

# 2023年长江保护法演讲稿 爱护眼睛演讲稿 (优秀6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 长江保护法演讲稿篇一

眼睛是我们心灵的窗户，它让我们看到了大千世界的美丽。

是眼睛，让我们享受到了“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春天；是眼睛，让我们领略到了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的夏天；也是眼睛，我们感受到了“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的秋天，以及“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的冬天。

看不清东西，生活就很不方便。我的外公，他不仅有白内障，还有青光眼，看不清东西。因为眼睛不好，他一般很少来我家。去年有事，他来了，每次解手都自己摸着那缕很亮的手电筒光去。初一时，我们出去上坟，他眼不好，踩跳了，摔倒在地上，我们都很惭愧，没有照顾好他。幸而没多大事，庆幸之余，时时提醒自己，有一双好眼睛真好，不受罪。

看到身边戴眼睛的人越来越多，我就感到有一双好眼睛的骄傲。平时，要爱护好眼睛，改掉不良的用眼习惯，特别是当下，手机，电脑，辐射很大，中学生又喜欢，爱不释手，持久的玩，对人的眼睛杀伤力很大。

有一次看见一个新闻，说一台湾女子长时间盯着屏幕，双眼干涩后还不以为意，没想到浓密的眼睫毛竟不断脱落。经确

诊，她患上了严重的干眼症，严重的话还可能失明。

我把这个事说给同学听，她告诉我，她邻居家有一个小男孩，特别喜欢打游戏，上了瘾，天天上网。因为怕父母知道，晚上就躲在被窝里玩。有一天，感觉眼睛不对劲，看不太清楚眼前的事物。后来去重庆检查，结果是眼角膜脱落了，做了手术，视力才逐渐恢复过来。

眼睛也容易老去，模糊。歌唱时，也当是对爱护眼睛的一种温馨提示吧！

眼睛，是独一无二的。有着一双清澈明亮的眼睛，比有着无尽的财富更重要。一双明亮且大的眼睛，好好拥有。好眼睛，享受好自然，好人生。

## 长江保护法演讲稿篇二

今天国旗下演讲的主题是“爱护公物，人人有责”。

同学们，当你们步入绿树成荫、鸟语花香的校园，当你们跨进宽敞明亮、窗明几净的教室，一种家的感觉油然而生。这是我们成长于斯，成才于斯的福地，我们要在这里度过六年美好的时光，这里的一草一木都值得我们去爱护，去珍惜。但我们的身边经常发生一些损坏公物的不文明的行为，雪白的墙壁被脚印染黑了，一只凳子的底座忽然没了影，课桌呢，被水笔画成了大花脸，玻璃也不知什么时候多出了几条“花纹”，水池里的水早已装得满满的。这些不良现象，仍存在我们的身边。

同学们，损坏公物造成了人力财力物力的极大浪费。以修理课桌为例，学校每年要花费几万块钱。我们每损坏一盏灯，一个水龙头，一块玻璃，一扇门，就意味着工人师傅要付出艰辛的劳动，学校要付出一笔不小的开支。因此，我们要爱护公物，形成节俭的良好风气。

一、爱护公物，从我做起。挪动桌椅，小心翼翼；开门开窗，轻手轻脚；花草树木，切勿攀折。

二、爱护公物，从小事做起。不要在雪白的墙壁上蹬踏留痕；不要在崭新的课桌上乱涂乱画；不要让扶手护栏满身是伤。

三、爱护公物，从身边做起。随手关灯，节约每一度电；拧紧水龙头，节约每一滴水；捡起地上的纸屑，保持环境卫生。

四、爱护公物，人人有责。希望同学们互相监督、互相提醒，共同养成爱护公物的好习惯。

同学们，让爱护公物成为我们每个同学的自觉行动；让爱护公物成为我们每个同学的良好习惯；让我们携起手来，杜绝损坏公物的行为。让我们从自己做起，从身边做起，从小事做起，用心爱护学校的一草一木，使自己成为一个真正的爱护公物的文明人。

