

最新二年级爱眼护眼演讲稿(汇总9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

二年级爱眼护眼演讲稿篇一

大家好。

为此，我提出了一套护眼方案：早上醒来，睁开眼睛，凝视花草树木约30秒；写一个小时左右的作业，或者盯着花草树木看30秒以上。读书也是；看电视也是一样。但是如果你家里没有花草树木，你可以看着窗外，尽你最大的努力往外看。另一种方法是把疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。而且读书写字的时候，姿势要端正，胸口要离开桌子，眼睛距离书本一尺，手指距离笔尖一寸。这三个“一”是一年级学的。永远不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛盯着书。此外，不要在昏暗的光线或阳光直射下阅读，也不要颠簸的车厢或床上阅读。

同学们，你的眼睛是你自己的，所以我们应该珍惜和关心他们。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

如果你是一只羊，你的眼睛就是草原；如果你是一只鸟，你的眼睛就是天空；如果你是一条鱼，你的眼睛就是溪流。

同学们，让我们一起保护眼睛吧！

二年级爱眼护眼演讲稿篇二

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二十个爱眼日。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。

- 1、看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。
- 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。

大家好。

眼睛是人类感观中最重要的器官，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。

二年级爱眼护眼演讲稿篇三

眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生为这扇窗户装上了厚厚的玻璃，与这个五彩缤纷的世界有一段距离。

环顾四周，我们70%以上的同学都戴着眼镜。在此，我建议同学们从现在开始养成科学的用眼习惯，保护好眼睛，远离近视。

1. 读书写字时，姿势要端正，桌椅高度尽量根据高度调整，注意一拳一尺一寸的要求。阅读和作业应该在光线充足的地方完成。不要用太小或模糊的字体看印刷，不要在摇晃的车厢里阅读，也不要躺下。

2. 坚持写作和阅读40分钟，休息5-10分钟，避免眼睛过度疲

劳。

3. 看电视时，眼睛保持在电视屏幕大小的6-8倍左右，每30分钟休息5-10分钟。不要连续看电视超过1小时。注意，看电视的时候，室内的灯还是要亮的。

4. 饮食均衡，不要挑食，经常摄入富含维生素a的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色、暗黄色蔬菜、蛋黄、肝脏等。对眼睛有健康影响。

5. 认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然，多看看远方的绿色风景。

6. 如果有远视时眯眼睛等近视迹象，尽早检查预防近视。

7. 科学佩戴第一副眼镜，限制近视。

希望大家积极响应以上建议，迅速行动。只要我们每个同学认真做，将来就会发生近视。

的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

二年级爱眼护眼演讲稿篇四

大家好！

“眼睛是心灵的窗户”，但在我们之中，有越来越多的同学的“窗户”变得模糊起来，以至于不得不戴上眼镜，保证自己能看清东西。眼睛是我们接收外界信息的重要器官，视力也是我们生活中非常重要的信息！

相信大家都尝试过，当我们闭上自己的眼睛后，哪怕是在我

们最熟悉的座位上，我们都不敢像过去一样大步行走，更别提在不熟悉的地方了！如今，随着信息技术的发展和进步，网络和电子产品给我们带来了不一样的世界和乐趣。这本应该是为我们增长见识，以及茶余饭后的乐趣。但是，有些同学却自制力不足，无法在正事和娱乐上分清主次，每天将大量的时间投入到电脑和游戏上！甚至我还了解到，有些同学在假期的时候一连几天都沉迷在电脑面前！当时听到这个消息的时候，我感到十分的震惊！

是啊，游戏确实有趣，电子产品也给我们带来了十分便利的生活。但是，沉迷于这些，不仅虚度了我们太多的光阴，甚至还让我们宝贵的眼睛受到了严重的伤害！如今我们正在读书学习的关键时期，每天对眼睛的使用是必不可少的。如果眼睛本就疲劳，我们还利用眼睛去长时间看电子屏幕，那就回造成严重甚至不可逆的伤害！

