

# 最新学校预防近视工作心得体会(大全8篇)

培训心得是在参加培训过程中对所学内容进行总结和反思的一种记录。接下来是一些读书心得的分享和交流，希望能够给大家带来一些新的思维和观点。

## 学校预防近视工作心得体会篇一

一、工作目的：

视力在青少年的成长中十分重要，为了使學生能够更多的了解爱眼、护眼知识和眼睛的重要性，我校决定开展以“爱护眼睛、从我做起”为主题的爱眼护眼工作。

二、工作主题：“爱护眼睛、从我做起”

三、工作安排：

（一）准备宣传阶段9月上旬。

1、召开各班卫生委员会议。做好宣传工作

2、9月17日，班主任向全校师生宣传预防近视知识，介绍学校护眼工作

（二）工作实施阶段（在行动中内化）

1、组织开展办好一期“爱护眼睛预防近视”的板报工作，学一学“预防近视”知识。

2、开一次“预防近视”主题队会。

3、出一期“预防近视”主题板报。

4、认真做好每一节眼操。每天第五节课下课，做好“眼保健操”，要求正确、人人过关。学校领导小组将定期抽测。

## 学校预防近视工作心得体会篇二

二、注意营养、不挑食

三、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源。灯光照明一定要特别注意，要选择良好的、亮度足够照明灯具。

读写姿势要端正。眼离书本1尺远；这个距离符合眼的调节生理机能，可以使眼肌的调节紧张度达到最小的程度，能减轻眼睛的疲劳。要保持良好的读写姿势，则必须纠正不良的习惯，如歪着头，斜着眼看书写字，或躺着看书，或走路看书，或在震荡、晃动的条件下（如车船上）或黄昏时看书等。

四、节制看电视、用电脑

因为电视、电脑光线强，图象有闪动感，看的时间过长，导致眼肌调节紧张和疲劳，就会损害视力，产生近视。

五、经常望远，做眼保健操

用眼不要持久战连续用眼中间要休息10—15分钟。

积极参加户外工作，以求经常性地增加视距，开阔视野，放松调节，维持正常视觉功能。经常进行眺望远训练。如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

经常做眼保健操。正确的眼保健操能够消除疲劳，增强眼部

血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

## 学校预防近视工作心得体会篇三

青少年近视的防治越来越为学生、家长及社会所关注，近视眼是学校中最常见病之一，防治学生近视是关系到青少年一代的健康成长和国家建设的重要而艰巨的任务。

我校树立“健康第一”的指导思想认真按照《中小学生近视眼防控工作方案》的有关要求，结合我校实际，积极做好学生近视眼防控工作。

认真制定“防近”的长效机制，做到综合防控，全员参与，分工明确，落实责任制，确定工作目标，长抓不懈，切实将“防近”的各项工作落到实处，力把我校的近视率和近视眼的新发病率得到有效控制，达到上级的要求。

1、贯彻落实中共中央和国家教委减轻学生学习负担的通知精神，根据《学校卫生工作条例》中的有关规定执行。

2、把保护学生视力纳入学校工作计划，把保护学生视力预防近视列为班主任工作职责之一。

3、开展宣传教育，加强领导，广泛宣传教育，发挥班主任，教师和卫生教师的作用，防近工作纳入领导工作日程，并由主管领导经常检查总结，有组织有计划开展宣传教育，使师生都知道保护视力的重要性，培养学生养成良好的用眼习惯，教师要落实防近措施，卫生教师要经常监督。

