

2023年青少年近视的演讲稿(模板8篇)

和谐社会是人民群众共同创造、共同享有的社会福祉，我们应该关注每一个人的幸福感和获得感。接下来是一些优秀的演讲稿范文，希望能给大家一些启发和思考。

青少年近视的演讲稿篇一

亲爱的同学们：

大家早上好！今天中国旗下讲话的主题是爱眼护眼，我们在行动。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但是如果不注意爱护眼睛，清晰的世界就可能离我们越来越远。

时候看书。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同学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。在我们身边很多同学现在已经戴上了眼镜，那现在就更要注意养成良好的用眼习惯，避免近视度数的进一步升高。为了你心灵的窗户能够永远明亮，老师要给孩子们提几个建议：

- 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。

4、阅读时间请勿太长：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、保证充足的睡眠。白天也要养成午休的好习惯。

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。

学校每天课间操组织大家进行望绿，每天两次的眼保健操，每年举行眼操比赛，目的就是希望通过这些方式教会大家爱护自己的双眼。那就让我们从现在做起，从每时每刻做好，用行动爱眼护眼，让自己拥有一双明亮的眼睛。

青少年近视的演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家好！

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，给我们的学习带来许多的不便。

妈妈时常告诉我要好好保护视力，不要像她小时候那样。妈妈小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到中学时已经架上了厚厚的眼镜。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澄澈的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿，在足够的光线下看书写字，每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，坚持每天做好眼保健操。其次注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品。含有维生素c的食物对眼睛有益处，因此每天都要注意多吃一些含有维生素c的食物哦！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。

谢谢大家！

青少年近视的演讲稿篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，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！当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。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。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，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，每一位同学都要把爱护眼睛保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到如下几点：

一认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二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”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书写字。

四看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五保证充足的睡眠。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。

六多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

七不偏食，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。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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！为了美好的明天让我们一起努力吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

青少年近视的演讲稿篇四

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是爱眼护眼，我们在行动。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但是如果不注意爱护眼睛，清晰的世界就可能离我们越来越远。

我说几种情况，看看它们有没有发生在你身上看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远。看电视用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时。在强光或昏暗的地方走路坐车的时候看书。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同学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。在我们身边很多同学现在已经戴上了眼镜，那现在就更要注意养成良好的用眼习惯，避免近视度数的进一步升高。为了你心灵的窗户能够永远明亮，老师要给孩子们提几个建议：

- 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。

4、阅读时间请勿太长：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、保证充足的睡眠。白天也要养成午休的好习惯。

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。

学校每天课间操组织大家进行望绿，每天两次的眼保健操，每年举行眼操比赛，目的就是希望通过这些方式教会大家爱护自己的双眼。那就让我们从现在做起，从每时每刻做好，用行动爱眼护眼，让自己拥有一双明亮的眼睛。

青少年近视的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好！

每个人都有一双明亮的眼睛，它赋予我们一个五彩缤纷的世界，让我们感受其中的乐趣，体会到大自然中的美好。但是美好的东西都有其缺陷，随着生活的富裕，社会上的一些事物都在悄无声息地对人们的眼睛造成危害。

电视，是我们“足不出户，却安知天下事”的窗户，当我们沉浸在其中时，我们的眼睛也在受到紫外线的侵袭；电脑，是开启我们心灵的另一道窗户，对现在这个时代来说，掌握了它，是一把开启未来幸福之花的钥匙，可它同样也给眼睛带来伤害。

也许有人认为近视并不可怕，戴上一副眼镜，不是又如从前

了吗？这种想法也不排除可能，关键是每个人都不具备相同的想法，上面所说的是对于乐观的人来说；性格内向的人也许会认为：戴上眼镜是多么丢人的事。面对那些视力良好的人，这一类的人往往还会产生自卑感对学习失去信心，缺乏动力。这可是一种不健康的心理现象，必须及时纠正过来，否则后果将不堪设想。

经常过度紧张学习的学生，通常会有眼睛酸痛的感觉，我认为这是眼睛的一种疲劳现象。我通常是滴上几滴眼药水，闭上眼睛休息片刻，但是效果不是很明显，而且有关医学证明：眼药水中含有防腐剂，会对眼睛造成一种慢性伤害。虽然我不太确定是否跟食物有关，但是就算是有，我也很难从心底去认同，毕竟我还是偏向于“光线”这一方。

