# 2024年近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会(10篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-09-03

*近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会一前几个月，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...*

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会一**

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：“渴水更安全!”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!

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会二**

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。

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会三**

眼睛是心灵的窗户，是五官的领导者，是梦想的助手。

“开灯!记得眼睛与书的距离!”每当我走进房间，总能听到这句话，但是，我从未意识到它的重要性……视力下降让我不由自主地担心起来，从5·1到4·8的视力使父母急的像热锅上的蚂蚁，跑遍全珠海，买了一盏昂贵的台灯，并不停嘱咐我开灯，坐直……而我却对这一切当耳边风，不理不采，视而不见。

第二天，我起床时摔了一跤，摇摇摆摆地走入卫生间，感到眼皮的沉重，如同一块石头压眼上，我却误以为未睡醒，也对这件事不加重视。

可我很快发现，我竟双目失明了，我吓得大气不敢喘，冲入父母的房间，等来的却是一片黑暗，只好摇摇摆摆地跑去学校……

可到了半路，遇到两个黑球，冲我迎面而来，我凭记忆记住它们，它们是我的眼睛!眼睛对我说：“我们日夜为你服务，您却不知道感恩，从不珍惜我们，如今，我们要离开您了。”短短的几句话，吓得我魂不附体，不知所措，比起今日的期末考试，眼睛更是无能为力，只好来到班级，进行考试，我不得不求助同学帮我辨认字体，却被主考官认为是在交头接耳，让我们离开考场，我眼前，心里都一片黑暗。

闹钟响起，我发现幸好是个梦，我浑身冒着冷汗，从此开始珍惜我的眼睛，轻声对它说：“过而不改，是谓过矣。”每天让它们定时休息，给它们按摩，注意坐姿。不再让妈妈操心我的眼睛。因为你们是我的希望，梦想的开始，成功的支柱，我不会再带上第二双眼睛的(眼镜)。

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会四**

“咚，咚，咚……”那古老的大钟一连敲了十二下，我才放下手中的遥控器，疲倦地趴在桌子上，不知不觉地睡着了……

“啊!这是什么地方?”我睁开眼睛，只见周围一片漆黑，渐渐地有了微弱的亮光，我仔细一看，只见我坐在椅子上，手和脚都被铁镣给锁住了，我慌忙地挣扎着：“救命啊!来人啊!快放开我啊!”慌乱中我只听见一声厉喝：“肃静!”顿时，到处都亮了起来，一双双明亮的大眼睛正盯着我，我被吓得三魂不见了七魂，一动也不敢动。看了许久，我终于弄明白了，原来我是在法庭上。我看见一双严肃的大眼睛正坐在主审台上，陪审团在它的.左右两侧，也是一双双大眼睛。

“开审!”主审官大眼睛喊道。

我的心情渐渐平静下来，试探着问道：“你们是谁?这是什么地方?”

主审官说：“我们是眼睛，这里是眼睛王国!我们要审判你!”

“眼睛王国”是什么东东，我怎么没听过?我心里打了个大问号。“那你们抓我来干什么，我还要回去看电视呢!”没等我说完，从里面走出了一双疲倦的眼睛。这是一双与众不同的眼睛，它那本来洁白的身躯变黄了，布满了血丝，原本黑亮的心脏也变得灰暗了。我越发奇怪了：这双眼睛怎么这么熟悉?正当我迷惑不解的时候，那双疲倦的眼睛可怜巴巴地对我说：“主人，您为什么这么不爱惜我呢?”说着，它流下了眼泪。