4、作业量适当，保证学生每日睡眠时间。

5、改进教学方法，提高教学质量，向课堂要质量，做到不拖堂，不占用学生自习课，不随意补课。

6、室内布置朴素大方,整洁,美观明亮(地面清洁,墙壁不贴过多的图片,玻璃光亮),黑板平整,无裂缝,不反光。

7、桌椅符合卫生标准,桌凳高度与学生身高的比例相称,每学期调换学生座位一次。

8、做好眼保健操,力求按揉穴位要准确,手法要适当,用力不要过轻过重,以穴位感到酸胀为宜,任课教师在课堂上能随时纠正学生不良用眼习惯。

二月份加大班级爱眼宣传,强化正确的读写姿势。保证眼操、亮眼操的质量。完成班级读写姿势订正活动。

三月份加大班级爱眼宣传,强化正确的读写姿势。保证眼操、亮眼操的质量。进行评比。完成亮眼操指导和评比。留存档案。爱眼吧进校。

四月份进行及时反馈,对个别班级进行指导和巩固。完成眼操评比指导和评比。爱眼吧进校。

五、六月份巩固成果。爱眼吧进校。对学生视力进校追踪调查分析。

## **学校预防近视工作心得体会篇四**

1、了解造成视力下降的原因,懂得如何预防近视。

2、能主动参与讨论,大胆地表达自己的想法。

3、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。

4、了解主要症状,懂得预防和治疗的自我保护意识。

5、初步了解健康的小常识。

## 活动准备

纸、笔、录像、塑料条、表格、图片、老鼠纸偶、幼儿视力统计表。

## 活动过程

1、以幼儿的“视力统计表”引出视力下降的原因。

(1) 请幼儿看视力表，了解幼儿的视力情况。

(2) 分析造成视力下降的原因。

幼儿猜想：他们的视力为什么会下降？看录像，全面了解视力下降的原因。了解小朋友平时有没有这种不正确的姿势。

如果长时间以这种不正确的姿势看书、学习、看电视，你们也会视力下降，慢慢发展成近视眼。

2、幼儿亲自体验眼睛近视了是什么感觉。把塑料条放在眼前看周围的事物，并说出自己的感觉。

3、讨论眼睛近视了给人们的生活、学习带来的不方便，认识眼睛的重要性。

(1) 幼儿分组讨论，请个别幼儿说出想法。

(2) 教师小结。

4、讨论如何预防近视。

(1) 幼儿分组讨论。

(2) 教师小结并贴出相关图片。

(3) 和教师一起用“老鼠纸偶”做放松眼球的游戏。

## 活动反思

活动中设计的五个环节，承上启下，层层递进。整个活动过程注重以幼儿为主体、教师为主导的教学思想，让幼儿自己发现问题——讨论原因——亲身体验——猜想结果——得出结论。同时在教学方法上采用体验法、讨论法、游戏法等，动静结合，让幼儿在轻松，愉快的氛围中掌握预防近视的方法，真正体会到预防近视的重要性。

## 学校预防近视工作心得体会篇五

为贯彻落实教体局有关预防近视工作的精神，增强师生爱眼、护眼的意识，掌握正确的爱眼、护眼的方法，做好预防近视工作，特制定本工作方案。

### 二、大力开展宣传工作

利用各种渠道广泛开展宣传工作，增强师生的爱眼、护眼的意识，让师生都掌握正确的防治近视的方法。

1. 利用学校宣传栏进行宣传，组织孩子们搜集资料并制作手抄报、宣传画。
2. 在班级板报中开辟卫生角，要求班主任老师带领学生搜集预防近视的资料贴在班级的卫生角中让大家阅读，学校也会定期下发防治近视的相关资料供同学们学习。
3. 定期举行卫生大课，进行预防近视的方法指导，提醒孩子注意用眼卫生，让每个孩子学会保护自己的.眼睛。
4. 利用学校广播站组织老师和学生进行小讲座，让正确的爱眼、护眼方法深入人心。

### 三、培训

#### 1. 培训家长。

利用家长会对家长进行宣传，让家长在家中随时注意孩子的用眼卫生，掌握正确的指导孩子防治近视的方法，家校配合共同防治近视。

#### 2. 培训老师

利用学校例会时间，对全体老师进行培训，让老师明确要求，学会正确的做眼操的方法，掌握正确的穴位，能够利用眼睛保健操的时间指导孩子做眼操。

#### 3. 培训学生

通过班主任培训，对班主任老师提出明确的要求，让班主任老师利用班会时间对学生进行培训，班主任老师要对班级孩子的眼睛近视情况做到心中有数，并能及时与家长联系，做好近视的防治工作。

