

# 爱眼护眼心得 爱眼护眼教育心得体会(汇总6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱眼护眼心得篇一

近年来，随着电子产品的普及和使用时间的增加，眼睛健康问题越来越受到人们的关注。为了让广大民众重视眼健康，大力普及爱眼护眼的知识，我们学校开展了一次以“爱眼护眼”为主题的教育活动。本次活动，让我深切感受到眼睛健康的重要性，并且得到了一些有益的启示。下面我将从活动形式、教育内容、自我的反思、社会影响和坚持行动五个方面，谈谈我的心得体会。

首先是活动形式。本次活动以创意表演、知识竞赛和主题演讲等形式丰富多彩，既增加了互动性，又使学习有了游戏感，吸引了同学们的兴趣。特别是创意表演，同学们通过扮演不良习惯者和爱眼达人等不同角色，生动地展示了爱护眼睛的重要性和正确的使用电子产品的方法，让人印象深刻，加深了理解。

其次是教育内容。本次活动主要围绕电子产品对眼睛健康的影响展开。我们了解到，长时间使用电子产品会导致视力下降、干涩眼、眼部疲劳等问题，严重的甚至会引发近视。而正确的使用电子产品的方法是保护视力的基础。我们学到了一些简单易行的方法，如：定时休息、保持距离、正确坐姿等。这些方法不仅可以减少对眼睛的伤害，还能促进眼部血液循环，预防眼疾的发生。

再次是自我的反思。通过这次活动，我发现自己在使用电子产品时存在一些不科学和不良的习惯。例如，长时间盯着手机屏幕，不经常眨眼，不注意保持正确的坐姿等，这些无意识的行为可能会对眼睛造成伤害。我意识到应该重视并养成良好的使用习惯，保护好自已的眼睛健康。同时，我还要提醒身边的同学和家人注意这些问题，共同致力于爱护眼睛。

此外，本次活动对社会的影响也不可小觑。通过广泛宣传和普及，让更多的人了解到电子产品对眼睛的潜在危害，并且知道了一些简单易行的方法来保护眼睛健康。在班级、学校和社区，人们都开始关注起爱眼护眼这个话题，共同营造了一个重视眼健康的氛围。这种社会的关注和行动将进一步促使更多人养成良好的使用习惯，有效地保护眼睛健康。

最后是坚持行动。光有知识是不够的，只有将知识付诸于行动才能真正达到爱护眼睛的目的。我们应该从自身做起，每天注意保护眼睛健康，合理安排使用电子产品的时间，遵循正确的使用方法。此外，我们还应该发挥自身的影响力，通过身边的言传身教，敦促家人、朋友和同学们都要关注眼睛健康，并帮助他们树立正确的使用观念和行为习惯。

总之，通过这次“爱眼护眼”的主题教育活动，我不仅了解到眼睛健康的重要性，还学到了保护眼睛的具体方法。同时，我也深刻认识到自身存在的不良习惯，并且决心改正。这次活动不仅在我个人身上产生了积极影响，也在校园和社区传播着正确的使用电子产品的方法，让越来越多的人开始关注并行动起来，真正做到爱护眼睛。我们应该坚持行动，保护自己和他人的眼睛健康，共同创造一个关注眼健康的美好社会。

