

最新保护眼睛视力的演讲稿(精选8篇)

人生是一条没有回头路的道路，我们要勇敢地向前迈进，不留遗憾。典礼的氛围和参与者的情感投入是典礼成功的关键因素，让我们一起参与其中吧。

保护眼睛视力的演讲稿篇一

老师们、同学们：

大家好！

当我们抬头看见五星红旗冉冉升起时，你们知道是什么让我们看见这令人激动的情景吗？是我们的眼睛。

我们每个人都是幸运的，因为我们可以看绿草如茵，百花齐放。我们可以看课本索取知识——眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是幸福的。可是，由于读写姿势不当，用眼疲劳，用眼过度，许多人的视力不断下降，蓝天、白云、绿树、繁星——渐渐地模糊了。有资料显示，我国眼睛不好的人数仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。所以，保护眼睛刻不容缓，我们应该养成良好的用眼习惯，然后注意加强营养，保护眼睛。

老师们，同学们，我相信你们一定不想失去明亮的眼睛。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，我们的世界将会是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来不便。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。只要大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈的大眼睛！

谢谢大家！

保护眼睛视力的演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

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，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，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、坐车的时候看书写字。

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”；还有的小朋友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到医院做手术缝合是常有的事。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。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1认真地做好眼保健操，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。

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。

婀娜多姿的自然，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。

谢谢大家！

保护眼睛视力的演讲稿篇三

晚上写作业的时候我的眼睛很痛，我没有在意，继续写我的作业，可是眼睛一会儿痒，一会儿痛，我就用脏手揉眼睛，不管妈妈怎么说我，我还是忍不住揉眼睛。和往常一样我睡的很香，没有感觉到眼睛的任何变化，早上起来，我一睁眼，感觉到眼睛很痛，我眼睛上全是芝麻糊，粘这眼睛睁不开，我就立刻叫爸爸，爸爸过来一看，不得了了眼睛鼓了起来，像个鱼泡眼。因为我用眼不卫生，眼睛惩罚了我，让我在床上躺了两天。

同学们请不要学我，要不然也会变成鱼泡眼的。眼睛是心灵的窗口，展望世界的窗口，一定要保护好他，要不然他会惩罚你的。

保护眼睛视力的演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好。

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

我的演讲完毕，谢谢大家！

保护眼睛视力的演讲稿篇五

1. 爱护眼睛，人人有责。
2. 大眼睛，亮晶晶，样样东西看得清。好孩子，讲卫生，不用脏手揉眼睛。
3. 定期做视力：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。
4. 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。

5. 反光要避免：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。

6. 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。

7. 看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六~八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

8. 看电视用眼要卫生。明白长时间看电视会损害视力，会导致眼肌调节紧张和疲劳，造成近视。

9. 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。

10. 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。

11. 眼睛是心灵的窗户，我们要好好保护眼睛。

12. 眼睛是心灵的窗口，是他是我们欣赏到了这个美丽的世界，爱护你的眼睛吧，把拥有眼睛的每一天，看作是你将失去光明的前一天。

13. 要端正读写姿势，要保持读书、写字的姿势端正，必须遵守三点要求：眼与书本一尺远；胸与桌子距一拳；笔尖与手指一寸远。

14. 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。

15. 用眼不要持久，持续读书写字1小时左右要休息片刻。

16. 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。

17. 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。

18. 用明亮的双目去感受朋友的真挚情义；用通透的双眼去发现生活的真理真谛；用睿智的双眸去选择人生的理想目标。世界视觉日，关爱你的眼睛，明亮你心灵的窗户！

19. 看景物似雾里看花，视人物模糊不清，瞧月亮蒙蒙胧胧，望飞鸟黑白一团。世界视觉日，愿朋友保护好自已的眼睛，一目了然，生活才会五彩斑斓！

20. 戴上眼镜想装帅，不知麻烦引来一大堆。平光眼镜时常戴，也会破坏视力人受罪。墨镜也有许多种，万一不适藏祸患。世界视觉日，请保护你的视力，不要随便佩戴眼镜！

21. 眼镜近视要注意，眼镜不可胡乱戴。正规医院去就医，科学测量有依据。眼镜不可互相换，传染眼病惹麻烦。世界视觉日，保护眼睛，生活会更美丽！

22. 看物总觉模模糊，走路高低磕磕绊。眼前如同雾茫茫，抓拿东西不准确。吃饭捧碗也要摸，生活不便自理难。世界视觉日，提醒朋友上医院，你的眼睛已患病。

23. 眼睛视力不可忽，患了眼疾方知苦。失去光明寸步难，此时后悔已无术。保护眼睛好视觉，精彩生活耀灿烂。世界视觉日，愿你心明眼更亮，望远世界心胸宽！

24. 浓眉大眼好帅气，柳眉凤眼靓美丽。朋友男女一大帮，生活五彩斑斓。出国旅游看奇景，人间眼福享不尽。世界视觉日，愿朋友保护好美丽的眼睛，周游世界！

25. 眼睛模糊看不见，远处人畜难分开。开车走路都不便，生活质量对折开。读书看报眼镜戴，打球运动易伤害。多少麻烦数不尽，多少懊悔心中来，世界视觉日，保护眼睛，让你笑开颜！

