

最新爱眼日演讲稿(优秀10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

爱眼日演讲稿篇一

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？对，6月6日是全国爱眼日。今年的六月六日是第二十个爱眼日。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”。

今天我演讲的主题是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。一旦失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，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：

对于已经近视了的的同学，不仅要做到以上六点，还可以采取一下补救措施：

多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。

选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。

端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

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。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家！

爱眼日演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家上午好！今天我国国旗下讲话的主题是爱眼护眼，拥有一双明亮的`眼睛。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但是如果不注意爱护眼睛，清晰的世界就可能离我们越来越远。一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。为了你心灵的窗户能够永远明亮，现在我给大家提几个建议：

- 1。 认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。
- 2。 养成良好的读书习惯，做到三个一，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
- 3。 做到三不：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
- 5。 保证充足的睡眠。白天也要养成午休的好习惯。
- 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。

希望通过这些方式教会大家爱护自己的双眼。那就让我们从现在做起，从每时每刻做好，用行动爱眼护眼，让自己拥有一双明亮的眼睛。

爱眼日演讲稿篇三

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？对，6月6日是全国爱眼日。今年的六月六日是第二十个爱眼日。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”。

今天我演讲的主题是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。一旦失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，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：

- 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。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以采取一下补救措施：

1、膳食疗法。

多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。

2、眼呼吸凝神法。

选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。

3、熨眼法。

端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

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。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家！

爱眼日演讲稿篇四

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家早上好！

当我们抬起头凝视着明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，拥有一双璀璨的眼睛是一件多么幸福的事情。今天，我演讲的题目是[爱护我们的眼睛]。

同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶然有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。老师小时候就是因为没有注重这些，所以戴上了近视眼镜，此刻可以说深受其害。另外还有一些同学喜爱看电视或者用电脑，往往持续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视眼前含糊的代价。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单

眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉xx于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近80%的感觉，多么可怕！

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗？预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：三个要：一读书写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺；二持续看书一小时左右，要歇息片刻，比如说看看我们校园教室内的花草，或者向远处眺望一会儿；三要注重合理饮食，注重营养不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书写字；不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书；不要长时间看电视玩电脑。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

爱眼日演讲稿篇五

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。

我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办？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”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：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。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，~~医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

- 1、认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。
- 2、养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
- 3、做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
- 4、阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳
- 5、保证充足的睡眠。
- 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。

孩子们你们还知道吗？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。我们有什么理由不保护眼睛呢？

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。

婀娜多姿的自然，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。

我的讲话完毕，谢谢大家！

爱眼日演讲稿篇六

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

眼睛是我们认识世界、学习知识、相互交流的重要窗口。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。视力的下降会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷经常告诉我要保护视力，而不是像他小时候那样。爷爷小时候，由于生活条件差，他没有足够重视视力的保护。当他上高中的时候，他已经戴上了厚厚的眼镜。它不仅给爱好运动的爷爷带来麻烦，而且对未来的学习和生活也有很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件，有能力，有信心保护我们的眼睛。只要我们都努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、虔诚的眼睛。

首先，养成良好的视力习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如果你长时间看书，你应该每45分钟休息一下，看看远方，让你的眼睛充分休息；每天做眼保健操。注意加强营养，多吃对眼睛有益的食物，如：富含蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、牛奶、鸡蛋、豆类等；植物性食物如胡萝卜、

韭菜、菠菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物。

含有维生素c的食物对眼睛也有好处。因此，你应该日常饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，如各种新鲜蔬菜和水果，特别是青椒、黄瓜、花椰菜、卷心菜、新鲜枣、梨和桔子等含量最高。富含钙的食物对眼睛也有好处，钙有消除眼睛疲劳的作用。例如，豆类、绿叶蔬菜和虾皮富含钙。

此外，我们必须注意眼睛的卫生，不要用不干净的手揉擦眼睛，不要长时间看电视和操作电脑，应定期检查眼睛，及时发现问题。同学们，让我们互相交流，共同保护我们的眼睛，努力学习，迎接新世纪的挑战，努力为祖国建设多做贡献。

爱眼日演讲稿篇七

各位同学、老师：

今天我国旗下讲话的题目是《关爱眼睛》。

我们每天都与书本打交道，若不讲究用眼卫生，就很容易视力不良。每学期的第三周定为“防近周”，就是希望通过“防近周”开展一系列活动，引起大家去关注、去保护自己的眼睛，教育局每年也将对全县中小学生体质健康状况进行年度抽测，并将抽测结果纳入《中小办学水平评估方案》，视力就是其中的一项指标。由此可见，我们学生的视力问题，越来越受到大家的重视。让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此，我建议大家平时要注意以下几点：

1. 读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。
2. 看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从

左前方x来，以免手的x影妨碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。

3. 写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。

4. 避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。

5. 养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。

6. 纠正偏食、挑食的不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。

7. 平日里要加强体育锻炼,如跑步、做广播、打球、踢毽子等。此外,眼保健x也是预防近视眼、自我保健的好方法,可以在读书写字的间隙做眼保健x,以起到解除眼疲劳的作用。

爱眼日演讲稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

眼睛，是心灵的窗户。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。在平时的学习生活中，我们要尽量减少对它的损害。

关于爱眼，我们应该做些什么呢？

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢注意休息，让眼部肌肉能有机会放松。

第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本一尺，胸口离桌子一拳。每天学校的眼保健操也要坚持做。

第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。

期末考即将来临，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！

爱眼日演讲稿篇九

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！同学们好！

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，打或踢时，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。

下面，我向大家提几个建议：

1. 认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。
2. 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
4. 保证充足的睡眠。
5. 多做，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

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。

爱眼日演讲稿篇十

亲爱的老师、同学们：

早上好！

今天，我们演讲的主题是：《爱护我们的眼睛》。

据教育部、卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生眼病眼疾率达56%。而导到高中学生眼疾率达85%。保护眼睛和预防近视是一项紧迫的任务！

为了让你继续拥有一双明亮的眼睛，每一个学生都应该牢记保护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到他们的日常行为中。为此，我建议你做到以下几点：

- 1、教室里要保持足够的光线，当光线不足时，及时把灯打开。
- 2、每天坚持正确到位的做到眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。
- 3、建立一个良好的阅读和写作习惯，读写姿势要端正，背部应该笔直，颈部保持直立。不要在走路或骑马时看书，不要躺下看书，也不要光线太强或太暗的地方看书。看电视和操作电脑时，保持一定的距离和正确的姿势。

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重要因素。

5、多做户外运动，每节课间，一定要走出教室，望向远方，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

6、平时不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，特别是胡萝卜等含多种维生素的食物，少吃甜食和含糖食物，合理安排饮食结构，从饮食中获取足够的营养。

做到以上6点并不难。只要同学们有意识地及时实施和纠正，我相信同学们一定会有一双更加清澈明亮的眼睛，他们的天空一定会更加广阔和清澈！

谢谢大家！