

保护眼睛预防近视心得体会(优质5篇)

心得体会是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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

保护眼睛预防近视心得体会篇一

眼睛是人体重要的感官器官之一，它承载着我们对外界的观察和感知。然而，在现代社会中，我们的眼睛要面对众多的挑战和诱惑，如长时间使用电子设备、不良的生活习惯等，这些都给我们的眼睛带来了不小的压力和损害。为了保护我们的眼睛，我总结出了一些眼睛保健的心得体会。

首先，保持适度的用眼时间是眼睛保健的重要方面。现代社会，电子设备普及，很多人每天长时间盯着电脑、手机或其他电子屏幕。长时间的近距离用眼会导致眼睛疲劳、干涩和视力下降等问题。因此，我学会了每隔一段时间就放松一下眼睛，视为休息一定的时间。我还尽量减少看电子屏幕的时间，不仅可以保护眼睛，也有助于提高效率。

其次，保持良好的生活习惯对眼睛的健康至关重要。良好的生活习惯包括规律的作息时间和充足的睡眠和合理的饮食。我们的眼睛需要充足的休息和营养才能保持健康。因此，我每天都尽量保持规律的作息时间和充足的睡眠时间，尤其是晚上尽量早点休息，确保有足够的睡眠时间。同时，我注重摄入富含维生素和矿物质的食物，如胡萝卜、红枣、海带等，这些食物有益于眼睛健康。

第三，经常做眼部保健运动也是保护眼睛的好方法之一。眼部保健运动可以有效减轻眼睛的疲劳感，增加眼部肌肉的活动。我经常进行眼部保健运动，如瞬间弯曲、转动眼球、抬

眉、闭眼数数等。这些简单的运动可以有效促进眼球血液循环，减轻眼睛疲劳，提高视力。

第四，保持良好的环境和习惯也是保护眼睛的重要因素。保持良好的环境包括光线明亮、通风良好和湿度适宜等。我尽量选择光线明亮的环境阅读和工作，保证眼睛可以充分获得足够的光线。另外，保持正确的坐姿和阅读距离也是很重要的。我尽量保持正常的坐姿，不靠近电子屏幕或书本，并调整好距离，这样可以减少眼睛的疲劳和近视的风险。

第五，定期检查眼睛也是保护眼睛的重要手段。眼睛是我们沟通世界的窗口，定期对眼睛进行检查可以及早发现问题并及时进行治疗。我定期去眼科医院进行眼睛的检查，包括验光和眼底检查等。这样可以了解自己的视力状况，发现问题并及时调整生活方式和进行治疗。

总而言之，眼睛是我们宝贵的财富，我们应该珍惜并好好保护。通过保持适度的用眼时间、良好的生活习惯、眼部保健运动、良好的环境和定期检查眼睛等方法，我们可以有效保护我们的眼睛，让我们的视力保持健康。我相信，只要我们坚持养成良好的眼睛保健习惯，我们的眼睛一定会健康明亮。

保护眼睛预防近视心得体会篇二

我的眼睛一直以来都是我生活中非常重要的部分。然而，在现代社会中，我们经常需要长时间使用电子设备，加之环境污染和不良的生活习惯，我的眼睛常常感到疲劳和不适。为了保护自己的视力，我不断探索和实践各种眼睛保健方法，总结出以下几点心得体会。

首先，正确使用电子设备是保护眼睛的基础。我发现，过度使用电子设备是导致眼睛疲劳的主要原因之一。因此，我养成了定时放松眼睛的习惯。每隔一段时间，我会离开电子屏幕，闭上眼睛，或者看远处的景物，以缓解眼睛的疲劳。此

