

2023年眼保健知识讲座心得体会(实用5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

眼保健知识讲座心得体会篇一

当我们受到启发，对学习和工作生活有了新的看法时，马上将其记录下来，从而不断地丰富我们的思想。很多人都十分头疼怎么写一篇精彩的心得体会，下面是小编精心整理的保健养生心得体会，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

多年来我亲身体会到，养生保健必须是多方面、全方位的，才能保持身体的健康：

首先，每天作息时间要有规律，按时睡觉和起床，不能熬夜，也不能起得过早。我基本上做到了晚十点左右睡觉，六点左右起床，中午休息一小时左右。早、中、晚分别上网，每次半小时左右，分多次上网。

其次，饮食上要特别注意养生保健，病大多数是吃出来的，所以这是关键。

第三，坚持锻炼身体，要量力而行，不做超负荷运动，持之以恒。前些年我是坚持每天早起快步登山，大雾天不去。坚持步行上、下班。晚上遛圈半小时左右。退休后改为打太极拳或打门球；近七、八年又变成了每天上午8点左右走步去岱庙，大约20分钟到达，随着季节的变化，定点与来自公检法、建委、卫生教育、林业等十几位退休老逛友们聊天取乐开心，

9点多离开回家。休息一会上网。饭后稍息，看一会报纸，上床休息。下午2.30分开始打门球，一个半小时，回家休息。晚上躺在沙发上，用小腿肚在膝盖上左右交替摩擦和用脚后跟交替摩擦脚心上千次；再用左右大拇指分别按摩其他各手指指法活动。坚持睡前热水泡脚，同时做颈椎操。

第四，保持每天有个好心情，多交几个朋友，有不如意事与知心朋友诉说出了，不憋在心里。尽量少发脾气、少生气。

第五，定期查体，有病及时就医，用药要遵医嘱，按时用药，不随意用药，更不轻易信小广告，什么偏方、秘方，乱用保健品，以避免有损健康，我是坚决不信小广告那一套。

第六，跟随季节交替和气候的`变化吗，随时更换衣帽，以免伤风感冒。

第七，如有条件和机会时，尽量走出去游玩，既开阔了眼界，又促进了身心健康。

第八，实践证明，多行善做好事，心里痛快，有利于促进身心健康。

第九，常开开窗户，保持室内空气新鲜。

第十，同志、朋友之间开玩笑、说笑话要讲究分寸，以免伤害感情和造成双方不痛快之事。

最后，有个和睦相处的大家庭，是养生保健的基础，极为重要。所以一定要妥善处理好家庭事务，保持有一个温馨和睦的家庭。

眼保健知识讲座心得体会篇二

保健是幼儿园教育的重要组成部分，作为中班的幼儿，我在保健课上学到了很多有用的知识和技能。这些知识和技能不仅对我们的身体健康有着重要的影响，而且对我们的全面发展也起到了积极的推动作用。我将在下面的文章中分享我在中班保健课上的体验和心得体会。

第二段：身体的关爱

在中班的保健课上，我们学习了如何关爱自己的身体。通过学习洗手、刷牙等日常卫生习惯的养成，我们不仅能够保持个人卫生，还能防止疾病的发生。此外，老师还教给了我们怎样正确穿脱衣物、如何保护眼睛等知识。这些知识的掌握让我们更加健康和自信。

第三段：饮食的重要性

在保健课上，我们还学到了如何合理饮食。老师告诉我们吃水果和蔬菜对身体健康非常重要，因为它们富含维生素和矿物质。我们还学会了怎样判断食物是否健康，选择营养丰富的食物。通过了解各种食物的营养成分和分类，我学到了怎样让自己的身体更加健康。

第四段：运动的乐趣

保健课上，老师让我们参加了各种运动。我们一边玩耍一边锻炼，既锻炼了身体，又增加了乐趣。我们学会了許多运动技巧，如跳绳、运球等。这些运动不仅可以锻炼我们的协调能力，还增加了我们的体力和耐力。更重要的是，运动可以让我们更加健康和快乐。

第五段：培养健康的生活习惯

通过参加保健课，我不仅学到了如何保护自己的身体健康，还培养了良好的生活习惯。我们每天监测体温和体重，及时发现身体的变化。每天上学前，我们集体进行晨间运动，增加了我们的活力和集体合作意识。此外，我们还学会了如何安全使用家具和玩具，避免受伤。这些生活习惯的培养对我们的成长和发展非常重要。

结尾：

通过中班的保健课，我真正理解了身体健康的重要性。保健课不仅教会了我如何关爱自己的身体，还培养了我良好的生活习惯。我相信，这些知识和技能将伴随着我一生，帮助我保持健康和快乐。同时，我也希望将这些知识和经验与其他同学分享，让更多的人意识到保健的重要性，共同追求健康和幸福的生活。

眼保健知识讲座心得体会篇三

回顾20xx年的儿保工作，在医院及上级领导的正确领导下圆满完成了今年的儿童保健工作。先将工作总结如下：

- 1、截止20xx年10月1日掌握辖区内儿童情况：0—7岁儿童xx人，0—3岁儿童数xx人，新生儿数xx人。
- 2、7岁以下儿童保健服务xx人，xx3岁以下儿童系统管理人数xx人，按要求进行421（0—1岁一年检4次，1—3岁一年检2次，3—7岁一年检一次）免费体检，同时给予发育、心理、营养等方面的指导，并对体检有问题的儿童及时进行转诊。
- 3、本年度共有xx名新生儿，对其中xx名进行了家庭访视，对新生儿进行体格检查，在喂养，母乳喂养，护理，疾病预防等几个发那个面进行指导，并作针对性指导，尤其新生儿脐疝，得到家长的'好评及认可。

