# 最新3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得(16篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-08-18

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。3个...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇一**

而我也因为近视的可怕在因特网上找了一番，可以得知这可怕的近视有许许多多的因素:(1)遗传基因(2)环境因素(3)饮食因素(4)其他因素。

我知道了这些近视的因素后，不由得想到了和我一起共度六年时光的小学同学，他也是近视的人。于是我就找他调查了一番，他告诉我，他的近视有500度!于是，我惊讶的问他：“你的祖辈，有没有也是近视的”他毫无犹豫地回答道：“没有的!”于是我初步认定了他是因为环境因素而照成的近视，所谓的环境因素是指非遗传的、后天的可引起近视发生的一些于是;主要具体的就是指近距离用眼过度和用眼卫生不当所引起的。

而我再次问他是不是经常玩电脑或手机时他也说自己经常玩电脑，而这也是环境因素中第二点：长时间的近距离用眼，常常使睫状肌发生痉挛，丧失了正常的灵活性，视远时不能充分松弛，即形成了假性近视。如果长期发展下去，眼外对眼轴的压迫和眼肉压力的改变使眼轴变长则成为真性近视，由此可见我的这位和蔼可亲的小学同学是因为长时间的看电脑而成为真的近视的。

当然，近视也不只一个因素的。而我的另一位和我关系紧密的朋友也可以证实的到，他也是一个近视因素的例子。我那位朋友十分的奇特，他的近视要从他的爷爷开始说起，他的爷爷也是一位近视的人，而他的爸爸和他也是近视的。于是我又问我这位朋友，“你的近视是不是从小开始的呢?”他说“是的。”

于是我结合了之前在因特网上找到的资料来看这正是近视眼因素中的遗传基因，遗传基因在近视的发生和发展过程中起着重要的作用，绝大数近视是遗传因素的基础上受影响面发生的;只有少数先天性近视主要由遗传因素决定，这部分人数较少，约占较少总人数的百分之五，近视度数往往很高，而我这朋友的度数也是五六百。

每一个近视的人都有许许多多的因素，但是我们没有近视的人要更注视自己的环境因素，而那些近视的人也要注视环境因素不要让近视度数变高。

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇二**

我是一个近视的女孩，近视，给我带来了很多的苦恼。可是，又有谁真正知道，体会得到这种苦恼呢?现在，我有请各位近视的同胞，以及各位还未近视的同类倾听我的痛苦。

片段一

远远走过来了一位老同学，我却由于近视未看清，因而没有打招呼，谁知那位老同学走到我身边时，见我没和他打招呼，而撇撇嘴，丢下一番话：“切，还什么老同学，连个招呼也不打。自认清高。别以为自己读书厉害点，就不把我们这些成绩不太好的同学当人了。”我听了这番话，心中苦不堪言：天哪，我哪有如此恶毒呀，好歹也是同学，我怎么可能……我只是因为刚才没有认清他，所以才没有打招呼，可这至于他将我骂得如此不堪吗?天地良心哪!

片段二

“咕咕”。哎，这不争气的肚子又开始乱叫了。哎，没办法，算了，前面有一家面馆，就在那儿将就着吃了吧。叫了一碗面之后，便埋头大吃了起来，(虽然说有失礼仪，但实在是饿的不行了，还请各位谅解)哇，终于吃饱了。咦，我，我，我怎么看不清了呢，这是怎么回事，我只能看到前面白茫茫的一大片，这是怎么回事，好久，那片“雾”才退去。我这才知道，其实这片“雾”就是刚才那碗面腾腾的热气而已。哎，吓我一跳。可这戴眼镜连吃东西也那么麻烦。

片段三

太好了，今天有个同学邀请我去看电影，可是偏偏我的眼镜失踪了。正应证了“拥有的时候不懂得珍惜，失去的时候才知道它有多珍贵，才知道自己是多么的离不开它”这句话。但没办法，自己已经答应了别人，总不能反悔吧，只好硬着头皮和那位同学一起去看那场电影。还好，演的那场电影不是外国版的，虽看不清，但还是能够听得清的，不是太吃亏。

近视还有着太多太多的苦恼，以至于我难以承受，可又能怎样只能怪我自己没有保护好这心灵的窗户，以至于早早地添上了两块玻璃。在此，我作为戴眼镜这件事的先人奉劝一下那些还未近视的同类：同类们，保护好那两扇窗户吧，戴眼镜真的好苦恼!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇三**

一双眼睛，心与心交流的窗口，通过它可以看到很多美好。世界多么缤纷，光环多么耀眼，笑容多么甜美……这一切我们都要通过眼睛的感触才能看到。所以，让我们爱护我们的眼睛吧!

