# 近视防控的心得体会 近视防控眼健康心得体会(精选15篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-04-22

*心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助...*

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**近视防控的心得体会篇一**

近年来，随着科技的快速发展和生活习惯的改变，近视成为困扰人们健康的一个现代病。为了预防近视、保护眼健康，我在日常生活中付出了不少努力并获得了些许心得体会。以下是几点关于近视防控眼健康的心得体会，供大家参考。

首先，保持良好的用眼习惯至关重要。长时间使用电子产品，如手机、电脑、平板等，对视力造成了很大的伤害。在使用这些电子产品的过程中，要注意保持适当的距离、正确的姿势和位置，避免眼睛过度疲劳。同时，每隔一段时间就要远离电子屏幕，做一些眼保健操和眼部放松运动，帮助眼睛得到休息和恢复。

其次，保持良好的室内照明环境也是预防近视的一个重要方面。光线过暗或过亮都会对眼睛造成刺激和压力，容易导致视力下降。因此，在家庭和办公室中，我们应该合理地安排照明设备。白炽灯和日光灯是比较适合室内照明的灯具，太暗的照明不仅对视力有害，还容易引发其他问题。

此外，保持适度的体育锻炼也对预防近视起到了积极的作用。长时间的学习和工作让眼睛处于长时间固定状态，容易导致眼肌疲劳。通过适度的体育锻炼，如跑步、游泳、球类运动等，不仅能够促进身体健康，还可以使眼睛得到适当的放松。特别是户外运动，可以享受到大自然的光线，对眼睛有益处。

另外，合理的饮食也是维护眼睛健康的关键。食物中富含的维生素A、C和E以及锌、硒等微量元素对眼睛健康很有益。我们可以多吃一些富含这些营养物质的食物，如胡萝卜、西红柿、橙子、绿叶蔬菜、坚果等。此外，保持饮食多样化，避免过多摄入油腻和高糖食物，有助于眼睛和全身健康。

最后，定期的眼科检查也是保护眼健康的重要环节。定期复查视力和眼压，以及进行眼底检查等，能够及早发现潜在的眼部疾病，并进行及时治疗。特别是对于眼睛有不适感的人群，更应及时就医，接受专业的检查和治疗。

总结起来，近视防控是一个长期而复杂的过程，需要从各个方面进行全面的保护。良好的用眼习惯、适当的室内照明环境、适度的体育锻炼、合理的饮食以及定期的眼科检查是保护眼健康的关键。只有通过多种手段综合保护，我们才能预防近视，保护好我们宝贵的视力。让我们从现在开始，注重眼健康，远离近视之苦。

**近视防控的心得体会篇二**

近几年来，随着电子产品的普及和学校老师的压力，越来越多的孩子开始出现近视问题，这已经成为了当前社会中不可忽视的一个问题。为了避免孩子们因为近视影响未来的生活和学习，不少学校和家长们开展了针对孩子近视的防控大行动，我也在其中加入了行列。

第一步：掌握近视的成因

在掌握近视成因这一方面，帮助我们更好地了解避免近视方面需要注意的事项，也有助于我们对未来避免近视提供依据。据了解，现代人的近视情况与当今智能化生活密不可分，过于频繁地使用电子产品会引起眼部眼球肌肉的不适，导致近视的发生。同时，不良的生活习惯也会危害眼睛的健康，例如长期不规律的用眼时间、看书、上网时不保持正确的坐姿等等。

第二步：强化用眼防控

学校和家长应该引导孩子，既要保持充足的用眼时间，也要时刻注意用眼的正确方式，还要加强眼部锻炼，增强眼球肌肉的能力。例如，如果孩子在使用电子产品时会看得非常近，用着时间过于过长，家长和老师应该及时提醒孩子调整距离，并且适当间隔眼部休息时间，保护眼睛的健康。当以纸质材料为主时，可以在学习过程中让孩子看一看远处的风景，发生果汁还应该鼓励孩子多去户外运动，增加眼睛对远处的自然景观的观察，以便第一时间发现孩子眼睛是否有变化。

第三步：诊断和监控过程

防控近视谈何容易，学校和家长都应该积极参与到孩子的用眼健康监控行动中，以期获得更及时的检测。孩子的视力监控应该定期进行，以便及时发现和纠正问题。这要求父母应该积极与孩子沟通，了解他们的各种状况，及时发现问题并积极诊断。在孩子用眼过度时，家长和老师应该及时地给出指导和辅导，包括眼球健康营养、视觉修正等方面的建议。对于用眼习惯不良的学生，家长不妨与学校以及家庭医生沟通，寻求更好的防控方案。

