# 202\_年近视防控的心得体会(优质12篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2024-04-22

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。近视防控的心得体会篇一近年...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**近视防控的心得体会篇一**

近年来，随着信息技术的快速发展，人们的生活方式发生了巨大的变化，使用电子产品的时间明显增加。而长时间使用电子产品不仅容易导致眼疲劳，还可能加剧近视的发生。为了健康和视力的考虑，近视的防控成为了社会热点。本文将探讨如何有效地防控近视，并分享一些心得体会。

第一段：了解近视的危害和原因

近视是眼睛调节能力异常引起的视力下降，给患者的生活带来了很多不便。而导致近视的原因有很多，主要包括遗传因素、环境因素和不良用眼习惯。近视对个人的学习、工作和生活造成了很大的影响，因此，控制近视的发生迫在眉睫。

第二段：调整用眼习惯和时间

长时间盯着电子屏幕，眼睛容易疲劳，并可能导致近视的加剧。可采取的一种方法是20-20-20法则，即每20分钟适当远离电子屏幕，并注视20英尺外的物体，时间至少持续20秒钟。此外，坚持适度的户外活动，让目光放松，也对视力的保护有积极的作用。

第三段：合理使用电子产品

如今，电子产品已经成为生活中必不可少的一部分。合理使用电子产品有助于减少近视的风险。其中，调整屏幕亮度和对比度，保持合适的观看距离，避免在光线过暗或过亮的环境中使用电子产品，都是有效的方法。此外，定期进行眼部休息，远离屏幕，拉伸眼睛，也能帮助眼睛放松，预防近视。

第四段：坚持眼保健操和适度运动

眼保健操和适度运动对于近视的防控非常重要。眼保健操可以有效地缓解眼疲劳，增加眼肌的灵活性。每天花几分钟做眼保健操，可以帮助缓解眼部不适，提高视力。适度的运动也对预防近视很重要。例如，参加户外运动活动，如跑步、游泳等，可以帮助眼睛充分休息，减轻眼部疲劳，降低近视的发生率。

第五段：营造良好的学习和生活环境

良好的学习和生活环境对于保护视力至关重要。建议学生注意坐姿正确，保持一定的距离看书写字，避免书写过小或过于细长的字体。另外，注意室内环境的光线，保持光线适中，避免过亮或过暗的环境。此外，保证充足的睡眠也对视力的保护有着至关重要的作用。

综上所述，近视防控是大家关注的重要问题。通过调整用眼习惯和时间，合理使用电子产品，坚持眼保健操和适度运动，以及营造良好的学习和生活环境，可以有效地预防近视。我们应该密切关注近视问题，采取正确的防控措施，共同为我们的视力健康努力奋斗。

**近视防控的心得体会篇二**

眼睛是心灵的窗户，是心与心的沟通，是情与情的`互动，我们应该保护好这双宝贵的眼睛。

有些人更是虐待自己的眼睛。白天不好好学习，黑夜用电筒在被子里看书，这样会近视得更快。有些大人劝孩子说：“晚上不要看书，这样会近视的。”大人的好话，却被孩子误认为是坏话，而且还等大人睡着了再看，他们真不爱惜自己的眼睛。有些人刚一醒，就躺在床上看书。这样更不对，最起码要先洗脸，在端个凳子出去透透气再看书。

这个人就是我姐姐，现在她已经是近视一族了。每天挂副厚厚的眼睛，后悔极了……

**近视防控的心得体会篇三**

在现代社会中，近视已经成为了一个普遍存在的健康问题。随着电子产品和学习负担的增多，越来越多的人开始面临近视的困扰。然而，近视并非不可避免，通过科学的方法和健康的生活方式，我们可以有效地防控近视。在这篇文章中，我将分享我的一些心得体会。