## **爱眼护眼心得篇二**

近视的形成是一个长期过程，所以在日常的生活中要养成良

好的用眼卫生习惯。下面是本站小编整理的爱眼护眼建议书，欢迎阅读参考。

亲爱的同学们：

眼睛，是心灵的一扇窗子。开春的第一抹嫩绿，荷叶上滚动的露珠，秋风中飘落的黄叶，漫山飞舞的雪花，都需要我们用眼睛去看。还有天上的风起云涌，日月星辰也需要我们用眼睛去看。还有祖国的大好河山，秀丽风景，孩子们纯真的笑脸，更需要我们用眼睛去看。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病让我们的双眼变得模糊。同学们的视力每况日下。根据数据显示，小学生、初中生，近视率分别是39.05%和64.3%。也就是说，每100个小学生中，有40个人是近视的，而100个初中生中大约就有64个人视力模糊。初中生的视力情况更让人担忧。在青少年时期，不仅仅近视的人数多，而且还有许多人都不重视自己的眼睛。经过对同学的问卷调查：你多久进行一次眼睛健康检查选项中，从未检查过的占38.9%，一年检查一次的占24.9%，半年到一年之间检查的占14.6%，半年检查一次的占11.7%，两年检查一次的占9.9%。可见，大家对自己的眼睛都不怎么重视。正因为不重视，眼睛近视才有可乘之机。形成近视的主要原因，其实大家并不陌生：

1. 不定期检查眼睛。不知道自己的眼睛已经疲劳了，久而久之，就近视了。
2. 长时间用眼，强烈的色彩刺激了我们的眼睛，使眼睛严重疲劳，而产生假近视，不加以控制，就会逐渐转化为真近视。
3. 看电视，看书时，姿势不对，如趴着，躺着看书，就导致我们双眼受到视觉的刺激强度不等，使眼睛视觉发育的程度产生差异。
4. 看电视时间长，距离近：写作业时姿势不正确；在光线太强，

太弱的阳光下看书。

以上四点，就是形成近视的主要原因，光知道原因是不够的，危害也很重要。一旦出现近视，不单给我们生活带来诸多不便，还给我们的求学，就业带来影响。视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、工作和生活。长期戴眼镜，会导致生活、工作的不便。中度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。现在许多的学校和工作岗位，对视力有特殊的要求。比如，航海，航空，精密仪器，军工，高科技等，对裸视力有较高的要求。因为视力达不到，而影响就读中意的学校或从事理想的职业，这个悔就大了！这些危害步步逼人心，那怎么爱护眼睛呢？我们发出以下倡议：

1. 少玩电脑等电子产品，注意作息时间的安排，注意劳逸结合。
2. 多看绿色植物，转眼珠是天然的按摩法。常做眼保健操，还要注意用眼卫生。
3. 看书，写作业时姿势端正，光线充足。读写做到离课桌一尺远，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。用眼半小时后，休息或远眺窗外。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发生率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。

近视正成为青少年健康的“头号敌人”，七成高中生戴上本不该属于他们的眼镜。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。

有专家指出，近视正以上升的态势，高居中小学生学习常见病之首位。这将影响我国高素质人才对职业的筛选，缩小不少特

殊职业人才的选取范围。不仅如此，近视人群的急剧低龄化趋势，令教育和医务工作者倍感担忧。

据教育、卫生等部门分析，中小学生视力不良率居高不下，主要原因是没有养成良好的用眼卫生习惯，如书写时坐姿不正确，执笔不当，长时间卧床看书、看电视，长时间上网、玩计算机游戏等。

眼睛是人类直接了解客观世界的视觉器官，没有眼睛，我们对四周的感觉将是一片黑暗。作为青少年，要保护眼睛，必须从以下几个方面做起：

- 1、不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏
- 2、不用手揉眼睛，不用脏纸巾或脏毛巾擦眼睛
- 3、不能躺着看书或看电视，乘车走路时不要看书
- 4、看书时要注意灯光的效果，既不能太亮，又不能太暗
- 5、家里有条件的，电脑的显示器最好是液晶的
- 7、据不完全调查，好动的孩子近视的较少，而喜静的孩子近视的较多

所以，喜静的孩子要适当学会运动，让眼睛有个调节的过程

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。

环视周围，我们的同学70%以上都戴上了眼镜。在此，我倡议同学们从现在开始，形成科学的用眼习惯，保护眼睛，远离近视。

1. 看书写字时，姿势要端正，尽量按身高调整桌椅高度，注意一拳、一尺、一寸的要求，在光线充足地方读书作业，不看字体太细小或模糊的印刷，不在晃动的车厢内阅读，不躺着看书。
2. 连续写字、阅读40分钟休息5-10分钟，以免眼睛过度疲劳。
3. 看电视时眼睛保持与电视画面尺寸约6-8倍的距离，每隔30分钟须休息5-10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。注意，看电视时，室内仍须亮起灯光。
4. 均衡饮食，不挑食，经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、番茄、菠菜或深绿色、深黄色蔬菜、蛋黄、肝脏等对眼睛有保健作用。
5. 认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。
6. 如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。
7. 科学配戴你的第一副眼镜，最大限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

