# 全国爱眼日演讲稿8OO字(24篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-09-10

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。全国爱眼日演讲...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇一**

大家早上好。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊!正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

近视的主要原因：

1、看电视距离太近;

2、看电视的时间太长;

3、所看电视的画面浓度太深;

4、写作业时的姿势不正确、;

5、在光线太强的阳光下看书、;

6、在光线太弱的光下看书;

7、长时间的坐在电脑、电视前;

8、不合理饮食;

9、在车厢里看书

10、遗传因素

11、不认真做眼保健操

在这里我想给大家提出几点建议、：

1、看书时坐姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

3、每天坚持认真做两次眼保健操。

4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它!同学们，让我们从现在做起，从培养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。我相信只要大家努力，每个人都会有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。我想，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧!

6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家作到如下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

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主要因素。

5、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。

6、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇三**

眼睛，被喻为心灵的窗户。它是五官之首，是人的重要器官，对于人们的工作、学习和生活至关重要。人人都希望拥有一双雪亮的眼睛，如果我们失去了眼睛，会给我们的身活带来不便，所以我们要保护眼睛。

据统计，我国现有盲人500多万，低视力近千万人。我国小学生近视眼发病率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。我班也有许多近视的同学，我也是这些同学中的一员。但为什么会造成这种情况呢?还是让我用自己的亲身经历告诉你吧。

每逢双休日或者长假，我都是在家里甚至一天不出门。你们会问了，你是不是在家里写作业，学习啊。我告诉你们，我在家都是看电视、上网玩游戏。我就顾着一时高兴，可是到后来就再也高兴不起来了。因为我的视力一天不如一天，突飞猛降。

真是不查不知道，一查吓一跳。我的视力已经从5.1下降到4.8了。妈妈一看也吓一跳，马上带我到了医院。我的心里好像放了一只小兔子那样跳个不停。还好，医生说是假性近视，让我每天滴两次药水，再多做些运动。我想和妈妈每天打羽毛球应该可以练习视力，于是我就和妈妈约好在每天打一个小时的羽毛球，每天按照医生的嘱咐滴眼药水。还好，总算没有引起太大问题。半年后我的视力终于恢复到5.0了。我太开心了。我想以后我要好好做眼保健操，加强体育锻炼，多学习一些用眼卫生知识。

经过这样的亲身经历，我也明白了许多预防视力下降的办法。现在，我每天坚持做到以下几点。

第一：近距离用眼的时间不宜过长,每隔45～60分钟要休息10～15分钟。休息时应隔窗远眺或进行户外活动,使眼球调节肌得以充分放松;

第二：近距离用眼时的光线要适中。近距离用眼时光线过强或太弱均是造成近视眼的重要因素。因此,在夜晚或光线暗的环境下,照明采用40～60w的白炽灯,放在书桌的左上角。这是因为白炽灯的光线比较柔和,显\_能良好,眼球容易适应,防止了光线过强或过暗所带来的用眼疲劳;

第三：近距离的用眼姿势要正确。近距离用眼姿势是影响近视眼发生率的另一个因素。近距离用眼时,桌椅高低比例要合适,端坐,书本放在距眼30cm的地方。因为长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常,导致近视眼的形成;

第四：积极参加体育锻炼,增强体质。机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说,营养不良、患急慢性传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。此外,眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法,可以在读书写字的间隙做眼保健操,以起到解除眼疲劳的作用。

眼睛是心灵的窗户，保护眼睛是多么的重要啊。我相信，只要大家坚持用眼健康，使用科学的方法保护自己的眼睛，养成良好的用眼习惯，那么每个人都会有一双明亮的眼睛!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇四**

亲爱的同学们：

大家好!今天，我国旗下讲话的题目是《保护好自己心灵的窗户——眼睛》。

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛，然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国中小学生近视发病率接近70%。这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有7个要成为近视患者。我听到大家一片惊叹声，是的，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。正因为眼睛如此重要，而在我国眼疾又如此严重，所以卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年的6月6日为“全国爱眼日”。