每个学期，学校会请专家进行讲座，对全体师生进行宣传教育。

### 四、工作。

通过开展工作，促进孩子爱眼、护眼意识的提高，让学生掌握正确的爱眼、护眼的方法。

#### 1. 定期开展眼操比赛。

学校分管领导牵头，组织领导、老师组成评委小组，对各班做眼操的情况进行评比，颁发奖状。

#### 2. 严格遵守学校的各项规章制度，按时下课不拖堂，按要求

开展体育工作，上好体育课，让学生在校有充分的工作、锻炼时间，控制好作业量，保证学生的睡眠和休息时间。

## 学校预防近视工作心得体会篇六

--

深入贯彻落实\_\_\_\_\_，坚持“安全第一，预防为主”的方针，认真贯彻落实福州市教育局防溺水视频会议精神，全面开展防溺水事故的安全教育，切实有效的减少和防止此类事故的发生，确保师生人身安全，为我校安全工作的持续稳定和构建“平安先行学校”提供保障。

### 二、活动主题

预防为主、宣传教育为先，全面构建学校防溺水安全工作防护体系”。

### 三、活动时间

20\_\_年5月1日至9月30日

### 四、活动形式

以学校为单位，全面组织开展活动。

### 五、活动内容

1. 要充分认识对师生进行防溺水安全教育的重要性和现实意义

每年夏季青少年学生因游泳、嬉水而引发的溺水事故时有发生，因溺水死亡的学生人数居学生非正常死亡人数的首位。而绝大部分溺水事故都是在学生脱离监护私自下水游泳的情

况下造成的，事故的发生给遇难学生的家庭带来了难以抚平的痛苦和巨大损失。因此，学校要从此类事故中吸取教训，深刻反思学校教育和管理过程中的薄弱环节，查找差距，进一步提高对师生进行防溺水安全教育重要性的认识，认真研究学生发生溺水事故的特点和规律，不断加大对师生进行防溺水教育的力度，不断增强防溺水安全教育工作的时效性、针对性和预见性，努力把溺水事故发生率降到最低程度。

## 2. 要进一步采取措施，加强管理，加强防溺水专项教育

学校从现在起至九月底，切实采取有效措施，集中开展防溺水安全教育专项活动。一是学校要通过升旗仪式、每天5分钟安全教育、主题班会、板报墙报、宣传标语、专题报告、召开家长会、手抄报、安全专刊以及利用身边案例等形式和途径，在学生中深入开展防溺水专项教育。二是学校要加强管理，严明纪律，明确要求中小學生不能私自下水游泳；不得擅自与同学结伴外出游泳戏水；不在无家长或老师带领的情况下私自到海、江、河、湖、溪、塘、水库等地方游泳；不到无安全措施、无救护人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；参加有组织有家长带领的游泳活动，要清楚自己的体质和水性，不打闹，不逞强，不贸然下水，严防意外发生。

## 3. 加强沟通，形成联动，共同做好防溺水安全教育工作

要认真分析本校特点，进一步加强与家长、社区的沟通和联系，取得家长和社会各有关方面的支持和配合；共同做好学生防溺水安全教育工作，预防学生溺水事故的发生。要通过家庭访问、家长会和向家长发公开信、签订防溺水安全承诺书的形式，加强学校与家长的联系，增强家长的安全意识和监护人的责任意识，使家长在节假日及学生上学、放学途中这些脱离家长监护和学校老师管理的时段承担起监护人的责任，加强对孩子的监管；特别要注意做好外来工子女家长的沟通工作，督促他们做好自己子女的安全工作。要争取社区支持，在江(河)边、湖边、水库边等设立安全警示牌。要充

分发挥新闻媒体的作用，加大宣传力度，教育广大中小學生珍爱生命，远离危险。

## 六、活动要求

1. 高度重视，精心组织，注重实效。要分工落实责任，周密部署，认真制订活动工作计划和方案，科学合理安全地开展活动，确保工作扎实有效。
2. 健全制度，建立长效机制。要根据新形势新情况和新问题，完善各种规章制度，建立防溺水安全宣传教育长效机制。
3. 认真总结，及时反馈。

