

# 最新爱护眼睛的演讲稿 爱护眼睛演讲稿(大全5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 爱护眼睛的演讲稿篇一

亲爱的同学们：

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！

## 爱护眼睛的演讲稿篇二

老师们、同学们：

大家好！今天我们国旗下演讲的题目是《爱护眼睛珍视光明》。

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。

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：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

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。

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。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

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。

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。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品。

亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，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。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来！

## 爱护眼睛的演讲稿篇三

各位老师，亲爱的同学们：

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。

保护视力刻不容缓，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到以下几点：

- 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！

## 爱护眼睛的演讲稿篇四

全体同学们：

你们好！今天，我为大家演讲的主题是《爱护眼睛》。

眼睛是心灵的窗户，有了眼睛我们才能发现世界的光彩；有了眼睛，我们才能学习更多的知识；有了眼睛，我们才能感受到生活的缤纷。眼睛是我们必不可少的器官，但现在有许许多多的人都不爱护自己的眼睛，对它造成了极大的伤害。据调查，现在有将近一半的中小學生患了近视，并且这个比例还在不断增加。

眼睛对我们来说相当重要，它一旦受到伤害就会造成难以挽回的遗憾。我有一个朋友，他从小学一年级就患上了近视，从此便戴上了眼镜。目前他已经近视近400多度了，摘下眼镜什么都看不清，并且每个月都要去医院检查，不仅浪费了许多时间，也花费了许多钱。他因为一直看电子产品，永远摘不下眼镜了。同学们，如果我们失去了明亮的眼睛，我们将

会坠落在模糊的世界里；如果没有明亮的眼睛，我们再也看不到人世间的温暖；如果没有明亮的眼睛，我们再也无法清晰看到美丽的风景。所以，我们要爱护眼睛。

想要爱护眼睛、保护眼睛，就要学会如何科学用眼。首先，要尽量减少使用电子产品，长时间看电子产品会刺激我们的眼睛，手机、电脑的电磁场都会对眼睛造成极大伤害。要多看一些绿色的事物，科学证明，多看一些绿色的东西对眼睛有很大的帮助。不管什么时候，不要长时间用眼，长时间用眼会使眼睛感到疲倦，我们上学设置的每节课的40分钟就是防止眼睛过度疲劳的。当眼睛疲劳时，我们可以望一望远方或闭眼休息一会儿。

爱护眼睛就是爱护我们自己，让我们一起行动起来，保护眼睛吧！

## 爱护眼睛的演讲稿篇五

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！同学们，今天国旗下讲话的主题就是“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。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。

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`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。