# 最新近视防控知识宣讲观后感(12篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-04-24

*近视防控知识宣讲观后感一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...*

**近视防控知识宣讲观后感一**

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l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!

明亮的眼睛，能带着我们看到这美丽神奇的世界，面对如此重要的眼睛，我应该要更加的爱护。

可是，随着年代的发展，人们把眼睛安装了两扇“窗”，因为人们不好好保护眼睛，才导致了“窗户”，也就是眼镜的降临。

生活中，人们不保护眼睛，才致使了眼镜的到来。比如，人们长期呆在电脑前，由于眼睛距离屏幕太近，电脑发出的辐射，导致筋疲力尽，如果这时侯还继续“工作”，将严重破坏眼角膜，致使近视的发生。房间里，灯光光线太暗，但禁不住书的“诱惑”，仍然呆在那儿看书，眼中的眼球便会放大，当放到极线时，眼球因太虚弱而抵抗不住，近视又悄悄来临。坐车时，因作业太多，就在车上写字，车子来回晃动，眼睛仍注视着作业本，时间久了，头就会感到晕，身体会感到不舒服或眼睛感到疼痛，近视又安家落户了。

这些事，都是导致近视的原因。但是，如果你是18岁以下的儿童，就有挽救的办法。预防近视，不靠别人，要靠自己。在写字时，眼睛离本子一尺，身体离桌子一拳，手拿笔离笔尖一寸，每天还要做眼保健操，看书写字，不能在灯线暗的地方。不要在行驶的车辆上看书写字，在看电视或玩电脑30分致40分钟后，让眼睛得到适当的休息或望望远处等。

为了爱护眼睛，让我们拒绝长期看电视，不玩手机，在昏暗的灯光下不看书。只要做到这些，我们的眼睛就不会近视，会继续明亮美丽的。

**近视防控知识宣讲观后感二**

在我们班上，好多人都得了近视，我的视力降低了。以前，见到周围的某些同学戴着眼镜，总羡慕得很。好像戴上眼镜是有风度和有学问的标志;男同学回答问题时，推推眼镜，潇洒;女同学闲暇时，用镜布擦镜片，文雅。当那眼镜如愿地架在自己的鼻梁时，才知道这滋味一点也不好受。

记得有一次，我摘下眼镜到街上闲逛的时候，表妹见了我，就远远地向我挥手打招呼，我哪看得清她的样子，见我没反应，就跑过来气鼓囔囔的骂我什么“六亲不认”，“冷血啊”之类的话，弄得我哭笑不得。这也使我开始苦恼于自己的两只眼睛来，便下定决心恢复视力。

为了能够正常地恢复好视力，我开始保护起自己的眼睛。我对本班同学进行了一次近视情况的调查，班中戴眼镜的人20多个是班级总人数的50%多。

我看了一下老师填的表格达5.0以上的人数连10个同学都不到，让我非常吃惊。按照规范写字的姿势，达到了3个一标准写作业不超过10人。还不到班级总人数的20%，握笔的时候姿势做错，坐姿不正的同学大约有20多人，与规范姿势做作业的人比可真大的差距。瘫在桌上写作业的约有5个，所以导致近视的人特多。

我想这样的不正确导致我们视力急速下降，让自己鼻梁上架着框架，让我感到不愿，所以我们应当保护自己的眼睛，让自己可以拥有一双好眼睛，让自己可以变得更加健康。

我们应当矫正自己的不良习惯，平时在写作业，玩电脑，看电视的时间应定在40`50分钟就休息片刻。做作业时应该做到三个一——手离笔尖一寸，眼睛要离书本一尺，胸离桌子一拳。在玩电脑的时候，眼睛与电脑屏幕保持一定的距离。不要装电视的亮度调的太高，以免眼睛受刺激。此外，我们还要注意用眼卫生，不要用手搓眼睛等。都是要我们自己平时注意卫生的。

升入高年级，步入信息时代，那厚厚的眼镜也成了一种“潮流”，不要因为这种“潮流”而让我们放弃自己的眼睛。同学们，我们已经不能再犹豫与延迟了，我们必须呼吁全世界要更加爱眼。要知道——“眼睛是澄澈的明珠，眼睛是心灵的窗户”……