同学们，把6月6日定为爱眼日，就是要让大家知道爱护眼睛的重要性。而对于我们青少年来说，近视已成为我们眼睛的一大健康杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，甚至导致双目失明。

青少年近视，主要是因为看书姿势不正确、地点不合适或整天玩电脑、看电视等造成的。我们要保护好自己的眼睛，就要做到：看书姿势要正确;不要在走路、坐车时或光线太强、太弱的地方看书;玩电脑、看电视的时间不宜过长;认真做好眼保健操，多参加户外运动，多看绿色植物;注意用眼卫生,不用脏手摸眼睛等。

同学们，眼睛是人身上唯一的视觉器官，为了让我们眼前的世界永远明亮绚丽，让我们从现在开始，保护好眼睛，做一个健康快乐的人。

谢谢!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇五**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!同学们，你们知道6月6日是什么日子吗?也许你还不知道吧，今年6月6日是第\_\_个全国“爱眼日”，今天我讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。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。更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：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。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1.看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2.连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3.不要在光线太强或太弱的地方看书。

4.走路或乘车时不要看书。

5.不要躺在床上看书。

6.坚持做好眼保健操。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

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。

婀娜多姿的山河，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!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇六**

尊敬的老师们、同学们：

下午好!

今天我们迎来了全国爱眼日，自1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”，对其关注提高到全新的高度。

20\_\_年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20%，初中48%，高中71%，大学73%，20\_\_年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较20\_\_年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据20\_\_年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。

开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见》，围绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20\_\_，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇七**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。我想，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧!

6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家作到如下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。

不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

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主要因素。

5、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。

6、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。今天，我演讲的题目是《爱护我们的眼睛》。

同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。老师小时候就是因为没有注意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉来源于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近80%的感觉，多么可怕!

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗?预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺;二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿;三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字;不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书;不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活!谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好!今天我国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

眼睛是心灵的窗户，帮助我们认识世界，学习知识，如果我们近视了，看东西将是模糊的，而且高度近视有可能导致失明，那时你的眼前将是一片黑暗。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，请同学们从以下几点做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯

开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。要保持良好的读写姿势，还要注意：

不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字。不要躺在床上或趴在桌上看书。

不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50—70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

让我们行动起来，保护视力、远离近视!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十**

各位老师、同学：

你们好!

我今天国旗下讲话的题目是“像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛”。

今年6月6日是第\_个全国“爱眼日”。 今年“爱眼日”活动的主题定为“\_\_”。

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的渠道，所以眼睛是心灵的窗口。拥有一双健康、美丽的明眸是每个人的愿望，但是，由于各种辐射、疾病、环境污染、不良生活习惯以及学习紧张，工作夜以继日，长时间看电视、电脑操作等等因素，使得现代人，过度用眼，得不到充分休息，久而久之导致视力下降，而不得不整天为过度疲劳的眼睛而苦恼。如今带眼镜的人越来越多，由其青少年眼疾屈光不正的人也越来越多，给许多人带来不便，在现代高科技发展的时代，更需要一双健康明亮的眼睛，保护青少年视力刻不容缓。

为此，\_省\_市教育局在\_月\_日公布的《关于开展\_\_市学生阳光体育运动的通知》指出，各级各类学校必须每天安排眼保健操不少于\_遍，各校应将眼保健操列入课表，同时，各级各类学校要为每一个学生建立健康档案，认真执行体质健康测试报告制度，测试报告书要作为中小学生成长记录或中小学生素质报告书或高校学生档案的重要内容，并作为学生毕业、升学的重要依据。我校也一贯重视学生的眼睛保健工作，在前段时间还特别组织了眼保健操抽查，以此来规范同学们的眼操动作。

记得曾经看过一篇文章，讲的是在一个万紫千红的春天，一位双目失明的老人坐在马路边，手拿木牌，上面写着“我什么也看不见”。世上还有许许多多的盲人，他们生活在黑暗的世界里，与盲人相比，我们是何等的幸运!眼睛，它是五官之首，是人的重要器官，对于人们的工作、学习和生活均至关重要。人人都希望自己有双明亮而有神的眼睛，而要保护好自己的眼睛，又有什么办法呢?

