# 第三个近视防控宣传月活动总结(15篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-08-30

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇一**

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。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇二**

同学们，因为疫情的缘故，近期我们都在家进行空中课堂的学习，每天与电子产品为伴，可你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

研究结果表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

那么同学们要如何保护好自己的眼睛，预防近视的发生呢?在此，我建议大家做到以下几点：

1。要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

2。读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要在走路时或者在动荡的车厢内看书。

3。不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。

4。不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。

5。要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。

6。要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇三**

树立科学爱眼护眼的思想，对我们小学生来说是多么重要。

眼睛，主要可以分为三个部分，分别是眼睛附属，眼球和视觉。其中巩膜可以保护眼睛，所以它就得到了一个雅号——叫做“相机壳”。还有“泪器”，它专门负责让人流眼泪，所以它被人们称为——眼睛的清洁工。

眼睛就像一个照相机，各个部分有各种不同的功能，比如说：透明而且光力强的角膜及晶状体相当于镜头;依光线强弱可缩小或开大的瞳孔相当于光圈;含有丰富的色素，具有遮光作用的脉络膜相当于暗箱;感光组织视网膜则相当于感光胶片。

眼睛的工作过程大致是这样的;自然界各种物体在光线的照射下反射出明暗不同的光线，这些光线通过角膜、晶状体等结构的折射作用，聚焦在视网膜上，视网膜上的感光细胞产生一系列的电化学变化，将光刺激转挽成为神经冲动，通过视觉通路传导至大脑的视觉中枢，完成视觉功能。在上述过程中，瞳孔可调节进入眼球内的光线;晶状体也通过调节作用，保证光线准确地聚焦在视网膜上，从而获得一个完整清晰的物像。

由此可见，眼睛完成一次视觉动作，是一个复杂、精细的过程，其中任一细节出现障碍，就无法获得正确的“照片”了。

眼睛的功能再好，不保护眼睛也是没用的，必须遵守三要三不要：

一要注意用眼卫生。看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟休息10~15分钟，眺望远处，让眼睛放松。每天在电脑前不超过6小时。

一不要在光线暗的地方看书。如：卫生间。卫生间光线暗，光源不科学，对眼睛有损伤。有人躺床上看书，姿势差会加重眼睛负担。

二要注意眼睛锻炼，做眼保健操能使血液畅通放松肌肉，缓解疲劳。进行球类活动时，当眼球追随目标，睫状肌放松、收缩，提高眼的\'血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

二不要经常性地点眼药水。刚使用时眼睛会感觉非常舒服，长久使用，可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

三要多吃保护眼睛的食物，补充营养。维生素a和胡萝卜素是人体正常代谢的主要营养素。注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

三不要使用劣质太阳镜。劣质太阳镜，阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线会大量射入眼内，使眼睛受损。别让时尚的太阳镜成“眼杀手”，要选用好的太阳镜。

我有一个同学，他曾经告诉过我，他的眼睛以前也是很健康的，可是后来，他家买了电脑，他迷上了电脑，导致了他的视力一天不如一天，最终戴上了眼镜。

有一次，由于我上网时间长，眼睛又痒又痛，就一直用手去揉搓，结果眼睛红了一大片，更加痛苦难受，视物也模糊不清，我害怕地直叫妈妈，千万不要让我害了自己……医生开了眼药水，并语重心长地嘱咐：“小朋友，要少看电视、少上电脑，多吃水果、胡萝卜，书写姿势一定要端正，还要注意眼部的休息及运动，才能拥有一双明亮的眼睛哦!”

几天后，谨遵医嘱的我，重新找回欢乐。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇四**

罗丹大师曾经说过：“生活中不是因为缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”每当我想起这句名言的时候，就会赞不绝口。确实，生活中有着细微的美，这种美是要用心去感受才能感受的到的。但是，当我想到下半句时，烦恼就随之而来了。

我很喜欢看电视，早上看，下午看，只要有多余的时间我都会把它奉献出来。用妈妈的话来说，我看电视的时间比睡觉还多。人人都希望有一双明亮的眼睛。当然，我也不例外。可是，事实却不如人愿。久而久之，一双清澈透明的眼睛就这样被我折磨成一双呆呆的近视眼了。如果一个人的眼前一片模糊，那又何谈去发现美呢?

