

最新保护视力演讲(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

保护视力演讲篇一

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。

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。

保护视力演讲篇二

大家早上好!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!

一、自觉，认真准确地做好眼保健操，注意眼睛卫生。不要为了检查去做眼保健操，而是为了更好地保护自己的眼睛。

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、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！

保护视力演讲篇三

大家好！

我叫xx，xx年出生，xx年参加工作，在xx县交通局县乡公路养护站从事x年养护工作后，20xx年被任命为负责人，20xx年xx县下划到xx区后，被任命现职市政道路养护项目负责人，工作至今。

一是对竞聘岗位的认识。通过过去工作的了解和查阅相关资料，我认为该岗位主要是协助科长贯彻落实行业的法规政策，承担全区排水的行政管理工作，负责对排水行业的业务指导、监督和检查，对各类废水排入市政排水设施进行监管并依法查处，受理排水许可证的申请等。排水管理科岗位虽小，但责任重大，它事关全区人民群众的生产生活，从事这样的岗位既有利于自己全面的锻炼提高，又能使自己为公司的全局和社会发展作出贡献。

二是敢于应聘的理由和条件。自己有25年的工作经历，从参加工作至今，一直从事与市政相关的工作，熟悉本职业务，也关注市政其他业务，特别是划分到xx区以来，自己更是时刻关注公司的变迁和发展。自己对工作认真负责，任劳任怨，责任心强，在过去的工作中取得过多项集体荣誉。当然，自己的成长离不开组织的培养、领导的帮助和同事们的支持，虽然今天发表演说的时间十分短暂，此时此刻我仍然按捺不住内心的激动，借此机会，感谢这三年来xx区市政管理处领导给予我的教育和培养，感谢与我同舟共济、朝夕相处的同事们给予的信任和帮助！

三是如果有幸上岗，履行职责的设想。我知道，更高的岗位意味着更大的责任和更重的压力，必须要付出辛勤的汗水和

不懈的努力，自己已经做好了准备。假如有幸上岗，我一定加强学习，尽快融入工作岗位，立足职责，做好全区排水的行政管理工作，当好配角，自觉当好参谋助手，共同努力为全区的排水工作和市政工作做出贡献。

要奋斗就会有牺牲，要比赛难免有输赢，结果不重要，魅力在过程，无论结果怎样，我都将保持平常心，励精图治，恪尽职守，努力工作，以优异的成绩来回馈公司的培养、领导的厚爱！

谢谢大家！

保护视力演讲篇四

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。

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！

保护视力演讲篇五

大家好！

现在的我们，因为物质的繁荣。社会的发展等等一系列的原因。眼睛早就已经被我们弄得疲惫不堪了。

俗话说：“眼睛是心灵的窗户”。一点也没错，有一双明亮的眼睛，你可以享受世界上所有美丽的东西，你可以看到很多很多美好的东西。

我知道现在的我们，努力学习，考试不间断，整天工作的大脑常常要到深夜才能入睡。然而，我们也应该保护自己的眼睛，照顾好自己的眼睛，有时间看看窗外的大树小草。

当你在黑暗中不戴眼镜走路时，恐怕也会摔倒吧。此外，眼镜戴的时间长了会是头昏，眼胀。也容易摔碎，大雾天气戴上后还是一样看不清。

所以我们必须照顾好自己，保护好自己眼睛。世界在年轻人的眼里应该是天空高云淡，流光溢彩的。

爱护好自己的眼睛我们可以做到：

- 1、多看看绿色，如青草、大树。
- 2、每天按时做眼保健操并认真完成
- 3、玩电脑的时间不要过长，2个小时左右，就应该休息。
- 4、读书时，不要把头低得太小，或躺在床上看。
- 5、除了睡觉，每天花点时间闭上眼睛，你的眼睛需要休息。
- 6、不偏食，多吃乳制品、鱼卵、肉类，少吃糖果和高糖食品，合理安排自己的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，特别是胡萝卜和其他含有多种维生素的食物。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉贯彻，只要老师随时提醒，相信同学们一定会有一双清澈、明亮的眼睛，一定会有更广阔、更晴朗的天空，让我们一起为美好的明天而努力！