外，我还注意调节电子设备的亮度和对比度，避免将屏幕调得过亮或过暗。这些小小的改变，对保护我的视力起到了积极的作用。

其次，良好的生活习惯对眼睛健康至关重要。我意识到，充足的睡眠和均衡的饮食对眼睛的健康非常重要。每天保证7-8小时的睡眠时间，让眼睛得到充分的休息。此外，我还加入了一些对眼睛有益的食物，例如胡萝卜、菠菜和鲑鱼等，从而摄入足够的维生素A、C和E为眼睛提供营养支持。这些良好的生活习惯不仅有助于保护眼睛，还有益于全身健康。

第三，保持眼部清洁也是眼睛保健的重要环节。为了防止眼部感染和眼睛疾病的发生，我每天都会清洗眼睛。清洗眼睛的方法很简单，只需要将双手洗净，然后用温水轻轻清洗眼睛周围的区域。此外，在饭前和洗手后养成摘掉隐形眼镜的习惯，以防止细菌滋生。保持眼部的清洁有助于预防眼睛疾病的发生，同时提升眼睛的舒适感。

第四，眼保健操是减轻眼睛疲劳和改善视力的有效方法。我经常进行简单的眼保健操，如眼球转动、闭眼深呼吸和眼睛按摩。这些操练帮助我调节眼睛的肌肉，放松眼神，改善眼睛的血液循环。我还经常远眺远处的风景，或者眺望绿色植物，来放松眼睛和缓解眼睛的疲劳。这些简单的眼保健操成为了我生活中不可或缺的一部分，它们给了我的眼睛更多的活力和健康。

最后，定期眼保健检查是保护眼睛健康的重要环节。即使没有明显的眼部不适，我也会每年定期到医院进行全面的眼部检查。通过这样的检查，医生可以及早发现任何潜在的眼部问题，并及时治疗。这种定期的检查不仅有助于维护眼睛的健康，还可以规范我的生活习惯和护眼方法，从而更好地保护我的视力。

通过实践和总结，我深刻意识到了眼睛保健的重要性，并掌

握了一些有效的保护眼睛的方法。正确使用电子设备，养成良好的生活习惯，保持眼部清洁，进行眼保健操以及定期眼保健检查，这些都是保护眼睛健康的关键。只有把这些方法贯彻于生活中，才能让我们的眼睛始终保持健康和清晰。

保护眼睛预防近视心得体会篇三

假期里，我读了冰波老师的《蓝鲸的眼睛》，让我深有感受。我明白了，只有爱，才能消除怨恨；只有爱，才能宽恕过错与冒失；只有爱，才能洗清污浊；只有爱，才能让世界从重归美好。

让我愤怒的事情是，年轻的男孩决断地举起钩矛。一道寒冷的白光，像一道闪电，射出向鲸的眼睛。蓝鲸发出一声短促的、痛苦的叫喊，它惊呆了。它没想到他会这样对待它，它最信赖的人类朋友。剧痛使它猛然回到现实里。它看见了钩矛上拖着的麻绳正像蛇一样疯狂的扭动。惊愕、痛苦、愤怒涌上了蓝鲸的心，但最厉害的是绝望。那鲜血染红了大海；染红了年轻的男孩的衣裳。那一刻，蓝色的火焰爆发了，我知道，蓝鲸复仇了。那一刻，我的心、世界，跟着蓝鲸愤怒的心，指责那个冒失的少年。

让我不明白的事情是，为什么女孩的爷爷把的蓝鲸眼睛拿走？为什么要把蓝鲸的眼睛埋了呢？后来我才懂了，原来，小女孩的爷爷他宁可冒犯神灵，让孙女的世界继续黯然无光，只是为了众多渔人的生活。蓝鲸不能失去它的眼睛，可是渔人永远不能失去大海，我知道他心中的敬畏，也知道他们那时的悲哀。

