

# 2023年保护眼睛的心得体会小学 小学生 态保护讲座心得体会(实用5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 保护眼睛的心得体会小学篇一

近日，我校举办了一场关于生态保护的讲座。主讲人以通俗易懂的语言向我们讲解了生态保护的重要性，并提出了一系列的措施和建议。通过这次讲座，我深信只有保护好我们的环境才能有美好的未来。

首先，讲座详细介绍了生态保护的目的和意义。我们都知道，近年来，人类为了追求经济利益，破坏了大量的自然资源，导致了生态环境的恶化。在讲座中，我了解到，生态环境的恶化不仅会给我们带来很多灾难和疾病，还会让我们失去清新的空气和美丽的自然景观。因此，保护生态环境就显得尤为重要了。

接下来，讲座介绍了常见的污染源以及它们对环境的影响。其中包括大气污染、水污染和土壤污染等。大气污染会导致空气质量下降，威胁到我们的健康；水污染则直接影响到我们的饮用水和水源的净化；土壤污染则会导致农作物减产以及土地的失去肥力。通过了解这些污染源及其影响，我们更加认识到了保护环境的紧迫性和必要性。

讲座还向我们介绍了一些生态保护的好习惯和措施。例如，垃圾分类、节约用水、减少用纸和能源等方面的举措。通过课件上的图片和实例，我了解到这些措施虽然简单，但却能够在保护环境方面发挥重要作用。尤其是对于我们小学生来

说，养成这些好习惯不仅能够保护环境，还能够培养我们的责任心和乐观向上的态度。

在讲座中，我们还学到了一些更具体的保护环境的方法。比如，种植植物、节约用电等。通过互动环节，我们一起种下了几颗绿色的植物。这不仅带来了快乐，还让我们亲身感受到了环保的重要性。此外，我们还学到了一些环保知识，比如自然资源有限、循环经济等。这些知识不仅丰富了我们的知识储备，还增强了我们的环保意识。

最后，讲座提出了个人行动计划，希望我们以身作则，从小事做起，争做环保小卫士。作为小学生，我们可以从我们身边的事情做起，例如节约纸张、关灯节能等。更重要的是把这些理念传递给家人和亲朋好友，共同参与到环保事业中来。从讲座中，我明白了每个人的力量都是微不足道的，但是只有我们每个人都行动起来，才能共同改变环境的现状。

通过这次讲座，我深刻认识到了保护生态环境的重要性。保护生态环境不仅关乎人类的生存和发展，也关系到我们的美好未来。作为小学生，我们应该从小事做起，用行动来保护环境。只有每个人都积极参与到环保事业中，我们才能享受到更美好的自然环境。让我们携起手来，从现在开始，共同建设美丽的家园！

## 保护眼睛的心得体会小学篇二

亲爱的. 同学们：

据调查，我班近视人数已到达23人，远视2人，眼睛完全正常的仅23人。眼睛是我们学习和生活的好帮手，有了它，我们才能看书、写作业、愉快地玩耍。若它坏了，问题就大了。轻则变成“四只眼”，给学习、生活带来极大的不便，重则双目失明，从此和光明说“再见了”。

随着科技的发展，大人们沉迷于手机，很多家长渐渐成为了“低头族”。小朋友们也有样学样，也沉迷于手机、电脑、平板等电子产品，成了“四眼族”。

有些家长觉得刷题越多，成绩越好。长时间的刷题，不仅占用了学生阅读好书的时间，也没有了运动锻炼的时间。过长的写作业时间还会让学生失去对学习的兴趣。很多小学生刷题累了，感到疲倦了，就会下意识的趴在桌上写字。长此以往，导致视力快速下降。

鉴于上述现象，我建议大家从此刻开始，从小处入手，保护好我们的眼睛。

- 1、写作业时感觉累了或连续学习一小时以上，可以看看远处，转转眼珠，让眼睛放松、休息一下。
- 2、眼睛痒时不能用手去揉，因为我们的手上有很多细菌。
- 3、眼睛不适时不要乱用眼药水，要根据不同的原因对症下药。
- 4、每天坚持正确、规范地做眼保健操。
- 5、外出活动，太阳光强烈时出门必须戴上太阳眼镜，遮挡紫外线减少对眼睛的伤害。

爱护眼睛，刻不容缓。我们都要积极行动起来，更好地爱护我们心灵的窗户，让眼睛更好地服务于我们！

## 保护眼睛的心得体会小学篇三

亲爱的同学们：

大家早上好！今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的`大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。

也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

- 1、认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。
- 2、养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
- 3、做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
- 4、阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳。
- 5、保证充足的睡眠。
- 6、多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护

眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

XXX

20xx年xx月xx日

## 保护眼睛的心得体会小学篇四

各位老师同学：

大家早上好！本周我国旗下演讲的主题是保护眼睛，从现在做起，对自己负责。

10.9是世界视觉日，眼睛使我们认识世界学习知识，相互交流的重要窗口，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界是黑暗的世界，视力减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌种到眼睛上。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之眼外。其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

培养良好的饮食习惯也有助于眼睛健康，均衡饮食不挑食。经常摄取含有维生素a丰富的食物如，胡萝卜西红柿蛋黄这些

都有保健作用。

在校内我们上课时应注意写字姿势背要直眼睛与书本保持一尺距离按时做眼保健操是疲劳的眼睛放松一下。

同学们爱护眼睛，是每一天都要做的事情，需要从生活中的小时做起为了你美丽明亮的眼睛。为了看到更光明的未来。

## 保护眼睛的心得体会小学篇五

亲爱的学生：

你们好！

为此，我提出一套护眼计划：早晨醒来，睁开双眸，盯着花草树木看大约30秒；写作业一个小时候左右，也可以盯着花草树木看30多秒。看书，同样；看电视，也是同样。但如果家里没有花草树木，你可以把目光投向窗外，尽力远眺。还有一种方法，把劳累的目光转向手掌，盯着手掌上的纹路，跟着纹路移动30秒即可。还有读书写字时，姿势要端正，胸口离桌子一拳，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”，是一年级学的，千万不要胸口抵在桌子上，手握住笔尖，眼粘在书本上。还有，不要在光线昏暗或阳光直射的地方读书，不要在动荡的车厢上或躺在床上看书。

同学们，眼睛是自己的，我们要珍惜、爱护它。没了它，就没了色彩丰富的世界，从此你的人生将一片灰暗。

如果你是羊，眼睛就是草原；如果你是鸟，眼睛就是天空；如果你是鱼，眼睛就是溪水。

同学们，让我们一同保护眼睛吧！

你的朋友□xxx

20xx年1月2日