第四步：积极建立用眼的健康促进机制

为了提升用眼健康防控的成功率，学校和家长需要建立起一种促进用眼健康的机制。这种机制主要包括激励措施和松紧度的调节。首先，对于用眼习惯良好的孩子，家长和学校应该及时进行激励，例如举办分享会、集体出游活动等等，让孩子认识到健康的用眼习惯可以为他们带来好处；其次，对于习惯不良的孩子，家长应该陪伴孩子重建好的用眼习惯，并配合督促孩子逐渐适应新的生活方式。

第五步：强化健康教育宣传

最后，家长和学生共同向社会进行健康教育宣传，让更多的人加入我们的防控行列。学校应该加强课堂教育力度，让同学们明白远离近视的重要性，家长应该在生活中多给孩子布置一些户外运动、阅读等，以免孩子机械地使用电子产品和玩游戏。同时，我们还应该学习用眼保健知识，学会一些眼部按摩技巧，以便随时进行眼部保健。

总之，近视已经成为了现代人生活中不可避免的问题，为了避免近视对我们生活的影响，我们应该加强防控，从用眼习惯养成、监控、机制建立和教育宣传等方面综合出手，希望这样能有一定的帮助。

**近视防控的心得体会篇三**

下看，久而久之，一双乌溜溜的眼睛竟变成眼神呆滞的近视眼了。我从三年级就起先视力模糊，本想配一副眼镜，可是妈妈竭力反对，始终到五年级视力一天不如一天，才强求配一副眼镜。我成了“小博士”，真懊悔。

近视是一件特别苦恼的事情。它为我带来了许多的苦恼，给我的`生活带来了很多不便利。妈妈有反对我戴眼镜，每当我戴起眼镜，妈妈总是叫我不要戴，主要缘由是女孩子戴眼镜不好看，天啊!我近视了，视力模糊，东西看不清晰了，那有讲究好看与否呢?妈妈实在是不懂得女儿的苦痛，我的近视已经是到达300多度了。经常把对面走来的爷爷叫做“奶奶”，让人发笑，我真苦痛。假设不戴上眼镜，稍稍远一点的东西都看不清晰啊，白茫茫一片，好不安适。

近视对我来说，真是件苦恼的大事情。尽管我配了一副眼镜，我谨遵母亲吩咐，没有时刻配戴在眼睛。但是要时时刻刻带在身边，而我时时遗忘带着，以至于闹出笑话。有一次去看电影，偏偏忘了戴上眼镜，无可奈何，只能雾里看花了，一场精彩的电影场面在模糊中看完了。还好是国语片，虽然影片的画面看不清晰，倒可以听得懂人物对话。要是外语或方言，那我就是瞎子和聋子了，电影有看等于没有看。更倒霉的是戴眼镜遇到雾天或热气，镜片上马上蒙上一层水雾，眼前一片茫然，真不安适。

由于妈妈的反对，我只有看电影、电视、读书、写字时候才能戴上眼镜。平常我在大街上漫步，对面来了的人跟我笑，我都不知道是熟识的人，只管走自己的路，不知道我近视的人，还以为我目中无人，不懂礼貌。哎呀!这真是“哑巴吃黄连，有苦说不清”。

上课时戴了一节课的眼镜，总是害得耳根疼，鼻梁酸。我好苦恼啊!我的苦恼还有多多的。我想：只有近视的人，才能够体会到近视的苦痛。同学们，好好爱护自己的“灵魂之窗”——眼睛吧!不要轻易地去践踏它，要是让它失去了安康，戴上了眼镜，你就懊悔来不及了。

**近视防控的心得体会篇四**

随着现代科技的快速发展，电子产品的普及和学习压力的加大，近视病成为了现代人普遍面临的健康问题之一。在中学阶段，学生的视力问题愈发突出，因而科学防控近视显得尤为重要。本文将阐述中学科学防控近视的心得和体会。

第二段：科学防控近视的重要性

近视对人的身体和心理健康均有不良影响，过度依赖电子产品、长时间阅读等行为都容易让视力下降。中学生将面临更加繁重的学业压力和强大的诱惑，更难以自控。因此，科学防控近视对于中学生的成长和学业都具有重要的作用。