**近视防控知识宣讲观后感三**

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“爱眼日”活动的通知上提出的具体要求，我校组织开展了内容丰富的宣传活动，现小结如下：

一、我校结合个不同学段的健康课大纲要求，利用班会课，让班主任给同学们上了一节预防近视的健康课，从产生近视的原因、治疗和预防等方面对学生进行详细的讲解，重点对保护眼睛的基本常识(如座姿、看书、眼保健操、眼部的调节等)进行示范指导，并通过形象生动的举例说明使学生掌握科学用眼知识，培养学生良好的用眼习惯，降低青少年近视率。

二、结合本年“爱眼日”活动宣传口号，出了一期“爱眼日”活动宣传栏，加大“爱眼日”活动宣传。并且通过国旗下讲话、学校红领巾广播站等向全校师生进行了爱眼护眼常识的教育，加强广大师生的保护眼睛的意识。

三、学校根据相关文件标准，开展了一次自查自纠。即对照学生的身高，对学生的课桌及时进行了认真的检查和调整，并且教育学生采取正确的读写姿势，认真做好一天两次的眼保健操。要求学校的检查人员落到实处，严格检查每天的眼保健操，并进行评比。

四、通过手机短信，对家长进行了眼保健知识的宣传，提高家长的护眼意识，让他们加强教育子女，并为保护孩子的视力对家用灯光等进行调整。

五、教育学生保证充足的睡眠时间，鼓励他们多到室外活动，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，积极投入防近的活动中，

我校通过开展“爱眼日”宣传活动，进一步增强了全体师生爱眼护眼的意识，尤其是广大学生知晓了爱护眼睛、预防近视的重要性。“爱眼日”活动的开展对推动我校预防近视的工作起到了积极的作用，达到了预期的目的，收到了良好的效果。

**近视防控知识宣讲观后感四**

谁都希望自己有一双炯炯有神的双眸，宛如夜空中闪亮的星星。而患了近视病后，那厚厚的眼镜片，像什么似的，显不出一点孩子的活泼和可爱。更看不出一点斯文的气质。

那么怎样才能保护好自己的眼睛，预防近视呢?

首先要有正确的用眼姿势，同学们每天都要读书写字，有的人写字时，下巴搁在桌上，肩膀歪着，眼睛恨不得钻到纸里去，这样眼睛为了调节合适的`距离，使肌肉得不到放松，晶状体凸度增大，长久之下，睫状体内的肌肉得不到放松，变凸的晶状体也不能恢复到正常状态，因此，眼睛就会看不清远处的东西，所以，我们一定要使用正确的用眼姿势，眼与书的距离要保持33厘米左右，千万不能躺着或走着看书哟!

其次要注意合适的光线，简单的说，就是不能太暗或太亮。否则会使散瞳缺少屈光度而造成近视。我想你一定经历过。

还有就是要注意劳逸结合，看书一小时后，就要向远方眺望一会，看看绿色的田野，一幢幢的楼房，以此来缓解一下眼睛的疲劳，千万不可立即看电视。

眼睛是宝贵的，如同我们的生命，我们一定要爱护它。眼睛是心灵的窗户，它展示着一个人的聪明、可爱、活泼。让我们积极的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。

近视防控宣传教育月心得体会5

六年级上半学期，我的眼睛看什么东西都开始模糊，妈妈发现情况不对，赶紧带着我去眼科检查。

这一检查可真是不看不知道，一看吓一跳呀!我的眼睛竟然都近视到200多度了!妈妈就给我配了个眼镜。自从近视后，我的烦恼可增加了不少。

虽然配上了眼镜，但是在学校上课的时候还是有点看不清。同学们，把我在黑板上写的诗意抄到语文书上，字体要端正......老师的话音刚落，同学们都迅速低下头来，开始奋笔疾书了，而我却因为看不清楚黑板上的字，只能十分尴尬地傻坐着。教室里安静极了，连一根针掉在地上都能听得清清楚楚。教室后面的钟表也凑热闹似的滴答滴答地响着，让人好不心慌。