“不可能!这个‘丑八怪’怎么会是我的眼睛呢?法官大人，您可要明鉴呀!”我生气地说到。

“准不会错的!”那双疲倦的眼睛愤怒地说。

“那你……你有什么证据吗?”我有些慌了。

那双眼睛自信地说：“当然有!”说完，它拿出一些照片，上面全是我不良的用眼习惯：有的是睡在床上看书;有的是在玩游戏;有的是看电视到深夜……

“现在铁证如山，你还不认罪!”主审官严厉地说到。

我无言以对，法庭做出终审判决，根据“眼睛王国”法律第三章第八条，决定把我处死。

我被吓呆了。来到刑场，一把明晃晃的大刀砍向我，我吓得全身发抖，“别杀我，别杀我，我会改过的，我会改过的，别杀我……”

“佳佳，你怎么了，这孩子……”一个熟悉的声音把我拉回到现实。我睁眼一看，原来是场梦。梦啊梦，你可千万别成真，我一定会加倍爱护眼睛的。

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会五**

“你是左眼睛，我是右眼睛，一起看红尘浮光掠影。你轻轻地眨，我也轻轻地眨，点亮夜雨后漫天星星。”宛转的音乐在耳机里缓缓流淌，令我不禁沉思：我们原本炯炯有神的双眼，在许许多多精彩的电视节目和趣味盎然的书本杂志的“连环攻击”下，是否早已迷茫无神?深蓝夜空中的明月，是否也已经混浊不清?丰富多彩的世界，恐怕也像披上一件缥缈的纱衣，若隐若现了吧!那么，我们应该怎样爱护自己的双眼呢?

认真做眼保健操

每天第二节下课后都有五分钟的眼保健操时间。广播一响，清晰的女声朗读着节拍，我放下手中的笔，闭上眼睛，挺直腰板，伴随着舒缓轻柔的音乐慢慢按压，从第一节的耳垂眼穴到第五节的头部督脉穴。眼操结束，我睁开双眼，眼前的光景似乎明亮许多;眼睛，也不像之前那般疲劳。认真做眼保健操，恐怕是对“辛勤工作”一节课的双眼，最好的抚慰了!

经常远眺

假期一到，我经常赖在电脑桌前，长时间不挪窝。紧盯着泛光的屏幕上五颜六色的网页信息，时间一长，我便会感到眼睛酸疼。这个时候，我就会走到窗前，向外眺望。远处，有着鳞次栉比的高楼大厦，蜿蜒曲折的公路，往来不断的汽车。不管是在鲜亮的日出时分，或者炙热的正午，甚至是暗淡的黄昏，窗外世界的精彩总能舒缓我眼睛的疲劳。经常远眺，放松的不仅是疲劳的视神经，还有紧张的心情哟!

保持正确的坐姿

写字时，为了追求效率，我的眼睛就会不知不觉地与书本“零距离接触”。距离一拉近，字迹也随之变得更加清晰。一开始，我还为自己的“小聪明”而洋洋得意。渐渐地，我才发现，头一低，挡住了光线，我的眼睛简直是在阴影里工作，这无疑让眼睛更加疲惫。其实我是知道“眼一尺，手一寸，胸一拳”的口诀的，奈何实施起来比较难。我把这句话写成纸条，贴在笔袋上，让它时时提醒我保持良好的坐姿。当我把它奉为圣旨，谨遵它的要求，我知道我又消除了一个近视隐患，眼睛在我精心地呵护中，又能健康舒适地为我服务了。

爱护眼睛不应成为空洞的口号，而应该化为实际的行动，请从小事做起，实实在在地保护你的眼睛，让它更好地带我们看云卷云舒，观潮起潮落，洞察这个世界的精彩与美丽吧!

