# 2024年防近视的心得体会和感悟 关于防近视的心得体会范文

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-02

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。2024年防近视的心得体会和感悟一1、注意用眼时间，近距离...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**2024年防近视的心得体会和感悟一**

1、注意用眼时间，近距离看电脑、看电视、看书或做作业30—40分钟后，必须远眺(蓝天白云)10分钟，让眼睛充分放松。

2、每天参加户外运动1小时以上，多放风筝，多打乒乓球(用黄色的乒乓球)。

3、正确的握笔姿势，手指握在笔尖上方一寸，拇指与食指不相交叉，能看到笔尖。

4、正确的读书写字姿势：看书写字姿势要坐端正，眼睛与书本保持一尺的距离，胸部与书桌保持一拳的距离。

5、不要躺在沙发上或床上看书、看电视，不要在强光下或弱光下看书，不要在公交车上看书，不要边走路边看书。

6、台灯使用原则：选择黄灯或真正没有屏闪的led白炽灯，台灯放置书桌左上角45度，能全部照明课本。

7、短刘海，避免长刘海;及时治疗倒睫及上眼睑下垂。

8、早晚各25次看近看远对眼训练，增加眼睛调节灵敏度。

9、饮食注意事项：

① 多吃含胶原蛋白的叶黄素的食物，如猪皮猪蹄，西兰花和胡萝卜(胡萝卜是脂溶性的，一定得过油吃)。

② 不要摄入太多甜食，特别是空腹时不要吃甜食。

③ 少吃零食，避免偏食，多吃水果、蔬菜、豆制品、动物肝脏等。

10、保证睡眠：小学生每天应保持10小时以上睡眠，初中生每天应保持9小时以上睡眠。

11、弹钢琴会导致近视快速加深，近视的孩子尽量不要选择弹琴，若实在不能放弃，可考虑背谱练习。

12、医学验光，科学配镜，特别是应及时验配具有周边视力控制作用的镜片(现代角膜塑形镜、rgp、旁中心离焦镜片等)。

13、建立完善的屈光发育档案。

14、青春发育期是孩子长个儿的时候，也是近视度数长得最快的时候，家长要随时观测，长个儿时视力复查频率应三个月一次。

**2024年防近视的心得体会和感悟二**

唉，现在近视眼的人还真是越来越多了。不论是小孩、中年人、老年人各各都戴着眼镜就像“小博士”一样呢。

不过，这近视眼啊对学习还真没益呢，只会导致成绩下降。这不，学校为了让我们重视眼睛的“用处”，还专门开了一个会呢。下面让我带领你去看一下吧。

进入会场，会场中的吵闹声不断传来，终于，老师发话了，老师的金口一开，全场立刻鸦雀无声。

“同学们，下面让我们讲讲近视眼的危害和补救方法吧。”“好”可真可谓是一呼百应啊。

“同学们，在现在，每个人差不多都戴眼镜，可你知道为什么你的眼睛会近视吗?那是因为同学们不注意，躺在床上看书，离电视太近，在光线暗的地方看书写字……”“咦，她说的好像都是我的毛病哎，怪不得我戴眼镜呢。”我小声嘀咕着。

你可别以为我只是知道了近视原因，告诉你，补救方法我也学到了耶。

像我，要想保证眼镜度数不再“长大”，就要做好这几个方面。

看书在光线明的地方;多多运动;少看、尽量不看电视、电脑等。

更重要的是，我学到了一个正确的握笔姿势：

开始时，发了一个小皮筋，“咦，干什么的?扎头发的吧?”同桌异想天开的说道。不一会，吾就明白了，原来是纠正我们的握笔姿势的啊。

现在让我来详细地你叨叨。先用食指和笔比量一下，再按住笔的中间部分，将皮筋套进去，再在笔上缠两圈，再将绳子套在手上，保持姿势，就是正确书写了。

还有，保护眼睛的方法还有很多，还可以做眼睛保健操哦!