## 七、组织领导

组长：\_\_\_\_\_

副组长：\_\_\_\_\_

成员：\_\_\_\_\_

## 学校预防近视工作心得体会篇七

为了提高学生的爱眼、护眼意识，养成良好的用眼、护眼习惯，切实做好学生的防近工作，白塔小学开展爱眼日的宣传和教育工作。

学校积极在校园中营造爱眼、护眼的氛围。召开了爱眼日活动的专题会议，再次宣读了《\_\_市中小學生近视防控三年行动计划实施方案》，提高了教师对预防学生近视工作的认识，对学生每天眼睛保健操情况严格监督；学校还利用校园广播站、班报、黑板报、手抄报等宣传阵地，加强爱眼日材料的学习

和宣传;悬挂了“预防青少年近视，从一滴一点做起”的宣传条幅;组织学生进行视力检查;同时各班开展了以“爱护眼睛，保护视力”为主题的主题班会活动。

通过开展“爱眼日”系列宣传活动，进一步增强了全体师生的爱眼、护眼的意识，提高了全体师生的眼保健知识水平和自我保健能力，为推动预防学生眼睛近视的工作起到了积极的作用，使大家充分认识到养成良好卫生习惯的重要性。更好的保护好青少年的视力。

新集镇在全国“爱眼日”活动中积极协调宣传、教育、医疗机构等部门，结合各单位实际制定活动方案，开展以“预防近视、珍爱光明”为主题的宣传、教育、义诊及医疗救治等活动，收到良好的社会效果。

一、紧紧围绕主题抓宣传，结合实际定方案。根据国家教育部、卫生部、中国残联的通知精神，总局残联立即通过电子邮件，以最快速度将活动方案传达到九个分局残联，并在残联网上刊登有关眼病预防、眼保健等方面的知识，要求基层与卫生、教育、宣传部、等部门密切配合，在大力宣传“预防近视，珍爱光明”为主题的“爱眼日”活动同时，结合本单位实际情况，开展宣传、咨询、义诊、治疗等一系列爱护眼睛、预防近视、防盲治盲等眼保健知识及眼疾病的治疗等活动，以确保“爱眼日”活动方案切合实际，眼疾病防治知识宣传普及治疗到位。据初步统计，总局电视台、九个分局及各农场电视台均对“爱眼日”活动做了新闻报道，播发“爱眼日”常识及开展宣传活动的新闻稿件80余条，印制发放各种宣传单2000余份，制做板报9期，对宣传爱护眼睛、保护视力、预防近视、防盲治盲等方面起到了积极的作用。在“爱眼日”期间，垦区各基层单位都开展了广泛的眼保健知识宣传教育活动，有7个分局残联、86个农场残联在卫生部门积极配合下，开展为中小學生义诊活动，免费为学生们进行了视力检测。

二、充分发挥“上新集镇低视力检测防治中心”的作用，真正帮助广大残疾人解决实际困难。20\_\_年，总局残联利用中国残联专项彩票公益金助残项目，投资近万元的低视力检测医疗设备，帮助他们摆脱因视力障碍给生活带来的不便。

由于部门之间相互协作，密切配合，上新集镇牵头组织开展的“预防近视，珍爱光明”为主题的“爱眼日”活动收到良好的社会效果。此次活动不仅为眼病患者开展了有效的救治工作，还为广大的中小学生爱护眼睛、预防近视做了大量有益的宣传，更重要的是增强了人们爱眼、护眼的意识，对防盲治盲工作起到了积极的推动作用。

眼睛是心灵的窗户，拥有一双健康明亮的眼睛直接关系到一个人的生活学习及人生的幸福指数。近年来，由于信息技术的普及，生活方式的改变等综合因素的影响，导致学生近视患病率居高不下，视力问题已成为政府、学校、教师、家长多方关注的焦点。我校在积极落实防近工作的过程中取得了一点效果。学生的低下视力率和新发病率得到了一定程度的控制。现将我们学校防近工作在这里向领导和同行进行总结汇报：