同学们快抄完了，而我却一个字也没写，可这又有什么办法呢?唉!只能等别人写完照着他们的语文书抄了。

我坐在位置上无奈地等啊等!终于，我斜后方的同学抄完了，我就像看见了救星一样，连忙说道：你借我抄抄。给。同学大方地把她的语文书递给我，我这才松了一口气。

可我才抄写几行，下课铃就打响了。谁抄完谁下课。老师说完了这句话，同学们几乎都跑出去玩了，只有我还在埋头狂写。

啊，可写完了。经过几分钟的奋斗，终于写完了。叮铃铃......我刚离开座位想去上个厕所，可恶的上课铃却扰乱了我的行动，没办法，只好再憋一节课了。唉!都是因为近视，让我下课还得留在教室里写作业，那滋味可真不爽。

近视，近视，请你赶快离开，我不喜欢你!

**近视防控知识宣讲观后感五**

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这是一首赞美母爱的诗歌。今天，我赞美的也是母爱。母亲对我的爱如天上的星星那样多，那样明亮，那样晶莹。其中，有一颗星星像璀璨的珍珠一样明亮、宝贵。它就是查出我近视的那件事。

“你是不是眼睛近视了?怎么看电视时总是皱着眉头向前趴?”“不是，我是随着电视里人物的表情、神态的.变化才皱眉头的。”我为自己辩护道。

可妈妈却严肃地说：“皱都皱得那么巧?我怎么没有看见电视中的人物皱眉头啊?看不见就是看不见，隐瞒什么?”

最后，妈妈一定要爸爸带我去看眼，我只好依了妈妈。

第二天，爸爸果真带我去看眼睛了。我们刚走到矿务局总医院的对面，妈妈就打来电话，问：“测的视力是多少?”

“还没测呢!”我边说边想：瞧妈妈比我还着急呢!

不一会儿，就轮到我测视力了。我心惊胆战地坐过去看视力表。结果左眼0。2，右眼0。5+1。这时，妈妈又打来电话了，问：

“视力是多少?”

“很差，左眼0.2，右眼0.3，医生说不好治。”我心情沉重地说。

“啊?这么严重?”妈妈焦急的话语像针一样深深地刺痛了我的心。我想：妈妈工作这么忙，还抽时间打打电话，对我这么关心。而我呢，视力竟然这么差，怎能不让妈妈失望?当我垂头丧气地回到家的时候，妈妈见我不高兴的样子，忙问：“宝贝儿，怎么了?脸色这样难看。”

“我的视力很差。”

妈妈急忙安慰我说：“我相信你只要今后好好保护眼睛，就会恢复正常。去吧，多吃些饭。我刚才去咨询了专家，他们说多吃红萝卜、肝脏、粗粮，有利于你补充营养。我已经准备好了这些菜肴，希望你吃得快乐!”

我听了，顿时提起了精神，连忙跑到餐桌前，看到这么丰盛的菜肴，想到妈妈的关心，我的眼睛湿润了。

我开始吃饭，却迟到妈妈给金视康打电话，又给眼吧打电话。接着，又给靳卉、高振洋、樊致华(他们都近视了，在眼吧治过)打电话。他们说“还可以”。于是，妈妈决定带我去眼吧治疗。望着妈妈忙碌的身影，泪水模糊了我的双眼。

“宝贝。”耳畔传来妈妈的声音，“你在家先吃饭，治眼需要两千多元钱，我这就去取钱。”

“那咱家还买不买家具了?”

“以后再说，治眼要紧。”说完，妈妈头也不回地走了。

望着妈妈远去的背影渐渐高大，我落泪了┅┅

**近视防控知识宣讲观后感六**

说起近视，想必人人都不陌生。不知怎么的“近视大仙”在前一段时间找到了我;于是乎，看远处的东西很模糊，并伴有重影。于是，我被老妈拽进了医院——检查视力。

不一会儿，态度和蔼的医生阿姨就把检查结果拿出来了：左眼近视205°，右眼近视200°，并伴有轻度散光。属于轻度近视中的重度近视。医生说可以配眼镜，只是在上课时候带。仔细一想医生的话也挺有道理的，配就配吧。

