# 最新保护眼睛演讲稿(7篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-06-24

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**保护眼睛演讲稿篇一**

大家周一早上好!

今天是儿童节。首先，祝我们一年级的学生节日快乐!同时，祝我们高二和高三的学生节日快乐!还有我们的老师们，虽然我们已经过了六一岁，但我希望每一位老师和同学都能永远保持一颗童心，永远年轻!本周六——，也就是6月6日，是国际爱眼日。1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将爱眼日列为国家节日之一，并将6月6日定为“全国爱眼日”。

眼睛对我们每个人都很重要。想象一下，如果我们的眼睛是黑色的，什么也看不见，那将是一件多么可怕的事情!人们常说眼睛是心灵的窗户，但现在很多人因为不懂得科学用眼、爱护眼睛而变得朦胧。一些数据显示我们的眼睛没有。

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。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

一、“一好”认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、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”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、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。

六、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。

七、不偏食，多吃奶制品、蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。少吃垃圾食品，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛。

**保护眼睛演讲稿篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学：

时下青少年近视问题被社会广泛关注，国家有关部门召开了防控近视视频会议，各地也纷纷采取措施预防青少年近视。下面我们来了解一下小学生近视眼的预防方法。随着现代社会竞争压力的加大，小学生的课业负担也越来越重，由此导致了越来越多的近视眼的出现，而且年龄也越来越小，这是令家长和学校非常担忧的问题。小学生怎样预防近视眼?下面为大家介绍一下小学生近视眼的预防：

(1)在学习中注意适当选择使用听来替代阅读，以减轻眼睛看近负荷。

(2)避免连续看近时间过长。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息，看远处10—15分钟。尽量控制每天累计看近时间，最好不要超过6小时。

(3)注意改善需要较长时间看近的环境。教室光线要充足，桌面、黑板不要反光过强，光强要拉窗帘，坐在教室任何位置都能看到窗外为宜，并定期调换坐位;孩子在家的书桌应放在外面无遮挡物的窗前，台灯应放在左前方，光线要柔和，如为白炽灯，最好为25—40w之间，位置以不直接照射眼睛为宜。

(4)纠正不良看近姿势。阅读和操作电脑时，要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米，眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米，距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正，不能躺着看书或边走边看。

(5)如果在持续看近的时候出现眼睛干涩、发红，有灼热感或异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，说明已经出现视觉疲劳症状，要立即停止看近，可以做眼保健操，还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果通过上述处理，仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

(6)尽量少玩需要长时间看近的游戏。现代城市学生游戏方式多以室内自娱式为主，如个人玩具、游戏机、电脑、电视等，每天很少有机会能脱离视近环境。为此，同学们要改变游戏方式，多做室外活动。

**保护眼睛演讲稿篇三**

各位老师，各位同学:

大家好，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

1、要做到科学用眼

1)读写姿势要正确：在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为距离!为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时一定不要歪头;不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

2)读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

3)读写光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光(如日光或刺目的灯光)下看书和写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

4)看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。故看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。少玩电脑和手机。

2、要坚持做眼保健操

做眼保健操是预防近视行之有效的方法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼险，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。早(起床后)、中(吃饭前)、晚(睡觉前)各一次。

3、要形成良好的生活习惯

加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。一定要经常到户外活动、到大自然中去感受不同的色彩。

4、定期检查视力

定期做视力检查，并根据视力检查结果对学习和生活习惯进行调整和完善。

5、预防的便方

决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

同学们，你们记住了吗，希望在以后的生活和学习中，我们能养成良好的习惯保护我们的视力。

谢谢大家!

**保护眼睛演讲稿篇四**

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!

**保护眼睛演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好。

如果有人问我，长这么大可否有让我耿耿于怀的事——实话说，还真有一件!甚至于至今仍让我无法释怀。那究竟为何事呢?请容我慢慢道来。

在不谙世事的年纪，最初并不知“近视”为何物?一切好似突如其来一般，不知不觉中这个令人讨厌的“恶魔”就附着到了我的身上，当我知道后一切为时已晚，正如一句诗一般：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴!