总而言之，言而总之，就是眼睛对我们的用处很大，我们要好好保护它。人们说：眼睛是心灵的“窗户”。在房子里，你期待黑暗还是向往光明?我猜应该是阳光吧!那我们就保护好它，不要成为下一个盲人。

好视力，好成绩，好未来!

**2024年防近视的心得体会和感悟三**

眼睛常说：“我是打开心灵的窗户，我是认识人生世界的大门，我是探索知识宝库的金钥匙……”对于人类，我是个不可缺少的“宝贝”呢!“眼睛”这个词汇可不是随随便便就拥有的哟!我是由“瞳孔”、“视网膜”、“晶状体”、“视神经”、“眼球”五兄弟齐心协力、众志成城所打造出来的结晶，颇为稀有、颇为珍贵!

俗话说：“物有其主。”连眼睛也不例外。我的主人是一个酷爱学习、酷爱读书的女孩。尽管如此，她还是非常珍惜身边的一切事物。从前，小主人非常喜欢我，常常为自己有一双水汪汪、亮晶晶的大眼睛而骄傲，我也十分得意。并且，小主人特别爱护我，常常带我去欣赏争奇斗艳、万紫千红的花朵;去观看郁郁葱葱、高大挺拔的树木;去察看默默无闻、无私奉献的小草……让我认识了这美丽的大千世界。当时我感觉自己是世上最最幸福的眼睛了。可惜好景不长，当小主人踏入校门的第一步起，当小主人戴上红领巾的第一天起，当小主人成为少先队员的第一刻起，往日那甜蜜的时光就如小船一样，离我越来越远。小主人整天有着沉重的学习压力，玩耍的时间若似天上的几颗星，海里的几滴水，更不用说带我去观赏那些奇花异草了。渐渐的，我感觉有一丝疼痛，并且看到的东西越来越模糊。到医院一检查，才知道小主人走上了“近视”这条“不归路”。后来，小主人的视力越来越差，无可奈何，只好戴上了我们眼睛的天敌——“近视镜”。戴上了近视镜，到处都是麻烦：不能随时蹦蹦跳跳，否则近视镜就会掉下来;戴上近视镜，别人总是以异样的目光去看你;下雨时，雨水会落在镜片上，变得模糊不清……小主人常常为之感到烦恼。

我的脑海中始终浮现出这样的画面。记得上次体检的时候，小主人由以前5.2的`好视力下降到2.5，当时有许多同学对小主人指指点点，不断地说：“她的视力怎么这么差!”“就是啊!”小主人心里难过极了，独自一人在角落里流泪。当时我也很伤心，真恨自己为什么不争气!

现在，我对所有的小学生说：“请你们像爱护自己的生命一样爱护我吧!”

**2024年防近视的心得体会和感悟四**

黑龙江省残联6月8日消息：\_\_年6月6日，是第\_\_届全国“爱眼日”，\_\_市残联在接到省残联黑卫医发〔\_\_〕\_\_号文件后，立即召开会议研究“爱眼日”活动方案，并与市卫生局、教育局联系，围绕今年“预防近视，珍爱光明”主题，采取多种多样的形式深入学校对中小学生进行广泛深入宣传。市教育局发出通知，要求各中小学在“爱眼日”宣传活动期间，由各校卫生室组织一次眼保健知识教育讲座活动。

爱眼日当天下午，市残联张义臣理事长带领工作人员及市医院眼科医务人员，携带视力表及测试仪器深入到桃山区市第七小学，采取抽检的方式到三年二班，为这个班的66名同学进行了视力检查，经检查视力较好的占77%，有15人视力有不同程度的近视、远视或弱视，占23%。检测后，又向同学们宣传了防盲知识和眼保健知识，眼科医生对同学们提出的有关眼科方面的问题予以解答。