首先，保持良好的用眼习惯是防控近视的关键。当我们长时间盯着电子屏幕或书本时，我们的眼睛就会处于高度紧张的状态，这会导致眼睛肌肉的疲劳和眼压的增加。因此，我们应该时常进行眼部放松，例如远离屏幕，闭上眼睛稍作休息，或者眺望远方的风景。此外，使用正确的用眼姿势也是很重要的。我们应该保持正确的坐姿，将电子屏幕或书本放在离眼睛30厘米远的位置，并且始终保持用眼距离，避免过度用眼。

其次，适当的户外活动也是预防近视的有效方式。户外活动可以让眼睛得到足够的光线刺激，加强眼球肌肉的锻炼，提高视觉功能。根据专家的建议，每天至少进行两小时的户外活动，例如跑步、踢球、骑车等。此外，尽量选择光线明亮的室外环境进行活动，避免长时间处于昏暗或光线不足的室内环境中。这样可以有效地预防眼睛长期处于近距离的状态，减少近视的发生。

另外，合理的用眼时间也是防控近视的重要因素之一。我们应该根据自身的情况合理安排用眼时间和休息时间。专家建议，每过30分钟眼睛需要休息5-10分钟，这样可以有效地缓解眼肌疲劳和眼睛的焦虑感。在休息时间，可以进行眼部按摩、眼球运动等眼保健操，也可以远眺、闭目养神。此外，晚上用眼时间也应该有所限制，避免长时间用眼。

最后，科学正确的膳食也可以帮助防控近视。丰富的膳食可以提供眼睛所需的营养物质，如维生素A、维生素C、维生素E、锌等。这些营养物质对眼睛的保护和修复有着重要的作用。常见的含有这些营养物质的食物有胡萝卜、菠菜、西兰花、番茄、柑橘类水果、坚果等。同时，我们也应该避免高盐、高脂、高糖的食物，因为这些食物会对眼睛的健康产生负面影响。

总之，防控近视需要我们付出一定的努力和专注。通过保持良好的用眼习惯、适当的户外活动、合理安排用眼时间和科学正确的膳食，我们可以有效地预防近视的发生。除此之外，定期去眼科检查，遵循医生的建议也是很重要的。让我们从小事做起，保护眼睛的健康，远离近视的困扰。

**近视防控的心得体会篇四**

眼睛，对于每个人来说是多么的重要。如果近视了，要戴眼镜这是多么的麻烦啊!麻烦一点不重要，重要的是自己的眼睛已经不再那么完美了。为了预防近视，一定要爱护眼睛。

相信大家都会充满疑问，要怎么要爱护眼睛呢?在学校，每天我们都会有五分钟的眼保健操，但是有许多同学都认为没有什么，都在玩闹。但他们并不了解。做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。能防止近视眼继续加深，如果不是近视眼，还能预防近视。同时我们要注意用眼卫生，千万不能用脏手来揉眼睛，会让细菌感染到眼睛里面。也要保持充足的睡眠时间，注意营养，加强锻炼和注意营养。看书、看报时眼睛与书面保持30公分，45度角的距离，并避免长时间近距离使用眼睛。看电视时最少距离3米，不要长时间看着手机与电脑。大家可一定要记住哦!

随着社会的发展，电子产品越来越为广泛，每个家庭都离不开它们，虽然这些电子产品给大家带了了许多方便，但也是导致我们近视的最大原因。在我们国家小学生近视率占全国的25%，小学生近视的主要原因有以下几点：看电视距离太近、看电视的时间太长、所看电视的画面浓度太深、写作业时的姿势不正确、在光线太强的阳光下看书、在光线太弱的光下看书，长时间的在电脑前，不合理饮食等等。

眼睛一旦近视，将会给我们平添许多烦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉轻心啊!在我们身边有那么多反面教材，我们可一定不要像他们一样呀。我们要珍惜自己的.眼睛，爱护自己的眼睛。健康的身心是做人做事的最基本条件。好好爱护眼睛，让明亮的眼睛伴随我们的一生!