一开始我还以为“眼镜族”有多好呢;可是经过一段时间后，我改变了想法。

先说上课时戴眼镜吧，一节课下来，眼睛又酸又痛，鼻梁还被压的通红。而且眼镜带多了，眼球就会向里凹陷，最后落得“双眼平平”!悲!长时间戴眼镜眼睛会发酸。更可怕的是：戴眼镜时间过长摘下眼镜，原先看清楚的字现在也看不清楚了。得需要很长一段时间才能调节过来。更可恶的是还要忍受“四眼”的“光荣称号”。

还有一次，由于粗细大意，收拾书包的时候竟把眼睛落在家里了，直到到了学校才发现忘带眼镜了，但为时已晚。;只能在心中默默的祈求老师今天千万别用多媒体，否则上面的字又看的很模糊。可是老天偏偏像跟我作对似的，老师偏偏用多媒体来让我们做题，而且上面的字又很小，后果可想而知。

又经过很多事情让我厌恶近视，后悔没好好保护眼睛。

现在挽救的办法只有一个：好好保护眼睛。

**近视防控知识宣讲观后感七**

为了全面贯彻党的教育方针，以《中小学生近视眼防治工作方案》为依据，以市教育局转发教育部《关于中小学生近视眼防控工作方案的通知》为要求，我校积极认真开展以“防近”为中心的卫生、保健、健康教育工作，切实做到领导抓、人人抓、经常抓、抓落实，不断为增强学生体质、保护学生的视力而努力。现将近期工作总结如下：

(一)加强领导

(1)成立“防近”工作领导小组。由学校主管体卫工作的史国泰副校长担任组长，政教处主任主管“防近”工作，由学校其他处室抽调人员，和学生会干部组成小组成员，具体贯彻、执行学校“防近”工作计划。

(2)成立学校眼保健操检查小组，由政教处组建6人小组，专项检查各班眼保健操的完成、教师的监督等情况。

(二)开展“防近”系列活动，加大宣传教育力度，切实做好学生防治近视工作。

(1)制定了“防近”工作计划，有计划有步骤地开展工作。

(2)积极推行了20\_\_新版眼保健操。，做到每个班一份挂图。先由校医对个班班长和体育委员进行培训，再普及到各班，由政教处和学生会联合检查学生眼保健操的监督和完成情况。目前全校学生已经能很好的完成眼保健操。

(3)通过体育健康课与主题班会等，集中对学生进行保护视力教育，使之经常性“防近”宣传教育有机结合起来，促使了“防近”宣传教育经常化，制度化。

(4)每月利用广播，宣传栏等多种形式，经常性宣传科学用眼，预防近视等眼保健知识，培养了学生爱眼护眼意识，养成了正确的读写知识和用眼习惯。

(5)教师将培养学生良好用眼卫生习惯贯穿于整个课堂教学中，随时纠正学生不良读书写字姿势，帮助学生建立良好的用眼卫生习惯和行为。可见督促学生到室外活动或远眺。

(6)通过家长会，家长信或电话的形式，向家长宣传保护视力，预防近视的知识和方法，指导和督促家长为学生提供有利于视力保护和学习环境，控制学生近距离用眼时间，及时纠正不良的用眼卫生习惯，视力下降时要及时到正规医院就医。

(7)利用每年6月6日的“全国爱眼日”，开展了形式多样的“防近”宣传活动，主办了主题讲座等。

通过以上的一系列工作，防治近视已经在我校深入人心，成为一项重要的工作。我们在以后将继续努力，坚持不懈，保护学生视力，降低近视率。

**近视防控知识宣讲观后感八**

一、提出问题

前些时候，发现班上带眼镜的人逐渐增多，奇怪的是近视的儿童已向低龄化过渡，这一现象不仅引起了社会的普遍关注，更引起了我们广大少年儿童的普遍关注。究竟有哪些因素容易引起儿童的近视呢?有效预防儿童近视的途径又是什么呢?这些都是我们最为感兴趣的、最想了解和想要解决的问题。为此，我们进行了一些调查和探究活动。

二、研究目的

1、儿童是祖国的未来和希望，我们的健康成长，是关系着国家富强和民族繁衍的大事，为了提高自身的视力，促进身心健康发展，进行本课题的研究是十分必要的。2、通过本课题的研究，探索出有效预防儿童近视的途径，并加以推广，确保广大儿童视力正常，也是十分有价值的。

