

# 2023年视力防控讲话 视力防控工作总结(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 视力防控讲话篇一

本学期根据保健所关于学生近视防治的要求，结合本校实际，开展了防近工作，现总结如下：

通过版报、广播，向学生宣传近视的.发病率原因，症状、危害等，使学生了解近视的害处，召开班主任会议，提出要求，在日常学习过程中进行正确用眼行为的指导。

除了健康教育外，每天不定期检查学生的用眼卫生习惯（如“三个一”），由值周生每天上下午检查眼保健操的质量，通过黑板、广播及时反馈检查情况，以督促学生纠正不良用眼习惯。并将检查情况作为评选优秀班、文明班的重要参考。

把上学期进行的视力检查结果进行比较分析，作好统计，以了解近视发病情况，掌握发病动态，对检查中发现的真假性近视与家长联系，及时采取措施进行治疗和预防。

## 视力防控讲话篇二

近年来，随着科技的进步和生活方式的改变，学生的视力问题日益严重，视力防控成为了家长们关注的重要问题。作为家长，我们能够做些什么来预防和控制孩子的视力问题呢？通过多方面的尝试和总结，我在这里想与大家分享一些经验和体会。

首先，不可缺少的是保证孩子的充足睡眠。睡眠是恢复眼睛疲劳的最好方法之一。现代社会节奏加快，课业和其他活动常常给学生带来了很大的压力。如果孩子晚上无法得到充足的休息，他们的眼睛就会长时间紧张和疲劳。因此，作为家长，我们要确保孩子每天享受到足够的睡眠时间，一般来说，小学生需要10个小时以上的睡眠时间，中学生需要9个小时以上的睡眠时间。

其次，合理调整学生用眼时间和用眼强度也是至关重要的。长时间的用眼强度会导致眼睛疲劳和视力下降，因此，我们应该限制孩子使用电子设备的时间，尤其是在晚上。此外，家长可以帮助孩子完成一些眼保健操，如远眺，转动眼球等，以缓解眼睛的压力。另外，在孩子看书、写字时，要保持适当的距离和姿势，选择明亮的光线，并定期进行眼部休息。

第三，保证良好的环境和用品也是预防视力问题的重要环节。首先，我们要创建一个良好的用眼环境，确保光线充足、温度适宜、湿度适中。此外，保持空气清新也很重要，避免灰尘和细菌对眼睛的刺激。另外，学生的用品也应该得到重视。家长应该选择符合科学标准、质量可靠的书包、书桌、椅子等用品，并确保这些用品的高度和角度适合孩子的身体条件。

第四，丰富多样的户外活动是预防学生视力问题的重要手段之一。近年来，随着电子设备的普及，孩子们往往很容易沉迷于手机、电脑等，忽视了户外活动。然而，户外活动能够提供更多光线和更广阔的视野，对眼睛和身体都有益处。因此，我们应该提醒孩子和家长一起参加户外活动，如散步、健身、运动等，以增强孩子的视力和体质。

最后，家长应该以身作则，树立正确的用眼态度和行为习惯。作为孩子的榜样和引导者，家长们应该以正确的用眼习惯来影响孩子。我们应该适度使用电子设备，不要长时间盯着屏幕看，并要经常进行适当的眼部休息。此外，合理安排和严格执行学习和休息时间，帮助孩子养成良好的生活和学习习

惯。

总的来说，视力防控是一个长期的需要家长关注和努力的过程。通过合理安排孩子的睡眠时间，调整用眼强度，提供良好的用眼环境，鼓励户外活动，树立好的榜样，我们才能更好地预防和控制孩子的视力问题。希望这些经验和体会能够对其他家长有所启发和帮助，共同关注我们孩子的眼睛健康。

## 视力防控讲话篇三

### 第一段：引言（150字）

随着现代科技的迅猛发展，学生们在学习和娱乐过程中长时间盯着电子屏幕的情况越来越普遍。然而，这种久坐和对屏幕的过度依赖，给学生的视力健康带来了严重的挑战。作为家长，我们责无旁贷地应该关注学生的视力防控，保护他们的视力健康。在这篇文章中，我将分享我作为家长的心得体会，并提出一些建议，希望能为其他家长提供一些参考。