这几年，青少年近视加剧。每天学习用眼，不是挑灯夜战，就是抓紧一切时间走路学习等，再者，就是因为当今的科技太发达了，同学们太“热爱”上网了，成为真正的网民了。其实，我就是其中的受害者。“呀，我家有电脑了!我一定要痛痛快快的玩一场。”

记得，这是我家刚有电脑的时候，我别提多激动了。每天，只要一写完作业，就开始上网，打打游戏，看看歌词，浏览网页……真是快活极了。日复一日，时间久了，我的视线渐渐模糊了，这可不是像电视剧上演的那样，感动的哭了，我是看不清东西了!不过，我也不像广告上说的，得白内障了，朋友们放心吧，没那么严重。呵呵，我混上了眼镜，成为同学眼中的四眼妹了，以前是我经常嘲笑别人，现在换成别人嘲笑我了，哎，老天真是公平啊。

我真是懊恼死了，为什么当时不听家人的劝告呢?哎，我又能怪得上谁呢?照照镜子，仔细瞧瞧，真是难看死了。妈妈看到我的表情，故意说：“呀，这是谁呀，这么漂亮，早知如此，何必当初呢。”“老妈，你就不要损我了嘛，我已经知道错了，你以为我现在心里高兴啊?!”我立即反驳妈妈。现在，我看到电脑，就气的这跺脚，真是害死人不偿命啊!虽然说得有点过了，但也解不了我的心头之恨呀。

有时，老师布置的作业不得不用上电脑，我才勉为其难的轻蔑的‘扫描’它几眼，心里头暗下决心，绝不多看!如果“工作量”大的话，我看半个小时就会冲可爱的小草微笑一下，愣上一愣。

嘻嘻……现在我可爱护我的眼睛了，它可是我的心灵小窗口哦!同学们，下课要按时做眼保健操，多看看绿色的东西，像树啊、草啊有利于我们眼的放松，多眺望远处也可以缓解眼疲劳。

我们正处于生长发育的阶段，除了多吃一些蛋白质、脂肪多的食物之外，还要多吃含维生素多的食物，特别是维生素c，多吃蔬菜是一个很好的选择哦!当然，还有很多很多预防方法，我在此说上一说，只是想提醒一下广大朋友们。

明亮的眼睛，闪亮闪亮的，像天上的星星，眨巴眨巴的;美丽的眼睛，七彩缤纷，像天边的彩虹，静观生活的酸甜苦辣;温柔的眼睛，暖人心房，像春天的细雨，润物无声;有一双眼睛，是生命给予你的礼物，像挥着翅膀的天使，向未来致敬，向未来招手!拥有一双好眼睛，是你人生最大的财富，珍惜吧!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇四**

六年级上半学期，我的眼睛看什么东西都开始模糊，妈妈发现情况不对，赶紧带着我去眼科检查。

这一检查可真是不看不知道，一看吓一跳呀!我的眼睛竟然都近视到200多度了!妈妈就给我配了个眼镜。自从近视后，我的烦恼可增加了不少。

虽然配上了眼镜，但是在学校上课的时候还是有点看不清。同学们，把我在黑板上写的诗意抄到语文书上，字体要端正......老师的话音刚落，同学们都迅速低下头来，开始奋笔疾书了，而我却因为看不清楚黑板上的字，只能十分尴尬地傻坐着。教室里安静极了，连一根针掉在地上都能听得清清楚楚。教室后面的钟表也凑热闹似的滴答滴答地响着，让人好不心慌。