**近视防控的心得体会篇五**

我想，大家对海伦凯勒这个人一定不陌生吧。如果知道海伦的人，一定知道她的自传---《假如给我三天光明》。我早已听说过这本书，只是没有完整的读过而已。今天，我特地从同学那儿借来一本，准备细细的读。看了这本书，我深受启发。

每个人都拥有一双明亮而善于发现的大眼睛，可海伦与众不同，她自从小时候生过那场大病后，就变成了盲、聋、哑的残疾人。可想而知，生活在一片黑暗中是多么的可怕呀。而海伦却仍在安妮莎莉文老师的帮助下完成了学业，坚强的生活。如果换做是我，我可能早就放弃了。我一直怀着激动的心情读完了这本书。直到书的最后几页---讲述了海伦究竟如何要来利用这仅仅三天的时光，我的心仍然不能平静。三天，只有三天!怎么可能让已失明很长时间的海伦看到她所希望看到的一切事物?我们每个人的眼睛都能看得到物体，从未尝试过长久失明的感觉。如果想体验的话，可以用黑布把眼睛蒙上，试着去做一些事情。突然失去视觉，看不见任何东西，一切都处在黑暗之中，这是你就会发现眼睛的重要。我不知道，到底有多少读者看到过书中所描绘的博物馆或其它景色。当然，许多人没有这个机会。但我相信，许多有机会的人却没有去利用它。在哪些地方确实是使用你眼睛的好地方。有视觉的人可以在那里度过受益不浅的日子。然而有些人却不好好珍惜光明。就拿我来说吧。小时候，我不爱护眼睛，让眼睛严重近视。可这样，我更不爱惜它。现在我知道要爱护眼睛了。通过这本书对我的启发，我明白了一个深刻的道理：

充分利用每一个感官，通过自然给予你的几种接触手段，为世界想你现实的所有愉快而美好的细节而自豪吧!不过，在所有感官中，我相信，视觉一定是最令人赏心悦目的。好好爱护你的.眼睛，珍爱光明吧!总有一天你会发现，光明是多么的重要!

**近视防控的心得体会篇六**

近年来，我国青少年近视率不断攀升，教育部门也已将其列为一项重要的健康指标。作为高中生，在高强度的学习任务下，要防止近视变得尤为重要。自我一年多的努力，让我有了一些心得体会，希望能与大家分享。

首先，保持良好的用眼习惯是防控近视的关键。高中生每天需要长时间面对电子屏幕或书本，容易导致视力疲劳。因此，每隔一小时应该进行数分钟的眼睛放松，眺望远方或闭目休息。同时，保持正确的用眼距离也至关重要，应该保持与屏幕或书籍的距离在30厘米以上。另外，保持阅读姿势的正确，避免长时间低头看书或狭窄的角度阅读。这些良好的用眼习惯需要时刻铭记，才能避免近视的发生。

其次，科学的运动对于眼睛的保护也十分重要。近视与长时间的眼睛用力密不可分，而科学的运动可以引导充足的眼球肌肉运动，降低近视的风险。我在高中三年里，每天坚持进行户外活动，如慢跑、打球等，使眼睛远视功能得到锻炼和增强。同时，每日做一些眼保健操，如转动眼球、眼球上下左右运动等，还能有效预防近视。因此，科学的运动不仅可以提高身体素质，更是防控近视的有效途径。

另外，正确的饮食习惯也与近视的防控密切相关。近视的发生与眼球内部的屈光状态有关，而维持正常的眼球屈光需要一系列的营养物质。我在高中生活中，注重摄入富含维生素A、C、E等能促进眼睛健康的食物，如胡萝卜、柑橘类水果等。富含这些营养物质的食物可以帮助提高眼睛的抵抗力，减少近视的风险。此外，避免摄入过多高糖、高盐、高脂的食物，也能预防眼睛疲劳与眼疾的发生。养成良好的饮食习惯，是预防近视的有力武器。