近视的烦恼一直伴随我的左右，就像茂盛的大树永远也离不开土地的滋润一样。每天上课铃一响，我都得吃力地看着黑板上的题目，如果老天保佑的话，天气晴朗，那我还可以勉强喘一口气。如果老天被一团团的棉花糖遮住了，那我就苦不堪言了!近视确实有许多的坏处。有时能把走过来的同学看成另一个同学，令我颜面无存;有时能把黑板上的题目抄错，让我词不达意;有时竟然能把数字5看成数字3，让我失分多多，教训多多!

近视就要戴眼镜，这是必须的，可是对于我们女孩子来说，就是天塌下来。因为，戴上了眼镜不仅会影响整体美观，长期佩戴，还会使鼻梁塌陷、近视更深!

每当坐在窗前，望着远方的字体，我就知道，我近视了;每当站在门口，看着走过的一个个人物，我知道，我近视了。近视，这个魔鬼般的烦恼一直缠绕在我的身旁。但是，现在后悔也来不及了，如果世上有后悔药的话，我一定要第一个吃下去。

现在，我只能尽力不去看电视，多看看远方，不让近视更深。我很苦恼，为什么近视的命运会降临到我的身上。现在，我想告诉大家，好好保护我们的心灵之窗吧!好好爱护我们的眼睛吧!这样，你看到的天会更蓝，草会更绿!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇五**

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!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇六**

谁都希望自己有一双炯炯有神的双眸，宛如夜空中闪亮的星星。而患了近视病后，那厚厚的眼镜片，像什么似的，显不出一点孩子的活泼和可爱。更看不出一点斯文的气质。

那么怎样才能保护好自己的眼睛，预防近视呢?

首先要有正确的用眼姿势，同学们每天都要读书写字，有的人写字时，下巴搁在桌上，肩膀歪着，眼睛恨不得钻到纸里去，这样眼睛为了调节合适的`距离，使肌肉得不到放松，晶状体凸度增大，长久之下，睫状体内的肌肉得不到放松，变凸的晶状体也不能恢复到正常状态，因此，眼睛就会看不清远处的东西，所以，我们一定要使用正确的用眼姿势，眼与书的距离要保持33厘米左右，千万不能躺着或走着看书哟!

其次要注意合适的光线，简单的说，就是不能太暗或太亮。否则会使散瞳缺少屈光度而造成近视。我想你一定经历过。

还有就是要注意劳逸结合，看书一小时后，就要向远方眺望一会，看看绿色的田野，一幢幢的楼房，以此来缓解一下眼睛的疲劳，千万不可立即看电视。

眼睛是宝贵的，如同我们的生命，我们一定要爱护它。眼睛是心灵的窗户，它展示着一个人的聪明、可爱、活泼。让我们积极的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。

近视防控宣传教育月心得体会5

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!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇七**

大人们常说：“小孩子是最无忧无虑的。”殊不知我们也有许多成长的苦恼。它们有来自学习的压力，有来自家庭种.种困扰，有来自与同学交往中的困惑……

我，一个即将毕业的六年级学生，就有一个比山还要大的苦恼——近视眼。这个苦恼压得我快要喘不过气来了，可是，谁能体会得到呢?现在，我就给你们讲讲近视的苦恼。

片段一

由于我戴眼镜的时间是上学时间，放学不戴。一天放学时，迎面朝我走来一位老同学。因为没戴眼镜，所以看的不是很清楚而没打招呼。谁知那老同学竟走过来说：“切，还老同学呢，连个招呼都不打!”我听了后，可真是哑巴吃黄连——有苦说不出呀!只是因为没看清，就误会了，哎……

