

最新爱眼演讲稿小学生(实用5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

爱眼演讲稿小学生篇一

老师们、同学们：

大家早上好！

在进入电脑时代的今天，许多同学要经常面对电脑屏幕学习、娱乐，其中有些同学会感觉眼睛吃不消，眼胀、流泪、头痛等等，还有些人发生视力下降。那么，长期接触电脑荧屏究竟对人的眼睛哪些影响呢？专家认为电脑荧屏对眼睛有下面一些影响：

眼胀和头痛：由于长时间双眼紧盯荧屏，荧光屏上各视力点间的亮度和视距频繁闪烁变化，眼睛为看清荧屏文字、图形等信息内容，必须紧张地进行自我调节。这样，眼睛的调节肌——尤其是睫状肌必须频繁活动，久之睫状肌就会疲劳，即眼疲劳。这就是使用电脑过度或者长时间看电视之后产生眼胀和头痛的主要原因。

容易近视：青少年长期接触电脑荧屏(或者长时间玩电子游戏机)，眼睛调节加强，就会造成调节性近视，若不及时防治，很快就会演变成真性近视。

保健专家建议：

1、在计算机等显示屏幕前，放置一面有色透明遮挡板，它除了可以吸收掉大部分有害射线外，还可以适当降低其亮度，

减少对眼睛的闪烁刺激。

2、制订荧屏作业卫生规则，每工作一小时后应立即休息一刻钟，全天作业时间控制在4个小时之内。

3、坚持每天做眼保健操和体育活动。

4、观看电视的时候，应距屏幕2.5米以外，观看时间控制在一天3小时之内。幼儿和少年儿童要尽量少看电视，儿童不宜玩电子游戏机，成年人玩时也要控制在40分钟之内。

爱眼演讲稿小学生篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

今天我在国旗下讲话的题目是《爱护眼睛、保护视力》。

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。我想，大家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, 我建议大家作到如下几点:

- 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!

爱眼演讲稿小学生篇三

敬爱的老师们, 亲爱的同学们:

大家早上好!

同学们，你们知道6月6日是什么日子吗？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第_个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼全国爱眼日校园演讲稿全国爱眼日校园演讲稿日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动出自/，此链接！。列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

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、用电脑、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。”更有的人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：

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。

爱眼演讲稿小学生篇四

责任是每个人都有的，不是说我还小我就没有什么责任；也不是说我已老去，是一个即将逝去的人所以我现在没有什么责任，其实不是只要你生活在这个世上，那么你就存在着责任。

从我们来到这个世上开始，就注定了我们的责任，在生活中我们不只是只有享受，在享受的同时我们也承担着相应的责任。

我们出生时还是一个什么都不懂的小孩，那时的我们会有什么责任呢？那时我们的‘责任就是长大；到达上学年龄的我们，享受着国家的教育资源，那时我们的责任就是好好的学习，长大以后好好的报效祖国；当我们成年以后，我们的责任就是养家，奉养自己的父母，回报父母为我们所付出的所有；当我们老去时，我们的责任就是安排好自己生后的事，享受生下的余光。

责任伴随着我们的一生，我们到来有着责任欢迎，我们的离去，有着责任的送行。

爱眼演讲稿小学生篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

20__年新版眼保健操则是根据中医经络理论，对旧版眼保健操进行了一定的删减和增加，比如取消了“挤按睛明穴”，增加了“按压头部督脉穴”和“按揉耳垂眼穴及脚趾抓地”，并将“按揉太阳穴及轮刮眼眶”改为“按揉太阳穴刮上眼眶”等。

其中，取消了“挤按睛明穴”是因为这个穴位距眼球太近，中小学生在课间做眼保健操，双手的卫生很难保证，手上的细菌容易污染眼睛。增加的“脚趾抓地”动作，则不仅使学生全身得到放松，而且新颖的方式也使学生们感到“很有意思”。

各节详解：

经络，使孩子全身气血畅通，从而达到调节眼部的目的。

第二节：按揉四白穴。该章节动作与1972年版眼保健操基本保持一致。

第三节：按揉天英穴。该章节动作与1972年版眼保健操基本保持一致。

第四节：按揉太阳穴，刮上眼眶。“按揉太阳穴”部分保持不变的基础上，从原先的“轮刮眼眶”改成了“刮上眼眶”。

第五节：按揉风池穴。风池穴位置在后脑勺下方颈窝的两侧，由颈窝往外约两个拇指的左右即是。注意穴位不需移动，按

揉面不要太大。

第六节：按揉耳垂眼穴及脚趾抓地。通过对头部、脚趾等局部穴位的刺激，增加全身血液循环、疏通全身处的一段。

谢谢大家！