最后，正确的环境调节是防控近视的重要手段。高强度的学习和长时间的环境适应对眼睛的压力加大，容易诱发近视。因此，营造一个适合学习的环境对于保护视力尤为重要。我时常调整座位与书桌的高度，使得视觉距离合适，避免出现长时间低头或强烈光线照射导致的视力疲劳。此外，保证充足的睡眠时间也是非常重要的，有助于眼睛得到充分的休息与恢复。合理调节学习与休息的时间，合理安排娱乐活动，对于保护视力有着重要的作用。

总之，高中防控近视需要我们从多个方面下功夫。保持良好的用眼习惯、科学的运动、正确的饮食习惯和合理的环境调节，是有效预防近视的关键。作为高中生，我们应该时刻关注眼睛的健康，注重眼睛保护，避免近视对我们的学习和生活造成不良影响。只有我们共同努力，才能实现高中生全方位的健康发展。让我们一起行动起来，为健康未来注入更多的力量！

**近视防控的心得体会篇七**

——上午8：30分，在世纪星快捷酒店会议中心举行了以“近视防控，关爱成长”为主题的“科视杯”大河报小记者社会实践活动。

大河报小记者团成立于20xx年，至今已有6年历史。今天，令人兴奋的是，又有71个同学加入了小记者团，现在小记者团已上千人。大河报兰姐姐给小记者们讲了如何写新闻，她风趣地说：“狗咬人不是新闻，人咬狗才是新闻！”她还鼓励小记者：今天成就小记者，明天成就大事业！

随后，省眼科医生刘向前教授开始了“近视防控，关爱成长”的讲座，从刘教授幽默的报告中，我们了解到：中国近视发病率在全世界排名第一，全国近视人群达到3—4亿。河南省人口达1亿，近视人群达到500万，郑州近视人群近100万。全国小学生近视率达到31。67%，初中生近视率达到58。07%，高中生近视率达到76。02%，大学生近视率达到82。68%。科学家通过大量实验均证明，青少年近视主要是坐姿不良、用眼过度造成的。科学家还指出，近视和遗传也有一定的关系：父母不近视，孩子近视率达到20%；父母有一个近视，孩子近视率达到50%；父母都近视，孩子近视率达到70%。近视防控目前已引起全社会的关注。

刘教授还告诉我们：近视不仅是可防可控的，而且还是可以治疗的。目前比较好的治疗方法是进行角膜手术，即激光准分子手术，但必须等到18岁以后。还有一种方法就是配戴“角膜塑形镜”，夜间配戴，白天视力可达正常。

眼睛是心灵的窗口，让我们行动起来：防控近视，保护眼睛！

**近视防控的心得体会篇八**

随着科技的进步和生活方式的改变，近视已经成为现代人中普遍存在的问题。尤其是在高中阶段，学生们面临着长时间的书写和阅读，造成了视力的损害。本文将从多角度探讨高中防控近视的心得体会，帮助大家更好地保护自己的视力。

首先，科学合理的用眼习惯是防控近视的核心之一。高中生每天都需要大量地接触电子设备和书本，尤其是智能手机和电脑。因此，正确地使用这些设备至关重要。首先，要掌握正确的用眼姿势，保持正确的坐姿和距离。手机或电脑应该离眼睛远一些，避免用眼过度疲劳。其次，要注意使用时间和间隔，每隔一段时间需要休息一下眼睛，或者看远处的景物，放松眼部肌肉。最后，要限制使用电子设备的时间，不要长时间地盯着屏幕。合理规划用眼时间，可以有效减少视力的损害。

其次，保持良好的生活习惯也是防控近视的重要环节。高中生的学习压力较大，为了应对学业的要求，常常需要熬夜。然而，熬夜会加重眼睛的负担，容易导致视力下降。因此，要保证充足的睡眠时间，每天保持8小时的睡眠是很有必要的。另外，饮食也是关键。多摄入维生素A、C和E等对眼部有益的营养物质是很重要的。多吃一些绿叶蔬菜、水果和含有丰富维生素的食物，可以帮助维持眼部健康，减少近视的风险。

