配一副眼镜，可是妈妈极力反对。一直到了四年级，视力一天不如一天，才配了一副眼镜.

近视是一件很麻烦的事，它为我带来了不少苦恼，因为妈妈很反对我戴眼镜。每当我戴起眼镜，妈妈总叫我少戴，她说女孩子戴眼镜不好看。可是妈妈不了解近视的痛苦，尤其是我的近视已达三百多度，若不戴眼镜，远处的东西在我看来只是白茫茫的一片。

近视对我来说，真是件麻烦的事呢。因为近视，得时时刻刻把眼镜带在身边，而我又常常忘记，以致闹出笑话。记得有一次去看电影，我偏偏忘了戴眼镜，无可奈何，只得将就，结果那场电影就在模糊中过去了。还好是国产片，虽看不清，到听得懂。要是外语片的话，看了跟没有看一样。

由于妈妈反对我戴眼镜，我只有看电影、读书、看电视时才戴。有时在大街上迎面来了一个人对我笑，我也看不清是熟人，只管走自己的路。不知道我是近视眼的人，还以为我目中无人。唉!真是“哑巴吃黄连—有苦说不出”。

以上的这些苦恼，我想，只有眼睛近视的人，才能体会到。

同学们，好好地保护你们的心灵之窗吧!不要糟蹋了它，等到你近视时，后悔就来不及了。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十一**

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，度速不是很深，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、头死劲网下低，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。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十二**

四年级的时候，我不知不觉地近视了，也许是因为电视、电脑的辐射，也许是因为写字、看书的姿势不正确，所以导致了近视。既然已经近视了，也没办法了，那就配眼镜呗!

从此我就戴上了眼镜。戴上眼镜，原本模糊的世界再一次清晰。上课的时候，黑板上模模糊糊的小字，由于透过镜片，变得格外清晰。看电视时，主人公的一举一动，在我的视线中清清楚楚地呈现出来。出行时，大街上的\'一切事物都尽收眼底。

可是戴眼镜也有麻烦的时候，比如说吃饭时，热气窜上来，依赖在镜片上，镜片好像被薄雾蒙盖住了，我就什么也看不清了。下课了，好朋友来找我玩，有时候在背后悄悄地用双手蒙住我那戴着眼镜的眼睛，把我的眼睛弄得怪疼得。

可是不戴眼镜吧，更加麻烦。如果在外面遇到了熟人，人家大老远就向我打招呼了，而我却看不清楚人家的脸，直到走过去面对面的，才能认清。

记得有一次，我和妈妈出去搭202公交车，我们在公交车站耐心地等车，一会儿，来了一辆车。我和妈妈都是近视眼，妈妈问我是不是202，我眯着眼睛，隐隐约约地看见车上写着202，我便说是。于是，我们就上了车。公交车行了一段路程，我们发觉行驶路线不对，回头一看，原来乘错车了，我们乘的是203，而不是202。连忙下车，回原来那个公交车站。哎，这回真是又浪费时间，又白白浪费了两元钱呐!早知道我就应该看清楚点了。

这就是我这个近视眼的苦恼，不戴眼镜也麻烦，戴眼镜也麻烦!大家可要好好保护视力哦。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十三**

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摸样。

是的，眼镜有很多坏处，但我也不能怪它，毕竟这是我近视引起的，而且，它也忠实地为我解决了许多尴尬。你说呢?

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十四**

说起近视，想必人人都不陌生。不知怎么的“近视大仙”在前一段时间找到了我;于是乎，看远处的东西很模糊，并伴有重影。于是，我被老妈拽进了医院——检查视力。

不一会儿，态度和蔼的医生阿姨就把检查结果拿出来了：左眼近视205°，右眼近视200°，并伴有轻度散光。属于轻度近视中的重度近视。医生说可以配眼镜，只是在上课时候带。仔细一想医生的话也挺有道理的，配就配吧。

一开始我还以为“眼镜族”有多好呢;可是经过一段时间后，我改变了想法。

先说上课时戴眼镜吧，一节课下来，眼睛又酸又痛，鼻梁还被压的通红。而且眼镜带多了，眼球就会向里凹陷，最后落得“双眼平平”!悲!长时间戴眼镜眼睛会发酸。更可怕的是：戴眼镜时间过长摘下眼镜，原先看清楚的字现在也看不清楚了。得需要很长一段时间才能调节过来。更可恶的是还要忍受“四眼”的“光荣称号”。

还有一次，由于粗细大意，收拾书包的时候竟把眼睛落在家里了，直到到了学校才发现忘带眼镜了，但为时已晚。;只能在心中默默的祈求老师今天千万别用多媒体，否则上面的字又看的很模糊。可是老天偏偏像跟我作对似的，老师偏偏用多媒体来让我们做题，而且上面的字又很小，后果可想而知。

又经过很多事情让我厌恶近视，后悔没好好保护眼睛。

现在挽救的办法只有一个：好好保护眼睛。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十五**

为了全面贯彻党的教育方针，以《中小学生近视眼防治工作方案》为依据，以市教育局转发教育部《关于中小学生近视眼防控工作方案的通知》为要求，我校积极认真开展以“防近”为中心的卫生、保健、健康教育工作，切实做到领导抓、人人抓、经常抓、抓落实，不断为增强学生体质、保护学生的视力而努力。现将近期工作总结如下：

(一)加强领导

(1)成立“防近”工作领导小组。由学校主管体卫工作的史国泰副校长担任组长，政教处主任主管“防近”工作，由学校其他处室抽调人员，和学生会干部组成小组成员，具体贯彻、执行学校“防近”工作计划。

(2)成立学校眼保健操检查小组，由政教处组建6人小组，专项检查各班眼保健操的完成、教师的监督等情况。

(二)开展“防近”系列活动，加大宣传教育力度，切实做好学生防治近视工作。

(1)制定了“防近”工作计划，有计划有步骤地开展工作。

(2)积极推行了20\_\_新版眼保健操。，做到每个班一份挂图。先由校医对个班班长和体育委员进行培训，再普及到各班，由政教处和学生会联合检查学生眼保健操的监督和完成情况。目前全校学生已经能很好的完成眼保健操。

(3)通过体育健康课与主题班会等，集中对学生进行保护视力教育，使之经常性“防近”宣传教育有机结合起来，促使了“防近”宣传教育经常化，制度化。

(4)每月利用广播，宣传栏等多种形式，经常性宣传科学用眼，预防近视等眼保健知识，培养了学生爱眼护眼意识，养成了正确的读写知识和用眼习惯。

(5)教师将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于整个课堂教学中，随时纠正学生不良读书写字姿势，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。可见督促学生到室外活动或远眺。

(6)通过家长会，家长信或电话的形式，向家长宣传保护视力，预防近视的知识和方法，指导和督促家长为学生提供有利于视力保护和学习环境，控制学生近距离用眼时间，及时纠正不良的用眼卫生习惯，视力下降时要及时到正规医院就医。

(7)利用每年6月6日的“全国爱眼日”，开展了形式多样的“防近”宣传活动，主办了主题讲座等。

通过以上的一系列工作，防治近视已经在我校深入人心，成为一项重要的工作。我们在以后将继续努力，坚持不懈，保护学生视力，降低近视率。

**近视防控培训心得体会 预防近视培训心得篇十六**

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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找