## 一、改善教学卫生条件，创建良好的视觉环境

1、保证每个教室内光线充足。每学期初由总务安排人对各教室灯管进行统一检查，更换不亮的灯管，平时各班如发现不亮的灯管由班主任及时上报学校，学校安排人及时更换。

2、每个教室都安装暗色的窗帘，以防黑板反光。教师上课期间如果不用电子屏幕时不要拉窗帘，以保证教室光线明亮。阴天时任课教师及时要开灯，以增加室内亮度。

3、每学年初调试桌椅高度，各班按学生身高坐高标准选择相应型号的课桌椅，以坐着舒服为准。

4、学校规定至少每两周调换一次座位，方式为列轮换，以免两边的学生总是处在斜眼视位。班主任还可以根据学生的实际情况进行调换，如按性格、听力、视力、学习互助组等特殊形式进行调换。

二、培养学生良好的用眼习惯。

学校统一要求教师做到：

1、培养学生良好的用眼习惯，即：看书、写字姿势要端正，眼睛与书本的距离要有一市尺，胸离桌子一拳，手离笔尖一寸；看书、写字一小时后要休息片刻，并适当远望。每位教师都要时时提醒和纠正学生的不良坐姿和用眼习惯，各班要把学生正确的看书写字姿势当做常规管理的重要任务去抓。

2、教师认真备课，向四十分钟要效率，做到心中有数，杜绝拖堂，保证课间休息10分钟，以减轻学生视觉疲劳。

3、教师上课板书时要有条理，字迹工整，不写连笔字，字体大小要合适，以保证学生能轻松辨认。

三、保证眼保健操时间，提高眼保健操质量

1、各班必须保证每天两次的眼保健操时间，大课间集中做亮眼操，不得私自占为他用。班主任负责监督和指导学生眼保健操指法。

2、红领巾检查岗检查学生做眼保健操情况，发现找不准穴位的学生及时纠正并反馈给班主任。

3、班主任或任课教师平时依据反馈意见，对学生眼保健操手法、穴位做重点指导或教授。

四、加强体育锻炼，增强体质

保证每天一小时体育活动，使学生的体质得到加强。各班还要以小组为单位组织好学生课间十分钟体育锻炼，充分利用课间十分钟来缓解学生的视力疲劳。

## 五、积极宣传用眼知识，提高学生爱眼意识

1、利用校内广播、橱窗、卫生知识讲座等宣传形式，对学生进行保护视力，预防近视知识宣传。各班要利用班会、班报或宣传画等方式，经常对学生进行预防近视方面的教育，鼓励学生多吃蔬菜和水果，做到不挑食，在班上营造一个爱眼护眼的良好氛围。

2、向学生及学生家长下发宣传材料，扩展宣传面。要求家长控制学生看电视和电脑时间，教育孩子看电视距离和时间要适当，根据调查发现由于过度看电视和电脑导致的近视其发展速度和近视程度比学习引发的近视还要严重。

学校的防近工作是一项长效的工作，只有牢固树立“健康第一”的指导思想，齐抓共管坚持不懈扎实开展防近工作才能收到一定的实效。今后在区教体局的引领下，同时借鉴兄弟学校的好经验，努力把建平学校的防近工作做得更好。

6月6日是第\_\_个全国“爱眼日”。为增强青少年爱眼护眼意识，促使其养成保护视力、预防近视的良好习惯，结合《关于开展20\_\_年全国“爱眼日”活动的通知》提出的具体要求，我校组织开展了“‘目’浴阳光，预防近视”的主题宣传活动，现小结如下：

### 一、宣传教育，提高认识

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，我校利用早会、红领巾广播站、微信公众平台等进行宣传，各班还利用班会课给同学们上了一节预防近视的健康课，出了一期

“爱眼日”活动宣传版报，进行有关爱眼知识卫生宣传，培养学生良好的用眼习惯，降低青少年近视率。

此外，学校为了保证学生眼操质量，组织劝导队学生，每天对眼操进行检查督促，做到一天两检查，一周一公布，提高了我校师生保护眼睛卫生知识水平。

## 二、通力合作，双管其下

学校与家长通力合作，要求家长在家学习时督促学生科学用眼，及时给近视眼学生配眼镜，切实保障学生眼睛的卫生。班主任定期给学生调整座位。通过以上方法实施，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。

