

2023年视力演讲稿(优质5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

视力演讲稿篇一

老师们，同学们：

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！

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，我建议大家做到如下几点：

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！

视力演讲稿篇二

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。

【推荐阅读】

视力演讲稿篇三

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,我建议大家做到以下几点:

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！

视力演讲稿篇四

眼睛是我们认识世界，学习知识，互相交流的'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。减少视觉，会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷告诉我好好保护视力，通常不喜欢他年轻时。爷爷还是个孩子的时候，由于恶劣的生活条件，和没有视力的保护给予足够的重视，到高中一直在厚厚的眼镜。不仅导致麻烦的爷爷，也对未来的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学的进步，我们有很好的生活条件，我们有条件，有能力，更有信心来保护我们的眼睛。只要我们努力去做，我相信我们每一个人将有一双明亮而清晰，和上帝的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的姿势；足够的光，如长时间阅读，写作应该每45分钟休息一会儿，伸缩，使眼睛得到足够的休息，每天眼保健操。

注意加强营养，多吃的食物对我们的眼睛有好处，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、家禽、动物肝、鱼、虾、牛奶、鸡蛋、豆类，等。含维生素各种动物肝脏、鱼肝油、牛奶和鸡蛋，植物性食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心红薯和水果的橙色、杏、柿子和其他食物含有胡萝卜素，等。

含维生素c的食物对你的眼睛也很好。因此，应该在日常饮食，注意食物摄入的维生素c[]例如，各种各样的新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒，黄瓜，花椰菜，白菜，新鲜枣、梨、橙等含量最高。富含钙的食物也对你的眼睛好，钙有一个函数来消除眼疲劳。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮、数量相对丰富。烧排骨汤、鱼、糖醋排骨和其他烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，我们也要注意用眼卫生，不要用干净的手或手帕擦你的眼睛，不要看电视和计算机操作在很长一段时间，应该定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们彼此沟通，为了保护我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，更对我们的祖国贡献。

视力演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

眼睛是人类感观中最重要器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

1992年9月25日，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，并在天津召

开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。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。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。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。