

最新爱眼日发言稿 爱眼日健康宣传演讲稿 (通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

爱眼日发言稿篇一

老师们、同学们：

大家早上好！

我演讲的题目是：保护自己的心窗——眼睛。同学们，6月6日被指定为世界爱眼日，这是为了让大家都知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人体唯一的视觉器官。失去了眼睛，就失去了光明美好的世界，陷入了黑暗。现在近视是青少年健康的大杀手，中国很多青少年都戴眼镜。人均近视每年都在不断上升，给我们带来很大的不便。近视还可引起多种眼病，如青光眼、白内障，甚至导致失明。

青少年近视主要是因为读书姿势不正确：边走边骑看书；还有就是整天玩电脑看电视的结果。这些都对眼睛造成很大的伤害，让很多人鼻梁上有一副眼镜，让很多人痛苦。眼睛是心灵的窗户，我们应该保护我们的眼睛。走路或骑车时不要看书；读书姿势要端正。玩电脑看电视时间不宜过长。

我们应该认真做眼保健操，多参加户外运动，多看看绿色。注意眼部卫生，不要用脏手摸眼睛保护眼睛。

同学们，你们知道眼睛有多重要吗？一定要保护好眼睛，做一个健康的人。

谢谢

爱眼日发言稿篇二

老师们，同学们：

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，我们的世界将是一个黑暗的世界。视力的下降会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷经常告诉我要保护视力，而不是像他小时候那样。爷爷小时候，由于生活条件差，他没有足够重视视力的保护。当他上高中的时候，他已经戴上了厚厚的眼镜。它不仅给爱好运动的爷爷带来麻烦，而且对未来的学习和生活也有很大的影响。

现在，科学进步了，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。只要我们都努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、虔诚的眼睛。

首先，养成良好的视力习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如果你长时间看书，你应该每45分钟休息一下，看看远方，让你的眼睛充分休息；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、禽肉动物的肝脏、鱼虾、牛奶、鸡蛋、豆类等；植物性食物如胡萝卜、韭菜、菠菜、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。

含有维生素c的食物对眼睛也有好处。因此，你应该日常饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，如各种新鲜蔬菜和水果，

特别是青椒、黄瓜、花椰菜、卷心菜、新鲜枣、梨和桔子等含量最高。

富含钙的食物对眼睛也有好处，钙有消除眼睛疲劳的作用。例如，豆类、绿叶蔬菜和虾皮富含钙。

此外，我们必须注意眼睛的卫生，不要用不干净的手揉擦眼睛，不要长时间看电视和操作电脑，应定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护我们的眼睛，努力学习，迎接新世纪的挑战，努力为祖国建设多做贡献。

爱眼日发言稿篇三

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

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世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远方，使眼睛得到充分的休息；坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、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、苋菜、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，应该在每天的饮食中，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，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

爱眼日发言稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好，我是来自三（1）中队的黄xx。每年的'6月6日是全国爱眼日，为了我们能继续拥有一双明亮的眼睛，我建议大家做到如下几点：

养成良好的用眼习惯，坐姿端正，做到一拳一尺一寸。认真做好眼保健操，注意用眼卫生。多参加户外活动，经常眺望远方，缓解视力疲劳。尽量少用电子产品。保证充足的睡眠，均衡饮食，不偏食和挑食。

我相信，做到以上几点并不难，只要同学们认真从生活中的

点滴小事做起，科学用眼，就一定能拥有一双清澈、明亮的眼睛。谢谢大家！

黄同学说的这些方法其实大家多多少少都有所了解，平时父母和老师也经常提醒吧。我想贵在坚持，我们要持之以恒地做到这几点，保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

爱眼日发言稿篇五

老师们、同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。

我们都知道，眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想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。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、美国合作开展的防治近视研究项目调查显示，我国人口近视发生率为33%，是世界上近视发病率最高的国家之一。保护眼睛，迫在眉睫，每年的6月6日是世界爱眼日。我们在日常生活中一定要养成良好的习惯，来保护自己的眼睛！

大家一定要把爱护眼睛的要求落实到生活中。为此，我建议大家做到以下几点：

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。
3. 多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息。

做到以上3点并不难，只要同学们自觉执行，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！

我的演讲完毕，谢谢大家。