# 最新春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会(汇总五篇)

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-10-09

*春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会一我们应该庆幸自己有一双明亮的眼睛，能看见世界上一切美好的东西。它能让大家享受视觉的美。我们能看见东西是多么美好啊!但是，大家如果看不见东西心里就会急躁，眼前一片黑暗：那将是多么痛苦啊!有很多...*

**春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会一**

我们应该庆幸自己有一双明亮的眼睛，能看见世界上一切美好的东西。它能让大家享受视觉的美。我们能看见东西是多么美好啊!但是，大家如果看不见东西心里就会急躁，眼前一片黑暗：那将是多么痛苦啊!

有很多同学把眼镜当做好东西，觉得戴上眼镜就会很帅。所以，我呼吁大家：不要把眼睛当玩具，不要想使就使，不想用就不用。我们学生由于学习不注意身姿，看电视太近，导致近视。假性近视的孩子太多了，所以要早纠正，不然就发展成真性近视。到真性近视时很难挽救。所以大家如果发现视力低于5.0度的，那就赶快矫正。

我们从小就要养成好习惯，每天按时做两节眼保健操。科学用眼，不要过于疲劳。疲劳时眼睛酸痛。这时我们就要坐下来闭上眼睛，休息一下，看一下绿色的东西，或者站在高处眺望远方，使眼睛得到轻松。如果不保护眼睛，将来眼睛不好，我们就看不清东西。那种难受的感觉只有亲身体验才知道。我就是一个好例子。我本以为戴眼镜很好看，但是我错了。等我戴上眼镜拿不下来的时候，一将眼镜拿下，我看东西就模糊不清。和同学在一起，我老把人错了。这经常是伙伴们取笑的笑柄了。

如果不想当伙伴们的笑柄。最重要的一点是为自己好。那就从小养成一个科学爱眼的好孩子，按时做眼保健操，让眼睛放松，让视力一直处于正常范围才行，这样才能保证我们健康成长。

**春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会二**

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。

<

**春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会三**

人们常说：“眼睛是一架照相机，每一天，它都能摄下五彩纷缤纷的生活画片;眼睛是心灵的窗口，无数真知灼见都从眼神里流露出来。”然而我们经常看到有些十四五岁少年就近视了，成了近视眼，给生活、学习都带来了不少麻烦。要预防近视才能够让我们更好地成长。

预防近视就要做到注意用眼卫生，坚持做眼保健操，劳逸结合，睡眠充足，注意营养，加强锻练，增强体质，定期检查视力，发现减退应及时矫正，防止近视加深，然而预防近视还要注意防暗、防近、防晃、防久。

防暗，就是不要在昏暗的光线下看书或做费眼力的事。在光线太弱的地方，为了能使自我能看清书上的字，你不得不瞪大眼睛，贴在书上看。时间久了，眼球的晶状体和视网膜距离过长，使进入眼球的图像不能正落在视网膜上，而落在它的前面。

防近，就是看书上、写字不要离眼太近。读书写字应保持一定距离，距离，光源应达75米烛光照度，应放在左前方，看电视时，人与电视保持一定距离，电视略低于视平线。趴在桌上写字，或躺在床上看书，都不贴合这个要求。

防晃，就是不要在摇晃震动的地方做费眼力的事。有人在晃动的车厢里看书，或者在阳光下边走边看书，这样，书和眼之间的距离不断变化，眼球和眼睛里的肌肉也就一刻不停地紧张工作。并且在光线太强的地方，光线照在书面上，再反射到眼睛上，会刺激瞳孔，使其迅速收缩，再看下去，瞳孔就会损害。

防久，就是费视烽的活不要一气持续太久。连续看书写字一小时左右，应当休息一下，最好向远处眺望一会儿，使调节晶状体的肌肉得到休息的机会。看电视通常不超过1小时;玩游戏机也要严格限制时间，一般不超过半小时。

除了这“四防”以外，每一天最好是做两次“望远运动”。方法是凝视远方3分钟，然后紧闭眼睛，过了1分钟左右猛然睁开。睁开眼睛后，上下左右地转动眼球。这个活动能够使眼睛得到充分休息，对调节眼睛神经功能，神经功能，减轻睫状股长的痉挛都是有益的。坚持做好眼保健操，对保护视力，预防近视具有必须意义。

让我们保护好自我的眼睛，正确地预防近视，不要再让眼睛受到伤害。

**春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会四**

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!

**春季近视防控宣传月活动总结 近视防控宣传心得体会五**

眼睛如果还没有变得象太阳，它就看不见太阳;心灵也是如此，本身如果不美也就看不见美。可现在，有好多同学都不注意眼睛的视力，看一看，现在的同学们一个个，年龄那么小、眼睛缺“上身”了，因此要学习与预防近视有关的知识才行。

近视眼会导致：视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、生活和工作质量。长期戴镜，会导致生活学习不便。中高度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。升学、参军、考公务员和找工作受限。老年后因为花眼而必须配两副眼镜。近视患者其白内障、青光眼的发病率明显高于正常人。最主要的危害是，中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲。据统计由于近视导致的眼盲，已仅次于白内障，青光眼而居第三位。

那么近视是怎样产生的呢?小学生写字时，不注意姿势，没有做到“书离笔尖一寸远，桌离胸脯一拳远，头离书本一尺远”这个标准。看书姿势不正确，躺在床上看，或是趴在床上看，只要舒服，不管对眼睛有没有坏处了。看电视时间太长，离电视距离太近，有的人还趴着看，造成眼睛长时间疲劳，辐射太大伤身体。科技发达了，家家有了电脑，上网查资料虽然方便了，但大部分人是用来上网聊天，玩游戏，一天做在那里，盯着那么一个屏幕，再好的眼睛也会近视的

你看，近视是多么痛苦。电脑玩不了、电视看不了，因此写作业时姿势要正确，养成写作业时“一尺一寸一拳”的习惯。要认真做好眼保健操。定期检查视力，看视力是否下降，近视者应配戴眼镜。写完作业或看完书后，眼睛觉得疲劳，一定要让眼睛适当休息。使用电脑时，眼睛要与屏幕之间保持50厘米以上的距离，在使用时应多眨眼，保持眼睛的湿润，最长不能使用一小时，其间要休息10分钟。多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。

不要长时间看电视，玩电脑，应适当休息，眺望远处或看绿色植物。不要躺着或趴着看书。不在动荡的车厢内、轮船上、光线不好的地方看书。不要用手擦眼睛。在写作业、看书时，不要在光线比较暗的地方书写、看书。睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。要保护好视力才行。

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