# 2024年远离手机的演讲稿800字 远离手机的演讲稿范文五篇

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-08-29

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。2024年远离手机的演讲稿800字一各位老师、同学：...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**2024年远离手机的演讲稿800字一**

各位老师、同学：

上午好！

大家好：

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**2024年远离手机的演讲稿800字二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是初一x班的xxx，今天，我带着一份虔诚的心情和大家聊一聊关于我们身边的小事。在我们学习的过程里，总有一些东西在吸引着我们，这时候，如若我们不能完全控制自己的行为，或许我们就会堕落下去，造成不可预想的后果。手机是我们如今生活当中不可或缺的一个东西了，不管是在我们学习里，还是平时的生活当中，我们都能看到手机，所以这诱惑力还是很大的。在这里，我希望每一位同学和我一样，远离手机，让手机远离我们的校园，营造一个更好的环境去学习和前进。

随着时代的发展，手机成为了解决我们联系和沟通最为便利的一个工具。在我们的日常生活中，手机占据着非常重要的位置，大人们几乎每人都怀揣一部手机，而我们学生也能够时常接触到手机，这时候对我们的挑战是很大的。随着电子设备的发展，以及各项科技的发展，很多新鲜东西的冒出，手机里的世界也开始变得丰富，并且具有非常大的诱惑。因此，这的确是我们需要抵抗的一个方面，想要彻底断绝这种诱惑，就是断绝和手机的交际。让手机远离我们的校园，远离我们的身边，保证一个好的环境去学习和进步，这才是首要的。

或许很多同学会说，现在手机越来越普遍了，几乎每个家庭都会有更新换代多余的手机，我们有时候也很难去抵抗这样的诱惑，从家里偷偷拿一个家长们也不知道。那这样的诱惑我们该怎么去抵抗呢？首先我们可以和家长坦诚，希望自己的父母可以把那些手机都管理好，尽量帮助我们进行自控，其次，我们在自己的心里也要搭建起一善墙，上面写好能做和不能做的事情。也是进一步的去提醒自己，要保持清醒和理智。

对于我们的学习来说，拒绝手机是一件很大的事情，手机会严重的影响我们的学习，会给我们的整体环境带来很恶劣的影响。老师们也会严格的检查，希望每一位同学都不要把手机带来校园，影响我们整个大集体，也不要为老师们增添一些工作和负担。我们需要一起努力去做这一件事情，希望每一位同学都能够重视好这一件事情，和我一起，从现在开始，就严肃杜绝这样事件的发生，让我们一起去构建一个更好的校园，构建一个更好的学习空间吧！

**2024年远离手机的演讲稿800字三**

老师们，同学们，大家好！今天我演讲的题目是：爱护眼睛预防近视。

如果有天，睁开双眼，发现世界漆黑一片。你会不会恐慌，害怕？手足无措？如果原本习以为常的大街小巷，在你眼中蒙上灰暗的颜色，直至完全消失吧，你又会不会后悔流泪？

在电脑手机风靡全球时，它更带来了一副永远也丢不掉的眼镜。难道非要等到眼前厚厚的玻璃架上了鼻梁，你才会惋惜那昔日清澈明亮的双眼和不光鲜亮丽的却清楚平凡的世界么？

在这里我从一个近视者的身份怀着悲痛的心情向大家发出以下倡议：

1、看书时坐姿端正，不可弯腰驼背，靠的很近或者趴着做功课，这样易造成睫状体紧张引起近视

2、读书写字时，光线要明亮，柔和，稳定，不写过小的字，避免看字过近，增加眼的调节。

3、看电视，电脑一小时，休息十分钟，可以闭目养神，也可以观看远处景物。

4、每天做眼保健操，已改善眼部血液循环和状态调节。

5、营养均衡，多补充维生素A和胡萝卜素等。

6、不要用手揉眼睛，注意预防眼外伤及传染性眼病。

在我们美好的校园里，本应该朝气蓬勃的学生们却带上了笨重的眼镜。是的，游戏中的刀光剑影，英雄豪杰确实令人着迷，但它终究是个虚拟世界，为图虚拟世界中一时飒爽豪情变舍弃现实世界中的清明视野，你，真的要付出这样的代价吗？