再次，定期进行视力检查和眼部保健是必不可少的。视力检查能及时发现视力下降，为防控近视提供依据。根据检查结果，可以进行相关的眼部保健，例如戴眼镜或者进行眼保健操等。眼保健操是一种对眼部肌肉进行放松和锻炼的方式，有助于缓解眼部疲劳和预防近视的发生。在高中生活中，经常进行适量的眼保健操是很重要的，可以有效减少视力问题的发生。

此外，适当的室内外活动也是非常重要的。现代高中生大多时间都在室内度过，缺乏户外活动，这种生活方式容易导致近视的发生。研究表明阳光中的自然光对保护视力非常有益。因此，高中生应该多参与户外运动和活动，每天至少晒太阳30分钟，有助于预防近视的发生。另外，户外运动可以促进眼球的调节和放松，预防近视的发生。

总之，高中防控近视是一个长期的、系统性的过程。科学合理的用眼习惯、良好的生活习惯、定期的视力检查和眼部保健、适当的室内外活动都是保护视力的重要方法和手段。每个高中生都应该认识到近视对学习和生活的影响，主动采取行动来保护自己的视力。只有树立正确的用眼观念，保持积极的生活态度，才能在高中生活中健康成长，并在未来的发展道路上事半功倍。

**近视防控的心得体会篇九**

如今，居家学习让青少年的手中不得不有了手机，真是应了儿时写的20xx年会居家学习不去学校的幻想作文。青少年手中的手机虽帮助学习，以至于学业不落下，但是也因此，视力下降成为了普遍问题。观天下还需好视力，拥有好的视力才可以观察到生活中不易发现的小美好，让“视“”界更加精彩。

我是一名近视女孩，近视可给我带来了不少麻烦，回想六年级时，每次写完作业，我总会抱着手机和他亲密，然而不久后我就得了假性近视，当黑板越发模糊，远处小朋友的脸不再清晰时，我便后悔了，记忆中那个清晰的世界，随着我六年级时的贪玩而烟消云散。

假性近视之后，我便一直购买眼药水来治疗，心中抱有一丝我能再看清这个清晰的世界的期望，然而现实却啪啪打脸。上了初中，由于看不清黑板，我便戴上了小眼镜，从前我还十分羡慕有眼镜的同学，然后我成为那名同学后，有的确实满肠的悔恨。享用美味食物时，镜片上腾起的雾气总会打断我的好兴致，观赏美景时，只能带上眼镜，否则眼中只有一片朦胧，就连忘记戴眼镜50米开外时，我都不会分清你是谁？总之啊，戴眼镜有太多太多苦恼了。

当别人问我为什么近视时，我总会淡然回道，因为看淡了世间万物便模糊了双眼。然而不计其数的山川美景在等着我观赏，我又怎能弃了这远处青翠的青山，晚霞映照中蓝天上南飞的大雁，碧水中跳跃的游鱼？但因近视，眼前有景而观不好，现实总是很悲催，所以请没有近视的同学一定要保护好眼睛。

（一）常做眼部保健操，经常做眼部保健操，可以缓解视疲劳，让眼睛放松下来。

（二）眺望远处，当完成一天的作业后，或上完网课后，可以利用休息时间，让眼睛观赏一下远处的景色。

（三）切记休息时不可多玩手机。我们上完课要用到手机，且记笔记写作业时也要用到手机，让眼睛该休息的时候休息，不要因为自己贪享一时之乐，而让眼睛加班。

（四）养成良好的用眼习惯，在上网课或写作业时保持良好的坐姿，这样不仅可以使听课完成作业的效率更高，还可以让眼睛不再那么疲劳，减轻眼睛的工作负担。

**近视防控的心得体会篇十**

随着社会的快速发展和生活水平的提高，如今我们的生活越来越依赖电子产品，而影响我们身心健康的问题也开始浮现出来。近视眼就是其中一个比较常见的问题。为了更好地防控近视眼，我参加了一场近视眼防控科普活动，收获了许多实用的知识和经验，下面我将从五个方面谈谈我的体会和心得。