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会六**

在进入电脑时代的今天，许多同学要经常面对电脑屏幕学习、娱乐，其中有些同学会感觉眼睛吃不消，眼胀、流泪、头痛等等，还有些人发生视力下降。那么，长期接触电脑荧屏究竟对人的眼睛哪些影响呢?专家认为电脑荧屏对眼睛有下面一些影响：

眼胀和头痛：由于长时间双眼紧盯荧屏，荧光屏上各视力点间的亮度和视距频繁闪烁变化，眼睛为看清荧屏文字、图形等信息内容，必须紧张地进行自我调节。这样，眼睛的调节肌——尤其是睫状肌必须频繁活动，久之睫状肌就会疲劳，即眼疲劳。这就是使用电脑过度或者长时间看电视之后产生眼胀和头痛的主要原因。

容易近视：青少年长期接触电脑荧屏(或者长时间玩电子游戏机)，眼睛调节加强，就会造成调节性近视，若不及时防治，很快就会演变成真性近视。

易患干眼症：长时间专心致志面对电子游戏机或电脑屏幕，眨眼次数显著减少，使角膜、结膜缺少泪液湿润，久而久之会出现结膜干皱，角膜上皮脱落，患者有刺痛感。以上这些电脑荧屏对眼睛的影响用什么方法来防止呢?保健专家建议：

1、在计算机等显示屏幕前，放置一面有色透明遮挡板，它除了可以吸收掉大部分有害射线外，还可以适当降低其亮度，减少对眼睛的闪烁刺激。

2、制订荧屏作业卫生规则，每工作一小时后应立即休息一刻钟，全天作业时间控制在4个小时之内。

3、坚持每天做眼保健操和体育活动。

4、观看电视的时候，应距屏幕2。5米以外，观看时间控制在一天3小时之内。幼儿和少年儿童要尽量少看电视，儿童不宜玩电子游戏机，成年人玩时也要控制在40分钟之内。

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会七**

现在在我们身边有一些近视的同学，他们的心理很难受。因为他们失去了明亮的眼睛。所以为了让我们有一双明亮的眼睛，我们应该保护眼睛，保护视力，预防近视。

根据科学研究，近视的形成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是我们中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应该怎样来预防近视呢?

1、坚持每天认真做二次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑，不要躺在床上和动荡的车厢里看书等等。

5、多锻炼身体，多吃含有维生素a，胡萝卜素等的食品，保持膳食的营养均衡。

6、保持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7、保持充足的睡眠可以让眼睛得到最好的休息。

根据以上几点，我们还做了一个“爱眼口决”偏于大家记忆。“保护视力很重要，不良习惯需改掉。台灯放在左前方，室内灯光不可少。读书姿势要正确，一尺距离为最好。乘车走路勿读书，趴着躺着不看书。青山绿水常亲近，睡眠充足不过劳。心明眼亮精神爽，宽广世界多美妙。”

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，保护视力，预防近视，让我们拥有一双明亮的眼睛，使我们的生活更加绚丽多彩

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会八**

今天是世界爱眼日，是全世界宣传怎样爱护眼睛的日子。

要想不近视，就得按以下几方面做：

食物对保持好的视力起着重要的作用，多食一些健脾养胃和补益气血的食物，如龙眼肉、山药、胡萝卜、山芋、芋头、菠菜、小米、玉米等。也可多食用一些桑椹、黑豆、红枣、核桃仁等食品，能养心安神明目。补充锌和铬等元素也很重要，黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼、奶粉等含锌量较高;牛肉、谷物、肉类、肝类等食物中含铬也较丰富。为防止近视眼的发生发展，应适当控制甜食，经常吃碱性食品，如萝卜、胡萝卜、白菜、大葱、莴苣、黄瓜、豆芽菜等等。近视眼：要避免视力衰退，就得多吃鱼、五谷杂粮、柑桔类水果柑、桔、橙、柠檬与红色果实，这是防止近视眼的有效办法。但是要注意不得吃那些加重近视眼的食物，特别是精糖各种糖果、甜食、肉和全脂奶酪。

