

# 2023年全国爱眼日活动 全国爱眼日演讲稿 (实用8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 全国爱眼日活动篇一

(男) 1睡觉时间较少的人：在儿童生长发育的加速期，特别是7—9岁和12—14岁时，如果孩子的睡眠过少，或功课负担过重，部分儿童就会发生近视眼。

(女) 2饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

(男) 3长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

(女) 一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

(男) 二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

(女) 三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

（男）四、不要长时间观看电视和操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

（女）五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

（男）六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

（男）（女）亲爱的同学们，健康是我们的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。

## 全国爱眼日活动篇二

1为了促进同学们对眼睛有关知识的了解，增强对用眼习惯的重视，保护同学们的眼睛。

2利用6月6日全国爱眼日这一环境，主动向周围同学宣传健康用眼知识，检验新一届的青协的合作组织能力。

3向全院宣传用眼卫生，将爱眼护眼进行到底！

## 全国爱眼日活动篇三

进入三年级以来，班级内有四、五位同学先后戴上了眼镜，还有三位同学被确定为假性近视，每天需要回家滴眼药水，两周前的视力检查中，将近三分之一的同学发现自己有视力下降的现象。一时间，视力问题赢得了同学们前所未有的关注，结合6月6日全国爱眼日的来临，我们确定了“爱眼护眼，让我们行动起来”这一综合实践活动主题。

## 全国爱眼日活动篇四

眼睛是我们心灵的窗口，是我们的通向美丽新世界的桥梁，是获得光明的器官，所以我们应该珍爱自己的眼睛，因此我们以“预防近视，珍爱光明”为主题开展有关保护我们眼睛的’宣传活动。从而让同学们了解眼睛的重要性，让同学们懂得如何爱护好自己的眼睛，明白怎样去预防近视，不仅仅要在这一天爱护我们的眼睛，而是要在365天里随时随地的呵护我们的眼睛，因为我们需要它，因为它可以给我们带来更多的光明和希望。

## 全国爱眼日活动篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

下午好！

合：红领巾广播开始啦！今天由我们一年九班为大家广播，希望大家能喜欢。

甲：今天的广播内容有：1、《世界环境保护日》2保护环境，从身边的小事做起

乙：读《世界环境保护日》1972年联合国在瑞典的斯德哥尔摩召开了有113个国家参加的联合国人类环境会议。会议讨论了保护全球环境的行动计划，通过了《人类环境宣言》。会议建议联合国大会将这次会议开幕的6月5日定为“世界环境保护日”。同年10月联合国大会第27届会议接受并通过了这一建议。每年的6月5日，世界各国都开展群众性的环境保护宣传纪念活动，以唤起全世界人民都来注意保护人类赖以生存的环境，自觉采取行动参与环境保护的共同努力，同时要求各国政府和联合国系统为推进环境保护进程作出贡献。

甲：环境是人类生存的基本条件，是人类赖以生存的基础。

当前生态环境日趋恶劣，一次又一次给人类敲响了警钟，为了我们这一代和将来的世世代代，保护和改善人类环境，已经成为人类一个紧迫的目标。俗话说：“千里之行，始于足下。”保护环境，要从我们身边的小事做起。

乙：爱惜纸张纸作为我国的四大发明之一，其基本材料是植物纤维，而各类废纸竟占了每个家庭垃圾总量的21%，特别是我们浪费纸张尤为厉害。我们要知道浪费纸张就是浪费木材，就是破坏环境，也等于是危害了我们的身体。生活中，节约纸张的方法很多，如：减少使用节日卡、减少物品的包装、自制草稿本、习惯使用纸张的空白地方、信封循环再用、尽量少用纸巾……对于废纸要积极回收，不要乱扔。

甲：节约用水地球作为一个蓝色的星球，虽然地球表面70%以上被水覆盖，但世界上许多国家城市缺水问题日趋严重。以我国为例，全国660多个城市，有400多个城市常年供水不足，由于缺水，我国农村粮食产量减少，西北沙漠化严重，沙尘暴频繁发生。节约用水对于我们每一个人来说，已是当务之急。如：一水多用（例如洗完衣服的水可以拖地等）、杜绝长流水（上厕所、洗手和洗澡要及时关水龙头）、不往河流扔垃圾、发现水箱漏水及时叫大人修理等，做到人人都节约用水。

乙：珍惜能源我们每天都在消耗大量的能源，而地球上储存的能源是有限的。因而我们要珍惜现有能源，积极利用可再生能源。人们总有一个错误的思想，认为大自然的资源是用之不完的，但正因为人类的盲目开发，不合理利用，地球上的资源已到了受破坏程度非常严重的地步。节约能源有很多方法如：多用电风扇，少开空调；多用节能灯，少用白炽灯；多用太阳能热水器，少用电热水器；多用淋浴，少用浴缸；少用一次性的用品等，确保能源被合理地运用。

甲：绿化环境植树是一个最直接、最实际的环保行动方式。鼓励在家中开展“绿色小阳台”、“绿色小房间”等活动，

使我们的生活环境得到进一步的绿化、净化与美化。

## 全国爱眼日活动篇六

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好!我是三(1)班的xx[]今天是16周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

爱护我们的眼睛

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为“全国爱眼日”。2015年6月6日是第20个“全国爱眼日”。

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字,要做到三个一:眼离书本一尺,手离笔尖一寸,胸离桌子一拳;要在足够的光线下学习;不要长时间看书;写字看书应每隔45分钟休息一会,望一望远处,使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

二、注意加强营养,多吃一些有益于我们眼睛的食物,如:含有丰富蛋白质的.瘦肉、蛋类、豆类等;含有维生素a的鱼肝油、奶类;富含维生素c的蔬菜水果对眼睛也有益处,如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此,我们要注意合理搭配,多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们,眼睛就会暗淡无光,视力下降。

三、我们还要注意用眼的卫生,不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛,不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

四、课间的时候,同学们不要手里拿着文具打闹,比如拿着

笔说笑，用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。

所以，我们一定要爱护好眼睛，保护视力，预防近视，让自己有一双明亮的眼睛。

我的演讲完毕，谢谢大家！（敬队礼）

## 全国爱眼日活动篇七

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，你们知道6月6日是什么日子吗？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第xxx个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，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，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，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用电脑、看书等等。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。”更有的人认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：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。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下

降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

2、连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3、不要在光线太强或太弱的地方看书。

4、走路或乘车时不要看书。

5、不要躺在床上看书。

6、坚持做好眼保健操。

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。

婀娜多姿的山河，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。

## 全国爱眼日活动篇八

尊敬的老师，同学们：

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。

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。