片段二

“咕咕”。这不争气的.肚子有在唱“空城计”了，没办法，只能先慰劳他一下了。我走出卧室，看见桌上有一碗热腾腾的面，不管三七二十一，先吃起来吧!就在我准备拿起筷子慰劳肚子时，眼前突然迷迷糊糊的，还出现了“雾”，我吓得心惊肉跳，我不过只吃了一碗面，老天就要让我“不见光明”!这是什么交易呀?我喊来老爸，老爸哭笑不得地说：“把你眼镜……眼镜，摘下来……”我乖乖听从安排，摘下眼镜后，我竟然“重见光明”了!老爸说：“这是水蒸气，刚才那碗面上的。”我听后恍然大悟。

片段三

有一年夏天特别热，蚊子也多。一天晚上，因为蚊子太多，所以用手拍蚊子。虽然手上沾了很多血，但是越拍越起劲。突然，我睁眼一看，我竟把墙上的铁钉当成蚊子拍了，痛得我的手啊，那真是一个疼啊!

近视的苦恼还有很多很多，以至于我难以承受。唉，也怪我自己，谁叫我那么痴迷电脑和电视呢?我在这里劝告那些没戴眼镜的人吧，好好保护自己的眼睛，不然真的很苦恼!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇八**

眼睛，是心灵的窗户，都说透过一双眼，便可以了解一个人的性格、品质。那如果眼睛蒙上了一层“玻璃”，心灵沟通的桥梁，朦胧了，雾化了。

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!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇九**

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。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇十**

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!

**第三个近视防控宣传月活动总结篇十一**

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”……

**第三个近视防控宣传月活动总结篇十二**

现在有不少学生被其他人称为是“小四眼”，都是因为那些学生戴眼镜。现在，青少年视力在直线下降，戴眼镜的学生越来越多。

正常的眼，在一定的距离内看近物或远物，由于晶状体的凸度相应变化，都能使物像清晰的投射在视网膜上。

如果眼球的前后径过长，或者晶状体的凸度过大，远处物体反射来的光线，经过晶状体的折射后形成的物像，就会落在视网膜的前方，因而看不清远处的物体。这样的眼就是近视眼。

如果眼球的前后径过短，或者晶状体的弹性小、凸度小，近处物体反射来的光线，通过晶状体折射后形成的物像，就会落在视网膜的后方，因而看不清远处的物体。这样的眼就是远视眼。

根据我们所学的物理知识，就如同小孔成像的原理一样，眼球变形后，物体的像就不会成在视网膜上，而是视网膜前端或后端。近视眼和远视眼都可以通过医生检查、验光，配戴适度的眼镜进行矫正。近视眼需配戴适度的凹透镜(近视眼镜)，远视眼则需配戴适度的凸透镜(老花镜)进行矫正.此外，近视分为假性近视、真性近视和混合性近视。假性近视，是在看远处物体时还有部分调节作用参加，还可以恢复视力。

近视眼形成原因有两种：一是先天，二是后天。先天主要有遗传因素，后天主要有环境因素社会因素和用眼习惯.现在大多数青少年近视眼的原因是由于不注意用眼卫生。

现在大多青少年都是由于看书、写字距离书本太近，或姿势不正确，或光线较差，用眼时间过长而造成假性近视，如果不注意用眼卫生，则会成为真性近视。所以，保护视力、预防近视是现在青少年必须做到的。不然就会成为近视眼，成天戴着眼睛，每天早晨起床第一件事就是找眼镜，还被其他同学嘲笑，称为“小四眼”，那滋味可不好受!

现在生活条件好了，电子游戏机、电脑游戏和动画片都会吸引甚至诱惑青少年，导致青少年花费很多时间在其中，视力也就自然而然的下降了，长时间看电视屏幕、电脑屏幕就会使视力下降。

1、预防近视需注意以下几点：

2、坚持做眼保健操;

3、不在动荡的车厢内、轮船上、光线不好的地方看书;

4、不躺着、趴着看书;

5、看书、看电视、看电脑屏幕时间过长应适当休息，眺望远处或看看绿色植物;

6、定期检查视力，看视力是否下降，近视者应配戴眼镜;

7、注意用眼卫生。

眼睛是心灵的窗口，一定要保护好自己的眼睛，保护视力、预防近视。让自己有一双明亮的眼睛。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇十三**