最后，蓝鲸的眼睛已经洗去了一切的污浊，灵魂升上天上去了。女孩的眼睛还是那么清澈、明亮、温柔、纯洁。这是一个多么好的结局呀！

我是个爱读书的孩子，我读过许多书，有：《老人与海》、

《钢铁是怎样炼成的》、《爱丽丝梦游奇境》等。今天，我给大家介绍一本由著名儿童文学家冰波写的《蓝鲸的眼睛》。下面就让我来介绍一下他吧！冰波，著名儿童文学家，本名赵冰波，杭州人。曾获全国优秀儿童文学奖，中宣部精神文明建设“五个一工程”奖，国家图书奖，冰心儿童图书奖等五十余大奖。

这本书里写着一些感人的故事，有：蓝鲸的眼睛、红蜻蜓、花背小乌龟等等，其中我最喜欢蓝鲸的眼睛这则故事，就让我来讲给大家听吧。

在幽深的大海里住着一一条巨大的蓝鲸，蓝鲸很爱它的眼睛，只有这双眼睛才能发出纯净的蓝光。有一个女孩，她的眼睛虽然长得非常漂亮，但是她是看不见的，因为那是一双患了病的眼睛，爷爷让她去听海浪声，那感觉就和看见大海是一样的。爷爷是一位渔民，可现在他老了，不能出海。女孩很想让自己的眼睛得到光明。夜晚，有条帆船出海了，船上有位渔民，他拿着杆钩矛，想要蓝鲸的眼睛，但他没得到，蓝鲸因疼痛一直向下潜，绳子被拉断了，但那矛钩却无情地把蓝鲸的整只眼睛都挖了出来，蓝鲸痛苦地呻吟着，还好那只眼睛被那位小女孩捡到了，蓝鲸的眼睛有着神奇的力量，使她重新恢复了光明。但她的爷爷担心会发生蓝鲸在海上报复渔民的行为，所以，趁夜里女孩睡着了，爷爷悄悄地拿走了蓝鲸的眼睛，把它埋在了大榕树下。女孩知道后，为了人类和蓝鲸的友好相处，就把蓝鲸的眼睛抛回了大海，海面顿时变成一片纯蓝。

这个故事告诉我们，要爱护、保护动物，才能让生态平衡。

《蓝鲸的眼睛》对我来说感受深刻。故事的主要人物有三人，分别是小女孩、蓝鲸和年轻人。先讲小女孩吧，失明的小女孩得到蓝鲸的眼睛后虽然很喜欢，但是她还有一个善良的心那就是每天等待蓝鲸并还回眼睛。当爷爷将蓝鲸的眼睛埋了后，失明的小女孩是多么悲伤，多么痛苦！她不顾一切，要找

到蓝鲸的眼睛，甚至手指头都流出了血，还是努力去找，最终找到了。

再说蓝鲸吧，蓝鲸自从被人类拿走了自己的眼睛后，它感到绝望，因为它爱自己的眼睛胜过自己的生命啊！后来它却宽恕了人们的过错，还救过渔民的性命，最后将自己的眼睛献给了小女孩，说明蓝鲸有个善良的心。

最后讲讲这年轻人，当他知道自己犯下了滔天大罪后，认识到错事要自己承担，便在上用匕首将自己刺死了。

虽然他们三个的性格大不相同，但是唯一的共同点那就是爱。爱可以让失明的小女孩不顾一切地保护蓝鲸的眼睛；爱可以让蓝鲸将重获光明的机会给了小女孩；爱还可以让蓝鲸原谅人类的过错。只要心中有爱，就可以让世界变得更美丽！

《蓝鲸的眼睛》是一部来自于冰波笔下的美丽童话故事。

在一个小村落前，有着一片大海，大海里面住着一头蓝鲸，而蓝鲸是海上不容冒犯的神灵。它每一天只会去吃一些海面上闪闪的“星星”。而这头蓝鲸，最喜欢、最珍爱的东西莫过于他那双冰蓝色、水晶球般的大眼睛。在小村落里的每一个渔民都知道，只要得到了蓝鲸的眼睛，也就等于得到了光明，有了它，瞎眼能够重见光明，亮眼能够变得炯炯有神。最珍奇的是，它能使人们的眼睛越来越美，永不衰老。

