

事业单位中层正职竞聘演讲稿语(大全5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

演讲稿保护眼睛篇一

眼睛是心灵的窗户，假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么在你的面前将是一片黑暗，再也没有那美丽的颜色和那世间的欢笑声，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢笑声，那种感觉是多么孤独、多么无助啊！在这五彩缤纷、多姿多彩的春天，眼睛作为心灵的窗户让我们看到了美丽的风景。如果关闭它，这些动人的景色就将永远和我们告别。

因为近视，多少人陷入烦恼和痛苦之中。而有的人也是其中之一。那些明眼一族，领略着大好江山的美丽风光，欣赏着五彩斑斓的大千世界，观看着生机勃勃的绿树红花，那紫盈盈的郁金香，那香飘飘的水仙花，那绿油油的爬山虎，那一片片广阔的山野草原，无时不在拨动着我们的心弦。在他们迷醉的同时，又有多少人，为自己沉浸在黑暗和模糊中而悲痛伤感。他们眼前似乎蒙着薄布，绕着晨雾，罩着似有似无的轻纱，挡着他们观察世界的视线。

让我们携手来爱护自己的眼睛吧，让这个充满欢声笑语的世界永远能随心所欲地映入眼帘，不再有人再为近视而深深苦恼，像陷入沼泽般悲痛不已。我们需要打开眼睛这扇宝贵的窗户，让金色的阳光照射着我们的心房，让怡人的风景陶冶洗涤我们的心灵，让自己能尽情地品味那优美的风景；我们需要打开眼睛这扇宝贝的窗户，游览祖国的江河湖海，看遍世

界各地的名胜古迹;我们需要打开眼睛这扇值得珍惜的窗户,来看溪流在自然的怀抱里淙淙流着,欢快地跳跃着可爱的水花,愉悦地唱着悦耳的“自然之歌”。

眼睛是人体不可缺少的一部分,如果没有了眼睛你就将会失去这美丽的世界,充满着阳光的世界。可见眼睛是多么重要啊!如果没有眼睛,就像明星没有剧本;如果没有眼睛,就像工程师没有图纸;如果没有眼睛,就像名将没有军队!同学们,眼睛是心灵的窗户,我们应该爱护它,有的人认为带上眼镜很漂亮,看起来像一位学问家,这种思想是不对的,别人认为你是,难道你就真的是了吗?你不是。如果你上了大学,想考军校,你是近视眼能考上吗?不能。所以我们应该爱护自己的眼睛,让自己的眼睛永远明亮。

演讲稿保护眼睛篇二

亲爱的老师们、同学们:

大家好!

“眼睛是心灵的窗户”,但在我们之中,有越来越多的同学的“窗户”变得模糊起来,以至于不得不戴上眼镜,保证自己能看清东西。眼睛是我们接收外界信息的重要器官,视力也是我们生活中非常重要的信息!

相信大家都尝试过,当我们闭上自己的眼睛后,哪怕是在我们最熟悉的座位上,我们都不敢像过去一样大步行走,更别提在不熟悉的地方了!如今,随着信息技术的发展和进步,网络和电子产品给我们带来了不一样的世界和乐趣。这本应该是为我们增长见识,以及茶余饭后的乐趣。但是,有些同学却自制力不足,无法在正事和娱乐上分清主次,每天将大量的时间投入到电脑和游戏上!甚至我还了解到,有些同学在假期的时候一连几天都沉迷在电脑面前!当时听到这个消息的时候,我感到十分的震惊!

是啊，游戏确实有趣，电子产品也给我们带来了十分便利的生活。但是，沉迷于这些，不仅虚度了我们太多的光阴，甚至还让我们宝贵的眼睛受到了严重的伤害！如今我们正在读书学习的关键时期，每天对眼睛的使用是必不可少的。如果眼睛本就疲劳，我们还利用眼睛去长时间看电子屏幕，那就回造成严重甚至不可逆的伤害！

同学们，没有视力的生活很麻烦，我们才不过在学习的阶段，今后还有很长的人生道路，我们必须行动起来，保护我们的视力！为此，我建议大家：

1. 减少每天电子产品的使用时间，加强自我的管理

减少不是不用，毕竟电子产品对我们有许多帮助，也可以放松自己。但我们必须学会管理，适当的使用网络和电子产品来给自己带来成长，而不是伤害。

2. 多增加户外的活动时间

户外活动是在阳光下的运动，不仅能转移我们的注意力，还能锻炼身体，增加免疫力，这是必须保持的良好习惯！

3. 坚持做好眼保健操

每天的眼保健操是我们必须坚持的保护，这不仅是对眼睛的保护，还能帮助我们养成爱眼护眼的好习惯。

4. 改进生活中的不良习惯

对于我们最脆弱的眼睛，很多同学都没有细心保护，常有一些坏习惯。如：用手揉眼睛、在太阳下看书……等等。我们应该多学习关于眼睛的健康知识，让自己的眼睛不受伤害。

同学们，视力是我们无比重要的东西，我们一定要珍惜、重

视！让我们一起在今后的生活中“爱护眼睛，保护视力”，让我们眼睛越来越明亮！

谢谢大家！

演讲稿保护眼睛篇三

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。

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！

演讲稿保护眼睛篇四

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，这会让我们眼睛感到稍微的一些放松，多看一些绿色植物等等。

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！

演讲稿保护眼睛篇五

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，我们的世界是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来学多的不便。

据我了解，在中小學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%35，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。

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。

那么，是使用眼睛的同时，我们又应该怎样保护自己的眼睛呢？一般来说，在日常生活与学习中，我们要注重用眼卫生，留意保护视力，避免不良用眼习惯。首先要养成良好的用眼习惯。比如：保持正确的坐姿：足够的光线：如长时间看书，写字应每隔45分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息；坚持每天做好眼睛保健操。注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富蛋白质的瘦肉，禽肉动物的肝脏，鱼虾，蛋类，豆类等；含有维生素a的各种动物的肝脏，鱼肝油，奶类，蛋类；植物性食物比如胡萝卜，菠菜，韭菜，青椒，红心白薯以及水果中的橘子，杏子，柿子等含有胡萝卜素的`食物等。含有维生素c的`食物对眼睛也有益处。因此，也许在每天饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒，黄瓜，菜花，小白菜，鲜枣，梨和橘子等含有量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类，绿叶蔬菜，虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤，松鱼，糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。此外，我们还要注意用眼的卫生，不要有不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间的观看电视节目和操作电脑，应定时对眼睛进行检查，及时发现问题。不仅如此，日常膳食的条理也是重要的事情：动物性食物中的维生素a□植物性食物中的胡萝卜素就是保护眼睛，维持正常视觉的灵丹妙药。缺少了它们，眼睛就会暗淡无光，视力下降：食物中的维生素b2□亦是保护眼睛的重要营养物质。