我们每个人都有一双明亮的眼睛。而我因为没有好好爱护，天天戴着一副眼镜。

读四年级的时候，我的视力有所下降，妈妈发现后，连忙带我去医院配了眼镜。那个时候的我，并不知道视力下降会怎样，以为配了一副眼镜就万事大吉了。戴上眼镜后，才发现很不方便。如：吃饭时，米饭的热气冲到我镜片上，眼前立刻模模糊糊，啥也看不清;每次洗澡、游泳时，都必须把眼睛摘下来;上体育课、课间十分钟时，也要特别小心，生怕别人冲撞到自己，把眼镜碰坏了;平时还多了一件事，要经常清洗眼镜……

但我的写字姿势仍然不端正，还经常躺在床上看书，一看就是好多时间，用眼习惯还是不够好，这样，我的视力快速减弱，妈妈也发现了我的问题，又带我去检查。一检查，原先200的度数变成了400多度，我也意识到了自己的错误，后悔不已，真希望时光能倒流啊，但是现实就是现实，你是改变不了的。

经医生推荐，妈妈想帮我买隐形眼镜，这种眼镜晚上戴，白天就可以恢复到正常视力，两年就要换，而且价格不菲。但妈妈还是愿意帮我买。

一走出店门，妈妈就对我千叮咛万嘱咐：

1、要养成看书写字的正确姿势，眼与书本之间要保持33厘米左右的距离。

2、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。

3、看书的时间不要过长，每40～50分钟，应休息10～15分钟，闭眼或向远处眺望，或做眼保健操，防止眼睛过度疲劳。

4、不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写的太小……这次我没有像原先那样不耐烦，而是认认真真地听。

眼睛是我们生命中很重要的东西。我一定要改掉这些不良习惯，好好爱护自己的眼睛。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇十四**

我们家人的视力，一般都不错，只有妈妈稍微差些，戴上了扁扁的、做工考究的眼镜。

妈妈有两副眼镜，一副在家里，一副在上班的医院。有一次，我看妈妈戴眼镜挺好玩的，就对妈妈说，“妈妈，让我也戴一下吧!”妈妈觉得很好笑，对我说，“傻孩子，别玩了，弄坏了可要你赔哦!”虽然妈妈这样说了，可我心里还是痒痒的。

星期一，我放学回家，匆忙地做完作业，看一下钟，呵,才5点钟，妈妈一般要6点多回家，时间应该足够了!我收拾完书包，鬼鬼祟祟地溜进妈妈的卧室，拿出妈妈的眼镜盒，取出里面的眼镜，刚准备戴上，这时有人敲门，我吓坏了。心想：遭了，妈妈回来了!我赶紧把眼镜放回眼镜盒，把眼镜盒再放回原位，打开门。“咦?怎么没人?”我不由自主地说。“可能是敲错门了吧!”我想，又抬头看了看钟，才5点过5分。我再次拿起眼镜盒，取出眼镜，戴上。这时，我突然感到头晕目眩，我急忙躺到床上，丢开眼镜，心想：什么眼镜嘛!我从床上起来，迷迷糊糊地走向沙发。这时，只听“喀嚓”一声，我的心一下子跳起来，害怕地想：什么东西碎了?难道是┅┅我不敢往后想。急忙低头看地下，我被眼前的景象惊呆了：眼镜被我踩烂了!

我赶忙从厨房拿来扫把，扫起了碎屑，倒进垃圾桶里。看一下钟，5点20分，心想只有等妈妈回来后先向她承认错误了。

我看了一会儿书，妈妈回来了。我说：“妈妈，对┅┅不起，我┅┅我不小心把你眼镜踩坏了!”妈妈沉默了一下，对我说“这样吧，我说过弄坏了要赔的，既然你弄坏了眼镜，那你这个月底零花钱就没有了。买文具用自己剩下的钱，没钱别找我，这是你应该付出的代价。”

听了这话，我突然明白了一个道理：如果做了不该做的事，不光需要改正，而且要为此付出代价。

**第三个近视防控宣传月活动总结篇十五**

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!

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