

# 最新爱眼日的演讲稿(通用5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 爱眼日的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的\_\_小朋友，一转眼，三年过去了，我们大班的小朋友很快就要毕业了。回想这几年在幼儿园的生活，心中是多么的不舍。再过几天，我就要成为一名小学生了，这是一件多么光荣的事情！现在我们已经开始适应小学生活了，上周一，我们大班小朋友在老师的带领下，集体参观了实验小学，看到大哥哥大姐姐在明亮的教室里听课学习，在宽敞的操场上自由活动，还看到了美丽的小花园和荷花池。

老师说，再过几天，我们要去实验小学提前适应环境，到时候我们可以坐在明亮的教室里看书、学习，也可以在宽敞的操场上自由的玩耍。听到这里，中小班的小朋友们是不是也想和我们一起去看看呢！

从现在起我要好好准备，争做一名合格的小学生。中小班的小朋友们，你们也马上就要升班了，那就让我们一起加油吧！

## 爱眼日的演讲稿篇二

尊敬的各位x[]老师们、同学们：

下午好!

今天我们即将迎来了第\_\_个“全国爱眼日”，自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，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”，对其关注提高到全新的高度。

\_\_年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20.2%，初中48.2%，高中71.3%，大学73.0%，\_\_年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较\_\_年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据\_\_年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近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，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。5月17日，国家卫生部医政司发出了《关于开展\_\_年全国“爱眼日”活动的通知》，把\_\_年全国爱眼日主题确定为“关爱低视力患者，提高康复质量”。《通知》指出，第\_\_个全国“爱眼日”的目的是为普及低视力防治康复知识，提高低视力患者生活质量和康复水平，保护人民群众眼健康。开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见》，围绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助

低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民群众解决视觉健康问题的重任。

今年爱眼日主题为“关爱低视力患者·提高康复质量”，为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20\_\_，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

## 爱眼日的演讲稿篇三

世界爱眼日不同于全国爱眼日。世界爱眼日是每年十月的第二个星期四，是属于世界性的节日；而全国爱眼日是我国的节日，是每年的06月06日。本文是本站小编为大家整理的世界爱眼日国旗下讲话，仅供参考。

老师们，同学们：

早上好!6月6日是全国爱眼日，今年是第16届，今年的主题是：关爱低视力患者，提高康复质量。

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！

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！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的小朋友，一转眼，三年过去了，我们大班的小朋友很快就要毕业了。回想这几年在幼儿园的生活，心中是多么的不舍。再过几天，我就要成为一名小学生了，这是一件多么光荣的事情！现在我们已经开始适应小学生活了，上周一，我们大班小朋友在老师的带领下，集体参观了实验小学，看到大哥哥大姐姐在明亮的教室里听课学习，在宽敞的操场上自由活动，还看到了美丽的小花园和荷花池。

老师说，再过几天，我们要去实验小学提前适应环境，到时候我们可以坐在明亮的教室里看书、学习，也可以在宽敞的操场上自由的玩耍。听到这里，中小班的小朋友们是不是也想和我们一起去看看呢！

从现在起我要好好准备，争做一名合格的小学生。中小班的小朋友们，你们也马上就要升班了，那就让我们一起加油吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家周一早上好!

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!

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，为此，我建议大家做到以下几点：

一、“一好”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”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

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！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 爱眼日的演讲稿篇四

各位老师、同学：

你们好！

我今天国旗下讲话的题目是“像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛”。

今年6月6日是第十二届全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题定为“防盲进社区，关注眼健康”。

90年代初，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一，首次向全国倡议，在国内设立爱眼日。这一倡议，受到眼科学界和眼科专家们的响应，，国家卫生部、教委、团中央、中残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的

渠道，所以眼睛是心灵的窗口。拥有一双健康、美丽的明眸是每个人的愿望，但是，由于各种辐射、疾病、环境污染、不良生活习惯以及学习紧张，工作夜以继日，长时间看电视、电脑操作等等因素，使得现代人，过度用眼，得不到充分休息，久而久之导致视力下降，而不得不整天为过度疲劳的眼睛而苦恼。如今带眼镜的人越来越多，由其青少年眼疾屈光不正的人也越来越多，给许多人带来不便，在现代高科技发展的时代，更需要一双健康明亮的眼睛，保护青少年视力刻不容缓。

为此，浙江省杭州市教育局在5月17日公布的《关于开展杭州市学生阳光体育运动的通知》指出，各级各类学校必须每天安排眼保健操不少于2遍，各校应将眼保健操列入课表，同时，各级各类学校要为每一个学生建立健康档案，认真执行体质健康测试报告制度，测试报告书要作为中小学生学习成长记录或中小生素质报告书或高校学生档案的重要内容，并作为学生毕业、升学的重要依据。我校也一贯重视学生的眼睛保健工作，在前段时间还特别组织了眼保健操抽查，以此来规范同学们的眼操动作。

## 爱眼日的演讲稿篇五

亲爱的同学们：

你们好！我的发言题目是：保护好自己心灵的窗户——眼睛。同学们，六月六日定为世界爱眼日，就是让大家知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人身上的视觉器官，失去了眼睛，就相当于失去了明亮绚丽的世界，陷入一片黑暗之中。现在，近视是青少年健康的一大杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。人均近视度，每年在不断的上升，给我们带来了极大的不便。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，以至于导致双目失明。



我们应该保护好我们的眼睛。不要在走路、坐车时看书;看书姿势要正确。玩电脑、看电视的时间不宜过长。要认真做好眼保健操，多去户外运动，多看绿色。注意用眼卫生，不用脏手摸眼睛，才能保护好眼睛。

同学们，知道眼睛多么重要了吗?一定要保护好眼睛，做一个健健康康的人。

谢谢!