同学们快抄完了，而我却一个字也没写，可这又有什么办法呢?唉!只能等别人写完照着他们的语文书抄了。

我坐在位置上无奈地等啊等!终于，我斜后方的同学抄完了，我就像看见了救星一样，连忙说道：你借我抄抄。给。同学大方地把她的语文书递给我，我这才松了一口气。

可我才抄写几行，下课铃就打响了。谁抄完谁下课。老师说完了这句话，同学们几乎都跑出去玩了，只有我还在埋头狂写。

啊，可写完了。经过几分钟的奋斗，终于写完了。叮铃铃......我刚离开座位想去上个厕所，可恶的上课铃却扰乱了我的行动，没办法，只好再憋一节课了。唉!都是因为近视，让我下课还得留在教室里写作业，那滋味可真不爽。

近视，近视，请你赶快离开，我不喜欢你!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇五**

人人都希望自己有一双明亮清澈的大眼睛，我也不例外。可是，我却偏偏是个近视眼。

从一年级起，只要我看黑板的时间一长，就会觉得眼前模模糊糊的。妈妈带我看过医生后，决定让我戴眼镜。可我怎么也不能接受，戴上眼镜多影响我的形象啊!

你想想，我这一双水汪汪的大眼睛从此就隐藏在镜片的后面，而且还会被同学冠上“四眼田鸡”的绰号，你说我该有多郁闷啊!为了不戴眼镜，我向妈妈信誓旦旦地表示：只在周五和周六看电视，并且绝对不超过1小时，平时严格注意用眼卫生。只要不戴眼镜，我什么条件都答应。妈妈没办法，也只好作罢。但随之而来的却是一连串的笑话。

记得有一次我和妈妈上街买东西，忽然看见马路对面的一个人很像我的老师。平时，爸爸总是教育我要有礼貌，尊敬师长。于是，我快速走到那个人的身边，大声喊道：“李老师，您好!”那人转过头，诧异地说：“谁是你的老师?莫名其妙!”我眯缝着眼睛，仔细一看，“哎呀!弄错了，对不起!”周围的人都在注视着我，我顿时觉得尴尬极了。唉，谁叫我是近视眼呢!

还有一次是在家里，我的眼睛硬是把我吓了一大跳。

那天晚上，我刷完牙，听见爸爸带着睡意的声音说想喝点水，我觉得爸爸应该睡下了，便顽皮地想吓爸爸一下。于是我蹑手蹑脚地走到了他的房间门口，往床上看了一下，咦，爸爸哪去了?刚才爸爸还在说话呢，咋一转眼就不见了呢?

我站在房间门口，妈呀!我的脑海里立刻浮现出恐怖片里的\'情景：阴风瑟瑟的房间内空无一人，好像还有一种可怕的声音在回荡。我揉了揉眼睛还是没看见爸爸，一种莫名的恐惧感充满了全身，于是，我带着哭腔大喊：“妈妈，快来呀，爸爸不见了，刚才还听见爸爸说话呢，可是看不见爸爸了……”妈妈急匆匆地走进房间，我也紧紧地抓着妈妈的衣服跟在后面。妈妈指着床上正在打鼾的爸爸说：“你爸这不正睡觉呢嘛!你瞎喊什么呀!”唉，都是近视眼闹的!

瞧见了没有，这就是近视眼的烦恼。我真心希望阅读这篇文章的小读者们在认真学习的同时，更要注意保护眼睛，要听医生的话，及时配戴眼镜，预防和治疗近视，不要像我一样闹出更多的笑话来哟!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇六**

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢?我想提醒同学们做到以下几点：

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米;连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床l或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼;毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧!

明亮的眼睛，能带着我们看到这美丽神奇的世界，面对如此重要的眼睛，我应该要更加的爱护。

可是，随着年代的发展，人们把眼睛安装了两扇“窗”，因为人们不好好保护眼睛，才导致了“窗户”，也就是眼镜的降临。

生活中，人们不保护眼睛，才致使了眼镜的到来。比如，人们长期呆在电脑前，由于眼睛距离屏幕太近，电脑发出的辐射，导致筋疲力尽，如果这时侯还继续“工作”，将严重破坏眼角膜，致使近视的发生。房间里，灯光光线太暗，但禁不住书的“诱惑”，仍然呆在那儿看书，眼中的眼球便会放大，当放到极线时，眼球因太虚弱而抵抗不住，近视又悄悄来临。坐车时，因作业太多，就在车上写字，车子来回晃动，眼睛仍注视着作业本，时间久了，头就会感到晕，身体会感到不舒服或眼睛感到疼痛，近视又安家落户了。