千百年来，曾有过多少人试着去挖蓝鲸的眼睛啊，可是，到了最后，所有尝试去挖蓝鲸眼睛的人都失败了。

后来，有个勇敢而冒失的少年，却向蓝鲸发起了挑战，并把那冰冷的长矛刺向了蓝鲸的眼眶，蓝鲸的眼睛掉了下来。在这之后，那只失去了一只眼睛的蓝鲸开始疯狂地报复小村落里的渔民。把村子里出去捕鱼的渔船全部吞噬在大海里。最后，那个勇敢而冒失的少年，因为觉得自己非常对不起蓝鲸，

而在蓝鲸的面前自刎了。

蓝鲸爱着眼睛，男孩爱着女孩，女孩爱着世界；爷爷爱着孙女，也爱着祖祖辈辈傍海而生的渔民们……蓝鲸的眼睛就是爱的晶体。只有爱，才能消弭怨恨；只有爱，才能宽恕过错与冒失；只有爱，才能洗清污浊；只有爱，才能让世间重归美好。

写出这样作品的人，心中怀着多么大的热情与希望、多少的忧伤多少的爱！我总是这么感激地想啊想。

《蓝鲸的眼睛》这本书讲述了一个在海上发生的事，一个中年男子驾着渔船，乘风破浪来到了海面上，他是来干什么的呢？我的心中出现了一个问号。后来我才知道，原来那男人是来海上挖蓝鲸的眼睛的，我读到那男人把钩子挖向蓝鲸的眼睛，蓝鲸的一只眼睛离开自己眼眶时，我的心不禁一震，心想：难道那位男子就不会感受感受蓝鲸失去眼睛的痛苦吗？难道他就不会体会体会蓝鲸的心情吗？蓝鲸是无辜的，他为什么要伤害蓝鲸呢？蓝鲸失去眼睛，会给它带来多少烦恼啊！那位男子在我的脑海中留下了一个并不美好的印象。

我继续读着读着，有一位眼睛即将失去光明的小女孩竟得到了那只闪耀着蓝光的眼睛，顿时，她的那双眼睛突然充满了光明，她能清楚地看到一切，看到这美妙的世界。“多么神奇的眼睛啊！”我的心默默地念着。蓝鲸的眼睛为小女孩带来了幸福，带来了快乐，令他的眼睛又得到了光明，从此不会寂寞。

我一口气读了许多，最后，小女孩的爷爷悄悄的把那只眼睛从小女孩身边那走了，准备把那只眼睛活埋了，使蓝鲸死去。就是为了不让那只缺了眼睛的蓝鲸再把大海搞得惊涛骇浪，因为那时，蓝鲸的心情暴躁到了极点，动不动就会把出海的渔船打翻。从此，小女孩的眼睛又失去了光明，她问爷爷，爷爷说大家一起把那只蓝鲸的眼睛活埋了，小女孩马上跑出去，东寻西找的找眼睛，读到这，我心中暗暗祈祷，希望小

女孩能把那只蓝鲸的眼睛找到，果然，小女孩在一块土地前，感到了一片光明，他用力刨呀刨呀，终于把眼睛刨出来了，她的眼睛又恢复了光明。

这篇故事告诉我：我们要保护好小动物，它们也是人类的朋友，是善良的使者，让我们从生活的点点滴滴做起，爱护动物。

保护眼睛预防近视心得体会篇四

眼睛是人类重要的感知器官之一，承载着我们生活中重要的任务和体验世界的乐趣。然而，在当今电子产品普及的时代，我们每天都需要长时间盯着电脑、手机等屏幕，不良的使用习惯可能会导致眼睛疲劳、干涩甚至眼病。如何保护眼睛，成为了我们追求健康生活的重要一环。下面我将分享我个人的眼睛保护心得体会。

