近视防控培训内容 大讲堂近视防控心得体会(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

近视防控培训内容篇一

大讲堂是目前国内高校教学的重要形式之一。然而，由于长时间注视电子屏幕，大量的阅读和笔记等学习活动，大讲堂近视问题也愈发严峻。实际上，近视会严重影响发展和生活质量。本文从身边事例出发，总结大讲堂近视问题及其严重性，并探索防控心得体会。

第二段：防控长期注视屏幕的近视问题

首先，减少长时间注视屏幕的时间。为了更好地完成学习任务，我们往往会不断地进行观察和笔记。然而，长时间的注视屏幕有可能加剧近视程度。因此，我们应尽量减少长时间注视屏幕的时间，例如应适期休息或间隔使用屏幕工具。

其次，选择适宜的坐姿。正确的坐姿姿态可以减少眼部疲劳，进而减少眼部损伤的风险。具体来说就是，尽量让自己的身体姿态保持舒适，并且离蒙面距离不超过一米。

第三段：增加户外活动，降低眼疲劳

其实，加大户外活动力度也可以有效降低备注活动的疲劳。当我们在户外活动的时候，我们的双眼可以得到更全面的放松。同时，户外的环境对我们的视觉有很大的提升作用。例如，可以适度的在单调的文本任务之间安排纯粹的视觉休息，

这种方式可以显著的降低大讲堂近视的风险。

第四段：食物对视力的影响

食物是视力健康的关键因素之一。多数人知道补充维生素A能促进眼睛健康，因为它有助于制造一种视觉蛋白质，这个蛋白质帮助眼睛在黄昏时段正常进行。除此之外，番茄、菠菜等还有防止眼疲劳的作用。

第五段：总结

综上所述，大讲堂近视防控问题是非常严肃且现实的，其影响很大，应该引起我们的关注。采取适当的安排和方法，例如减少长时间注视屏幕的时间、选择适宜的坐姿、加大户外活动力度、食物对视力健康的影响等等，将有助于有效地减轻大讲堂近视问题所带来的危害。

近视防控培训内容篇二

《大讲堂近视防控心得体会》是一个十分重要的话题。随着现代人类生活方式的改变，眼科问题越来越严重，近视更是成为一种普遍病症。然而，如何预防和治疗这种视力问题仍然缺乏公认的有效方法。因此，本文将会从几个方面介绍大讲堂近视防控的心得体会，并希望能够对读者们有所启示。

第二段：修身养性

大讲堂近视防控要做好修身养性的基础工作。首先，我们应该避免熬夜，保持规律的生活作息。其次，加强锻炼，让眼部的肌肉得到训练，可以有效预防近视。此外，适量的户外活动也是非常重要的，能帮助眼睛更好地获取自然光线，抵抗长时间肆意施为的近距离使用。

第三段：视觉保健

视觉保健是大讲堂近视防控中重要的一环。我们可以通过一些经常性的活动来帮助眼睛得到放松和保护。比如，长时间工作时，可以在下肢放松的时候进行视力恢复的训练，即让双目针对不同距离对象进行观察，使眼睛得到适度休息。此外，进行远视纔常的训练，能够刺激眼睛的调节能力，促进眼球伸展，对预防近视具有明显的作用。

第四段：管理场景

除了个人生活习惯的修正，场景管理同样重要。比如，我们应该避免长时间对着电视屏幕、计算机、手机等电磁辐射的产生器；保证用眼环境充足的光照，如在居室布置黑帘布、上锁窗户、选用一定反光系数的墙面材料等等；此外，我们应该养成良好的用眼习惯，每隔一定时间起座做近、远点脚手做视觉保养，防止长时间眼部肌肉的不正确 运动所加速对眼睛的损伤。

第五段：营养健康

营养健康在保护眼睛健康方面也是十分重要的。首先，我们应该确保每天的摄入的营养物质足够丰富，比如，多吃一些新鲜的水果、蔬菜、鱼类等。这些食品中含有对眼部特别重要的营养物质，例如维生素A□C□E□锌等等。此外，我们还应该注意保持身体健康，避免患上一些常见病例如糖尿病，就可以有效预防和阻止眼睛病变。