谢谢大家。

## 长江保护法演讲稿篇三

早上好！

今天国旗下讲话的题目是《爱护学校公物，共建美好校园》

说到爱物公物，可能每个人脑海中都会出现一些宣传标语，比如：爱护公物，人人有责；少一串脚印，多一份绿意。在我们校园里也布置着一些爱护公物的标语，墙面上、板报上、橱窗里、花坛中处处都有。《小学生日常行为规范》第15条明确要求我们：爱护公物，不在课桌椅、建筑物和文物古迹上涂抹刻画。损坏公物要赔偿。拾到东西归还失主或交公。但现实生活中的我们又做得怎么样呢？细心观察就会发现，校园里破坏公物的现象仍然存在：有同学为求近路而不惜践

踏草坪；课桌面经常被同学当做草稿纸；体育器材有借无还；同学追逐打闹时撞坏了消防玻璃……你有没有想过，不论是有意还是无意，这些行为都对公物造成了损坏，也给其他同学的学习和生活带来了不必要的麻烦，还增加学校的维修费用。

每次看到这些不文明行为，你也许会皱着眉头说一句：缺德！是的，这些人所缺少的正是“公德心”，不讲社会公德，不遵规守纪。他们从来没有意识到自己其实也是这些公物的“主人”，公物是大家公用的物品，每一个人都有爱护公物的义务。

古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”其实爱护公物做起来也很简单，只要拥有一颗公德之心，处处遵守学校的各项规章制度，就能保证公共设施的完好无损与正常使用。

让我们每一位同学都拥有“公德心”，都成为一个文明人。

## 长江保护法演讲稿篇四

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！

## 长江保护法演讲稿篇五

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《爱护地球家园》。

我曾经看到过一幅画，画的题目是《残忍的理发师》。画面上一个面目狰狞的理发师正在恶狠狠地给顾客理发，顾客一副痛苦的表情，它正流着泪，低着头忍受着理发师粗暴地用大剪子给他理发。同学们，这个恶狠狠的理发师就是人类，那个可怜的顾客就是我们的地球。这幅画告诉我们，由于人们的乱砍乱伐，由于人们种种破坏环境的行为，地球已经伤痕累累。地球不堪忍受人类对他的破坏，对我们做出了最严重的警告。就拿我国来说，08年的四川汶川大地震，今年云南遭遇的特大灾害以及前不久青海玉树7.1级大地震，频发的地震，怪异的天气，不正是地球对我们人类不满的表现吗？同学们，你可曾注意到成千上万辆汽车排出大量尾气，大气中二氧化碳含量猛增造成的温室效应致使南北极冰川缓慢融化，引起海平面上升，许多沿海城市也面临着被淹没的危险；更可怕的是，由于生态平衡遭到严重破坏，每小时就有一个生物种在地球上消失……不难想象，这样下去，总有一天会轮到我们人类！

保护环境，人人有责，但我们现在还只是学生，不可能作出特别大的贡献，但我们可以从身边小事做起，例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾。爱护花草树木，保持校园清洁，随手拣起地上的果皮纸屑。在学校内不吃零食，不乱扔果皮纸屑。

以上这些虽是小事，但是，只要大家动手，一起努力，从节约资源和减少污染着手，调整一下自己的生活方式，我们就能为保护地球做出一份贡献。

让我们携起手来，共同创造一片蔚蓝的天空，一起呵护一片纯净的海洋，“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的春天”。谢谢大家，我的演讲完毕。

## 长江保护法演讲稿篇六

大家早上好！（敬礼）我是三二班的史亚宁。今天我演讲的题目是《爱护公物，你我的责任》。

一、爱护校舍门窗桌椅，小心地挪动桌椅，轻手地开门开窗；

一、爱护学校花草树木，不随意进出花坛，草坪，不攀折花木。

三、爱护学校环境，随手拾起地上的纸屑、杂物，保持环境卫生。爱护校园内所有教学设施，公共设施，体育器材等。

五、节约粮食和饮用纯净水，不浪费饭菜，不乱倒饭菜，尽量少吃零食，不用纯净水洗手洗碗。

谢谢大家！（敬礼）