4、为辖区内儿童提供健康知识咨询，发放联系卡，随时进行电话咨询。并对高危儿童进行电话随访。

5、开展儿童保健针对性健康宣传，如婴儿抚触，疫苗接种，甲流防控等。

6、对辖区内儿童贫血、佝偻病、腹泻、肺炎等常见病及体弱儿专案管理：体弱儿专案管理人数xx人，共xx人进行血红蛋白检测，发现中重度贫血xx人，并及时转诊。

7、每天上网查询新生儿数，与妇保医生共同打电话确认是否居住在本辖区，与新生儿家长联系确定产后访视时间，准备上门访视。每年度上报相应的报表。

在今后的工作中，我将努力学习儿童保健知识，虚心像兄弟单位儿保岗位的同行学习请教，再接再厉争取取得更好的成绩。

眼保健知识讲座心得体会篇四

多年来我亲身体会到，养生保健必须是多方面、全方位的，才能保持身体的健康：

首先：每天作息时间要有规律，按时睡觉和起床，不能熬夜，也不能起得过早。我基本上做到了晚十点左右睡觉，六点左右起床，中午休息一小时左右。早、中、晚分别上网，每次半小时左右，分多次上网。

其次：饮食上要特别注意养生保健，病大多数是吃出来的，所以这是关键。（我的饮食方式另文）

第三：坚持锻炼身体，要量力而行，不做超负荷运动，持之以恒。前些年我是坚持每天早起快步登山，大雾天不去。坚持步行上、下班。晚上遛圈半小时左右。退休后改为打太极

拳或打门球；近七、八年又变成了每天上午8点左右走步去岱庙，大约20分钟到达，随着季节的变化，定点与来自公检法、建委、卫生教育、林业等十几位退休老逛友们聊天取乐开心，9点多离开回家。休息一会上网。饭后稍息，看一会报纸，上床休息。下午2：30分开始打门球，一个半小时，回家休息。

晚上躺在沙发上用小腿肚在膝盖上左右交替摩擦和用脚后跟交替摩擦脚心上千次；再用左右大拇指分别按摩其他各手指指法活动。坚持睡前热水泡脚，同时做颈椎操。

第六、跟随季节交替和气候的变化吗，随时更换衣帽，以免伤风感冒

第七：如有条件和机会时，尽量走出去游玩，既开阔了眼界，又促进了身心健康

第八：实践证明，多行善做好事，心里痛快，有利于促进身心健康

第九：常开开窗户，保持室内空气新鲜

第十：同志、朋友之间开玩笑、说笑话要讲究分寸，以免伤害感情和造成双方不痛快之事

眼保健知识讲座心得体会篇五

保健是幼儿园教育中不可或缺的重要组成部分，对于中班幼儿来说，保健是他们健康成长的关键。在过去的一年中，我深入参与和负责中班幼儿的保健工作，通过观察、实践和总结，我积累了许多心得体会。现在我将分享这些心得，希望能够对其他保健工作者和幼儿园管理者提供一些启示。

第二段：营造健康环境

身体健康是幼儿健康成长的基础，而幼儿园是幼儿的第二个家。为了保障幼儿的健康，我们必须营造一个良好的健康环境。首先，保持教室和活动区域的清洁和通风，定期消毒玩具和床上用品。其次，加强幼儿的个人卫生习惯培养，教育幼儿勤洗手、养成良好的饮食习惯和作息规律。另外，让幼儿园和家庭实现良好的沟通和合作，共同关注幼儿的健康。

第三段：加强健康教育

教育是提高孩子健康水平的关键环节。在中班，我们应该注重开展健康教育活动，让幼儿了解健康饮食的重要性，学习有关营养的知识，以及掌握一些简单的自我保健方法。此外，我们还应该注重培养幼儿的良好卫生习惯，比如勤洗手、定时锻炼、养成良好的饮食习惯等。通过这些教育活动，我们能够提高幼儿的自我保健能力，培养他们的健康意识。

第四段：及时发现和预防疾病

幼儿的身体较为脆弱，一旦感染疾病，可能会影响其健康和学习。因此，我们必须注意及时发现和预防疾病。首先，我们应该定期进行身体检查，及时发现并处理幼儿的健康问题。其次，建立幼儿健康档案，及时记录幼儿的生长发育情况、免疫接种情况等重要信息。另外，加强与家庭的沟通，增加家长对幼儿健康的重视程度，促进家庭和幼儿园的健康合作。

第五段：重视心理健康

除了身体健康外，心理健康对于幼儿的发展同样重要。在中班阶段，幼儿正处于接收信息能力暴增的时期，他们的情感世界也在不断扩展。因此，我们不仅要关注幼儿的身体健康，还要关注他们的心理健康。我们可以通过丰富多样的游戏活动、亲子互动、情感教育等方式来促进幼儿的心理健康发展。另外，建立良好的家园共育机制，与家长密切合作，共同关注幼儿的心理健康问题。

结尾

总结经验，分享心得是我们保健工作者的责任和使命。通过参与中班幼儿的保健工作，我意识到保健工作的重要性，也发现了一些潜在问题和挑战。但是，只要我们始终坚持以幼儿为中心，积极应对问题，不断创新和提高，我们就一定能够为幼儿的健康成长作出更大的贡献。让我们共同努力，为中班幼儿的健康保驾护航。

（注：本篇文章仅供参考，具体内容仍需根据实际情况进行调整）