第一段：正确用眼姿势

长期以来，我们使用电子产品时经常出现头低眼望、角度偏低的用眼姿势，导致眼睛需要过度调节，过度用力容易造成眼疲劳。我发现保持正确的用眼姿势是非常重要的。保持眼睛与电子屏幕的适当距离，尽量保持正面视线，这样能减少眼部肌肉的紧张程度，减少眼睛疲劳的程度。同时，每隔一段时间应该远眺，让眼睛放松，避免过度用眼。

第二段：适当使用护眼设备

为了更好地保护眼睛，我选择了使用一些护眼设备。首先，购买合适的眼镜是迈出的第一步。根据个人需要，选择适合自己的镜片能够有效过滤蓝光，减少眼球疲劳。此外，我还使用了护眼屏幕滤蓝膜来减少电子屏幕释放出的有害蓝光对眼睛的刺激。这些设备虽然不能完全防止眼疲劳，但对眼睛

保护仍然起到重要作用。

第三段：保持良好的生活习惯

良好的生活习惯对眼睛保护也至关重要。保持充足的睡眠时间，不仅可以帮助恢复眼睛的疲劳，还可以减少眼部问题。离开电子设备前的最后一小时，我通常习惯进行眼保健操和眼部放松按摩，缓解眼疲劳。此外，我减少摄入咖啡因和碳酸饮料，增加水果和蔬菜的摄入，以改善眼睛的营养状况。这些习惯不仅有助于保持眼部健康，也对全身健康有益。

第四段：主动进行眼部保健

眼部保健不仅仅是关注眼睛表面，还需要关注整个眼部的健康。眼药水是我进行眼部保健的必备品之一，尤其是我长时间使用电子产品后，眼睛干涩时。此外，我也会使用热敷眼罩或用温水湿敷眼部，能够有效舒缓眼部疲劳和改善眼睛干涩的症状。每天进行适量的眼部按摩也是我经常实施的保养方式，可以促进眼部血液循环和眼肌松弛。

第五段：定期眼部检查

定期的眼部检查是保护眼睛健康的重要一环。即使没有明显的眼部问题，也应该定期进行全面的眼部检查，以及时发现和治疗眼部疾病。我通常每年至少去医院进行一次眼睛检查，包括视力、眼底、眼压等项目。通过这些检查，我可以及早发现眼部问题并采取相应的治疗，保持眼部健康。

综上所述，正确的用眼姿势、适当使用护眼设备、保持良好的生活习惯、主动进行眼部保健以及定期眼部检查是我个人眼睛保护的心得体会。通过这些方法的实施，我能够更好地保护眼部健康，保持良好的视力和舒适的用眼感受，希望能对更多人有所帮助。

保护眼睛预防近视心得体会篇五

应朋友要求，讲讲我的保护眼的法子。我的视力也不行，不过一直没有戴眼镜。大约还是读书太少的原因吧。

当人们读书、看电视、看东西时，眼中会平直地发出两道绿光，直射到要看的东西上。有点静修功夫的人，能够观察到。所以这不只是简单的物理学上讲的，是物反射到镜子上的这样一个原理，而是人体直接有真气射出，具体过程，有时间再探索吧。那射出的绿色的气，当然是肝气了。所以，读书太多的人，肝藏弱。要想保护眼，第一是要保护肝藏。多吃对肝有好处的东西了。

想想吧，你的肝有多少真气，两眼一直看着，把肝气向外射。而静修时，多是闭着眼，肝气和魂在体内不外行了。

中国人累，最累的是孩子，现在最不公平的，也是对孩子。大人作了房奴、车奴、医奴，而孩子哪，从到这个世上，不仅仅有这三奴在身，还有一奴是大人没有的，那就是书奴。要想孩子不戴眼镜，我想最好的办法，是把这四奴消灭了。中国人能推倒三座大山，现在国泰民安，难道灭不了这四奴，不能给人民提供成本房、成本医疗这样的好事吗？中国社会的巨大进步要肯定歌颂，但是，孩子大学毕业后，四奴变成了三奴，房奴、车奴、医奴。这怕不是正常的事。我认为这不是共产主义初级阶段。是少数强势阶层欺压了大多数老百姓。不可忍受。