随后，又前往茄子河区茄子河镇中学。区残联崔占玉理事长及区教育局领导等参加了在茄子河镇中学进行的眼病调查和义诊活动。宣传活动形式多样，丰富多彩,掀起了爱眼护眼的宣传高潮。茄子河镇中学1100多名学生中患有不同眼病的有160多人，占全校总人数的15%。爱眼日当天，茄子河晶亮眼镜店携带先进的验光仪器来到学校，为学生进行视力检查，在学校电教室为学生播放了宣传教育电视讲座“电视门诊”，进行爱眼护眼宣传教育。同时，出动宣传车两辆，在市区内的主要街道张贴宣传标语、条幅进行宣传，达到了良好的宣传效果。此次活动市电台、电视台和日报社记者都进行了现场采访，各家新闻媒体都对此次活动进行了专题报道。

此次活动的开展，使更多人们意识到普及眼保健知识和防盲知识的宣传非常重要和及时。认清视力是个不容忽视的问题，需防患于未然，加强预防、保健，增强自觉爱眼护眼意识，逐渐养成良好的用眼卫生习惯。此次活动也引起卫生、教育等部门的高度重视。可见，要想使之持之以恒的坚持下去，还需要全社会的每一个成员都来重视这个问题，使之家喻户晓，人人都来关注下一代的视力健康，牢记爱护眼睛就像爱惜生命一样，更加珍惜我们所拥有的光明。

**2024年防近视的心得体会和感悟五**

人们常说，眼睛是心灵的窗口。但是，你是否知道爱眼护眼有多么重要吗?

别人不说，就拿我来举例子。以前我的视力为5.2和5.0，可最近迷上了一部好玩的电脑游戏--植物大战僵尸2。我每天写完作业，就冲到电脑旁边，打开电脑，玩起游戏来。每次爸爸妈妈对我说爱眼护眼有多么重要，我就是不听，可是到了第二次视力检查的时候，我的视力由5.2和5.0下降到了5.0和4.8.我既伤心又郁闷，为什么只比以前多玩半小时的植物大战僵尸2，却会导致双眼总共下降04.爸爸和我一起算，一天多玩半小时，366天共多玩0.5x66=183小时，相当于7天多，所以才会导致视力急剧下降。所以以后，我已经和植物大战僵尸2永久地告别，并认真学习起来，这样使我的学习成绩保持前列，受到了老师的一致好评。

再举一个关于姐姐的例子。我想大家都应该知道乔布斯，虽然他现在死了，但也很值得一提。他发明的ipad2使即将要破产的苹果手机公司渐渐富有起来。我姐姐就十分喜欢他发明的ipad2。每天写完作业，就全神贯注地拿出她心爱的ipad2，兴高采烈地玩起点泡泡，一玩就过十五关，不过关决不罢休。大姨和大姨夫提醒过许多次，可她依旧不改。在第二次视力检查的时候，她的视力由5.1和5.0变成了3.4和3.5，以至于她和她的父母一样戴上了眼睛。人家都说，戴上眼镜就摘不下来了，所以她现在十分后悔，也就不玩点泡泡这个游戏了。

还有一次，我们学校组织了关于爱眼护眼的活动。老师首先给我们讲了眼睛是利用光来看一些事物，还告诉了我们激光对眼睛的危害，然后老师用情景剧的形式给我们讲述了激光对我们眼睛的危害，接着和我们玩了一个小游戏，把乒乓球弹到玻璃杯里，虽然我没有亲自参与体验，但看到同学门玩得很高兴，我也很快乐。最后，老师带着我们做了一套眼保健操。活动结束后，发了一个小礼品当作纪念。我觉得这次活动特别有意义，因为它让我懂得了爱护眼睛很重要。

我一定会爱护好眼睛，爱护好这心灵的窗口。

【2024年防近视的心得体会和感悟 关于防近视的心得体会范文】相关推荐文章:

防近视节目观后感 近视防控观后感

2024年防疫情工作心得体会简短 2024年防疫情工作心得体会和感悟

2024小学生防近视倡议书 预防小学生近视倡议书精选十篇

关于小学生近视调查报告及近视预防

关于为什么会近视调查报告

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