26. 眼睛明亮道路宽，狭窄小道坦途现。穿红着绿式样新，花容月貌记心间。秋波频传心意达，爱情招手幸福来。世界视觉日，爱护眼睛，生活就会更加灿烂！

27. 世界视觉日，愿你保护眼睛明亮好视力，博览天下！

28. 放眼去观望世界的精彩，去发现生活的`美好，去赏析山川的秀美，去饱览人生的壮美。世界视觉日，愿你打开心灵的窗户，尽现美好！

29. 苦难里看到坚强，挫折里看到成功，蜕变中看到成长，曲折中看到前行。慧眼看世界，真心伴真情。世界视觉日，愿好人好梦好风景。

30. 眼睛是心灵的门户，有了眼睛可以赏析美景，可以洞察万物，可以揣摩人情，可以感受冷暖，可以发现美好。世界视觉日，爱护眼睛，明天就会无限光明！

31. 眼睛明亮心敞亮，万紫千红入眼帘。人情冷暖记心怀，亲人容颜亲眼见。求知路上行路宽，见多识广无阻碍。世界视觉日，愿你眼明心亮，快乐常伴！

32. 眼观世界，无限宽广，放眼夜空，星星璀璨，一个眼神，眉目传情，眼望月亮，全家团圆，世界视觉日，保护眼睛享受幸福，看见，宇宙多美丽。

33. 大千世界美景灿，眼睛明亮眼界宽；人情炎凉在世间，眼睛明亮知冷暖；心有灵犀一点通，眼睛明亮情意添。世界视觉日，爱护眼睛，生活更精彩！

34. 眼观祖国大好河山，锦绣灿烂。看视电视手机新闻，博览天下。瞭望人间和谐盛世，绚丽多姿。世界视觉日，保护眼睛健康谨防视力失明。愿你生活五彩缤纷！

35. 博览群书，离不开眼睛；爱你的心，眼睛来表达；游览信息，眼睛观世界；看见爱人，眼睛送温暖；世界视觉日，请你爱护好自己的眼睛。

36. 视光明前途创辉煌事业，看万山红遍知晚秋丽景。瞧亲人容颜美悦喜心，倍增幸福温馨的感觉。望知识海洋，实现人生梦想。世界视觉日，保护眼睛一生快乐！

37. 睛“彩世界，眼见为实。

38. 科学用眼，贵在坚持。

39. 科学用眼，精彩无限。

40. 美丽”视“界，用心呵护。

41. 美丽新视界，健康新生活。

42. 您的心灵窗户，我们为您呵护。

43. 青光眼可致盲，早期防治极重要。

44. 让”视“界充满爱。

45. 让眼睛更明亮，让世界更精彩。

46. 任何水晶眼镜对眼睛都有害。

47. 时时刻刻爱眼，健健康康生活。

48. 视力1.5不等于没有视疲劳。

49. 天天做眼操，天天眼睛好。

50. 万里江山眼底收，大千世界目中明。

51. 我荒废眼睛，眼睛就把我荒废了。

保护眼睛视力的演讲稿篇六

全宇宙的学生：

你们好！

为此，我提出一套护眼计划：早晨醒来，睁开双眸，盯着花草树木看大约30秒；写作业一个小时左右，也可以盯着花草树木看30多秒。看书，同样；看电视，也是同样。但如果家里没有花草树木，你可以把目光投向窗外，尽力远眺。还有一种方法，把劳累的目光转向手掌，盯着手掌上的纹路，跟着纹路移动30秒即可。还有读书写字时，姿势要端正，胸口离桌子一拳，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”，是一年级学的，千万不要胸口抵在桌子上，手握住笔尖，眼粘在书本上。还有，不要在光线昏暗或阳光直射的地方读书，不要在动荡的车厢上或躺在床上看书。

同学们，眼睛是自己的，我们要珍惜、爱护它。没了它，就没了色彩丰富的世界，从此你的人生将一片灰暗。

如果你是羊，眼睛就是草原；如果你是鸟，眼睛就是天空；如果你是鱼，眼睛就是溪水。

同学们，让我们一同保护眼睛吧！

保护眼睛视力的演讲稿篇七

尊敬的老师，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，望一望远处，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。

电脑时代：请爱护我们的眼睛

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。

易患干眼症：长时间专心致志面对电子游戏机或电脑屏幕，眨眼次数显著减少，使角膜、结膜缺少泪液湿润，久而久之会出现结膜干皱，角膜上皮脱落，患者有刺痛感。以上这些电脑荧屏对眼睛的影响用什么方法来防止呢？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。

保护眼睛视力的演讲稿篇八

吸烟不仅会缩短人类的寿命，同时还会增加其他健康风险，其中一条就是白内障、视神经损害和黄斑变性的发展。不能绝对地说：吸烟就只危害身体的肺部，身体其他坚持连续不断工作的部位也会遭到损害。除了肺癌之外最惨烈的情景莫过于失明了——不是突发性的失明，会长期地发展，尤其是那些烟瘾大的人。

保护视力的好方法：读书时要开灯

现在的眼部疾病有日益增加的趋势，尤其是在手机使用频繁和其他小玩具大量增加的今天。事实上，你很少看见有人在读随身携带的纸质书，因为大多数人，尤其是年轻人认为：手机等即便是在黑夜里也很方便使用。不论是发送信息，在平板上看注释和还是使用其他时兴的设备，你都要开始考虑传统的建议——在黑暗、昏暗的环境中不要阅读，要打开灯。所以，在昏暗的灯光或者没有灯光的时候阅读对眼睛会造成损害成为了一个不可回避的医学神话。正确的医学解释为：黑暗中阅读会造成眼疲劳，若持续这种状态，这将会成为日后你视力低下的一个原因。