一、关注近视眼的影响

近视眼的影响不仅仅是影响我们的视力，它还会对我们的身心健康、学习和工作产生负面影响。比如长时间盯着电脑、看书等近距离的活动会导致眼部疲劳、头痛等症状，甚至引发近视眼的恶化。因此，需要我们从健康的角度来认真关注近视眼问题，并采取一系列具体的防控措施。

二、正确使用电子产品

在近视眼的防控中，正确使用电子产品的重要性不容忽视。首先，要控制使用时间，适度防护视力。其次，在使用过程中，要遵循“20-20-20”原则：每隔20分钟看远方20秒钟，缓解眼肌疲劳，有助于调整视力。此外，对于需要使用眼睛的屏幕，比如手机、平板电脑、电视等，我们应减少使用时间，并注意保持一定的距离和角度，充分避免电子辐射对眼睛的损伤。

三、注意日常生活细节

除了正常使用电子产品外，日常生活中的一些小细节也可以帮助我们预防近视眼。比如保持良好的睡眠质量，养成科学的作息习惯；外出时要戴好太阳镜，有效防止紫外线对眼睛的伤害；多吃新鲜蔬果，提升身体免疫力。这些看似小的行为，却能够在日常生活中起到显著的预防近视的作用。

四、科学运动、强身健体

在科学防控近视眼中，科学运动、强身健体也是非常重要的一环。适量的户外运动不仅可以提高视觉敏锐度，增强眼部肌肉弹性和调节能力，还可以增加身体的免疫力，减轻日常生活压力。因此，我们应该合理安排运动时间和量，让身体获得强化，为防控近视眼奠定更深入的基础。

五、慎用不科学的防控商品

最后，我们也应该要慎用那些不科学、甚至有害的防控商品。可以根据需要选择度数合适、品质优越的眼镜、隐形眼镜等商品；但是盲目贪图便宜，或是使用一些流行度高而科学性不高的商品，不仅无法减轻近视眼问题，还可能对眼睛造成更加严重的刺激和损伤。因此，大家要特别警惕这类商品，并且多向专业人事咨询。

经历了这次近视眼防控科普活动后，我对近视眼的认知更加全面、准确，也能够更好地理解它的危害和影响，以及如何采取一系列的科学措施来防控。在未来的日子里，我将坚持积极预防，科学运动，保持健康良好的生活状态。同时我也希望更多的人加入到这一防控的队伍中来，共同为保护我们的眼睛尽一份义务和责任。

**近视防控的心得体会篇十一**

1、让学生认识到眼睛作为人类感知一切美好事物的重要通道的重要作用，认识“近视眼”的危害，了解近视率居高不下的原因，增强护眼意识，掌握有效防近视的方法，养成良好的用眼习惯。

2、培养学生搜集、整理信息的能力，问卷调查、访问记录的能力。启迪学生善于观察、善于发现问题，拓展他们的思维空间，培养创新意识，点燃他们的创新火花。

3、通过活动培养学生的团队观念，学会分工与合作，共同完成任务，获得同甘共苦的体验。引导队员积极思考“为什么”，做勤于探索的“小发现者”，培养队员的观察力和分析力，提高创新精神和实践能力。

（一）创设情境，导入。

1、播放配乐短片引入。

2、关于眼睛，你有什么认识？你都用眼睛做什么？

3、学生做一个体验游戏进一步感受眼睛的重要性。

4、出示“学校学生视力状况调查汇总表”，生谈感想。

5、了解近视的危害。

（1）播放采访“近视患者”的视频。

（2）出示“小资料”：

《近视的危害》

近视对于青少年学生的危害很大，首先表现为学习效率下降，注意力的深度和广度受限。近视学生在紧张的脑力劳动后，会更容易产生疲劳、头痛、眼花和其他神经官能症的表现。许多青少年因为近视而失去了投身航天、航空、潜海、精密仪器制造等领域的机会，使自己的理想不能实现。每年高考受到报考志愿限制的，有60%-70%是因近视而引起的。近视患者白内障、青光眼的发病率明显高于正常人。中高度近视，特别是高度近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱落而致盲。据20xx年9月26日《光明日报》报道，中国青少年近视发病率高达50%-60%，全国戴眼镜的人数超过3个亿。中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高10%。