1. 减少每天电子产品的使用时间，加强自我的管理

减少不是不用，毕竟电子产品对我们有许多帮助，也可以放松自己。但我们必须学会管理，适当的使用网络和电子产品来给自己带来成长，而不是伤害。

2. 多增加户外的活动时间

户外活动是在阳光下的运动，不仅能转移我们的注意力，还能锻炼身体，增加免疫力，这是必须保持的良好习惯！

3. 坚持做好眼保健操

每天的眼保健操是我们必须坚持的保护，这不仅是对眼睛的保护，还能帮助我们养成爱眼护眼的好习惯。

4. 改进生活中的不良习惯

对于我们最脆弱的眼睛，很多同学都没有细心保护，常有一些坏习惯。如：用手揉眼睛、在太阳下看书……等等。我们应该多学习关于眼睛的健康知识，让自己的眼睛不受伤害。

同学们，视力是我们无比重要的东西，我们一定要珍惜、重视！让我们一起在今后的生活中“爱护眼睛，保护视力”，让我们眼睛越来越明亮！

谢谢大家！

二年级爱眼护眼演讲稿篇五

大家上午好！

我是五(9)班的郑文蕾。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。同学们，你们知道吗？每年的六月六日是我们的爱眼日。我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，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、用计算机、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。”更有甚者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。

1. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。
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。

二年级爱眼护眼演讲稿篇六

大家早上好！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。

1、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2、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。

3、“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。

4、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

5、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。

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。

7、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！

二年级爱眼护眼演讲稿篇七

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！

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，打游戏过多，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。看看，我就是这样一个例子。我想，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！

- 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！

二年级爱眼护眼演讲稿篇八

眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生在这扇窗户上贴上了厚厚的玻璃，远离了这个五彩缤纷的世界。

环顾四周，我们70%以上的同学都戴着眼镜。在此，我建议同学们从现在开始养成科学的用眼习惯，保护好眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，桌椅高度尽量根据高度调整，注意一拳一尺一寸的要求，在光线充足的地方看书工作，不要看字体过小或模糊的印刷品，不要在摇晃的车厢内看书，不要躺下。

2、坚持写作和阅读40分钟，休息5—10分钟，避免眼睛过度疲劳。

3、看电视时，眼睛保持在电视屏幕大小的6—8倍左右，每30分钟休息5—10分钟。不要连续看电视超过1小时。注意，看电视的时候，室内的灯一定还是亮着的。

4、饮食均衡，不要挑食，常吃富含维生素a的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色和暗黄色的蔬菜、蛋黄、肝脏等。对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然，多看看远方的绿色风景。

6、如果看远了有眯眼睛等近视迹象，要尽早检查预防近视。

7、科学佩戴第一副眼镜，限制近视。

希望大家积极响应以上建议，迅速行动。只要我们每个同学认真做，将来近视的人数会越来越来少，我们的成长也会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

二年级爱眼护眼演讲稿篇九

大家上午好！

每年的六月六日是世界爱眼日。眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，那是因为，眼睛是人类感官中最重要器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。如果有一天我们失去了这宝贵的“心灵之窗“，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见这五彩斑斓的大千世界。在别人嬉戏时，游览时，自己就只能听着那欢声笑语，这种感觉是多么孤独，多么无助啊！正是因为这样的原因，海伦·凯勒才会在心底呼喊《假如给我三天光明》。但就算这样，仍有一些人不甚在意自己的眼睛。

近视已经成为影响我国人民健康的重要问题，但近视和其他高危疾病不大一样，它并非突发性疾病，而是渐进性的，只要明白近视的发生机制，近视是完全可以预防的。

经过调查，我发现学生近视的主要原因有：

1. 看电视距离太近；
2. 使用电子产品时间过长；

3. 遗传因素；

因此，在这里，我想给同学们提几点建议：

1. 不要在坐车时看书，也不要躺着看书。

2. 做作业时坐姿要端正。

4. 注意时间安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

同学们，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。

同学们，“从今惜取观书眼，长看天西万叠青。”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，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧！

谢谢大家！