1、加强体育锻炼，增强体质，坚持户外活动。

2、经常参加文体活动，消除疲劳，保持精神愉快开朗、乐观。

3、注意眼部卫生，纠正不良用眼习惯，姿势要端正，持续用眼1小时后应稍休息调整眼的紧张度，看远处调节视力。

4、定期检查视力发现视力下降应及时检查原因，及时治疗，需配眼镜应及时去验光配带合适的眼镜矫正视力。

5、积极宣传教育青少年眼卫生，提倡做眼保健操，保证充足睡眠时间。

6、改善青少年营养饮食，增加含维生素a、d、钙铬的食膳。

7、忌烟酒等不良习惯。

尤其值得引起注意的是，有些同学近视了却不戴眼镜，这岂不是讳疾忌医。专家普遍认为，从用眼卫生的角度，近视到一定程度，就应该戴眼镜。一般100度以下的轻微近视可以不必戴眼镜，但前提是视物、看黑板眼睛不疲劳。当然，不戴眼镜或许有不戴眼镜的理由，但那些理由是不当的，也是不堪一击的。譬如说，有的学生和家长担心戴眼镜会使度数越来越深，还有的人怕一旦戴上眼镜就摘不下来，其实这种顾虑是没根据的，也完全没有必要，“目前，戴框架眼镜仍然是矫治屈光不正最有效的方法”。

专家提出，绝大多数青少年近视属于单纯性近视，只要注意用眼卫生，并及时戴眼镜加以矫治，完全可以控制近视的发展。佩戴眼镜不仅方便日常学习生活，还可以在一定程度上控制近视眼的发展。

科学提示，如果不配戴眼镜，模糊的视网膜成像可以加速近视的发展，如果配戴一副合适的框架眼镜，可以使模糊的视网膜成像清晰，这样既给自己的生活和学习带来了方便，也可以在一定程度上控制近视的发展。希望同学们可以好好保护眼睛，像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛!

谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十一**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，我希望同学们从以下几点开始做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视!让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

同学们，今天我演讲的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。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”;更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：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。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

1.认真做好眼保健操，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.保证充足的睡眠。

5.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。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

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。

婀娜多姿的山河，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。

谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十三**

亲爱的同学们：

大家早上好!今天国旗下讲话的主题是“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。孩子们想一想怎么办?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，\_\_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。

孩子们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知

识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

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。

我的讲话完毕， 谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十四**

老师们，同学们：早上好

十年前的今天，由卫生部等十二个中央部委联合发出《关于开展“爱眼日”宣传教育活动的通知》，决定每年6月6日为全国爱眼日。所以，我今天讲话的题目是：加强锻炼，预防近视

要预防近视必须了解近视的发病原因。高度近视的父母，其子女几乎100%是高度近视。对于这一类患者来说，改变遗传基因是根本的治疗方法。对大多数近视患者而言属于遗传和环境引起的发病，而且环境因素占到45%以上。所以从环境入手预防近视就变为可能。近年来，从中外学者所进行的动物实验中证明，长期紧张近距离用眼所引起的一系列反射所带来的眼组织的代偿性变化是引起近视的主要原因。长期近距离用眼为什么会引起近视呢?从生物进化和环境因素对人的视觉系统发育的影响中，也可以得到证明。原始人类生存在广阔的大自然中，以巢居穴处，渔猎为生，他们所看到的东西都在远处，他们的视觉适应远处物体来得光线，并能在视网膜上形成清晰的物象，所以远古人都是正视眼。现在的人刚刚出生的时候，眼球仍然多半是接近正视的轻度远视眼，以后随着身体的发育，眼球慢慢增大逐渐变成为正视和近视。