三、研究方法

1、行动调查法：从我校实际出发，抽样调查本校各年级同学们近视的情况，了解他们近视的时间和历史，探讨和研究其网生活习惯和饮食营养、用眼时间和用眼卫生等问题，旨在预防和控制同学们近视的一种研究方法。

2、个案研究法：通过对典型个体的分析研究，采用有效的显性调查，使同学们及时清楚地了解自己视力的现状和变化，增强自身的防近动机和意识，不断加强调控、锻炼，提高保护视力的质量的一种方法。

3、文献研究法：通过查阅有关文献资料，收集被试者的`有关材料，进行心理分析，研究预防与提高视力两者之间的关系，确保有效预防儿童近视的途径研究的针对性、可行性和可操性。

四、研究过程

1、建立课题组，明确分工，聘请指导老师。

2、设计课题研究方案。我们根据对课题研究意义的认识和对课题研究的构想，拟定了研究目标，提出了该课题的研究内容、研究方案。

3、进行问卷调查。我们从全校各年级中抽取200名同学，分成实验组和对照组，将调查表分发给他们，在老师的指导下，让他们带回家和家长一起认真填写，然后收齐，进行统计分析。

4、到镇卫生院请教眼科专家，了解儿童近视的主要原因和预防近视的相关措施等信息。

5、上网查找有关资料，相关文献。查找最新有关预防近视的信息。

6、编制防近知识手册。在请教有关眼科专家和查找相关文献资料的基础上，我们编印了防近知识手册，实验组和对照组做到人手一册，其目的是让每个人都来了解近视的原因、有效预防儿童近视的途径等方面的知识。

7、指导家长督促儿童进行预防调控。

8、分类整理相关资料，撰写小论文。

五、研究结果

1、通过实验，我们的内控能力不断增强，综合素质得到显著发展。有效预防儿童近视的途径研究，使我们改变了许不良的习惯，视力得到明显改善。

2、默契了学校与家庭教育。有效预防儿童近视的途径研究，既要有同学们的积极参与，同时也要有家长的支持与督促。只有两者配合默契，才能保证我们健康成长。

3、预防儿童近视必须关注儿童的饮食。近视虽与遗传、不良的用眼习惯有关，在研究过程中，我们发现饮食不当也是透发儿童近视的重要原因。因此，建议广大儿童适当摄入铬元素，少吃甜食，多吃硬质食物，如胡萝卜、土豆、黄豆等，加强咀嚼功能，促进面部肌肉的运动，防止近视的发生。

4、预防近视的有效方法——显性预防，其核心就是要引起儿童的有意注意。实践证明，学生视力自我监测法，对于近视的预防和控制，具有简单、明了、易操作、效果明显等特点，它不需要特别的场地和经费，适于大面积推广。但要注意该方法并不是防近的直接手段，而是从儿童内部增强防近的动机和意识，让儿童认真自觉地对待防近的各种措施。

六、收获与体会

通过“有效预防儿童近视的途径研究”的实践，我们收获了许多。了解了造成学生近视的原因，在上网查找有关资料的基础上成功地解决了这个问题;我们也充分地体会到参与这个研究活动的快乐与兴奋，它开发了我们的潜能;使我们变得更加关注健康、保护视力、热爱生活。合理营养，增强体质，不断增强自我调控能力和自我监测能力。也使我们对未来生活充满信心。

**近视防控知识宣讲观后感九**

人人都希望自己有一双明亮清澈的大眼睛，我也不例外。可是，我却偏偏是个近视眼。

从一年级起，只要我看黑板的时间一长，就会觉得眼前模模糊糊的。妈妈带我看过医生后，决定让我戴眼镜。可我怎么也不能接受，戴上眼镜多影响我的形象啊!