6、小结：正因为了解了近视的危害不可小视，我们才开展《保护我们的眼睛》综合实践活动，让大家重视保护眼睛，远离近视。

（二）确定主题。

同学们，关于怎样保护我的眼睛这个课题，课前已布置大家讨论了要研究的问题，都有哪些呢？（教师依学生的汇报把本次实践活动分为“眼睛的构造、近视的原因、怎样预防近视”这么三个子课题。板书）

（三）活动过程。

1、教师指定三个子课题的座位，学生带上搜集的相关资料坐到自己选定的小组位置。

2、各小组推选组长，宣布组长职责并领回表格。

3、出示“子课题研究小提示”：

（1）各组组长要组织本小组成员人人参与讨论、研究、汇报，力求调查结果的科学性和全面性。

（2）小组活动时，各成员要积极参与，踊跃发言。

（3）各小组组长和成员之间要分工合作，完成记录（记录可据汇报需要酌情简要概括）。

（4）遇到资料重复的或有争议的可以提出来或跟老师商讨。

4、各小组分工合作，讨论汇总资料，完成表格，教师深入各组了解情况，指导。

总结交流，成果展示。

1、“眼睛的构造”小组：

（1）组长：我们的结论是：人的眼睛是由眼球、视神经、视路及眼附属器组成。其中眼球，位于眼眶内；眼睑就是我们平时所说的眼皮，他就像照相机的镜头盖一样保护着我们的眼睛。眨一眨眼睛感受一下吧。

（2）组员：人的眼睛近似球形，位于眼眶内。正常成年人眼球的前后径平均为24毫米，垂直径平均23厘米。最前端突出于眶外12毫米——24毫米，受眼睑保护。眼球包括眼球壁、眼内腔和内容物、神经、血管等组织。展示视频资料，帮助更形象地了解眼睛的构造。

2、“近视的原因”小组：

组长：我们组通过采访近视学生家长、查资料及请教医生的方法了解到产生近视的原因主要有：

（1）读书、写字坐姿不端正，眼睛离书太近。

（2）长时间或近距离看电视或电脑。

（3）看书习惯不好，躺着看书、在光线不明的地方看书或边走边看书。

（4）挑食、睡眠不足等导致视力下降。

3、教师介绍：

（1）卫生部近视重点实验室主任褚仁远教授对近视青少年进行调查后发现《青少年“95%的近视缘于错误握笔”》。介绍常见的八种错误执笔有及学生当中一些同学错误的执笔姿势。

（2）调查还发现：正视儿童较多采用拇指与食指不相碰的姿势，而近视学生喜欢拇指与食指对捏或交叉。（师示范或看图片）这样手指会遮挡视线，导致看不清笔尖，被迫低头或头部向左歪，从而拉近眼睛与书本的距离，增加近视的发病率。

（3）结合插图介绍正确的执笔方法。

4、“怎样预防近视”小组：

（1）组长播放采访医院的眼科医生的录音。

预防近视应该注意这么几点：

（1）注意用眼卫生，坚持做眼保健操；

（2）劳逸结合，保证睡眠充足；

（3）注意营养，加强锻炼，增强体质；

（4）严格控制看电视、上网游戏和用手机的时间，不疲劳用眼。

（5）定期到专业眼科医院检查视力，发现减退应及时矫正。

5、学生说说自己平时哪些方面没按医生的要求去做。

6、播放学生平时做眼保健操录像，认识不足，请平时做眼保健操的学生做示范，讲解按摸要领。

7、小结：同学们，人有90￥的外界信息要靠眼睛获得，拥有一双健康明亮的眼睛才能更好的学习、生活与工作。所以，保护眼睛，刻不容缓！让我们都动起手来人人制定护眼计划吧。