不合于共产主义大道。说远了。

还有，不要看东西时间太长，多休息。学生一下课，快点到教室外看看绿和远处。我过去就是这样子。轻松运动会，这样子，眼能经常的休息。

多运动。有机会时，可多闭目静养。太极打久了，对眼也有

好处。运动能保肝，能调节整个身心，对视力极好。

眼如果已经出现过劳的现象，或有问题，要第一时间去看大夫。越早越好。

减少生活的压力。

在电脑前工作者，特别是老式的显示器，对眼伤害大。要减少在电脑前工作的时间，或者不工作时不用电脑。

保护眼睛的心得体会篇四：

一双眼睛，心与心交流的窗口，通过它可以看到很多美好。世界多么缤纷，光环多么耀眼，笑容多么甜美……这一切我们都要通过眼睛的感触才能看到。所以，让我们爱护我们的眼睛吧！

这几年，青少年近视加剧。每天学习用眼，不是挑灯夜战，就是抓紧一切时间走路学习等，再者，就是因为当今的科技太发达了，同学们太“热爱”上网了，成为真正的网民了。其实，我就是其中的受害者。“呀，我家有电脑了！我一定要痛痛快快的玩一场。”

记得，这是我家刚有电脑的时候，我别提多激动了。每天，只要一写完作业，就开始上网，打打游戏，看看歌词，浏览网页……真是快活极了。日复一日，时间久了，我的视线渐渐模糊了，这可不是像电视剧上演的那样，感动的哭了，我是看不清东西了！不过，我也不像广告上说的，得白内障了，朋友们放心吧，没那么严重。呵呵，我混上了眼镜，成为同学眼中的四眼妹了，以前是我经常嘲笑别人，现在换成别人嘲笑我了，哎，老天真是公平啊。

我真是懊恼死了，为什么当时不听家人的劝告呢？哎，我又能怪得上谁呢？照照镜子，仔细瞧瞧，真是难看死了。妈妈看到

我的表情，故意说：“呀，这是谁呀，这么漂亮，早知如此，何必当初呢。”“老妈，你就不要损我了嘛，我已经知道错了，你以为我现在心里高兴啊?!”我立即反驳妈妈。现在，我看到电脑，就气的这跺脚，真是害死人不偿命啊!虽然说得有点过了，但也解不了我的心头之恨呀。

有时，老师布置的作业不得不用上电脑，我才勉为其难的轻蔑的‘扫描’它几眼，心里头暗下决心，绝不多看!如果“工作量”大的话，我看半个小时就会冲可爱的小草微笑一下，愣上一愣。

嘻嘻……现在我可爱护我的眼睛了，它可是我的心灵小窗口哦!同学们，下课要按时做眼保健操，多看看绿色的东西，像树啊、草啊有利于我们眼的放松，多眺望远处也可以缓解眼疲劳。

我们正处于生长发育的阶段，除了多吃一些蛋白质、脂肪多的食物之外，还要多吃含维生素多的食物，特别是维生素c□多吃蔬菜是一个很好的选择哦!当然，还有很多很多预防方法，我在此说上一说，只是想提醒一下广大朋友们。

明亮的眼睛，闪亮闪亮的，像天上的星星，眨巴眨巴的;美丽的眼睛，七彩缤纷，像天边的彩虹，静观生活的酸甜苦辣;温柔的眼睛，暖人心房，像春天的细雨，润物无声;有一双眼睛，是生命给予你的礼物，像挥着翅膀的天使，向未来致敬，向未来招手!拥有一双好眼睛，是你人生最大的财富，珍惜吧!