

# 最新全国爱眼日的心得体会(精选5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 全国爱眼日的心得体会篇一

眼睛是我们心灵的窗户,大家一定要保护好它.可是小明同学是怎么做的呢?大家一起来看看吧!

一天早晨,小明上学时手里拿着一本西游记边走边看,爱不释手.

放学了,小明回到家,看着一桌香喷喷的饭菜,迫不及待的大口吃起来,忽然,他想起来还没看完的西游记,然后小明就边吃饭边看起了数.

该睡觉了,可是小明躺在床上,钻进被窝里,还在看西游记.

不久以后,学校进行了视力检查,医生小明:“这个字母指向哪里?”小明摇摇头,说:“我看不见。”医生又一连问了好几个字母,小明都看不见。检查结果出来了,医生对小明说:“你近视了,必须戴眼镜。小明后悔莫及了。

## 全国爱眼日的心得体会篇二

记得曾经学过一篇课文,讲的是在一个万紫千红的春天,一位双目失明的老人坐在马路上,手拿木牌,上面写着“我什么也看不见。”世上还有许许多多的盲人,他们生活在黑暗的世界里,与盲人相比,我们是何等的幸运!

眼睛，它是五官之首，是人的重要器官。对于人们的工作、学习和生活均关重要。人人都希望自己有双明亮的眼睛，但首先要保护好眼睛才行。接下来，就由我来给大家介绍一下关于保护眼睛的小知识：

第一、每天课间10分钟都要向远方眺望几分钟，如果有绿树的话还可以看看绿树，这样。

第二、每天要坚持做眼保健操不少于2次，这样还能锻炼眼部，增强视力。

第三、要注意用眼卫生，上完体育课或做完作业后，手就不要再碰眼睛了，因为那时手上都会粘上细菌，如碰到眼睛就会使眼睛里粘满细菌，视力就会明显的下降。

所以，我们要保护好眼睛，眼睛是心灵的窗户，只有保护好了，才能清楚的看到你想看的东西。眼睛才能永远的明亮！

## 全国爱眼日的心得体会篇三

眼睛是心灵的窗户，我们都要好好的爱护自己的眼睛。

昨天晚上，我睡觉前洗脸的时候，不小心把一根头发弄进眼睛里去了，感觉很不舒服。爸爸就给我看了一下，发现头发紧贴在眼珠上，我们怎么弄都弄不出来。后来爸爸就说：“先睡觉吧，明天早上再去眼科医院看一下。”

所以今天一大早我就起了床。吃完早点，趁着还没这么快开校门，我背好书包，就和爸爸一起去了眼科医院看眼睛。到了医院，我们先在一楼挂了个号，再上到三楼。三楼的医生看了一下我的眼睛，说：“头发还在里面，要用小钳子钳出来，再冲洗一下。”要用钳子？我一听到这句话，就很紧张很害怕。钳子伸到眼睛里，眼睛不会弄瞎吗？后来医生带我到治

疗室，用仪器照着眼睛。头发钳出来了，根本没感觉，也不会痛，我心里的石头也就落地了。钳完头发，医生又用生理盐水把我的眼睛冲洗了一下。

从眼科医院出来的时候，医生就叮嘱我说：小朋友的眼睛还没完全发育，要特别的保护，平时不要用手去搓，更不能用脏东西去擦眼睛。

## 全国爱眼日的心得体会篇四

眼睛是心灵的窗户，如果没有眼睛人们就像失去了半个生命，就不能正常生活了。

想保护眼睛要做到，一玩电脑不超半个小时。二看电视要理屏幕二米以上，不可以躺着看电视，看电视的时间不可以连续看超过5小时。三不可以阴暗等不明亮的地方看书。

其实，我也没按要求去做。星期六是我玩的时间，听到爸妈星期六不在家我便高兴得手舞足蹈。玩电脑看电视都是小孩爱做的事情，有一件事使我感触最深。早上爸妈走了家属于我了，我边疯狂的上。心里美滋滋的想着反正爸妈不在爱怎么玩无所谓。当连续上网5小时时，我发觉我看不清东西似乎是喝醉了酒，看什么都是两个的。我并不在乎，我想可能是昨晚才高兴了睡得太晚吧。玩了一小时有一小时，时间一分一秒的过去了。星期一挨测试视力了，我心里担忧的想，如果视力不好爸爸肯定会没收电脑，完了完了！

测试视力的结果是：我假性近视了。这时我后悔周末连玩电脑太多了。

眼睛是多么宝贵，任何东西都不可能可以把他-，所以我要珍爱自己的眼睛，不让他受到我某种的“殴打”行为。

## 全国爱眼日的心得体会篇五

值此第x个全国“爱眼日”到来之际，孙岗镇思古潭学校组织开展了“爱眼日”宣传教育系列活动。

学校利用电子屏滚动播放《儿童青少年预防近视眼基本知识与要求》，通过电子屏的介绍，学生们知道了：不良的视觉环境，读书写字时光线不足，近距离用眼时间过长，读写姿势不正确等就是造成近视发生或发展的重要原因。保护视力，预防近视，必须了解预防近视眼的基本知识，树立爱眼、护眼意识，养成良好的用眼卫生习惯。

各班还利用班会召开“近视防控知识宣教”主题班会。通过班会让孩子们知道近视的危害及预防近视的五大要点：一是户外活动要多点，二是读写习惯要养好，三是做眼保健操要正确，四是电子产品要控制，五是饮食营养要均衡。

学校狠抓眼保健工作。学校要求各班利用班班通播放视频，让学生学会正确地做眼保健操，并且坚持做眼保健操，每天上下午各做一次眼保健操。要求学生做眼保健操时注意双手干净，做到穴位准确、手法正确、力度适当。另外，学校还在各班的教室内悬挂《眼保健操图解》，方便学生掌握做眼保健操的正确方法和步骤。

此项宣传教育活动的开展，向广大儿童青少年宣传普及了眼健康科学知识，切实增强了学校、学生和家长的 eye 健康意识，推动了儿童青少年的近视防控工作的有效开展，让他们学会科学用眼爱眼，预防眼睛近视，大大降低了近视的发生率。