在看书的时候一定要保持和书相距1尺33cm左右的距离，不要太近了，但也别太远了。

看书、看电视、看电脑时不要时间太长。一般看将近一小时后要闭上眼睛休息休息，如果能闭着眼睛让眼球转上几圈是最好的了。

看书、写字、打电脑一段时间后，除要让眼睛休息一下，还应该让眼多看看远处的景致，如远处的树，远处的云，最好的是看晚上的星星。以放轻紧张的眼睛肌肉。

在读书写字时光线一定要合适。过强或太弱的光线都会使眼睛在短时间内疲劳。在晚上，光源一定要使用颜色接近自然光的颜色，不要用颜色太重或频闪严重的光源。最好的光源是自然光的散射光，所以在白天读书写字时，最好不要使用人造光源。

不要在运动的物体上看书。长期这样做，你的眼一定是一个近视眼，再继续这样做，就会由低度近视变为高度近视。

当你的眼睛有疲劳的感觉时，不要急于做眼保健操，而应该闭上眼睛休息休息。每天的两次或三次眼保健操要在你的眼不疲惫的时候做。

我们应该把每一天都当成世界爱眼日!

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会九**

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。

护眼，多熟悉啊，为何要护眼?怕戴着眼镜以后工作学习生活不方便，怕视力不好眼镜换来换去……你们的回答都是对的，但为什么就是很难做到呢?

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，感觉视力越来越好了，几周后，检查发现，度数不但没降，反而升高了。

妈妈又增加了终极一招，冷热交替敷眼。把我刺激得鬼哭狼嚎，第二天起来眼睛肿得像桃子，一度觉得自己可能会瞎掉。同时我自己也是很拼，采取了很多措施：盯着绿色植物看，盯得我眼冒绿光;闭目养神，闭眼闭到昏昏沉睡……

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”。

**近视防控教育月活动总结 近视防控宣传心得体会篇十**

据统计，我国小学生近视发病率为22.7℅，初中生为55.22℅，高中生为70.34℅。这一串数字是不是已把你吓了一跳?更令人震惊的是，有份调查报告称我国至少有6300万左右的中小学生近视，我——就是其中的一员。

国庆节假期，爸爸妈妈带我去市眼科医院检查视力。左眼250度，右眼150度，听到这个结果，我惊呆了!因为，我平时上课有时确实看不清，但我没有想到，我已经近视到这种地步了!而且，医生说：“根据现在这种情形，就算是戴上普通近视眼镜，一年也会增加100度左右，十八，九岁后，可能长的少了，或是基本不长了。但是你来算算：你家孩子今年11岁，到她18岁以后可能度数就是1000度左右。!”医生停了下，又说：“近视1000度所看到的景物是什么样子?你可以想象一下，孩子所看到的，就像被打上了马赛克似的，多恐怖呀!”

我哥哥也说：“一个小女孩，近视1000度，她还能干啥?”现在有一种眼镜叫角膜塑形镜，晚上休息时佩戴，修复视力;白天不用戴，既不影响视力，还不影响形象，控制近视度数增加效果很好!

没办法，爸爸妈妈决定给我配角膜塑形镜。一副角膜塑形镜要6000多元，加上护理液等保护镜片的药物一个月一百多，一副塑形镜最长可用两年，也就是说，不到两年，就要花费一万元左右。我的妈呀，好心疼啊、好后悔啊!

并且，角膜塑形镜每天都要清洗，会很浪费时间和精力。所以，同学们，请吸取我以及其他近视者的教训吧!保护好自己那珍贵而又明亮、清澈的眼睛!远离手机、电脑等电子产品，养成良好的用眼习惯!不要把它变得黯淡无光，不要等近视了再去后悔!一个人如果连世界上的美好风光都感受不到，那还有什么意义呢?

请珍爱自己的眼睛，珍爱自己的一切!当你感到世界上没有什么美丽的自然风景，只有手机和逛街才有乐趣时，请拿自己和海伦·凯勒比一比;当你认为平常的饭菜平淡无味时，请拿自己和失去味觉的人比一比;当你感到别人的建议都是废话时，请拿自己和聋哑人比一比;当你感到……

我们拥有一双明亮的眼睛，拥有爱我们的家长、老师和同学们，是一件多么幸福的事啊!

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