## 三、课外活动，锻炼身体

此外，我校每天安排跑操、体育课或大课间活动时间进行体育锻炼，老师们鼓励学生多到室外活动，参加有益的体育锻炼。注意眼睛的营养供给，呼吁学生共同参与，积极投入防近视的活动中。

通过开展“爱眼日”宣传活动，进一步增强了全体师生爱眼护眼的意识，推动我校预防近视的工作起到了积极的作用，收到了良好的效果。

6月6日是第\_个全国“爱眼日”。其主题是“关注贫困人口眼健康，百万工程送光明”。为全面提高我国居民眼健康水平，为降低学生的视力不良率、控制新发病率，根据教育部、卫生部、中国残联有关要求 and 上级部门布置得有关内容，我校认真开展爱眼宣传周活动，具体总结如下：

### 一、加大爱眼、护眼宣传

我校在5月31日全校集体朝会启动了“\_\_\_年爱眼护眼宣传

周”活动并向学生大力宣传爱眼活动，让学生真正掌握保护眼睛的方法，正确保护好眼睛。在一年级学生进行了“爱眼护眼专题知识讲座”，并利用健康教育课向学生播放了“爱眼护眼vcd知识片”。同时在学校卫生宣传栏刊出了“心灵的窗户，我的眼睛”宣传专刊。我校利用多渠道宣传爱眼护眼的重要性，使每一个学生都知道6月6日是“国际爱眼日”，明确保护眼睛的重要性。

## 二、落实爱眼、护眼实效性

为了让爱眼、护眼更有实效性，我校德育处组织开展了丰富多彩的活动，让学生真实体验眼睛的重要性，引起师生对眼睛保护的重视。

爱眼周期间对学生读写姿势、眼操动作进行检查，对学生不良的读写姿势和做操动作及时纠正不规范的姿势，还对班主任进行了眼保健和眼操的再次指导，以更好的规范学生的动作。

## 三、构建平台、全员协助

积极与家庭、社会沟通协调，通过家长会、互联网、家长告知书等形式，传播眼保健知识，特别是儿童青少年视力保护知识，提高青少年的防盲治盲意识。学校教育与家长教育的同步进行、紧密配合是各种健康教育的重要环节。

发挥学校健康教育阵地的作用。建立了一支学生健康教育宣传队伍，在学生及家长中展开更为广泛的宣传活动。组织开展新的眼保健操学生高低年级学习互助活动等。

总之，我校认真贯彻上级指示精神，加强爱眼周教育，通过多种形式，采取多种措施，切实做好了小学各年级学生的爱眼工作，为学生的全面发展打好坚实的基础。

## 学校预防近视工作心得体会篇八

一、要在地方卫生防疫部门的指导下，做好常见季节性的传染病的预报工作和预防工作，如：春秋两季预防呼吸道传染病，夏季预防肠道传染病，夏秋两季预防虫媒传染病。

二、定期开展结核病、菌痢、麻疹、水痘、流感、病毒性肝炎等传染病防治知识的宣传教育活动，加强对学生卫生防病、健康教育工作，卫生所通过画廊、网络定期进行个人卫生习惯、卫生防病、自我保健的养成教育，使学生形成对自己和他人健康负责的卫生观念，养成健康的生活方式和习惯。

三、学校总务处卫生所医务人员参加业务培训，认真按照学校预防传染病的工作计划，开展健康教育，监测师生健康状况，施行食品卫生监督，加强食堂的软硬件建设，建立健全食品卫生安全管理制度，完善卫生管理规章制度及岗位责任制度。

四、师生生活饮水供应充足，确保师生饮用开水或卫生达标水。

五、加强校园环境建设，公共卫生达标建设，校园绿化覆盖率达标，教室、阅览室、学生宿舍、饭厅等公共场所要具有良好的通风，空气清新。

六、校园卫生有专人负责，每天对废物及时进行清理，处理垃圾有定点场所并定期进行常规消毒，消除蚊虫滋生地。