这些事，都是导致近视的原因。但是，如果你是18岁以下的儿童，就有挽救的办法。预防近视，不靠别人，要靠自己。在写字时，眼睛离本子一尺，身体离桌子一拳，手拿笔离笔尖一寸，每天还要做眼保健操，看书写字，不能在灯线暗的地方。不要在行驶的车辆上看书写字，在看电视或玩电脑30分致40分钟后，让眼睛得到适当的休息或望望远处等。

为了爱护眼睛，让我们拒绝长期看电视，不玩手机，在昏暗的灯光下不看书。只要做到这些，我们的眼睛就不会近视，会继续明亮美丽的。

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇七**

为了全面贯彻落实上级有关部门关于开展预防近视宣传月活动的有关安排，进一步推动我校“防近”工作，全面实施素质教育，在上级教育行政和有关卫生、防疫部门的领导下，加大了对学生预防近视工作的宣传和教育力度，采取了一系列的措施，取得了一定的成绩，现将有关情况总结如下：

根据当前学生用眼时间长、近视眼发病率高的特点，我们始终重视防近工作的教育，学校将预防近视眼的科普知识通过健康课、黑板报、广播、宣传栏等形式宣传到每一个学生。学校着重教育学生做好以下几个方面的预防工作：

1、注意读写姿势。看书、写字的时候，眼睛与书本的距离保持在33厘米左右。坐的姿势要端正，头要放正，背要挺直。

2、不要长时间用眼阅读或书写。一般说，读、写半小时后要休息5-10分钟，两眼向远处眺望(最好看远处绿色的树木)，使眼肌得到休息。

3、注意看书、写字的光线。看书、写字时的光线不能太强也有能太弱，更不能在阳光下。写字时光线最好来自左前方，以免手的阴影妨碍视线。

4、不要在车上看书。因为车子颠簸，眼睛不容易调节。不能在床上或被窝里打着电筒看书。看电视的时间不能太长，玩游戏机也要有时间的限制。

5、按时做保健操，以消除眼肌疲劳。6、多吃些含维生素a较丰富的食物各种蔬菜及动物的肝、蛋黄等。

7、定期视力检查。最好每隔半年检查一次视力，发现有近视，立即验光，配戴眼镜。由于学校领导的重视和师生的共同努力，我校学生的近视眼发病率得到了有效的控制，绝大部分在校学生形成了良好的用眼习惯，已发生的学生近视现象也得到了有效的治疗。今后，我们将进一步加强教育，进一步健全用眼卫生宣传教育网络，落实各项措施，进一步提高防近宣传力度，为保证学生用眼卫生，推进素质教育而作出应有的贡献。

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇八**

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。

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇九**

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这是一首赞美母爱的诗歌。今天，我赞美的也是母爱。母亲对我的爱如天上的星星那样多，那样明亮，那样晶莹。其中，有一颗星星像璀璨的珍珠一样明亮、宝贵。它就是查出我近视的那件事。

“你是不是眼睛近视了?怎么看电视时总是皱着眉头向前趴?”“不是，我是随着电视里人物的表情、神态的.变化才皱眉头的。”我为自己辩护道。

可妈妈却严肃地说：“皱都皱得那么巧?我怎么没有看见电视中的人物皱眉头啊?看不见就是看不见，隐瞒什么?”

最后，妈妈一定要爸爸带我去看眼，我只好依了妈妈。

第二天，爸爸果真带我去看眼睛了。我们刚走到矿务局总医院的对面，妈妈就打来电话，问：“测的视力是多少?”

“还没测呢!”我边说边想：瞧妈妈比我还着急呢!

不一会儿，就轮到我测视力了。我心惊胆战地坐过去看视力表。结果左眼0。2，右眼0。5+1。这时，妈妈又打来电话了，问：

“视力是多少?”

