# 最新观看近视防控教育后的感受(4篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-10-07

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧观看近视防控教育后的感受篇一春天的“满园桃李...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**观看近视防控教育后的感受篇一**

春天的“满园桃李闹春风” 、“百般红紫斗芬菲” ，需要我们用眼睛去看。

夏天的“楼台倒影入池塘” 、“映日荷花别样红” ，需要我们用眼睛去看。

秋天的“黄梅时节家家雨” 、“青草池塘处处蛙” ，需要我们用眼睛去看。作文

冬天的“千树万树梨花开” 、“月中霜里斗婵娟” ，需要我们用眼睛去看。

人的悲欢离合，月的阴晴圆缺;人的喜怒哀乐，月的晦明变化，需要我们用眼睛去看你。文言中的之乎者也，唐诗中的结构对仗，宋词中的名人奇思，元曲中的一韵到底，我们要以看为基础。还有白云流动，鸟儿飞翔，花儿绽放……都需要我们用眼睛去看。作文

眼睛不仅可以向自然汲取情感，也可以向自然传递情感

眼睛是一面折射人的心灵情感的多彩棱镜。透过眼睛，可以看到内心世界的喜怒哀乐，是喜笑颜开，是乐不可支，还是哀从心起，怒气冲天。眼睛都会将它一一道破。眼睛是一扇会说话的窗，更是人类情感的形象大使。

世界因自然而精彩，生命因求知而彰显价值。试想，如果眼睛受到伤害，我们的生活将会怎样?一切美好的东西都会与你失之交臂。因此，我们要爱护我们的心灵之窗。

爱眼护眼，断章取义，即“爱” 、“护” 。

爱眼，首先要找准症状，对症下药，要从根本上爱惜眼睛。青少年时期眼睛受损的主要原因是长期用眼，不规范用眼，从而引起眼睛近视。目前为止，我国眼睛近视的人数已达50%，这是一个多么惊心而又发人深省的数字。

爱眼，要在眼睛没有受到伤害前“先发制眼”，要从根本上预防眼睛近视。首先，读书写字姿势要端正，眼睛和书本要保持一市尺;其次，连续看书一小时左右，要休息片刻，或向远处眺望一会儿。另外，我们还要调节好学习的自然环境。我们要爱惜眼睛，要把它当作自己的生命一样珍惜。

护眼，眼睛近视概率频频向上，护眼工作迫在眉睫，不容乐观。护眼，既要爱护眼睛，又要预防眼睛的进一步近视。另外，要按时让眼睛休息，必要时佩戴眼镜加以矫正。在平时的学习生活中，要认真做眼保健操，做好每一步护眼工作。

爱眼护眼就要做到爱和护的有效结合，既治标又治本，从而让自己的眼睛永远绽放心灵之窗的光彩，记录下自然的绚丽和生命的多姿多彩。

朋友们，“花开堪折直须折，莫待无花空折枝。” 爱眼护眼，从现在做起，从我做起，未为晚矣。

**观看近视防控教育后的感受篇二**

一双眼睛，心与心交流的窗口，通过它可以看到很多美好。世界多么缤纷，光环多么耀眼，笑容多么甜美……这一切我们都要通过眼睛的感触才能看到。所以，让我们爱护我们的眼睛吧!

这几年，青少年近视加剧。每天学习用眼，不是挑灯夜战，就是抓紧一切时间走路学习等，再者，就是因为当今的科技太发达了，同学们太“热爱”上网了，成为真正的网民了。其实，我就是其中的受害者。“呀，我家有电脑了!我一定要痛痛快快的玩一场。”

记得，这是我家刚有电脑的时候，我别提多激动了。每天，只要一写完作业，就开始上网，打打游戏，看看歌词，浏览网页……真是快活极了。日复一日，时间久了，我的视线渐渐模糊了，这可不是像电视剧上演的那样，感动的哭了，我是看不清东西了!不过，我也不像广告上说的，得白内障了，朋友们放心吧，没那么严重。呵呵，我混上了眼镜，成为同学眼中的四眼妹了，以前是我经常嘲笑别人，现在换成别人嘲笑我了，哎，老天真是公平啊。

我真是懊恼死了，为什么当时不听家人的劝告呢?哎，我又能怪得上谁呢?照照镜子，仔细瞧瞧，真是难看死了。妈妈看到我的表情，故意说：“呀，这是谁呀，这么漂亮，早知如此，何必当初呢。”“老妈，你就不要损我了嘛，我已经知道错了，你以为我现在心里高兴啊?!”我立即反驳妈妈。现在，我看到电脑，就气的这跺脚，真是害死人不偿命啊!虽然说得有点过了，但也解不了我的心头之恨呀。