文明在进步，科学在发展，近距离用眼精读的机会不断地增加，尤其是近年来，电脑、游戏机的普及，必然会影响近视的发生发展。请看两组数据：1996年我们学校学生平均视力低下率为32.12%，20\_\_年我们学校学生平均年视力低下率为41.37%，均高于同时期全国城市小学生平均视力低下率。由此可以看出我们学校学生视力低下呈逐年上升的趋势。怎样预防视力低下已经是一个非常迫切的问题。既然专家们已经论证了近视的主要原因是长期近距离用眼所引起的，那么预防近视就应该反其道而行之。因为学生平时用眼绝大部分是使用近视力。视力分为远视力和近视力，近视力过度强化造成了远视力运动不足，远视力就会退化，看远处的物体就会模糊。所以尽量使眼睛多看远少看近处或远近结合协同锻炼，让自己的远视力得到强化才是预防的关键。每一个同学都应该为自己努力营造一个健康的视觉环境，比如加强锻炼，三要三不要等等。这些内容同学们可以倒背如流。但是请一定遵照执行。在这里我要特别提出的是握笔的姿势，若握笔的手指过于接近笔尖，尤其是拇指过度弯曲，挡住视线，要想看清笔尖在纸面上移动，必须要将头前倾并向左偏斜，并不是握笔的姿势好就能防治近视，但握笔的姿势不好，由于眼和笔尖的距离过近，肯定会多发近视。所以对于刚刚接触笔的低段学生一定要加强握笔姿势的训练，从多年的视力的统计数据中可以看出9岁是眼的屈光度改变的重点年龄，所以预防近视的重点年龄是9岁以后。

很多同学经常问我这样的问题，他们的眼睛是真性近视还是假性近视。从理论上讲，假性近视是由于眼肌的持续疲劳眼的屈光力增强而造成的物象不能在视网膜上而是在视网膜前成像。所以物象模糊。而真性近视是由于眼的屈光力正常而眼轴长变长，物体同样不能在视网膜上而是在视网膜前成像形成物象模糊。对于大多数视力低下的青少年学生而言，均为混合型近视，因为眼屈光力的加强和眼轴长增加是一个渐变而不是突变的过程，所以，在近视的初期(假性近视)可能既有屈光力加强，又有眼轴长增加，此时眼轴长的改变数值可能很小，不易被检测出来，所以，对于假性近视来说，很可能假性不“假”。假中有真。

有些同学可能要说，现在科学这么发达，激光治疗近视不是很火吗?大不了做个手术就ok了。目前世界上各种各样治疗近视眼的方法都不能从根本上解决发病原因。只是在视线通过的健康角膜上动刀或加压使角膜变形，用来降低屈光度，若从治疗效果和所需要承担的风险来衡量，并不是理想的发展方向。毕竟手术治疗近视眼只有短短的十几年，并且第一批用激光治疗近视眼的患者中，有些已经开始出现视力严重的回退和复视等手术后遗。，科学发展到今天这种程度，还没有哪一种医疗技术可以与近视眼镜相媲美，但近视眼镜使远视力得到提高只起到矫正作用，无论你佩戴多久，仍然是戴上昭昭，去掉昏昏，既无治疗效果也无预防作用。特别需要提出一点，近视眼镜是把近视眼暂时矫正人工正视力，其目的是为了解决看远问题，这种被矫正的人工近视在看近处物体时，反而要比原有近视眼使用更大调节，因而低度近视眼患者戴眼镜看书，有可能使原来的近视度数加深。这一点一定要引起足够的重视。

同学们，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，你可以看到一个真实而完美的世界。请重视和爱护自己的视力就象爱护自己的生命一样。不要让你的双眼失去应有的光泽，明亮的眼睛会使你们终生受益。

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十五**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，我希望同学们从以下几点开始做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视!让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十六**

老师们，同学们：

早上好!

十年前的今天，由卫生部等十二个中央部委联合发出《关于开展“爱眼日”宣传教育活动的通知》，决定每年6月6日为全国爱眼日。所以，我今天讲话的题目是：加强锻炼，预防近视