你想想，我这一双水汪汪的大眼睛从此就隐藏在镜片的后面，而且还会被同学冠上“四眼田鸡”的绰号，你说我该有多郁闷啊!为了不戴眼镜，我向妈妈信誓旦旦地表示：只在周五和周六看电视，并且绝对不超过1小时，平时严格注意用眼卫生。只要不戴眼镜，我什么条件都答应。妈妈没办法，也只好作罢。但随之而来的却是一连串的笑话。

记得有一次我和妈妈上街买东西，忽然看见马路对面的一个人很像我的老师。平时，爸爸总是教育我要有礼貌，尊敬师长。于是，我快速走到那个人的身边，大声喊道：“李老师，您好!”那人转过头，诧异地说：“谁是你的老师?莫名其妙!”我眯缝着眼睛，仔细一看，“哎呀!弄错了，对不起!”周围的人都在注视着我，我顿时觉得尴尬极了。唉，谁叫我是近视眼呢!

还有一次是在家里，我的眼睛硬是把我吓了一大跳。

那天晚上，我刷完牙，听见爸爸带着睡意的声音说想喝点水，我觉得爸爸应该睡下了，便顽皮地想吓爸爸一下。于是我蹑手蹑脚地走到了他的房间门口，往床上看了一下，咦，爸爸哪去了?刚才爸爸还在说话呢，咋一转眼就不见了呢?

我站在房间门口，妈呀!我的脑海里立刻浮现出恐怖片里的\'情景：阴风瑟瑟的房间内空无一人，好像还有一种可怕的声音在回荡。我揉了揉眼睛还是没看见爸爸，一种莫名的恐惧感充满了全身，于是，我带着哭腔大喊：“妈妈，快来呀，爸爸不见了，刚才还听见爸爸说话呢，可是看不见爸爸了……”妈妈急匆匆地走进房间，我也紧紧地抓着妈妈的衣服跟在后面。妈妈指着床上正在打鼾的爸爸说：“你爸这不正睡觉呢嘛!你瞎喊什么呀!”唉，都是近视眼闹的!

瞧见了没有，这就是近视眼的烦恼。我真心希望阅读这篇文章的小读者们在认真学习的同时，更要注意保护眼睛，要听医生的话，及时配戴眼镜，预防和治疗近视，不要像我一样闹出更多的笑话来哟!

**近视防控知识宣讲观后感篇十**

我在四年级就近视了，一开始，我还高兴地说：“终于戴眼镜了。”因为戴着一副金边的小眼镜，文质彬彬，大博士模样，可神气了。

可是刚到学校，我和同学们一起捉人，那眼镜却偏偏不争气，掉了下来。这还不够惨，还有更惨的，上好剑桥英语，正要去吃饭，我想把眼镜摘下来，可我的心却偏偏反对说：“这刚买的眼镜应该给别人瞧瞧。”于是我带着眼镜去吃饭，盛好饭刚要吃，可餐厅里饭菜的热气就好比“大漠孤烟直”，弄得镜面模糊一片，分不清餐盘中的美味佳肴。只好摘下来，可是同学老远跟我打招呼，我竟然“熟视无睹”，弄得别人莫名其妙说我摆架子。好冤枉呀!

由于眼镜带来的烦恼，是我一点一点的对它开始讨厌，连睡觉都梦见我把眼镜扔到了西伯利亚。

但是，现实毕竟是现实，这副沉重的眼镜照样源源不断地给我的生活带来极大的麻烦。我是打乒乓球的专业员，由于打球不能戴，所以这让我看球，打球的能力大大减弱，害得我每天晚上听老师唠叨的话。干脆戴上吧，可是几个回合下来，流下来的汗水早就把镜面搞得一塌糊涂。于是，摘下几分钟，再戴上几分钟。摘下时，也不知道是藏在口袋里好呢，还是放在一边好。反正，眼镜不折不扣成了累赘!我也是跑步健将，可是跑步戴眼镜影响成绩，还会掉下的，这样一来我就成了“抄道大王”。

我的大爸爸也是个近视眼，由于长期戴眼镜所以眼睛都凹了进去，成了一个金鱼眼，耳朵上也留下了很深的一横，鼻子上也有痕迹。我真担心自己以后会不会变成这种怪摸样。

是的，眼镜有很多坏处，但我也不能怪它，毕竟这是我近视引起的，而且，它也忠实地为我解决了许多尴尬。你说呢?