有时，老师布置的作业不得不用上电脑，我才勉为其难的轻蔑的‘扫描’它几眼，心里头暗下决心，绝不多看!如果“工作量”大的话，我看半个小时就会冲可爱的小草微笑一下，愣上一愣。

嘻嘻……现在我可爱护我的眼睛了，它可是我的心灵小窗口哦!同学们，下课要按时做眼保健操，多看看绿色的东西，像树啊、草啊有利于我们眼的放松，多眺望远处也可以缓解眼疲劳。

我们正处于生长发育的阶段，除了多吃一些蛋白质、脂肪多的食物之外，还要多吃含维生素多的食物，特别是维生素c，多吃蔬菜是一个很好的选择哦!当然，还有很多很多预防方法，我在此说上一说，只是想提醒一下广大朋友们。

明亮的眼睛，闪亮闪亮的，像天上的星星，眨巴眨巴的;美丽的眼睛，七彩缤纷，像天边的彩虹，静观生活的酸甜苦辣;温柔的眼睛，暖人心房，像春天的细雨，润物无声;有一双眼睛，是生命给予你的礼物，像挥着翅膀的天使，向未来致敬，向未来招手!拥有一双好眼睛，是你人生最大的财富，珍惜吧!

**观看近视防控教育后的感受篇三**

本人八岁，身高145cm。别看我年纪轻轻，可戴上了两个“黑眼圈”——眼镜，你猜猜多少度?对了，350度。有些同学认为戴眼镜很酷，可是戴眼镜的人也有戴眼镜人的烦恼，不信，你就来听我说说看。

自打三年级起，我的眼睛就开始看不清黑板了，老师只好给我往前调座位。可是到前面还是看不清，就只好到第一位了，所以，我这个高个子就在前面呆了一段时间，可时间一长又觉得字迹模糊了，更烦恼的是在路上经常认错人。

记得有一次在超市，我挑完吃的就去找妈妈，忽然，我看见了妈妈，我边喊边向糕点区跑去，亲热地搂住了妈妈。

可那位阿姨回过头来对我说：“小朋友，你认错人了。”我心里想：糟，认错人啦，我很尴尬，急忙跑开了。

回到家里，我和妈妈说要配眼镜，妈妈答应了。第二天中午，我配了眼镜，可还是有一大堆的烦恼，在穿衣镜前擦脸。

忘了眼睛放哪，眼看就要迟到了，妈妈一找，就在茶几上呢;晚上睡觉忘了摘眼镜，硌得鼻梁很痛……

不过，和同学们开玩笑也有它的一份功劳：欧阳修24岁才中进士，大文豪苏轼中进士也20岁了，我才9岁就与“八大家”齐名了，哈哈，快哉啊，快哉。

戴眼镜的生活陪伴我两年多了，虽说眼镜在学习上给我带来了方便，更多的是麻烦与烦恼，我真想不再戴眼镜了。

同学们，千万要保护眼睛，戴眼镜是很不好玩的呦。

**观看近视防控教育后的感受篇四**

我们每个人都有一双明亮的眼睛。而我因为没有好好爱护，天天戴着一副眼镜。

读四年级的时候，我的视力有所下降，妈妈发现后，连忙带我去医院配了眼镜。那个时候的我，并不知道视力下降会怎样，以为配了一副眼镜就万事大吉了。戴上眼镜后，才发现很不方便。如：吃饭时，米饭的热气冲到我镜片上，眼前立刻模模糊糊，啥也看不清;每次洗澡、游泳时，都必须把眼睛摘下来;上体育课、课间十分钟时，也要特别小心，生怕别人冲撞到自己，把眼镜碰坏了;平时还多了一件事，要经常清洗眼镜……

但我的写字姿势仍然不端正，还经常躺在床上看书，一看就是好多时间，用眼习惯还是不够好，这样，我的视力快速减弱，妈妈也发现了我的问题，又带我去检查。一检查，原先200的度数变成了400多度，我也意识到了自己的错误，后悔不已，真希望时光能倒流啊，但是现实就是现实，你是改变不了的。

经医生推荐，妈妈想帮我买隐形眼镜，这种眼镜晚上戴，白天就可以恢复到正常视力，两年就要换，而且价格不菲。但妈妈还是愿意帮我买。

一走出店门，妈妈就对我千叮咛万嘱咐：

1、要养成看书写字的正确姿势，眼与书本之间要保持33厘米左右的距离。

2、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。

3、看书的时间不要过长，每40～50分钟，应休息10～15分钟，闭眼或向远处眺望，或做眼保健操，防止眼睛过度疲劳。

4、不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写的太小……这次我没有像原先那样不耐烦，而是认认真真地听。

眼睛是我们生命中很重要的东西。我一定要改掉这些不良习惯，好好爱护自己的眼睛。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找