

护眼护眼演讲(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

护眼护眼演讲篇一

据卫生部、教育部联合调查，目前中国学生近视发病率接近60%，居世界第二位，人数居世界之首。高中生近视率已达70%，患者人数超过6000万，因近视致盲人数达30万人。视力下降直接影响了孩子的学习成绩、升学和就业，并对其生理、心理造成不同程度的妨碍。这件事引起了我的思考：为什么戴眼镜的人会越来越多？问题到底出在哪里？于是我就这个问题进行了探究调查。观察调查：

我第一个观察探究点就是在幼儿园里。经过我几小时的观察，我发现里面的小朋友都有这么几个坏习惯——揉眼睛、巴着桌椅看书画画。

第二个观察调查点是在学校里。我经过一连串的调查和访问，发现了大多数有眼疾的人都是因为看书太多，看书姿势不对，眼睛离书本很近，导致眼睛重负，只有少数人是天生近视眼。

第三个观察调查点是在附近的网吧及游戏机室里。那里的人，不论男女老少，大多数都戴着眼镜，这是因为他们“一盯”荧光屏就是好几小时甚至十几个小时，而且是在全神贯注、高度紧张的情况下。

第四个观察调查点是家庭。我走访了许多邻居、亲戚、朋友，发现许多人家的客厅都不大，却有一部或者有几部大屏幕电视机，饭前饭后，一家大小，看电视都离电视非常近，而且

常常一看就是一个晚上。

因此，我就青少年存在视力问题参考了许多资料，并咨询了医院的专家，专家向我们提出了宝贵的建议。

对策建议：

为了孩子的将来，关注青少年近视眼，保护孩子的眼睛，

- 1、要避免反光：书桌边应有灯光装置，其目的在减少反光以降低对眼睛的伤害。
- 2、光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。
- 3、坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。
- 4、阅读时间勿太长：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、看书距离应适中：书与眼睛之间的距离应以30公分为准，且桌椅的高度也应与体格相配合，不可勉强将就。
- 6、睡眠不可太少，作息有规律：睡眠不足身体容易疲劳，易造成假性近视。
- 7、看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六一八倍距离，每30分钟必须休息片刻。
- 8、多做户外运动：经常眺望远外放松眼肌，防止近视，向大自然多接触青山绿野，有益于眼睛的健康。
- 9、营养摄取应无均衡：不可偏食，应特别注意维生素b类(胚

芽米、麦片酵母)之摄取。

10、定期检查：凡视力不正常者应至合格眼镜公司或眼科医师处做进一步的检查。

眼睛是大脑接受外界信息的重要部位，我们必须好好保护它，千万别让它使你生存于一个黑暗的世界里！

爱眼护眼演讲篇二

老师们，同学们：

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。看看，我就是这样一个例子。我想，各位一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！

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，我建议各位作到以下几点：

- 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!

爱眼护眼演讲篇三

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xxxx□xxxx□

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x%□初中已达x%□小学高年级近视率有的高达x%□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：

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，经常眺望远方，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！

爱眼护眼演讲篇四

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：

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。

爱眼护眼演讲篇五

尊敬的老师，同学们：

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。

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。

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。