**近视防控知识宣讲观后感篇十一**

烦恼无时无刻都存在我们身旁，而我有一个伴随我整整四年的烦恼——近视。

一、测视力

下午，老师领着我们去医护室测视力。听到这个消息，我瞬间不敢喘气了——对我而言，测试力是一件非常非常可怕的事。来到医护室，我和我的“眼镜同胞”都叫苦连天，轮到我，我摘下眼镜，瞬间傻了眼——视力表上，我竟然连最大的那个“e”也看得模糊不清。我真想对它们说：“嘿，e哥，帮帮小妹吧!”但那是不可能的，只能不断摆手或胡乱指。哎，我要是不近视就好了!就不用为要测视力而心烦意乱了!如果我不近视，那以上阵，便可以把它们的正确位置一一指出，轻轻松松顺利过关。

二、镜上之雾

那个寒风瑟瑟的冬日下午，放了学，就赶忙回到家，搓着手，跑到饭桌前，端起热腾腾的饭碗，正想大口咀嚼，眼前却一片模糊。讨厌!眼镜上有气雾了!肚子空空如也的我连声抱怨，以迅雷不及掩耳之势把眼镜摘下，大口大口地吞饭。刚想夹筷菜，却只看到绿一块，黄一块，眼镜上还雾气肆虐。好不容易等雾气消停下来，饭菜就已经被一向本着“先下手为强”地精神地妈妈妹妹消灭得片甲不留，而我只能“望菜兴叹”。哎，还是那句话——我要是不近视就好了!那可恨的雾气就不会经常爬上我的镜片，骚扰本小姐了!更不会为吃不着美味，看不清东西而干着急啦!那雾气为什么总和“跟屁虫”似的跟在我身后?为什么总喜欢在我来到屋里，没了诫心，便悄悄“乘人之虚”爬上镜片?不近视，这些事怎么会发生?不近视，以我的速度，又怎么会使到了嘴边的佳肴“飞”了呢?

三、看医生

“许逸舫，我们去医院看一下你的眼睛的度数有没有加深。快!”星期六上午，本来计划着一觉睡到中午十二点的我被从温暖的被窝中拽起，来到那个充满药水味的医院。我有气无力地坐在视力表前，指着每一个戴着眼镜能看得清清楚楚的“e”。当医生告诉我眼睛没有加深时，我瞬间觉得五雷轰顶，早知会这样，我就不来了!哦!我为什么要近视!我为什么要到医院!苍天啊，大地啊!我的美梦没了!我的计划泡汤了!要不是近视，我现在还在睡觉呢!

近视真的太可怕!“眼睛是心灵的窗户”而我的\'这扇“窗户”，早早便蒙上了一层“白沙”它给我带来的麻烦可不少!眼镜总是不断向下滑落，我只能不断把它往上托，在妈妈的催促声中，需要毫无规律地跑医院、看医生，摧毁我的一个接着一个的“完美计划”，拍照的时候的时候因为镜片反光需要一遍又一遍，近视给我生活带来的不便无处不在。

烦!烦!烦!这四年有点烦!有点烦。小时候的我不注意用眼，才会近视吗，才会惹来如此多的麻烦雅安!

**近视防控知识宣讲观后感篇十二**

上午的天空万里无云，非常晴朗，太阳公公笑眯眯的挂在天空笑。

小明放学了，他手里拿着一本书走在回家的路上，盯着书边走边看，到家了妈妈做好了香喷喷的饭菜。

小明可舍不得放下手里的书，他自言自语的说：“这书太好看了，我还要看会。”于是小明把书放在桌子旁边，一边吃饭一边看书，看到精彩的.地方还哈哈大笑起来。饭吃完了还是舍不得放下手里的书。

午休时间到了，可小明还是舍不得放下书，于是他拿着书躺在床上津津有味的看起来。结果，小明醒来后眼前有点模糊，揉揉眼睛，还是很模糊，看不清楚。小明急的喊起来：“爸爸、妈妈你们快来呀，我看不清了。”

爸爸赶紧带着小明来到医院，医生仔细的检查后说：“现在需要测一下你的视力。\"医生指着视力表，小明眯起眼，伸长脖子踮起脚尖，左看右看，就是看不清。。检查完医生对小明说：“小朋友你近视了，得配近视镜。”

喜欢看书是好习惯，但是小明看书姿势不正确，得了近视眼大家可不要学小明呀!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！