要预防近视必须了解近视的发病原因。高度近视的父母，其子女几乎100%是高度近视。对于这一类患者来说，改变遗传基因是根本的治疗方法。对大多数近视患者而言属于遗传和环境引起的发病，而且环境因素占到45%以上。所以从环境入手预防近视就变为可能。近年来，从中外学者所进行的动物实验中证明，长期紧张近距离用眼所引起的一系列反射所带来的眼组织的代偿性变化是引起近视的主要原因。长期近距离用眼为什么会引起近视呢?从生物进化和环境因素对人的视觉系统发育的影响中，也可以得到证明。原始人类生存在广阔的大自然中，以巢居穴处，渔猎为生，他们所看到的东西都在远处，他们的视觉适应远处物体来得光线，并能在视网膜上形成清晰的物象，所以远古人都是正视眼。现在的人刚刚出生的时候，眼球仍然多半是接近正视的轻度远视眼，以后随着身体的发育，眼球慢慢增大逐渐变成为正视和近视。

文明在进步，科学在发展，近距离用眼精读的机会不断地增加，尤其是近年来，电脑、游戏机的普及，必然会影响近视的发生发展。请看两组数据：1996年我们学校学生平均视力低下率为32.12%，20\_\_年我们学校学生平均年视力低下率为41.37%，均高于同时期全国城市小学生平均视力低下率。由此可以看出我们学校学生视力低下呈逐年上升的趋势。怎样预防视力低下已经是一个非常迫切的问题。既然专家们已经论证了近视的主要原因是长期近距离用眼所引起的，那么预防近视就应该反其道而行之。因为学生平时用眼绝大部分是使用近视力。视力分为远视力和近视力，近视力过度强化造成了远视力运动不足，远视力就会退化，看远处的物体就会模糊。所以尽量使眼睛多看远少看近处或远近结合协同锻炼，让自己的远视力得到强化才是预防的关键。每一个同学都应该为自己努力营造一个健康的视觉环境，比如加强锻炼，三要三不要等等。这些内容同学们可以倒背如流。但是请一定遵照执行。在这里我要特别提出的是握笔的姿势，若握笔的手指过于接近笔尖，尤其是拇指过度弯曲，挡住视线，要想看清笔尖在纸面上移动，必须要将头前倾并向左偏斜，并不是握笔的姿势好就能防治近视，但握笔的姿势不好，由于眼和笔尖的距离过近，肯定会多发近视。所以对于刚刚接触笔的低段学生一定要加强握笔姿势的训练，从多年的视力的统计数据中可以看出9岁是眼的屈光度改变的重点年龄，所以预防近视的重点年龄是9岁以后。

很多同学经常问我这样的问题，他们的眼睛是真性近视还是假性近视。从理论上讲，假性近视是由于眼肌的持续疲劳眼的屈光力增强而造成的物象不能在视网膜上而是在视网膜前成像。所以物象模糊。而真性近视是由于眼的屈光力正常而眼轴长变长，物体同样不能在视网膜上而是在视网膜前成像形成物象模糊。对于大多数视力低下的青少年学生而言，均为混合型近视，因为眼屈光力的加强和眼轴长增加是一个渐变而不是突变的过程，所以，在近视的初期(假性近视)可能既有屈光力加强，又有眼轴长增加，此时眼轴长的改变数值可能很小，不易被检测出来，所以，对于假性近视来说，很可能假性不“假”。假中有真。

有些同学可能要说，现在科学这么发达，激光治疗近视不是很火吗?大不了做个手术就ok了。目前世界上各种各样治疗近视眼的方法都不能从根本上解决发病原因。只是在视线通过的健康角膜上动刀或加压使角膜变形，用来降低屈光度，若从治疗效果和所需要承担的风险来衡量，并不是理想的发展方向。毕竟手术治疗近视眼只有短短的十几年，并且第一批用激光治疗近视眼的患者中，有些已经开始出现视力严重的回退和复视等手术后遗。，科学发展到今天这种程度，还没有哪一种医疗技术可以与近视眼镜相媲美，但近视眼镜使远视力得到提高只起到矫正作用，无论你佩戴多久，仍然是戴上昭昭，去掉昏昏，既无治疗效果也无预防作用。特别需要提出一点，近视眼镜是把近视眼暂时矫正人工正视力，其目的是为了解决看远问题。

同学们，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，你可以看到一个真实而完美的世界。请重视和爱护自己的视力就象爱护自己的生命一样。不要让你的双眼失去应有的光泽，明亮的眼睛会使你们终生受益。

谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十七**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛，今天是16周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。

现在，在中小学生群体里的近视眼越来越多了，教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五，我国青少年因近视而致盲的人数已经达到30万人。由此可见，我们更应该保护自己的眼睛，不让它受到伤害。眼睛是我们认识世界、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，就看不到美丽精彩的世界，眼前永远是一片黑暗。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。那么，在使用眼睛的同时，我们又应该怎样保护自己的眼睛呢?