第三段：有效的中学科学防控近视方法

中学科学防控近视的关键在于多种方法的综合施用。如调节用眼环境、科学用眼时间规律、科学饮食和合理的运动。具体而言，科学用眼环境指的是调整光线、角度和距离，尽可能使视力疲劳减小；科学用眼时间规律指的是每30分钟休息5分钟，每2小时以上视离屏5至10分钟；科学饮食指的是注意合理搭配，多食蔬菜水果，少食垃圾食品；合理的运动指的是多参与户外活动，呼吸新鲜空气，并适当锻炼眼部肌肉。

第四段：中学科学防控近视的实施心得

中学科学防控近视的实施需要长时间的坚持和规律性的行动，切不可一时半刻就放松。具体实施要点包括：掌握科学用眼规律，合理利用休息时间；规律性参加课外活动和户外运动，保持心情愉快；注意饮食健康，保证营养均衡。同时，也需要让家长、老师和学友共同关注学生的视力健康问题。

第五段：总结，展望未来

中学科学防控近视是一项长期而不断发展的工作，需要我们持之以恒和不断创新。作为学生，我们应当从小事做起，注意用眼卫生，增强用眼健康意识，积极参加各种活动，减轻近视症状。同时，我们也应该倡导社会全面关注中学生群体的视力健康问题，促进学生健康稳定、快乐成长。科学防控近视将成为我们今后生活和学习中的重要课题。

**近视防控的心得体会篇五**

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，长期之下，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，我们一定要爱惜它。眼睛是心灵的窗户，它展示着一个人的聪慧、可爱、活泼。让我们乐观的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。

**近视防控的心得体会篇六**

二、科学办公视矫正

健康科学的办公视矫正是防控近视的最基础和最重要的一步，中学生每天最长的时间都在教室里度过，要想减少近视，就必须采用合适、科学的办公视矫正措施。使用符合自身度数的眼镜或隐形眼镜是最好的措施之一，可以有效的减轻眼睛的疲劳和视力的下降。此外，适当的休息和眼保健操也是非常必要的，每隔一段时间就要离开屏幕，做一些眼保健操，让眼睛得到充分的休息，以保持良好的视力。

三、养成良好的生活习惯

从健康饮食，充足的睡眠，到大量的户外运动，良好的生活习惯对于防治近视有着举足轻重的作用。首先，多吃一些含有丰富维生素A的蔬果是必要的，可以帮助调养眼睛，促进视网膜正常的代谢，对预防近视非常有益。其次，要保证有充足的睡眠时间，规律的作息可帮助控制眼睛的疲劳和调节身体代谢，从而保持健康的视力。最后，进行户外运动也是非常重要的，能够帮助将眼睛里的紧张情绪缓解出来，促进眼角膜的新陈代谢，对于近视的防治更是有着重要的作用。

四、改变学习环境及习惯

如今，学习已经成为了中学生最为重要的任务，然而学习习惯以及学习环境却是很多人常常忽视的一环。正确的学习姿势、好的学习环境和适合的照明条件都是非常有必要的。首先，正确的学习姿势能够使眼球平视书本，距离合适，目光不会过度疲劳，并且坐姿正确可帮助保证我们学习时精力充沛。其次，常常开窗通风可以有效地改善室内环境，适量光线能够保证清晰的视线，减少眼睛疲劳。合理的学习环境可以让我们放松自我、降低压力，从而提高防近效果。

五、培养终身学习的意识

视力的问题不可一蹴而就，科学防治近视是全球性的长期任务。所以，我们要养成终身学习的习惯，不断更新了解关于近视的知识和防治方法，并积极探索适合自己的方案。此外，对于每天习惯性使用电脑或其他电子设备的人来说，掌握正确使用，避免带来加大的视力负担。当然，视矫正的效果也是非常重要的，定期检查眼睛度数更是非常有必要，它可以在未受到伤害时及时发现问题，以便及早治疗。

总之，科学防控近视是一个长期的过程，它需要学生们从自身的生活方式，学习环境以及科学用眼等方面来入手，呵护好自己的眼睛，对于保护视力而言是非常必须的。我们要时刻提醒自己，从好的生活习惯开始，从眼睛健康的日常细节打理，让近视不再影响我们的日常生活，健康与美丽同在。

**近视防控的心得体会篇七**

“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！

**近视防控的心得体会篇八**

人们也常说，眼晴是心灵的窗口，须勤拂拭才能健康明亮，可现实的状况不容乐观，为此，我们在爱眼日到来之际，开展了丰富多彩的“爱眼”、护眼卫生知识宣传活动，现就本次活动的开展情况作如下总结：

近视眼是学生当中的常见病、多发病，同时限制了学生的升学及就业，给学生的身心健康带来了严重危害，因此，我校首先利用学校广播室进行宣传，内容包括：《近视眼的发病原因》、《如何采取有效措施保护学生视力》等，然后又进行有关爱眼知识卫生讲座及图片展，高一（2）班同学出的一期高质量的黑板报受到同学们的好评。学校为了保证学生眼保操质量，组织学生会会员，每天对眼睛保健操进行检查督促，做到一天两检查，一周一公布上，由于措施得力，提高了我校师生保护眼睛卫生知识水平，同时促进了学生身体健康。

学校领导对本次爱眼非常重视，就学生学习的近视眼患病情况召开了家长会，在家长会上由分管领导向他们讲解了爱眼有关知识，要求家长及时给近视眼学生配眼镜，在家学习时督促学生形成良好的用眼习惯，切实保障学生眼睛的卫生。学校领导还对班主任及任课教师作了布置，时时注意教学卫生，上课按照教学卫生去做，班主任定期给学生调整座位，校医深入课堂进行督促。通过以上几种方法实施，对我校近视眼发病情况有所控制，大大降低了近视眼发病率。

在做好以上工作的同时，学校红十字会与资金雄厚的才子眼镜店联系给我师生义务维修眼睛及电脑验光，另外还赠送学生近视手册及视力表，使学生进一步了解预防近视方法及措施，现时认识到配眼镜要到正规眼镜店配镜，不到流动摊点及质量差地方配镜，质量好的眼镜对保护视力有着良好作用，通过这次活动爱眼活动推向了高潮。

以上是“六.六”世界爱眼日卫生知识宣传活动，在活动中虽然取了一些成绩，但仍有不足，我们将乘着这次活动的\'东风，把“爱眼”、“护眼”的活动开展下去，常抓不懈，为保障学生的身体做出更大的贡献。

**近视防控的心得体会篇九**

随着社会的发展和技术的进步，近视已成为全球青少年眼科卫生的一大难题。近视不仅影响学生的学习成绩和生活质量，更会跟随一生时间带来眼科疾病的风险。面对这一问题，如何进行有效的防控？下面本人介绍学生近视防控原理心得体会，希望能够对大家有所帮助。

一. 培养合理用眼习惯

日常用眼习惯是影响学生视力健康的关键因素之一。为了预防近视，关键在于我们必须坚持“三远三近”原则。即：保持一个良好的用眼距离，以免过度疲劳；保持一个正确的姿势，保持眼睛处于一个正确的角度上；保持户外运动时间达到充分的供氧状态。

二. 注意开展科学用眼

科学用眼是预防近视的一项重要原则，对于减缓视力下降和保护视力有一个立竿见影的效果。领导教师要指导学生正确阅读、写字和举止，提醒学生勿进行长时间密针织钩、用眼时间过长等等不良用眼行为。

三. 科学安排学习时间和模式

合理地安排工作和学习时间是预防近视的一个必要前提条件。对于青少年来说，学习需要间隔时间，因为这是眼睛得以维持的重要措施。要求学生在学习之余可以选择尽可能多的户外休息和运动。此外，学生需要尽量坐着比呆站着更好，对视力的保护也更有利。

四. 保证良好的教室环境

良好的教室环境有助于预防近视的发生。这不仅涉及到教室的布局，还包括教室的照明、纸张的颜色、座位的高度等等。学校管理者和老师应注意评估教室的环境和照明条件，尽可能制定相应的方案以确保学生的视力能够得到保护。

五. 饮食和保障学生睡眠

高蛋白饮食、含维生素A和钙质的食物、绿色蔬菜和水果等应适度饮食，有助于治疗和预防近视。此外，学校应当建立良好的睡眠环境，睡眠时间不应太少，以保证学生机体新陈代谢正常的情况下睡眠。

总之，针对学生如何进行近视防控，每个人都需要拥有独立思考能力。首先，时刻关注个人用眼习惯以及眼睛健康状况。其次，在学习、工作、生活方面严格要求自己。最后，在日常生活中积极探索，拓宽对目前防控方案的认知，从而找到行之有效的方法来减缓和预防近视的发生。

**近视防控的心得体会篇十**

近视问题是当今社会面临的一个严峻挑战，特别是在移动互联网普及和电子产品普遍使用的背景下。为了提高广大民众的近视防控意识，近期我参加了一场关于近视防控的讲座，并深受启发。以下是我对这次讲座的心得体会。

第一段：讲座的开头给我留下深刻印象。主讲专家通过介绍数据和研究成果，向我们展示了现代人近视问题的严重性。他指出，近视已经成为一种全球性的流行病，威胁到很多人的视力健康。特别是学生群体，近视率居高不下，严重影响了他们的学习和生活质量。这些数据让我深刻意识到，近视不仅仅是一个个体问题，而是一个整体健康问题，需要得到足够的重视和防范。

第二段：在讲座的内容安排上，我感到专家们很用心。他们详细介绍了近视的成因和发展规律，让我对近视有了更全面和深入的了解。为了加深理解，他们还使用了多媒体展示实验结果，以生动形象的方式向我们展示近视眼的变化过程。通过这些内容的介绍，我了解到近视的发展与遗传、环境、用眼习惯等多方面因素有关，而且近视问题的产生不仅仅与电子产品使用有关，其他因素如阅读距离、眨眼频率等也会对眼睛造成一定的影响。

第三段：讲座主题的核心是近视的防控方法和措施。专家们介绍了一系列科学有效的解决方案，包括调整用眼姿势、适度休息、进行室外运动等。他们还强调了养成良好用眼习惯的重要性，如保持正确阅读姿势、正确使用电子产品等。此外，他们还向大家介绍了一些近视防控器具，如防蓝光眼镜、视疲劳预防仪等。这些方法和措施都很实用，让我意识到只有合理用眼才能保护好自己的视力。

第四段：讲座的交流互动环节也给我留下了深刻印象。专家们鼓励大家提问，并回答了我们的疑惑。通过与专家和其他观众的交流，我了解到每个人的视力问题都有所不同，采取的防控措施也不尽相同。因此，要根据自身情况找到适合自己的方法，并坚持实施下去。同时，讲座还倡导了家长和学校的参与，通过共同努力，才能更好地防治近视问题。

第五段：我对这次讲座的收获不仅仅是知识上的启发，更是对自己近视问题的认识和应对思路的转变。我决定从现在开始，要重视用眼卫生，遵循专家的建议，定期休息，多进行室外活动，并养成良好的阅读姿势和使用电子产品的习惯。同时，我也会积极向身边的亲朋好友宣传近视防控的重要性，共同推动社会关注此问题，并共同努力创造一个良好的用眼环境。

总结：通过这次讲座，我对近视防控有了更深刻的认识，也了解到了预防近视的科学方法和措施。在今后的学习和生活中，我将坚持落实这些方法和措施，积极预防和控制近视问题，保护好自己的视力健康。同时，我也将积极参与社会广泛关注近视问题的行动，共同创造一个健康用眼环境。

**近视防控的心得体会篇十一**

同学们，你们知道吗?你们爱护自己的眼睛吗?我们常说眼睛是心灵的窗户，如果我们看不见时，那心灵的窗户就会一点一点的变小，一点一点的消失，所以请大家一起爱护我们的眼睛吧!那么如何爱护自己的眼睛就成了关键。

有些小朋友特别喜欢看书，不管是走路还是坐车，都在津津有味地看书，还有些人喜欢躺在床上看书，还有些人在光线太强或太弱地情况下看书。爱看书是好习惯，但是以上的看书方法都是不利于爱护眼睛。因此，我们要有良好的看书习惯：

1、不要在移动即走路或坐车的.情况下看书;

2、不要躺在床上看书，应该身体坐正，胸离桌子一拳远，眼离书一尺远;

3、不要在光线太强或太的情况下看书;

4、看书时间不要过久。看完后应该向远处眺望，或者看看绿色的植物，缓解眼睛的疲劳。

平时，也千万不要用脏手擦拭你心灵的窗户。如果你长时间不爱护你心灵的窗户，它就会出现红、肿、痛，甚至心灵的窗户会关闭再也看不到光明，永远生活在黑暗之中。我想这样的生活大家都不想过。

