

最新保护眼睛珍爱光明发言稿(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

保护眼睛珍爱光明发言稿篇一

同学们，你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

研究表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

1. 要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
2. 读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要再在走路时或者在动荡的车厢内看书。
3. 不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。
4. 不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。
5. 要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。
6. 要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的

蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧！

保护眼睛珍爱光明发言稿篇二

同学们，你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

研究表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

1. 要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
2. 读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要走路时或者在动荡的车厢内看书。
3. 不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。
4. 不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。
5. 要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。
6. 要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧！

保护眼睛珍爱光明发言稿篇三

(1) 在学习中注意适当选择使用听来替代阅读，以减轻眼睛看近负荷。

(2) 避免连续看近时间过长。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息，看远处10—15分钟。尽量控制每天累计看近时间，最好不要超过6小时。

(3) 注意改善需要较长时间看近的环境。教室光线要充足，桌面、黑板不要反光过强，光强要拉窗帘，坐在教室任何位置都能看到窗外为宜，并定期调换坐位；孩子在家的书桌应放在外面无遮挡物的窗前，台灯应放在左前方，光线要柔和，如为白炽灯，最好为25—40w之间，位置以不直接照射眼睛为宜。

(4) 纠正不良看近姿势。阅读和操作电脑时，要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米，眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米，距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正，不能躺着看书或边走边看。

(5) 如果在持续看近的时候出现眼睛干涩、发红，有灼热感或异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，说明已经出现视觉疲劳症状，要立即停止看近，可以做眼保健操，还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。如果通过上述处理，仍无明显好转，那就需要到医院看眼科医生了。

(6) 尽量少玩需要长时间看近的游戏。现代城市学生游戏方式多以室内自娱式为主，如个人玩具、游戏机、电脑、电视等，每天很少有机会能脱离视近环境。为此，同学们要改变游戏方式，多做室外活动。

保护眼睛珍爱光明发言稿篇四

大家好，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

1、要做到科学用眼

1)读写姿势要正确：在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为距离!为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时一定要不要歪头;不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

2)读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

3)读写光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光(如日光或刺目的灯光)下看书和写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

4)看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。故看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。少玩电脑和手机。

2、要坚持做眼保健操

做眼保健操是预防近视行之有效的办法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼睑，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。早(起床后)、中(吃饭前)、晚(睡觉前)各一次。

3、要养成良好的生活习惯

加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。一定要经常到户外活动、到大自然中去感受不同的色彩。

4、定期检查视力

定期做视力检查，并根据视力检查结果对学习和生活习惯进行调整和完善。

5、预防的便方

决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

同学们，你们记住了吗，希望在以后的生活和学习中，我们能养成良好的习惯保护我们的视力。

谢谢大家！

保护眼睛珍爱光明发言稿篇五

大家早上好！今天讲话的主题是“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，蒋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。
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。

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。