学生谈自己的护眼计划：

生1：我的护眼计划是：

（1）每天认真做眼保健操。

（2）均衡饮食。

（3）保证充足的睡眠。

（4）养成良好的读书写字习惯。

（5)严格控制看电视及用手机和上网的时间。）

生2：这是我们收集的护眼口诀。（出示“愛眼口訣”：保护眼睛真重要，小朋友们要记牢；读书写字坐端正，眼睛离桌一尺遥；走路坐车和躺着，千万不要把书瞧；眼保健操天天做，一日两次不可少；勤洗手，讲卫生，用眼习惯很重要；电视、手机和电脑，时间千万控制好；晚上睡眠要充足，熬夜加班伤眼可不少；饮食营养要均衡，身体健康学习好。）

师：相信你们能按计划执行，用实际行动保护眼睛。让健康明亮的眼睛照亮你们每个人光辉灿烂的未来！

**近视防控的心得体会篇十二**

随着现代科技的不断进步和普及，高中生近视问题日益严重。我作为一名高中生，深受近视之苦，但通过不断总结和实践，我积累了一些防控近视的心得体会。本文将从合理用眼、科学运动、良好作息、均衡饮食和科学保护视力五个方面，分享我的心得体会。

首先，合理用眼是防控近视的关键。现实中，许多同学在用眼时间过长、用眼距离过近的情况下学习，给眼睛造成了巨大的负担。我发现，每次用眼过久后，眼睛会出现疲劳、干涩等不适感觉。因此，我采取措施，规定每次用眼不超过40分钟，之后要适当休息20分钟，并进行远眺或闭目养神。此外，使用电子产品时，调整屏幕亮度和对比度，避免光线过强或过暗对眼睛的刺激。

其次，科学运动是防控近视的重要手段之一。我发现，长时间坐在座位上学习或使用电子产品容易导致眼部血液循环不畅，进一步加重视力疲劳。因此，每隔一个小时，我都会起身活动一下，进行简单的眼部按摩、颈部转动以及四肢活动。此外，校园运动也是很好的选择，例如篮球、足球等运动，有助于缓解眼部疲劳，并增强体质。

再次，良好的作息习惯对防控近视至关重要。我深知，不良的作息习惯对眼睛的伤害很大。因此，我每天力求保持规律的作息时间，保证每晚七至八小时的充足睡眠。此外，早晨起床后，进行简单的眼部锻炼，例如操纵眼球上下左右转动，有助于激活眼部肌肉，增强视觉功能。

另外，均衡饮食是防控近视的关键之一。经过了解，维生素A、C和E、锌等对眼部健康有着重要的作用。因此，我大力推崇食用富含这些营养物质的食物，例如胡萝卜、柑橘、牛奶等。此外，少食辛辣刺激食物，戒烟戒酒，减少对眼睛的损害。

最后，科学保护视力也是非常重要的。我认识到，保护视力不仅仅在于日常生活中的一系列注意事项，更在于培养正确的用眼姿势和良好的生活习惯。因此，我注意保持正确坐姿，保持一定的离书距离，避免低头长时间看书，以及不长时间盯着电子屏幕。此外，每年定期进行眼科体检，明确视力情况，及时采取措施，也是科学保护视力的重要环节。

总结而言，高中防控近视需要综合多种手段和注意事项，保护好眼睛健康。通过合理用眼、科学运动、良好作息、均衡饮食和科学保护视力等方面的努力，我成功控制了近视度数的进一步加深。希望这些经验能够对其他高中生们有所启发，一起共同关注、重视并防控近视问题，共同维护我们的眼睛健康。

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！