结语：

通过以上几个方面的“大讲堂近视防控心得体会”的分享，我们不难发现：及早干预、确定因人而异的防控方案、保持积极的心态，是我们能够预防和治疗近视这一问题的关键。希望本文能够对读者们有所帮助。

近视防控培训内容篇三

近年来，大讲堂已经成为了许多企事业单位开展内部培训的主要场所，但它也成为了很多人因近距离注视屏幕而导致近视的“罪魁祸首”之一。为了有效预防大讲堂近视，我们采用了一系列的方法并获得了一定的成效，现在我将和大家分享我们的心得体会。

第一段：加强眼保健操，预防疲劳近视

我们这个团队在大讲堂进行长时间的学习和培训时，有一个非常重要的环节——眼保健操。眼保健操主要包括按压及眼球转动、揉眉穴、眼球上下左右转动、眼皮上下反复等，一系列可以有效放松我们眼眶周围肌肉的动作。通过眼保健操，我们可以缓解长时间的疲劳，保证眼部肌肉的正常运动和血液循环，有效预防疲劳近视。

第二段：控制屏幕亮度和距离，减轻视觉负担

为了有效预防大讲堂近视，我们也需要控制屏幕的亮度和距离。尤其是在进行长时间屏幕操作的时候，在屏幕上显示的文字要保证清晰可见，同时要保证亮度合适。屏幕距离也要合理控制，五十厘米左右为宜，避免过度接近屏幕，造成我们的眼部肌肉过度疲劳，而导致近视发生。

第三段：保证充足的睡眠，缓解视力疲劳

充足的睡眠是预防近视的一个非常重要的方面。当我们的身体处于睡眠状态时，眼部肌肉和神经系统都可以得到充分的休息，让身体和大脑得到有效休息，从而缓解视力疲劳。我们团队做到了晚上保证充足的睡眠，白天参加培训和学习才能保证效率和效果。

第四段：以正常姿势坐姿下听讲，减少近视发生

在大讲堂中，我们的姿势非常重要，我们需要保证坐姿端正，眼睛正对着屏幕，并且眼睛和屏幕之间不能出现光线干扰。否则就会导致不同角度的瞳孔放大不一致，最终会损伤我们的视力，长此以往就会发生近视。因此，保持正常的坐姿，认真听讲，可以有效减少近视发生。

第五段：良好的心态和饮食，保证视力健康

良好的心态和饮食习惯对我们的视力健康也非常重要。因此在大讲堂中，我们需要保持良好的心态和乐观的心态，不给自己过度压力导致眼睛有过度疲劳的状况。同时，我们也要注意饮食健康，多吃富含维生素A□C□E以及锌等，绿色蔬菜和水果就是很好的补品，这些营养物质是视力健康的重要保障。

总之，预防大讲堂近视，我们需要从多个方面入手，结合科学的方法和理念，如加强眼保健操，控制屏幕亮度和距离，保证充足的睡眠，以正常姿势坐姿下听讲以及良好的心态和饮食等等，这些方法是可以有效预防近视的，也是我们日常学习和工作中非常应该注意的细节。只有通过合理的预防工作，才能让我们的眼睛更加健康，为工作和生活奉献更加美好的自我。

近视防控培训内容篇四

眼睛，我最终认识到你的重要性了。一开始，我不明白怎样爱护你，总是经常伤害你。自从教师让我们做了失去双眼的游戏。体会盲人的感觉。我才意识到失去眼睛，将是多么可怕的事情。看不见花红柳绿，看不见莺飞燕舞，看不见蓝天白云……我真的不能没有你啊，我自认为给你安块玻璃对你有好处，可是我错了，那并没有什么好处，只是给你增加负担。眼睛是心灵的窗户，我必须要保护好我们的眼睛。

除了眼保健操，还有更好的保护眼睛的方法吗

对青少年学生来说，还要注意写字、阅读距离最好不小于30厘米;台灯不宜太亮，用普通灯泡15瓦适宜，用三基色节能灯3瓦适宜。长时间近距离用眼时应当戴专用的防近视眼镜;看电脑的距离不小于60厘米，看电视的距离不小于3米。已经近视或有其它屈光缺陷的眼应当常戴度数准确的眼镜。每一天睡眠时间不少于8小时。