“很差，左眼0.2，右眼0.3，医生说不好治。”我心情沉重地说。

“啊?这么严重?”妈妈焦急的话语像针一样深深地刺痛了我的心。我想：妈妈工作这么忙，还抽时间打打电话，对我这么关心。而我呢，视力竟然这么差，怎能不让妈妈失望?当我垂头丧气地回到家的时候，妈妈见我不高兴的样子，忙问：“宝贝儿，怎么了?脸色这样难看。”

“我的视力很差。”

妈妈急忙安慰我说：“我相信你只要今后好好保护眼睛，就会恢复正常。去吧，多吃些饭。我刚才去咨询了专家，他们说多吃红萝卜、肝脏、粗粮，有利于你补充营养。我已经准备好了这些菜肴，希望你吃得快乐!”

我听了，顿时提起了精神，连忙跑到餐桌前，看到这么丰盛的菜肴，想到妈妈的关心，我的眼睛湿润了。

我开始吃饭，却迟到妈妈给金视康打电话，又给眼吧打电话。接着，又给靳卉、高振洋、樊致华(他们都近视了，在眼吧治过)打电话。他们说“还可以”。于是，妈妈决定带我去眼吧治疗。望着妈妈忙碌的身影，泪水模糊了我的双眼。

“宝贝。”耳畔传来妈妈的声音，“你在家先吃饭，治眼需要两千多元钱，我这就去取钱。”

“那咱家还买不买家具了?”

“以后再说，治眼要紧。”说完，妈妈头也不回地走了。

望着妈妈远去的背影渐渐高大，我落泪了┅┅

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十**

眼睛，让我们感受到这色彩斑斓的世界，对世间万物，人们总说“百闻不如一见”。而眼睛是脆弱的，人们稍不注意，就会成为眼镜族。

我的近视，是从五年级开始的。老师的板书，一天天变得模糊。投影仪上的字，任凭我多么努力地瞪大眼睛也无济于事，字，依然那么模糊;看电脑也越来越近……周围的一切都蒙上了一层白纱，多么糟糕啊!

近视了的我，只好在鼻梁上架了一副眼镜。起初，还觉得神气。慢慢地，发现了麻烦。上体育课时，我得小心翼翼地护着眼镜，生怕被篮球砸中;吃饭时，面对热气腾腾的饭菜，我刚想大快朵颐，却发现眼镜早已蒙上了一层白雾;弹古筝时，戴惯眼镜的我要上台表演时，发现古典和现代的冲撞有多么不和谐!

当然，世上没有后悔药。近视了的我，只好等待成年后，戴上隐形眼镜或者等待新的治疗技术的发明，假装自己还是5.1。

现在的我，该怎么办呢?

眼科医生建议：体育锻炼是比较有效的预防方法，体育运动对视力有促进作用。所以，我要多参与户外活动，打打羽毛球、乒乓球，放放风筝等。用眼久了，多做眼球运动;课后，注意远眺;继续改正自己错误的写字姿势;注意看书的光线要求;妈妈做的各种营养食物和枸杞子茶，我争取不再挑肥拣瘦。

我现在的目标是：保住视力不再往下掉。

小朋友，如果你还没有近视，请一定以我为鉴。如果你也和我一样，不知不觉间成了“眼镜族”，那么，我们一齐努力护住现有的视力，积极配合治疗，积极改正错误的用眼习惯。我们一起来保护好我们的眼睛!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十一**

在我们班上，好多人都得了近视，我的视力降低了。以前，见到周围的某些同学戴着眼镜，总羡慕得很。好像戴上眼镜是有风度和有学问的标志;男同学回答问题时，推推眼镜，潇洒;女同学闲暇时，用镜布擦镜片，文雅。当那眼镜如愿地架在自己的鼻梁时，才知道这滋味一点也不好受。

记得有一次，我摘下眼镜到街上闲逛的时候，表妹见了我，就远远地向我挥手打招呼，我哪看得清她的样子，见我没反应，就跑过来气鼓囔囔的骂我什么“六亲不认”，“冷血啊”之类的话，弄得我哭笑不得。这也使我开始苦恼于自己的两只眼睛来，便下定决心恢复视力。

为了能够正常地恢复好视力，我开始保护起自己的眼睛。我对本班同学进行了一次近视情况的调查，班中戴眼镜的人20多个是班级总人数的50%多。

我看了一下老师填的表格达5.0以上的人数连10个同学都不到，让我非常吃惊。按照规范写字的姿势，达到了3个一标准写作业不超过10人。还不到班级总人数的20%，握笔的时候姿势做错，坐姿不正的同学大约有20多人，与规范姿势做作业的人比可真大的差距。瘫在桌上写作业的约有5个，所以导致近视的人特多。

