# 2025年近视防控宣传心得体会通用(5篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2025-05-14

*近视防控宣传心得体会一小明放学了，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....*

**近视防控宣传心得体会一**

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!

**近视防控宣传心得体会二**

眼睛是心灵的窗户，是人体最宝贵的感觉器官，学校通过向家长发放讲授学习，将爱眼知识落实到每个家庭和幼儿。通过儿歌、讨论等形式让幼儿了解近视眼是怎样形成的，教育幼儿讲究用眼卫生，带领幼儿一起学习眼保健操，引导幼儿亲身体验眼睛的重要作用，懂得要爱护眼睛。让护眼行动从小做起，从现在做起。至少我通过这次学习知道了不少近视防控的知识。

孩子看书写字姿势很重要，尤其是刚刚上学的孩子，必须养成一个好的习惯。身体坐直，书或要写的笔记本离开孩子眼睛的距离是33厘米，不能太近或趴在桌子上看书、写字。否则时间长了容易造成驼背，还会影响视力。

收看电视节目，是调剂神经、消除疲劳、增进知识、欣赏艺术的一种正当的娱乐活动。如果看得时间过长，电视距离不适当，也会影响孩子的视力。特别是玩电子游戏机比看电视更能损害孩子的眼睛，家长必须提高警惕。看电视若想不损坏视力，人与电视机的距离保持在电视屏幕尺寸的6~8倍，并以看不清屏幕上横向细线条为好。同时还要注意孩子的坐位，使眼睛与屏幕尽量保持在水平位置，并让孩子坐在中间。

电视机的亮度、对比度应调节适宜，使图像清晰、柔和，而不能开得过亮或过暗。室内开一个3瓦左右的小电灯，可防止眼睛疲劳。孩子看书或写字时，要注意室内的照明条件让光线从左边射来，光线不要太强、太弱，防止刺眼，台灯效果比较好。

对患了近视眼的孩子，配带适度的矫正眼镜。在青少年近视眼中，治疗时首先要进行充分的散瞳验光。目的是解除睫状肌的紧张度，使眼的调节力完全松驰，这样才能测得准眼球轴真正的屈光度，即由遗传因素决定的真正近视度。如果不散瞳验光，随意选购，直接配镜，眼睛由睫状肌的过度收缩造成的调节紧张不能解除。真性、假性近视混杂在一起，必然对眼正月有直接的损害，久而久之，睫状肌持续过度收缩，将眼球轴逐渐拉长，假性近视也就成了真性近视。因此，散瞳验光是十分重要的环节，切不可忽视，验光后配的眼镜才是最合适的。

眼睛是人们了解世界的窗口，为使幼儿从小养成保护眼睛的良好习惯，尽快行动起来吧!

**近视防控宣传心得体会三**

由于中小学生课内外负担加重，手机、电脑等电子产品逐渐得到普及，青少年近视屡见不鲜，甚至日益严重。因此近视防控成了关乎儿童青少年发展的重大难题。近视防控，要落实转变观念、发现问题以及直面问题这三方面。

首先是转变观念。对于青少年近视，更多的是需要预防、防控的措施，防患于未然。从而培养青少年科学正确的用眼。而不是老套的近视了再去配眼镜的封建观念，要明白，“重治轻防”的观念不可取。当然，纸张不宜过白，台灯不宜过亮……也同样需要了解。以往我房间的灯坏了，白天是白天，晚上就伸手不见五指了。有一次父亲给我买了一个七瓦的台灯。房间漆黑一片，台灯打开了，不料却很亮，眼睛不知进了什么，霎那间就被一串白光笼罩了双眼。那天，我眼睛要命的痛，过了十分钟，又好像好久，才得以重见光明。可见，台灯越亮就越好，这种错误观念，是时候得改改了。

其次，发现问题。这个层面能够是转变观念的延伸。发现问题需要一套合理正确的发现方法――例如每半年检测一次视力，定期做好记录，如果近视，立刻配镜;再者就是用眼方式上的问题眼睛痒就去揉，熬夜看手机等等。近视不会不请自来，我们要时刻注意自身眼睛的情景，发现问题，进而再去解决问题。当然了，这需要必须的恒心与毅力。

最终是解决问题，这也是最重要的一点――无论是转变观念还是发现问题，最终都还是要落实到行动上的。光想、光说不做，效果往往不尽人意。就像台灯过亮了，立刻去换;发现近视了，立刻配镜……无论怎样的问题，都不要等到火上眉毛之时再去解决问题，近视更是如此。

近视防控，这三方面必须面面俱到，才有可能保证儿童青少年视力的健康良好。而做到这三个方面，不仅仅需要儿童青少年、父母的努力，并且必须得得到社会人士的支持、媒体的报道宣传等。近视防控，需要我们每个人的努力。

孩子是家庭的未来，更是国家的未来。避免儿童青少年错误用眼，需要从根本上纠正错误的观念，坚决落实行动。近视防控，需要大家一同关注青少年的成长。

**近视防控宣传心得体会四**

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!

**近视防控宣传心得体会五**

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。

<

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn