

最新近视防控宣传心得体会(优秀5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

近视防控宣传心得体会篇一

橱窗里有一副孤单的眼镜。一天，它突发奇想，想去找一个需要它的好朋友。因为这样它就再也不孤单了。于是有一天，它便悄悄地逃出了这个跟监狱似的橱窗。

眼镜满怀信心地走着，不知不觉地来到了长颈鹿的家。只见长颈鹿正在端端正正地写作业。眼镜高兴地问长颈鹿：“长颈鹿，你一个人写作业多没意思呀，不如咱俩交个朋友吧，我来帮你写作业，好吗？”长颈鹿很不客气地断然拒绝了：“不！我的视力很好，不相交你这样的朋友，你赶快走吧！”眼镜讨了个没趣，悻悻地走了。

眼镜又来到了小白兔家，看见小白兔正在认真地做眼保健操，就用力握住她的手，讨好地说：“跟我交个朋友吧，我会和你形影不离的，好不好呀？”小白兔毫不客气地使劲甩掉了眼镜的手，狠狠地说：“我才不想和你交朋友呢，你赶快滚开吧！”眼镜只好气呼呼地走了。

眼镜又继续找着朋友，有一天，它来到了一只名字叫“小胖”的熊猫家里。只见，小胖正趴在床上看书呢！而且灯光还非常的暗。眼镜看到后，心中暗喜：这回我肯定找到朋友了。于是，眼镜信心十足地拍拍小胖的肩膀说：“小胖，我可喜欢你了，我们一定可以做成朋友的，对吧？”小胖乐意地点点头。眼镜二话没说，一下子就跳到了小胖的鼻梁上。小胖戴

上了眼镜。没过多久就觉得它既不舒服也不方便，很难过。小白兔和长颈鹿知道了小胖的烦恼，赶忙来到了小胖家。

长颈鹿和小白兔关切地告诉小胖：“要想保护好眼睛，不带眼镜，要在读书、写字和看书的时候，做到‘三个一’：

眼离书本一尺，胸离桌子一拳，握笔时手指离笔尖一寸。还有每天要坚持做眼保健操。和眼镜作朋友多难受呀！”小胖红着脸，点了点头。从那以后，小胖每天都按照小白兔和长颈鹿的话去做。不久，小胖的眼睛恢复了视力。这时，小胖如释重负地对眼镜说：“你快走吧，我可不想和你交朋友了！”眼镜只好沮丧地走了。

从此，所以的人都讨厌眼镜了，都不想和它交朋友了。

同学们，你们可千万要保护好眼睛，远离讨厌的眼镜啊！

近视防控宣传心得体会篇二

“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；不要躺在床上或在走路、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！

近视防控宣传心得体会篇三

我是一名小学生，今年11岁。别看我年龄不大，但是近视的时间已有两年了。原本我拥有一双水灵灵的大眼睛，无奈却被厚厚的眼睛片挡住了昔日夺目的光彩，为此我十分得烦恼。

记得有一次上体育课，在自由活动时间，我们几个男同学在一起打篮球。篮球场上你追我赶，左闪右躲，十分激烈。由于当时玩的过于激烈，身上脸上都出了很多的汗，我的麻烦也随之而来，眼镜片上蒙上一层的水蒸气，什么也看不清楚了。球在我手里却不知投向哪里，当时只听得后面有人向我喊到：“快呀！快传球。”正当我准备传球时，又听到对面也传来一句：“刘？隆，传球。”于是，我闻声传了过去。耳边立刻传来我方队员李琦的责备声：“你这个笨蛋，那是对方球员申东。”这时，我才恍然大悟。原来申东看出了我当时的状况，故意喊话来迷惑我，结果我真的上当受骗了。嘻！都是近视眼惹得祸。

在生活中诸如此类的事情数不胜数，真的好烦恼呀！俗话说：眼睛是心灵的窗户。我奉劝同学们要保护好自已的眼睛，不要像我一样，近视后再后悔就来不及了。我们的人生道路还很漫长，没有看到的东两还很多。如果不能亲眼去看海洋的宽广、高山的雄伟、森林的繁茂，世界的博大以及多彩的生活，那将是多么的不幸，我们千万不能错过这美好的景色。

保护好自己的眼睛就是保护我们的心灵之窗啊!切记切记!!!

近视防控宣传心得体会篇四

“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。

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！

近视防控宣传心得体会篇五

我是个喜欢看书的女孩子，平时没事手里就捧起书来看，躺着看，站着看，走路时看，乘坐汽车时看，灯光不足的地方看，太阳光下看，久而久之，一双乌溜溜的眼睛竟变成眼神呆滞的近视眼了。我从三年级就开始视力模糊，本想配一副眼镜，可是妈妈极力反对，一直到五年级视力一天不如一天，才勉强配一副眼镜。我成了“小博士”，真后悔。

近视是一件非常苦恼的事情。它为我带来了很多的烦恼，给我的生活带来了许多不方便。妈妈有反对我戴眼镜，每当我戴起眼镜，妈妈总是叫我不戴，主要原因是女孩子戴眼镜不好看，天啊！我近视了，视力模糊，东西看不清楚了，那有讲究好看与否呢？妈妈实在是不懂得女儿的'痛苦，我的近视已经是达到300多度了。经常把对面走来的爷爷叫做“奶奶”，让人发笑，我真痛苦。若不戴上眼镜，稍微远一点的东西都看不清楚啊，白茫茫一片，好不舒服。

近视对我来说，真是件烦恼的大事情。尽管我配了一副眼镜，我谨遵母亲命令，没有时刻配戴在眼睛。但是要时时刻刻带在身边，而我常常忘记带着，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楚，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，镜片上立即蒙上一层水雾，眼前一片茫然，真不舒服。

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。平时我在大街上散步，对面来了的人跟我笑，我都不知道是熟悉的人，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痛苦。同学们，好好保护自己的“灵魂之窗”——眼睛吧！不要轻易地去践踏它，要是让它失去了健康，戴上了眼镜，你就后悔来不及了。