我想这样的不正确导致我们视力急速下降，让自己鼻梁上架着框架，让我感到不愿，所以我们应当保护自己的眼睛，让自己可以拥有一双好眼睛，让自己可以变得更加健康。

我们应当矫正自己的不良习惯，平时在写作业，玩电脑，看电视的时间应定在40`50分钟就休息片刻。做作业时应该做到三个一——手离笔尖一寸，眼睛要离书本一尺，胸离桌子一拳。在玩电脑的时候，眼睛与电脑屏幕保持一定的距离。不要装电视的亮度调的太高，以免眼睛受刺激。此外，我们还要注意用眼卫生，不要用手搓眼睛等。都是要我们自己平时注意卫生的。

升入高年级，步入信息时代，那厚厚的眼镜也成了一种“潮流”，不要因为这种“潮流”而让我们放弃自己的眼睛。同学们，我们已经不能再犹豫与延迟了，我们必须呼吁全世界要更加爱眼。要知道——“眼睛是澄澈的明珠，眼睛是心灵的窗户”……

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十二**

我从小喜欢看书，没有注意用眼的卫生，对父母的“唠叨”总是不以为然。结果小学3年级就戴上了眼镜，从100多度到现在的500度，这给我日常生活和学习带来许多不便。现在，我的眼睛时而有痛累感，真后悔啊!

三、四年级的时候，我看书近乎疯狂，吃饭、走路捧着书，上厕所、洗澡不忘带上书，弹钢琴、做功课也在一边看书，被窝里看书更是家常便饭……那时我想：人若不用吃饭、不用休息那该有多好啊!这样就能节省更多的.时间看书了。由于吃饭不正常，睡眠不足，缺少户外活动，引起胃口不好、精神不足，体质下降，视力也骤然降低。

随着近视带给我的困扰增多，我羡慕着那些有着一双明亮有神的眼睛的同学，那时，我才懂得要珍惜、爱护眼睛的重要，懂得合理安排用眼的时间：下午放学回家后，我先写会儿作业，然后吃饭，再写会儿作业，休息时唱唱歌浇浇花，或走出阳台闭上眼睛养神，静静地听着音乐，感受着微风的耳语……再回到书房读书学习。晚睡前，弹弹钢琴，放轻松心情、缓解眼睛压力。我觉得不能等到眼睛疲倦时才休息，否则难以恢复，造成恶性循环。每天还坚持眨眼1~2分钟，让眼球也运动运动。

我很珍惜课间做眼保健操的时刻，不随意与别人说话。随着悠扬音乐响起，我慢慢闭上眼睛，深深呼吸着，放松，保持着这种宁静而愉快的心境。前两天，我在网上看到了一种治疗近视眼的信息：就是在夜晚睡觉前，微闭眼，观想全身肌肉放松。这时，眼睛会不自觉地微张开。再缓慢地放松、闭眼，如此反复几次……这样很容易入睡。早上，醒来别忙张开眼睛，先观想几次，才慢慢地睁开眼起床。这样保健眼会比较舒服，减少了痛、胀、累的感觉。近来，我注意用眼卫生，不再挑食，加强锻炼。现在身体壮实多了，睡眠质量有好转，眼睛累、痛的现象也逐渐在减少。

眼睛一旦近视，将会给你平添许多烦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉轻心啊!愿我的亲身经历能给大家带来深刻的教训。“身体发肤，受之父母”我们要珍惜它，爱护它。健康的身心是做人做事的最基本条件。别伤害自己，也别让父母为我们忧心……

衷心祝愿：明亮的眼睛伴随你们一生!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十三**

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!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十四**

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。

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十五**

每个人在成长的过程中都会经历许多烦恼，有分数的烦恼，有相貌的烦恼，还有被取外号的烦恼，而让我觉得最烦恼的是近视。以前我的视力一直较好，自从上四年级后，座位调到后面就看不清楚黑板上的字了;有时候对面走过来的人打招呼，我却看不清楚是谁;慢慢地看远处的东西有些模糊不清了。

