# 关于保护眼睛的听后感：开展班会

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2025-04-02

*>关于保护眼睛的听后感：开展班会　　今天我们班级开展了班会，主题是近视眼的坏处与怎样保护眼睛。　　班会一开始就有人开始说自己的痛楚。我总结了一下大概有几点如下：　　1. 吃热的东西的时候眼镜片会起雾。　　2. 刚开始戴眼镜的时候，鼻梁会...*

　　>关于保护眼睛的听后感：开展班会

　　今天我们班级开展了班会，主题是近视眼的坏处与怎样保护眼睛。

　　班会一开始就有人开始说自己的痛楚。我总结了一下大概有几点如下：

　　1. 吃热的东西的时候眼镜片会起雾。

　　2. 刚开始戴眼镜的时候，鼻梁会很难受。

　　3. 当低头或捡东西的时候，眼镜会掉。

　　4. 据现代科技还没有找到治疗近视眼的合适方法。

　　5. 近视眼每年都会加深，所以眼镜会越来越重。

　　我听了之后非常惊讶，于是就想要怎样才能防止近视呢?

　　我查了一下资料有总结出了几点：

　　1 阅读时间勿无论做功课或看电视，时间不可太长，每一小

　　时左右休息片刻为佳。

　　2 坐姿要端正、不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这

　　样易造成睫状肌紧张过度而引起疲劳，进而造成成近视。

　　3看书距离应适中书本与眼睛之间的标准距离以30公分为准，且桌椅

　　的高度也应与身体相适应，不可勉强将就。

　　4 看电视距离勿太近、看电视时应保持与电视画面对角线六至八倍的

　　距离，每一小时应休息片刻为宜。

　　5 睡眠不可少、作息有规律睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视

　　6 多做户外运动、经常眺望远处放松眼肌，防止近视，与大自然多接

　　触，青山绿野有益于眼睛的健康。

　　上述>关于保护眼睛的听后感，是一篇表述清楚，文辞简练的文章。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找