

最新预防眼睛近视演讲稿(汇总6篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

预防眼睛近视演讲稿篇一

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，今年世界爱眼日的主题是：“关爱青少年眼健康”。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。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：

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。

预防眼睛近视演讲稿篇二

眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生在这扇窗户上贴上了厚厚的玻璃，远离了这个五彩缤纷的世界。

环顾四周，我们70%以上的同学都戴着眼镜。在此，我建议同学们从现在开始养成科学的用眼习惯，保护好眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，桌椅高度尽量根据高度调整，注意一拳一尺一寸的要求，在光线充足的地方看书工作，不要看字体过小或模糊的印刷品，不要在摇晃的车厢内看书，不要躺下。

2、坚持写作和阅读40分钟，休息5—10分钟，避免眼睛过度疲劳。

3、看电视时，眼睛保持在电视屏幕大小的6—8倍左右，每30

分钟休息5—10分钟。不要连续看电视超过1小时。注意，看电视的时候，室内的灯一定还是亮着的。

4、饮食均衡，不要挑食，常吃富含维生素a的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色和暗黄色的蔬菜、蛋黄、肝脏等。对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然，多看看远方的绿色风景。

6、如果看远了有眯眼睛等近视迹象，要尽早检查预防近视。

7、科学佩戴第一副眼镜，限制近视。

希望大家积极响应以上建议，迅速行动。只要我们每个同学认真做，将来近视的人数会越来越来少，我们的成长也会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

预防眼睛近视演讲稿篇三

眼睛是我们认识世界，学习知识，互相交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是一个黑暗的世界。减少视觉，会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷告诉我好好保护视力，通常不喜欢他年轻时。爷爷还是个孩子的时候，由于恶劣的生活条件，和没有视力的保护给予足够的重视，到高中一直在厚厚的眼镜。不仅导致麻烦的爷爷，也对未来的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学的进步，我们有很好的生活条件，我们有条件，有能力，更有信心来保护我们的眼睛。只要我们努力去做，我相信我们每一个人将有一双明亮而清晰，和上帝的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的姿势；足够的光，如长时间阅读，写作应该每45分钟休息一会儿，伸缩，使眼睛得到足够的休息，每天眼保健操。

注意加强营养，多吃的食物对我们的眼睛有好处，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、家禽、动物肝、鱼、虾、牛奶、鸡蛋、豆类，等。含维生素各种动物肝脏、鱼肝油、牛奶和鸡蛋，植物性食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心红薯和水果的橙色、杏、柿子和其他食物含有胡萝卜素，等。

含维生素c的食物对你的眼睛也很好。因此，应该在日常饮食，注意食物摄入的维生素c[]例如，各种各样的新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒，黄瓜，花椰菜，白菜，新鲜枣、梨、橙等含量最高。富含钙的食物也对你的眼睛好，钙有一个函数来消除眼疲劳。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮、数量相对丰富。烧排骨汤、鱼、糖醋排骨和其他烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，我们也要注意用眼卫生，不要用干净的手或手帕擦你的眼睛，不要看电视和计算机操作在很长一段时间，应该定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们彼此沟通，为了保护我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，更对我们的祖国贡献。

预防眼睛近视演讲稿篇四

大家早上好！今天讲话的主题是“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。
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。

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。

预防眼睛近视演讲稿篇五

- 1、在读书写字时保持眼睛距离书“一尺”，胸口距离桌沿“一拳”，指尖距离笔尖“一寸”；连续阅读一小时后，应休息片刻或向外远眺。
- 2、不要在光线暗弱或直射阳光下看书；不要在床上、走路时或是在摇晃的车厢里看书；不要边吃饭边看书。
- 3、写字台要选择室内采光的地方安放，光线从左前方来。有专供学习用的台灯。
- 4、每天可以进行一定时间的望远训练。如清晨眺望远处的建筑物或树木；夜晚辨认天空中的星斗等。
- 5、少玩手机、电脑等电子产品。
- 6、保障充足的睡眠（小学生10小时，小学生9小时）。
- 7、认真做眼保健操，积极参加体育锻炼，避免全身性疾病等。

同学们，眼睛是心灵的窗户，人与人无声沟通的桥梁，我们应该合理卫生用眼，保护视力，从你我做起！

预防眼睛近视演讲稿篇六

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。视力的丧失会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷经常叫我保护视力，不像他年轻时那样。爷爷小时候，因为生活条件差，对保护视力不够重视，上中学的时候就戴上了厚厚的眼镜。不仅给热爱运动的爷爷造成了困扰，也对他以后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，随着科学的进步，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力、有信心保护我们的眼睛。只要我们都努力，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、大大的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；光线充足；如果长时间看书或写字，每隔四十五分钟就要休息一下，看着远方，让眼睛得到足够的休息；坚持每天做眼保健操。

注意加强营养，多吃对眼睛有益的食物，如富含蛋白质的瘦肉、禽肝、鱼虾、牛奶、鸡蛋、豆类等；含有维生素a的各种动物的肝脏、鱼肝油、牛奶和鸡蛋；植物性食物如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心红薯等，水果中含有胡萝卜素的食物如橙子、杏子、柿子等。含有维生素c的食物对眼睛也有好处。因此，我们应该注意日常饮食中含有维生素c的食物，如各种新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒、黄瓜、花椰菜、大白菜、鲜枣、梨和橘子。富含钙的食物对眼睛也有好处，钙可以消除眼睛紧张。例如，豆类、绿叶蔬菜和虾皮富含钙。煮排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，还要注意眼睛的卫生，不要用脏手或手帕擦眼睛，不要长时间看电视节目和操作电脑，定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们一起交流，一起护眼，一起努力学习，一起迎接新世纪的挑战，努力为祖国的建设做出更多的贡献。