## 爱眼护眼心得篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

生活中，我经常被视力不佳所困扰。上课时，我会因为看不清黑板上一些较小的字而落下重要的知识点；阅读时，我会因为视觉疲劳而无法连续读完一本书；戴角膜塑形镜时，我会因为戴眼镜麻烦，不戴眼镜看不清黑板而纠结……这些都是我不正确用眼、不珍视自己的眼睛所造成的不良后果。

小学五年级时，我经常歪着身子写字，眼睛离纸面也很近，用妈妈的话说，我写作业的样子就是“全身扭曲地趴在桌子上”，可当时我毫不在乎，要知道我一直是双眼视力5.2。五年级下学期体检报告却给了我沉重的打击，时，我的双眼视力下降了许多，尤其是我的左眼视力已经变成4.6。

回顾以往，我找到了自己视力下降的原因：在学习时，我经常向左侧歪着身子写字，不采用正确书写姿势，/损耗了大量眼力；休闲时间，我又常常看电子产品，且时间控制不到位，导致用眼过度，视力疲劳；下课时，我经常画小画，在该让自己眼部放松的时间里，我也没有调整，一直在用眼。

这些我虽然知道，却总是一次又一次放纵自己，最终还是自己坑害了自己的眼睛。据医生说，我还有调整的机会，我决心认真保护自己的眼睛。平时多向远处看，少看电子产品，常做眼保健操，调整学习姿势。把用眼习惯调整好，才有机会让视力恢复正常。

视力差带给我们的弊端太多了。很多时候我们都会用到眼睛，不好好保护它，它就会伤害我们。眼睛是心灵的窗户，如果让这扇窗不再明亮，我们又该怎样看到外面美丽的世界呢？所以从现在开始，让我们共同进步，保护自己的眼睛，让世界更加明亮！

## 爱眼护眼心得篇四

同学们，现在近视眼已经逼近了我们的生活，我们要学会预防近视眼，才能摆脱近视。

现在我给同学们提几个预防近视眼的方法：

1. 多做眼保健操。
2. 保持充足睡眠。
3. 营养要均衡，尽量少吃辣的食物。
4. 不在强光照或阴暗的地方看书。
5. 不要边走路边看书。
6. 玩电脑看电视不能超过一个半小时。
7. 每天至少眺望远方绿化两次。
8. 用眼时间不宜太长。

还有一些同学近视的原因是因为老师拖堂、学习量太大和家庭作业太多的原因，希望大家用眼过多时能眺望一下远处，这样可以使眼睛放松一些，减少近视的几率哦。

另外，还要多做眼保健操，眼保健操可以松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。

为了眼睛的未来，为了自己的未来，珍爱光明，远离近视。

## 爱眼护眼心得篇五



1. 预防近视，从今天开始。
2. 我荒废眼睛，眼睛就把我荒废了。
3. 爱护眼睛，让生命的阳光更精彩。
4. 防治屈光不正及低视力，提高儿童和青少年眼保健水平。
5. 动员社会各界力量，共同关心人们的眼睛。
6. 多一份关爱，多一份”睛“彩。
7. 关注眼健康，预防光污染。
8. 呵护眼睛，从小做起。
9. 拥有眼睛就等于拥有美好的世界。
10. 视力1.5不等于没有视疲劳。
11. 您的心灵窗户，我们为您呵护。
12. 预防青少年近视，人人有责。
13. 光明，来自眼睛。
14. 健康用眼，健康生活。
15. 睛彩世界，眼见为实。
16. 孩子总眯眼，尽早去查眼。
17. 爱护眼睛，享受光明。
18. 美丽“视”界，用心呵护。

## 爱眼护眼心得篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自20xx级9班的冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。

读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。