### 第二段：从生活习惯入手（250字）

作为家长，我们首先要从学生的生活习惯入手，督促他们养成良好的用眼习惯。我们要教育孩子每30分钟左右休息一下眼睛，可以远离屏幕5分钟，用眼放松；并培养他们正确的用眼姿势，如保持正确的坐姿，垂直视线等，以减少眼部疲劳和不适。同时，合理的用眼环境也非常重要，要注意保证光线充足，避免过暗或过亮的环境对视力的伤害。

### 第三段：注意饮食调节（250字）

除了生活习惯，饮食调节也是保护学生视力的重要环节。家长应注重为孩子提供含有丰富维生素A和C的食物，如胡萝卜、柠檬、草莓等，这些食物对保护视力和滋养眼睛有很好的效果。此外，适当补充一些富含蛋白质、维生素E和D的食物也

有助于眼部组织的修复和更新，提高眼睛的抵抗力。另外，我们还要告诉孩子远离垃圾食品，过多的糖分和油脂摄入容易导致眼部组织氧化，加剧视力下降。

#### 第四段：限制电子产品使用时间（250字）

限制学生使用电子产品的时间也是非常重要的。我们要教育孩子，合理安排使用电子产品的时间，避免过度依赖，尤其是在娱乐时长时间盯着电子屏幕。家长要与孩子达成共识，学习和娱乐要适度，合理分配时间。此外，我们还可以为孩子提供更多的健康娱乐方式，如户外活动、书籍阅读等，以减少对电子产品的依赖，保护视力。

#### 第五段：树立正确的用眼观念（300字）

最后，我们要树立正确的用眼观念。作为家长，我们要以身作则，自己先做到养成良好的用眼习惯。同时，我们要教育孩子，视力是宝贵的财富，要懂得珍惜和保护。我们要告诉孩子，保持良好的用眼卫生，远离不良的用眼习惯。家长和学校要携手合作，定期进行视力检查，及时发现视力问题并采取措施。此外，我们还要增强孩子的用眼保健意识，教育他们如何正确使用电子产品，避免过度使用。

#### 结尾（100字）

作为家长，我们应该充分认识到学生视力防控的重要性，积极参与并关注孩子的视力健康。通过培养良好的生活习惯、合理调节饮食、限制电子产品使用时间，并树立正确的用眼观念，我们可以为孩子提供一个良好的视力防控环境。希望通过我们的共同努力，学生们能够拥有一个健康、明亮的视力。

## 视力防控讲话篇四

1、按照《中小学学生近视眼防控工作方案》《中小学学生近视眼防控工作岗位职责》和《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》的要求，结合学校实际情况，成立以校长为组长的防近领导小组，组织全体教师学习方案及相关内容。利用学校的德育沙龙、家长讲坛、主题班会、校园广播、黑板报、宣传栏、家长会、家教通等各种形式向师生和家长进行保护视力的宣传教育。学校还将近视防控工作中学校领导、各职能部门、班主任及科任教师的职责要求下发到每个相关责任人手中，形成人人参与、齐抓共管的近视防控氛围。

2、班主任、任课教师时刻对学生开展“防近”教育。教育学生保持正确读写姿势和合适的执笔角度；教育学生养成良好的用眼卫生习惯；教育学生从读书写字视觉环境、看电视视觉环境、操作电脑视觉环境等几个方面，注重选择良好的用眼视觉环境；本学期，学校购置新的眼保健操图解，悬挂于各教室，班主任和体育教师严格督促学生每天上下午做一次眼保健操；切实执行《中小学办学行为规范》相关要求，督促学生保证作息、睡眠时间、均衡营养，开展阳光体育运动，加强锻炼。

