

眼睛保健宣传语 爱护眼睛演讲稿(模板6篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

眼睛保健宣传语篇一

大家好。

为此，我提出了一套护眼方案：早上醒来，睁开眼睛，凝视花草树木约30秒；写一个小时左右的作业，或者盯着花草树木看30秒以上。读书也是；看电视也是一样。但是如果你家里没有花草树木，你可以看着窗外，尽你最大的努力往外看。另一种方法是把疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。而且读书写字的时候，姿势要端正，胸口要离开桌子，眼睛距离书本一尺，手指距离笔尖一寸。这三个“一”是一年级学的。永远不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛盯着书。此外，不要在昏暗的光线或阳光直射下阅读，也不要颠簸的车厢或床上阅读。

同学们，你的眼睛是你自己的，所以我们应该珍惜和关心他们。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

如果你是一只羊，你的眼睛就是草原；如果你是一只鸟，你的眼睛就是天空；如果你是一条鱼，你的眼睛就是溪流。

同学们，让我们一起保护眼睛吧！

眼睛保健宣传语篇二

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。

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？

眼睛保健宣传语篇三

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”。

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。

眼睛保健宣传语篇四

大家好！今天我演讲的题目是：爱护眼睛预防近视。

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：

- 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。

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！

眼睛保健宣传语篇五

大家上午好！

我是五(9)班的郑文蕾。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。同学们，你们知道吗？每年的六月六日是我们的爱眼日。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，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。

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。

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。

眼睛保健宣传语篇六

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是XXXX□XXXX□

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蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

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。

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。

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！**