打从我小学六年级开始，我就已经近视了，刚开始我还不太愿意戴眼镜，初一的时候，黑板上的字逐渐看不清，到了初二，由于学习的紧张，使我不得不硬着头皮戴上眼镜。

刚开始还不太习惯，慢慢地，日子一久便没有什么可顾虑的了。如今，我都初中毕业了，眼睛也在一步步地加深，让我十分苦恼。以前听同学介绍买了个“眼保姆”，花了一千多块冤枉钱，还是不见好转，真是把我气得半死。我常听人家说，少年一旦近视，老年将不会得老花眼，对于这一点我总是很庆幸自己，虽然只是早晚受罪罢了，对每个人还是很公平的。

青少年近视的演讲稿篇六

各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，中国旗下讲话的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，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！

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。有资料显示，中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”。中国的盲人达到了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。中国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，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，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到如下几点：

二、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”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、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。

六、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。

七、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。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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!为了美好的明天让我们一起努力吧!

我的演讲完毕，谢谢大家!

青少年近视的演讲稿篇七

一、问题的提出

二、调查方法

2、询问我们身边患有近视的同学，问问他们自己认为自己是怎样近视的。

三、整理和结论

他们自己认为自己的近视原因

甲同学

己同学

丙同学

丁同学

做作业时老是低着头，天天玩电脑

看书是老是低着头，或眼睛离书很近

看电视时离得太近了，又基本天天看

经常玩电脑，一玩游戏就是78的小时没有望望远方

再看看在网上找得几个比较大的因素

1遗传因素，2营养因素，3环境因素

那我们有没有什么方法使我们的近视率降低

有人说做眼保健操可以减低度数，也有人说经常运动，可以使营养原因下降……

我又在书上找到了做眼保健操能不能是视力下降的话题，最后证明眼保健操不能使我们的近视率下降，只能起到缓解视力度上。

结论

我们应该利用光学原理使调节放松的仪器。多做眼保健操，防止视力再次上升，在不需要戴眼镜的时候不要呆，因为多戴眼镜会使视力更加提升，还有玩游戏，看电视，都要控制时间，多看看远处。

1. 青少年近视调查报告
2. 关于青少年近视的调查报告
3. 有关青少年近视的调查报告
4. 关于近视的调查报告
5. 关于近视原因的调查报告
6. 青少年调查报告

7. 中学生近视调查报告
8. 2016中学生近视调查报告
9. 2016关于近视的调查报告
10. 小学生关于近视的调查报告

青少年近视的演讲稿篇八

青少年的眼睛似乎不易疲劳，即使视力有一定程度下降也往往不易发觉。待他们自己感觉眼睛不太好时，多数人视力下降已相当厉害了！因此，作为孩子的父母和老师，理应从日常生活和学习中多多观察孩子，尽早发现其眼底先兆，及时检查视力，从速采取防治措施。一般情况下，青少年发生视力减退乃至成为近视患者，可以发现有三个方面的先兆症状：

1、是眼的疲劳症状。表现为看书时，有感觉字迹重影、浮动不稳的现象。有些人在望远久后移向近处物体，或望近久后移向远处物体，眼前就会出现短暂的模糊不清的现象，这是睫状肌调节失灵的表现，即是眼疲劳造成的。随着眼疲劳程度的加重，发生近视的日子也日益逼近。

2、是知觉过敏症状。这是指眼部感觉神经发生疲劳性知觉过敏。不少人还会伴有眼睛干湿、灼热、发痒及眼部胀痛。有的人胀痛可扩散到眼眶的深部，有的甚至引起偏头痛，乃至颈项、肩背等部位酸痛。

3、是全身神经失调症状。有些原来成绩好的学生对学习会产生厌烦情绪，听课注意力不够集中，反应也有些迟钝，脾气变得急躁，对原来喜爱的东西也缺乏兴趣，学习成绩下降，晚上睡眠时多梦、多汗，身体容易怠慢，且有眩晕、食欲不振等症。这些是由于受眼疲劳影响所产生的中枢和植物神经失调的表现，也是即将产生近视眼的信息。

以上三点，眼科医生称之为“近视前驱症侯群。”由此可见，近视发生之前是有先兆信号的，但首先出现的不是近视减退，而是神经系统方面失调而产生的症状。有人统计，近视发生的先兆症状，40%先由敏感的三叉神经和植物神经系统表现出来。因此，中小學生及家长们，要了解近视的先兆症状，注意捕捉近视的早期信号，以利尽早防治近视。