当如梦初醒时，我已经需要佩戴二百多度的眼镜了，带着一副沉重的眼镜，于是乎，名副其实地成为了大人们常说的“睁眼瞎”。

我讨厌这样，我更讨厌那时任性的我，为了一时玩游戏的高兴而痛苦一辈子——毫不夸张地说，这是我至今最痛苦的一件事，也是我至今最后悔的一件事!如今，随着学习任务的繁重，我的眼镜片的厚度也“与日俱增”——那美丽的景色：洁白的云朵、飞翔的鸟儿、鲜红的花朵和嫩绿的小草，在我的世界里只剩下一片朦胧。

每当去眼镜店测视力时，也总是会流泪。因为我害怕：害怕看不到世界，害怕看不到美丽的景色，害怕看不到学校里的同学和老师，更害怕看不到关心我的至爱双亲。

医生说我的近视是辐射造成的，也就是说，是手机电脑玩的太多导致近视的。听了这个结论，我是真的后悔了，我恨我自己。我也发誓一定要寻出近视的克星，治好天下人的近视，让人们不再因此而像我一样痛苦。

就在昨天夜里，我躺在床上遥望夜空，不知不觉进入了梦乡。依稀记得在梦里，我如往常一样背着书包去上学，令人惊奇的是，没有眼镜的陪伴，我的眼眸明亮如初……

宽厚仁慈的地母啊，如果真的有来生，还我一双“明眸亮瞳”，好吗?

**保护眼睛演讲稿篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。同学们你知道吗?国家每年6月6日定为“爱眼日”。现如今，我国青少年的近视率已经很高了，走进任何一个小学的课堂，都会发现有小学生戴上了眼镜。当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见保护眼睛，预防近视已刻不容缓!

调查发现不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。那么同学们要如何保护好自己的眼睛，预防近视的发生呢?在此，我建议大家做到以下几点

1、要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

2、读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要在走路时或者在动荡的车厢内看书。

3、不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。

4、不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。

5、要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。

6、要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧!

**保护眼睛演讲稿篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我想要演讲的主题是和我们的眼睛相关的。大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，我们越来越多的人，年纪小小就开始戴眼镜了。近视，成为了我们成长当中的一个大问题，或许很多同学也会说我也带着眼镜。是的，我是初一的时候才发觉自己近视的，当时自己也存在一个盲区当中，那就是我认为戴着眼镜很好看。是不是很多同学都有这样的想法呢?如果你现在有这样的想法，我希望大家都放弃，因为当你长大之后，你就会发现很多人觉得眼镜是一件很麻烦的事情，并且近视会给我们的今后带来很多麻烦。

这一次，我强烈建议大家好好保护自己的眼睛，千万不要想着往眼镜上贴，一旦你近视了，那么视力恢复的机会就会很小，为了不让将来的自己后悔，我们就从现在开始好好保护自己的眼睛吧。作为一名已经近视的同学，我想给大家几点建议。

首先，我们在看电视或者看电子设备的时候一定要保持一定的距离，平时学习写作业的时候也要保持一定的距离，其实很多人近视也就是这几个方面造成的。用眼过度会很伤害我们的眼睛，而我们的视力也极有可能受到很大的影响。

第二点就是我们在平时的学习中一定要懂得让眼睛去休息，比如说觉得眼睛疲惫的时候，多眺望窗外，这会让我们的眼睛感到稍微的一些放松，多看一看绿色植物等等。

第三点就是中午的眼保健操大家一定要去做，这是有助于我们眼睛放松和休息的。我们一天都在看书，写作业，平时眼睛也用的比较频繁，很少会有时间去睡觉或者闭上眼睛。加上我们看一个东西看久了之后就会觉得很疲惫了，所以大家还是要懂得去多多放松一下。这会为我们的眼睛多一层保护罩。

最后，我想告诉大家几个近视最不好的方面。对于我们女孩子来说，爱美是天性，我的姐姐告诉我，如果我们近视要戴眼镜的话，以后对女孩子来说是一件很不方便的事情。这就是为什么有隐形眼镜的出现了。其次，近视会影响我们在职业上的一些发展，很多事业是需要视力的。比如我们考驾照都需要视力要求，所以同学们，保护好我们的眼睛，是我们在学习中不容遗忘的一件事情，好好学习，健康用眼，快乐成长!

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