**近视防控的心得体会篇十二**

从前我有一双炯炯有神的大眼睛，见了我的人总说：“凯凯，你的眼睛真大啊!视力一定很好吧!”可是，他们的.第二句话说错了，其实我的眼睛从三年级开始就近视了。

那是因为我在家里看书、做作业时姿势不端正，还看电视、玩电脑，结果眼睛看东西渐渐模糊起来，视力渐渐下降，直到妈妈带我去验光。这时，我的眼睛已深到一百多度了。妈妈怕我的视力继续下降，便给我配了一副眼镜。

妈妈看我那么小就戴着眼镜，十分心疼，饭吃不下，觉睡不着，想尽办法到处找治近视的偏方。后来，她到眼镜按摩店为我治疗，花费了几千元钱，可却无济于事。她还给我配了渐进片，我的视力下降才平缓了下来，妈妈才放下了心来。可是一年后，我的视力又控制不住了，继续下降，当我再次验光时，我的视力已有五百多度了。医生建议我赔ok镜，因为这是最后的希望了。妈妈对我说，这是她最后一次帮我矫正视力了，希望我能保护好自己的眼睛。我点头同意了。于是，妈妈给我配了一副ok镜。ok镜类似于隐形眼镜，是一种有色透明的眼镜，在晚上配戴，可以压迫眼球，使视力上升。

从此以后，我时时刻刻爱护自己的眼睛，还天天坚持晚上戴ok镜，说来也怪，我的视力从0·4一下子升到了1·0，我摘掉了那副笨重的眼镜，和平常人一样生活了起来。

虽然配戴ok镜十分麻烦，但我还是坚持了下来。因为它能给我带来好视力。所以，大家一定要爱护眼睛，保护视力。

**近视防控的心得体会篇十三**

随着科技的不断进步，近视已经成为了现代社会中普遍存在的问题。为了提高人们对近视防控的认识，促进健康的视觉习惯，近日我参加了一场关于近视防控的讲座。在这次讲座中，我深刻体会到了近视对我们的危害，并学到了一些预防近视的方法。下面我将详细介绍这些体会和方法。

首先，讲座中详细介绍了近视所带来的危害。近视不仅会导致视力下降，还会引发许多视觉问题，比如眼睛疲劳、干涩、泪痕模糊等。而且，近视还会影响人们的生活质量和工作效率。通过讲座，我意识到了近视治疗的重要性。如果我们能够早期发现和积极预防近视，就能够避免这些问题的发生，保持良好的视觉健康。

其次，讲座中还强调了正确的用眼习惯对于预防近视的重要性。现代社会，大部分人的工作、学习都需要长时间盯着电脑屏幕或书本，这使得我们的眼睛承受着巨大的视觉负担。因此，正确的用眼习惯对于预防近视非常关键。比如，我们要保持适当的阅读距离，每隔一段时间休息一下眼睛；同时，注意光线的合适，避免用眼过度。通过讲座，我了解到了这些关于用眼习惯的知识，并深感它对预防近视的重要性。

讲座还介绍了一些常见的预防近视的方法。其中，最常见的方法就是眼保健操。眼保健操通过让眼球运动，放松眼肌，可以有效缓解眼睛的疲劳，加强眼部血液循环。讲座中详细演示了几种简单的眼保健操，如左右转动眼球、上下转动眼球等。此外，讲座还介绍了一些适当的眼部护理方法，比如用温水洗眼、涂抹保湿眼药水等。这些简单的方法可以在日常生活中轻松实施，起到了很好的预防远视的作用。

听完讲座后，我深感预防近视是一个艰巨而长期的任务。在我看来，除了上述方法，还应加强对近视的认识，提高近视预防的意识。公众应该普遍重视近视防控，宣传近视的危害和预防方法，同时加大对学校和家庭的管理监督，例如控制孩子的使用电子产品的时间，增加户外活动等。只有大家共同努力，才能够有效控制近视的发展，保护好自己的视力。

通过参加这次近视防控讲座，我对近视的危害有了更深入的了解，并学到了一些实用的预防方法。我们要时刻关注自己的眼睛健康，避免过度用眼和不良的生活习惯。同时，我们也要提高大家对近视防控的认识，共同营造一个关注视力健康的社会氛围。只有这样，我们才能拥有一个健康的视觉系统，更好地享受生活的美好与乐趣。

**近视防控的心得体会篇十四**

新学期开始了，王乐妍换了一个有眼睛的新同桌，赵丽——。下课后，王乐妍故意捏捏赵丽，说：“非常好的消息，我班有一条‘四眼鱼’。”说完，他便捂着嘴，在一旁偷偷笑了起来。