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字,要做到三个一:眼离书本一尺,手离笔尖一寸,胸离桌子一拳;要在足够的光线下学习;不要长时间看书;写字看书应每隔45分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

三、我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛，不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

四、课间的时候，同学们不要手里拿着文具打闹，比如拿着笔说笑，用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。所以，我们一定要爱护好眼睛，保护视力，预防近视，让自己有一双明亮的眼睛。

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十八**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景？对，是我们的眼睛！

眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。我想，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧！

有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为中国眼。我国每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。保护视力刻不容缓，为此我建议大家做到如下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

3、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到三个一，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗（重读以引起大家注意）的地方看书。

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保证。

5、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。

6、不偏食，多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空！

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇十九**

亲爱的同学们：

大家好!

眼睛是我们认识世界，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，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，给我们的学习带来许多的不便。

妈妈时常告诉我要好好保护视力，不要像她小时候那样。妈妈小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到中学时已经架上了厚厚的眼镜。对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件，有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮澄澈的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿，在足够的光线下看书、写字，每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，坚持每天做好眼保健操。其次注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品。含有维生素c的食物对眼睛有益处，因此每天都要注意多吃一些含有维生素c的食物哦!

同学们让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇二十**

亲爱的同学们：

你们好!我的发言题目是：保护好自己心灵的窗户――眼睛。同学们，六月六日定为世界爱眼日，就是让大家知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人身上的视觉器官，失去了眼睛，就相当于失去了明亮绚丽的世界，陷入一片黑暗之中。现在，近视是青少年健康的一大杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。人均近视度，每年在不断的上升，给我们带来了极大的不便。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，以至于导致双目失明。

青少年近视，主要是因为看书姿势不正确：边走路、边坐车时看书;还有就是整天玩电脑、看电视等造成的。这些都对眼睛有非常大的损害，这令许多人的鼻梁上多了一副眼镜，这让许多人痛苦不堪。

我们应该保护好自己的眼睛。不要在走路、坐车时看书;看书姿势要正确。玩电脑、看电视的时间不宜过长。要认真做好眼保健操，多去户外运动，多看绿色。注意用眼卫生，不用脏手摸眼睛，才能保护好眼睛。

同学们，知道眼睛多么重要了吗?一定要保护好眼睛，做一个健健康康的人。

谢谢!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇二十一**

老师们，同学们：大家好!

今天我讲话的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，为什么会这样呢?大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的课业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，我们的.眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕!

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗?”预防近视，从下面做起吧：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。五、不要长时间看电视、玩电脑。六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。二、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。三、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3～5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，感悟美好生活!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇二十二**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!同学们，你们知道6月6日是什么日子吗?也许你还不知道吧，今年6月6日是第\_\_个全国“爱眼日”，今天我讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。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。更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：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。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加,目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1.看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2.连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3.不要在光线太强或太弱的地方看书。

4.走路或乘车时不要看书。

5.不要躺在床上看书。

6.坚持做好眼保健操。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

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。

婀娜多姿的山河，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!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇二十三**

亲爱的同学们：

大家早上好!今天国旗下讲话的主题是\"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。孩子们想一想怎么办?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。

孩子们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

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。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿8OO字篇二十四**

老师们，同学们：

早上好！

我们经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的心灵之窗，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据国际防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平的1.5倍。而近视高发群体青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。大量的`医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

在这里我想给同学们提出几点建议：

1、看书时坐姿要端正，读书或写字时做到眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

2、不要坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

3、每天坚持认真做两次眼保健操。

4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

同学们，眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的\'记忆和知识都来自于眼睛。眼睛是心灵的窗户，让我们从现在做起，从培养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。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。婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，我相信只要大家努力爱眼护眼，每个人都会拥有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。

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