眼保健操

采取坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合，然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓，以局部有酸胀感为度。

1.揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴(眉头下头、眼眶外上角处)。

2.挤按睛明穴：用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴(鼻根部紧挨两眼内眦处)先向下按，然后又向上挤。

这就是保护视力的方法，但最关键的还是在我们生活中点点滴滴的一些小事，你说我说的对吗。

近视防控培训内容篇五

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

1，坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2，学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3，学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的

绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4，养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

5，多锻炼身体，多吃包含维生素a胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。

6，坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7，坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

近视防控培训内容篇六

随着科技发展和生活水平的提高，近视已经成为普遍存在的问题。年轻人和儿童近视率持续攀升，引起了全社会的重视。为了有效防控近视，教育部启动了“2020年重点实施儿童青少年视力保护工程”，提倡每个人都要从自己做起，不断调整自身生活和学习习惯。经过一段时间的学习和实践，我心得体会如下：

首先，定期进行眼保健操是有效防控近视的重要手段。每天的学习和工作中我们都需要长时间注视着电脑和书本，这样的姿势很容易引起眼肌疲劳和眼球干涩，还会影响眼球的血液循环。通过眼保健操可以有效的缓解眼部疲劳，增强眼球的血液循环和细胞代谢，减少近视的危害。

其次，控制电子设备使用时间是预防近视的必要条件。如今的社会中，电子设备已经成为人们离不开的工具。人们用手机、电脑、平板等电子设备的时间越来越长，这些光源对眼睛的损伤非常大。这就需要我们在日常中控制电子设备的使

用时间，尽量减少对眼部的伤害。

第三，保持室内适宜光线有利于预防近视。在室内光线不足的情况下，眼睛无法收到太阳的光线，难以保持眼球和眼肌的健康。因此，我们要注意打开房间内的灯光来增强光亮度改善眼部环境，适时打开窗户通风采光可以保持室内的新鲜空气，并帮助眼睛排出有害的物质。

第四，选择正确的用眼方式更有利于预防近视。近视与低头、靠近物品、眼睛疲劳有很大关系。我们需要通过调整坐姿和距离来改善用眼姿态，保持合理的物品距离，避免过度用眼远眺和凝视近距离。

第五，多进行户外活动可以有效预防近视。户外环境更加宽敞，视野开阔，有助于眼部肌肉和眼球的正常运动，增强眼部的血液循环，减轻眼部疲劳感和眼球干涩感，从而预防近视。

最后，坚持去医院检查眼睛，及时发现视力问题并进行治疗。定期去医院进行眼部检查，通过专业的设备和医生的建议制定适合自己的监护计划，坚持进行视力保护，对于保护眼睛健康有重大的作用。

近视已经成为当下社会的痛点之一，如果我们能够注意生活和学习中的六句话，时刻关注自身的视力问题，就可以有效预防近视发生，保证自己的视力健康和舒适。

近视防控培训内容篇七

8月15日上午8：30小记者们准时的来到了农业路星际快捷酒店四楼会议室，参加“大河小记者培训”“近视防控关爱成长”和大型公益讲座。

我们到了会议厅，里面的人还不多，我们赶紧签到，过了一

会儿，人来的越来越多。培训开始了，前面的频幕上写着几个大字“科视杯大河报小记者社会实践”我们向后看看，哇！好多人呀，有大约60人，有焦急等待讲堂的大人们；有在一旁颇有兴趣的看着的孩子；还有我们专注的小记者·····兰姐姐给我们讲写新闻的方法，技巧，给我们讲了写新闻要新，快，真，精确。培训完了，我们期待已久的“近视防控关爱成长”公益讲座最终要开始了。

刘向前教授走上台，给我们细细的’讲着，将怎样防御近视；近视是怎样构成的；先天性近视的几率·····我此刻才明白，河南近视的人数已经到达了2500万人。小学生中近视人数占31.67%，中学生中占58.07%，高中生中占76.02%，而大学生中站86.68%。高度近视还有遗传性，如果父母都不近视，近视率为20%；如果父母其中有一个近视，近视率为50%；如果父母都近视，近视率为70%。并且刘海挡眼，甜食过多都会加重近视。刘教授还为我们推荐了一款有效的治近视的眼镜，这款眼镜只用夜里带进眼睛里，白天就会恢复普通视力。接下来，我们就能够问刘教授一些问题。“请问请问角膜塑性镜的价格我们都能够理解么？”“这种眼镜大家应当都能理解，是7500多元。”“那么这种眼镜是所有人都能带么？”“不是的，角膜塑形镜也是有人能带有人不能带的，能不能带要去医院看的。”