赵丽和气地说：“别笑我。如果不保护眼睛，也会戴眼镜。”王乐妍漫不经心地说：“哦，我的眼睛很好。我想看什么就看什么。完全没有问题。我还能像你吗？真的。”

第三节课后，赵丽放下笔，随着美妙的音乐开始了眼保健操。不做运动的王乐妍在哼歌！

赵丽和蔼地说：“王乐妍，快点做眼保健操。”王乐妍懒洋洋地说：“我的眼睛太好了，不需要做。不像你，一条‘四眼鱼’，你要做练习。”说完，嘿嘿一笑。赵丽非常生气，不再注意他。

自学期间，赵丽按照老师的要求做作业。她的眼睛离书大约一英尺，她的胸部离桌子一拳，她的手离笔尖一英寸。而猫王乐妍，腰歪着头，写了一会儿，玩了一会儿，姿势不端正。日复一日，三个月过去了。赵丽一直保持着这个好习惯，而王乐妍过去的坏习惯一点也没有改变。慢慢地，赵丽失去了她的眼睛，而王乐妍逐渐觉得她看不清楚。

在自学的这一天，赵丽发现王乐妍总是低着头，回避自己。赵丽非常不解，于是她请王乐妍凑过来想看看。这时，王雷突然抬起头，没好气地说：“你在看什么？我和你一样，戴着眼镜。

了。”还没等赵莉答话，王磊又说：“咦，你的眼镜怎么没了?”赵莉笑着说：“我坚持做眼保健操和正确的写字姿势，我的眼睛好了，所以就把眼睛摘掉了呀，你这是……”

王磊看了看赵莉，后悔地说：“都怪我，当时不听你的话，才落得了这样的后果。”赵莉和蔼地说：“不要后悔，你只要象我一样，养成用眼的好习惯，不久，你的眼睛也会矫正过来的。”

从此，王磊改掉了过去的坏习惯，认真做眼保健操、坚持正确的写字姿势，过了一段时间，终于也摘掉了眼镜。

**近视防控的心得体会篇十五**

“眼镜一族”的日益增多已经让人们意识到了近视防控的重要性。在这个背景下，“观看近视防控科普”的活动应运而生。我参加了其中的一次，并深受启发，因此想与大家分享一些心得和体会。

第二段：科普内容

在科普活动中，我们了解了很多关于近视防控的知识。比如说，正确使用眼睛，要经常停歇，调节使用距离，锻炼眼球肌肉等。这些知识长期以来并不是我们所重视的，原以为这些都是常识。但当我们听完科普讲解后，才发现原来这些知识能够帮助我们预防近视，甚至可能减缓已经出现的近视程度。

第三段：影响近视的因素

以前，我们往往认为近视是遗传的结果。然而，科普活动告诉我们，近视并不仅仅是因为遗传，其实更多的原因是环境影响和生活习惯。其中居家环境、学习压力、饮食习惯等方面，在潜移默化中影响着我们的眼睛健康。了解了这些，我们更应该关注自己的生活和学习环境，适时适度调整并调整自己的生活方式。

第四段：科普教育的意义

此次参加科普活动让我触动很深，更加意识到近视防控的重要性。不仅如此，科普活动提高了我们的科学文化素质，增强了我们对图书、报刊、网络等文化媒介的理解和利用能力，同时强调了我们的社会责任感。通过科普活动，我们更加了解不仅我们视力的重要性，更加了解了关于享受健康生活和成为文明公民的意义。这是一种使我们理解社会、适应自身成长需要的生动的教育。

第五段：心得体会

通过科普活动，我们认识到自己在近视防控方面的不足，从而引导我们更加注重眼睛健康。同时，科普活动还在我心中带起了一种理念和精神，即积极发现问题，主动学习、寻找方式和方法去解决它，这样一来防止伤害的事情、事物就越来越少，同时也促进了自己的健康。在以后的生活中，我将坚持这种理念和精神，不断学习、不断进步，让自己的眼睛长久保持健康状态。

总结：

通过参加科普活动，我不仅了解了近视防控的知识，也加强了自身的文化素质，提高了社会责任感。同时，活动也让我认识到了自身在近视防控方面的不足，促使我更加重视眼睛健康，并且坚信只有积极探索和学习，去发现和解决问题的方法，才能保持眼睛的健康，享受健康的人生。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！