1、学校后勤部门及时检查、修理及更换老化的灯管，确保教室采光照明符合国家标准，照明度分布均匀。同时配合班主任及时根据学生身高，调节课桌椅高度。

2、定期检查视力，配戴合适的眼镜。每学期定期对学生进行视力检查。发现下降，动员学生尽快到医院眼科做进一步检查和纠正。

3、课桌椅符合卫生标准，桌凳高度与学生身高的比例相称，每两周调换学生座位一次。

4、认真做好眼保健操，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。

5、要求教师做到“三不”：(1)上课板书工整、字迹不要过小；(2)充分发挥课堂教学效率，不拖堂；(3)严格执行课表，不变相占用学生的活动课时间。

6、培养学生良好的用眼卫生习惯：读写时保持正确体位和姿势，做到三个“一”（眼书距离一尺，胸与桌后缘一拳，手距笔尖一寸），坚持“二要，二不要”。

“二要”是：(1)读写姿势要端正，眼离书本距离一尺；(2)连续读书1小时应休息或远眺10分钟。

“二不要”是：(1)不要在光线暗或直射阳光下看书、写字，不要边吃饭边看书；(2)不要在走路、躺卧和晃动的车上看书，看电视要有节制。

7、保证体育活动的时间和质量。强健的体魄不仅可以避免全身性疾病，而且也有利于眼球的正常发育。另外，要加强营养，防止过劳，生活要有规律。

8、做好家长与社会宣传工作，向家长宣传保护视力的重要性和方法，使家长能为学生创造良好的学习条件，督促学生合理安排时间。

9、为加强监督学生认真做好眼保健操，特制定眼保健操检查评比标准：

(1)全体学生都做眼保健操，一人不做扣1分。

(2)安静、整齐，有讲话、做作业者扣1-2分。

(3)注意力集中，两眼轻闭，全身肌肉放松，有开小差者

扣1-2分。

(4)穴位要正确，手法要轻缓，有5人以上不规范的扣1-2分。

(5)两手清洁，剪短指甲，有5人以上手不清洁或留长指甲扣1-2分。每周一汇总眼操的情况，所得分数跟班级的量化管理挂钩。

组长：

成员：

## 视力防控讲话篇五

随着现代科技的迅猛发展，学生们学习方式也在悄然发生变化。然而，这对学生的视力来说却可能是一个巨大的威胁。保护学生的视力成为了家长必须面对的重要任务之一。下面，我将分享一些自己在视力防控方面的心得体会，希望能对其他家长有所帮助。

首先，合理安排学习和休息时间是保护学生视力的基础。在当今社会，学生的课业负担越来越重，很多家长都很担心孩子在学习上落后。然而，连续长时间的用眼会极大地损害孩子的视力健康。因此，家长应该给孩子制定一个科学的学习计划，合理安排学习和休息时间。一般来说，每天用眼时间最好不要超过两小时，每隔一小时要休息一下，远离电子屏幕，进行一些眼部放松的活动。这样可以有效地缓解眼部疲劳，保护学生的视力。

其次，家庭环境的改善也是保护学生视力的关键。很多学生在家中经常利用电脑、手机、平板等设备学习和娱乐。而这些电子设备所发出的蓝光很容易造成视力损害。因此，家长应该做好家庭环境的改善工作，降低蓝光的危害。家中应该保持充足的光线，避免过度昏暗；在使用电子设备时，家长

可以购买一些防蓝光眼镜，减少蓝光的伤害；此外，家长还要注意让孩子坐姿正确，保持适当的距离，避免长时间近距离用眼。

此外，科学的饮食和生活方式对保护学生视力也非常重要。家长应该给孩子提供均衡的饮食，多吃一些富含维生素A、C、E的食物，如胡萝卜、柠檬、菠菜等。这些食物对眼部健康非常有益。此外，家长还需要引导孩子保持健康的生活习惯，如每天户外活动、适度的运动等。这样可以有效地促进血液循环和新陈代谢，保护视力。

最后，家庭的关爱和引导也是保护学生视力的关键。家长应该时刻关心和照顾孩子的视力健康。如果发现孩子出现视力下降等问题，应该及时带孩子去医院检查和治疗。同时，家长还要给孩子正面的引导和激励，鼓励孩子培养良好的用眼习惯，不要长时间看手机或电视，不要在光线不足的环境下看书等。家长的关爱和引导将对学生的视力防控起到至关重要的作用。

综上所述，保护学生的视力是每个家长必须面对的重要任务。我们可以通过合理安排学习和休息时间、改善家庭环境、科学的饮食和生活方式以及家庭的关爱和引导来保护学生的视力。希望我的一些心得体会能够对其他家长有所帮助，共同为孩子的健康成长努力。让我们一起行动起来，保护学生的视力！