有一天晚上，我到房间去拿东西，正准备出门。突然，发现墙上有一个黑乎乎的东西，心想：那不是蚊子吗?于是，我赶紧拿起蚊拍向“蚊子”拍去。“啪”的一声，该死的“蚊子”被我打到了!结果，当我把蚊拍拿起来一看，“哎呀!蚊拍怎么打出一个洞了呢?”我惊讶地说。妈妈随声来到房间，先看了看我，又看了看蚊拍，不禁哈哈大笑起来。

我莫名其妙，妈妈指着黑点说：“你看，那不是蚊子，而是一个钉子。”“哎呀!难怪会把蚊拍拍出一个洞呢?”我不好意思地低下了头。

妈妈责怪我怎么那么不小心，我委屈地说：“我眼睛看不清楚，才错把钉子看成蚊子了”。妈妈这才引起了重视，连忙带我去医院检查视力。

检查后，我才知道我的眼睛已经近视了，妈妈没有再责怪我，要我遵照医生说的保养好眼睛。 后来，医生还是给我配了近视眼镜。

戴上眼镜后，看事物比以前清晰多了。可是，我发现我的学习成绩却退步了许多，可能是因为眼镜的缘故吧!上课时，眼镜经常往下掉，我只好不停地扶眼镜，等我注意力集中时，才发现最关键的地方老师已讲过了。最烦的是热气容易模糊镜片，一下子就什么都看不清了。

现在，我可真后悔，后悔当初在光线差的地方看书，后悔做作业离书本太近，后悔看电视离得太近，后悔长时间上网，后悔……

唉，近视真让我烦恼!

**3个近视防控宣传 心得体会 近视防控培训心得篇十六**

“左眼4.5，右眼4.3”女医生柔和的声音响起，可传到我耳朵里，却显得冰冰的，仿佛一道晴天霹雳。望着报告单上醒目的数字，我不禁打了个寒颤，又要挨骂了!

自从上了小学五年级，我的鼻梁上就架了一幅黑白相间的眼镜，我左瞧瞧，又看看，觉得没什么不妥。可老爸老妈却天天把这事挂在嘴边，不准我看电视。久而久之，我心中的怨气越来越多。

双休日，我趁爸爸妈妈不在家就拿着一堆零食，坐在离电视不到一米的地方，津津有味地看起来。看到搞笑的精彩片段，我便一手叉腰，一手指着电视，捧腹大笑，就差在地上打滚了;看到男主的母亲因病而逝了，我的情绪也此起彼伏，一边吃着零食，一边“呜呜”地哭着……

快乐的时光总是很短暂，我正满怀期待等广告后的节目时，妈妈却推门而入，看见我离电视那么近，脸上的笑容消失了，老妈怒发冲冠，怒目圆睁，唾液横飞，指着我的脑袋，一脸恨铁不成钢的样子，一个个愤怒的字眼从嘴里面蹦出来，连成一条鞭子抽打着我。每一句话都离不开“你都近视了”。我听了，不禁握紧了眼镜盒，瞪了它一眼：都是你害的!

在学校里上体育课时，老师规定不能穿凉鞋戴眼镜。我一下子就懵了，以前都不太注意的话在此刻显得格外刺耳，我的脑袋一片空白。

就这样混混沌沌的过了半节课，终于到了自由活动时间，我一下子回过神，在心中呐喊着：终于解放了!可不料老师说：“今天，我们要分成四组，把绳子向上抛再接住，还要进行比赛。”同学们都高声喝彩着，我却恰恰相反。我试着把绳子向上高高抛起，双脚张开，两手向前伸着头朝天，像一台探测仪一样“全方面搜索”着，一副全力以赴的样子。可天上哪里有绳子的影子，我眯起眼想看得更清楚，却依旧有些模糊，那绳子就像和我捉迷藏似的，躲了起来。当听到“bong”的一声轻响才知道，绳子已经掉地上了。我懊悔不已地捡起绳子，愤愤地拍拍眼睛，嘀咕着：真是一双不争气的眼睛。

从那以后，我的烦恼越来越多，没戴眼镜、眼睛度数又高了这些都是家常便饭。如果我有一双没有近视、澄澈的眼睛，那该多好!

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