或许周围的大街小巷你早已看厌，但回忆起来总是别样的温馨，或许课桌黑板你早已看烦，但每次坐在这儿总是心满阳光。去看看山，看看水，看看这大千世界，比游戏待机时间更长的是脚下的路，比各种游戏更美的是万物的景色。同学们，抬起你的头来，放眼远眺，看看高远的天空，看看广袤的大地，亦或看看你身边的世界，你会发现，你的青春年华有无限的美好！’谢谢大家，我的演讲到此结束！

**2024年远离手机的演讲稿800字四**

亲爱的老师、同学们：

早上好！

今天，我们演讲的主题是：爱护我们的眼睛。

眼睛被誉为心灵的窗户。开车、读书、认人、上网、下棋、欣赏美景等等都要用到眼睛，这给我们带来了无数的快乐和幸福，但是亲爱的同学们，如果你没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些快乐吗？

据教育部、卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生眼病眼疾率达56%。而导到高中学生眼疾率达85%。保护眼睛和预防近视是一项紧迫的任务！

为了让你继续拥有一双明亮的眼睛，每一个学生都应该牢记保护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到他们的日常行为中。为此，我建议你做到以下几点：

1、教室里要保持足够的光线，当光线不足时，及时把灯打开。

2、每天坚持正确到位的做到眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。

3、建立一个良好的阅读和写作习惯，读写姿势要端正，背部应该笔直，颈部保持直立。不要在走路或骑马时看书，不要躺下看书，也不要在光线太强或太暗的地方看书。看电视和操作电脑时，保持一定的距离和正确的姿势。

4、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的重要因素。

5、多做户外运动，每节课间，一定要走出教室，望向远方，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

6、平时不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，特别是胡萝卜等含多种维生素的食物，少吃甜食和含糖食物，合理安排饮食结构，从饮食中获取足够的营养。

做到以上6点并不难。只要同学们有意识地及时实施和纠正，我相信同学们一定会有一双更加清澈明亮的眼睛，他们的天空一定会更加广阔和清澈！

谢谢大家！

**2024年远离手机的演讲稿800字五**

一双眼睛是身体最重要的部分。如果失去了，我们就看不到很多美好的东西，看不到五颜六色的世界和每个角落，所以我们应该好好保护我们的眼睛。

现在的青少年近视越来越多，平时作业太多写晚了。有些是因为做作业时姿势不正确，平时躺在桌面上，会影响视力。而且，随着科技的发展，一些学生每天在家买电脑、玩网络游戏，会使眼睛疲劳，视力受到影响，成为“网迷”。有一个关于爱护他们眼睛的故事。

我曾经有一个朋友，他的成绩非常好。然而，自从他在家里买了一台电脑后，他每天一完成作业就开始玩电脑游戏。于是，日复一日，他的视力和成绩急剧下降，眼睛变得模糊，成绩从90分下降到70分。他有点后悔，决定改变过去，不再玩电脑游戏。

于是，他真的不玩游戏了，去教室外面看远处，看学完样的绿色植物，以此缓解眼睛疲劳。另外，我在家完成作业后不玩电脑，只是看书。这样，他的穿线还是和以前一样好，视力也提高了很多。

是的，如果我们不关心我们的眼睛，视力下降，我们应该戴眼镜。眼镜放在鼻梁上，不仅不舒服，而且不方便。

明亮的眼睛，像天上的星星一样闪闪发光，眨着眼睛，静静地用眼睛看着生活的起伏。拥有一双明亮的眼睛是生活给我们的美好礼物。拥有一双明亮的眼睛是人生最大的财富。珍惜它！

【2024年远离手机的演讲稿800字 远离手机的演讲稿范文五篇】相关推荐文章:

演讲稿：珍惜生命 远离烟草

让伤痛远离我们安全演讲稿

珍惜生命远离垃圾食品演讲稿

珍爱生命远离火场演讲稿

珍惜生命远离垃圾食品演讲稿

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