近视防控，关爱成长，让我们保护自我的眼睛吧！

近视防控培训内容篇八

眼睛是心灵的窗户，但如果戴上眼镜，这心灵的窗户就会蒙上污渍，变得不再明亮。

近视会给我们的生活带来很大的困扰。我带上眼镜之后，每一天早上起床第一件事就是找眼镜。因为我要是不戴眼镜，看什么都会很模糊。其实我也不想戴眼镜，戴了眼镜跑也不敢跑，跳也不敢跳，每隔一两天还要用眼镜水擦眼镜。不仅

仅这样，冬天戴口罩或进屋时眼镜还会起雾。长时间戴眼镜不但会造成眼睛无神，还会造成鼻梁凹陷等现象。

我之前总是在昏暗的地方看书，有时还会躺着看，这些都是损坏眼睛的行为。我们不要等戴了眼镜才后悔自我当初为什么没有好好保护眼睛，我们此刻就应当行动起来，好好保护我们的眼睛。我们要做到不在昏暗的地方看书，看书要以正确的坐姿。写字时，眼睛离书本应是一尺，胸口离桌子要有一拳。尽量少看电子产品，每一天坚持做眼保健操，闲暇时多眺望远处，这些都是保护眼睛的行为。如果你已经戴上了眼镜，那就更要好好保护眼睛，防止眼镜度数大幅度的增长，确保每年只增长50——100度，那就证明你的护眼行为做的已经很好了。

同学们，为了我们的眼睛，为了不让它蒙上污渍，从此刻开始好好保护自我的眼睛吧！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

近视防控培训内容篇九

随着科技的迅猛发展和移动互联网的普及，现代人的生活方

式和阅读习惯发生了巨大的变化。越来越多的人沉迷于手机、电脑和平板电视等电子产品，而这些产品带来的是一种极易导致近视的生活方式，因此，如何防控近视成为了当下人们关注的焦点和热门话题。

第二段：认识近视危害

近视不仅会破坏视力，给人们的工作和生活带来不便，还可能对生命健康产生负面的影响。比如，近视眼患者容易出现视疲劳、眼痒、眼干甚至视力下降，同时也可能引起诸如眼底病变、青光眼等严重的眼病。因此，掌握防控近视的方法，对于保护眼睛健康十分重要。

第三段：掌握近视防控方法

针对现如今电子产品如此普及的情况，有效掌握近视防控方法是必不可少的。下面我总结了6句话的近视防控方法：

1、眼保健操：每隔一段时间休息一下，转换目光，看看远处；

2、保持房间明亮：保持足够的光线条件，减缓眼睛的疲劳；

3、合理安排用眼时间：每天要保持适当用眼的时间，过多的用眼会导致眼疲劳；

4、定期检查视力：定期去医院检查视力，及时发现视力问题；

5、合理膳食：保证身体各项营养供给充足，尤其是对眼睛有好处的维生素A等营养素；

6、控制用眼距离：保持合适的距离使用电子产品。

第四段：学习近视防控方法的重要性

学习近视防控方法仅仅是掌握一些技巧，但它考验的却是人们的自律能力和坚持性。因为保持适当的用眼姿态和习惯需要长时间和坚持的训练。相信只要大家认识到近视的危害，掌握了实用的防控方法，肯定能够更好地保护自己的眼睛健康，远离近视的困扰。

第五段：总结

好的眼睛健康是我们工作和学习中的关键，而学习近视防控方法则是保护眼睛健康的必备技能。在我们每天学习、工作、娱乐生活中，合理利用眼睛，不是完全禁止使用电子产品，而是在合适的时机和方式下运用电子产品。同时，我们必须要养成良好的用眼习惯和防控近视的意识，做到科学用眼，预防近视。