

# 保护眼睛演讲稿(大全5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。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

## 保护眼睛演讲稿篇一

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，我们的世界将是黑暗的。视力的丧失会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷经常叫我保护视力，不像他年轻时那样。爷爷小时候，因为生活条件差，对保护视力不够重视，上中学的时候就戴上了厚厚的眼镜。不仅给热爱运动的爷爷造成了困扰，也对他以后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，随着科学的进步，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，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、大大的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；光线充足；如果长时间看书或写字，每隔四十五分钟就要休息一下，看着远方，让眼睛得到足够的休息；坚持每天做眼保健操。

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、禽肝、鱼虾、牛奶、鸡蛋、豆类等；含有维生素a的各种动物的肝脏、鱼肝油、牛奶和鸡蛋；植物性食物如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心红薯等，水果中含有胡萝卜素的如橙子、杏子、柿子等。含有维生素c的食物对眼睛也有好处。因此，我们应该注意日常饮食中含有维生素c的食物，如各种新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒、黄瓜、花椰菜、

大白菜、鲜枣、梨和橘子。富含钙的食物对眼睛也有好处，钙可以消除眼睛紧张。例如，豆类、绿叶蔬菜和虾皮富含钙。煮排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，还要注意眼睛的卫生，不要用脏手或手帕擦眼睛，不要长时间看电视节目和操作电脑，定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们一起交流，一起护眼，一起努力学习，一起迎接新世纪的挑战，努力为祖国的建设做出更多的贡献。

## 保护眼睛演讲稿篇二

眼睛是心灵的窗户，假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么在你的面前将是一片黑暗，再也没有那美丽的颜色和那世间的欢笑声，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢笑声，那种感觉是多么孤独、多么无助啊！在这五彩缤纷、多姿多彩的春天，眼睛作为心灵的窗户让我们看到了美丽的风景。如果关闭它，这些动人的景色就将永远和我们告别。

因为近视，多少人陷入烦恼和痛苦之中。而有的人也是其中之一。那些明眼一族，领略着大好江山的美丽风光，欣赏着五彩斑斓的大千世界，观看着生机勃勃的绿树红花，那紫盈盈的郁金香，那香飘飘的水仙花，那绿油油的爬山虎，那一片片广阔的山野草原，无时不在拨动着我们的心弦。在他们迷醉的同时，又有多少人，为自己沉浸在黑暗和模糊中而悲痛伤感。他们眼前似乎蒙着薄布，绕着晨雾，罩着似有似无的轻纱，挡着他们观察世界的视线。

让我们携手来爱护自己的眼睛吧，让这个充满欢声笑语的世界永远能随心所欲地映入眼帘，不再有人再为近视而深深苦恼，像陷入沼泽般悲痛不已。我们需要打开眼睛这扇宝贵的窗户，让金色的阳光照射着我们的心房，让怡人的风景陶冶洗涤我们的心灵，让自己能尽情地品味那优美的风景；我们需

要打开眼睛这扇宝贝的窗户，游览祖国的江河湖海，看遍世界各地的名胜古迹；我们需要打开眼睛这扇值得珍惜的窗户，来看溪流在自然的怀抱里淙淙流着，欢快地跳跃着可爱的水花，愉悦地唱着悦耳的“自然之歌”。

眼睛是人体不可缺少的一部分，如果没有了眼睛你就将会失去这美丽的世界，充满着阳光的世界。可见眼睛是多么重要啊！如果没有眼睛，就像明星没有剧本；如果没有眼睛，就像工程师没有图纸；如果没有眼睛，就像名将没有军队！同学们，眼睛是心灵的窗户，我们应该爱护它，有的人认为带上眼镜很漂亮，看起来像一位学问家，这种思想是不对的，别人认为你是，难道你就真的是了吗？你不是。如果你上了大学，想考军校，你是近视眼能考上吗？不能。所以我们应该爱护自己的眼睛，让自己的眼睛永远明亮。

### 保护眼睛演讲稿篇三

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！

## 保护眼睛演讲稿篇四

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，我们的世界将是黑暗的。视力的丧失会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷经常叫我保护视力，不像他年轻时那样。爷爷小时候，因为生活条件差，对保护视力不够重视，上中学的时候就戴上了厚厚的眼镜。不仅给热爱运动的爷爷造成了困扰，也对他以后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，随着科学的进步，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，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、大大的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；光线充足；如果长时间看书或写字，每隔四十五分钟就要休息一下，看着远方，让眼睛得到足够的休息；坚持每天做眼保健操。

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、禽肝、鱼虾、牛奶、鸡蛋、豆类等；含有维生素a的各种

动物的肝脏、鱼肝油、牛奶和鸡蛋；植物性食物如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心红薯等，水果中含有胡萝卜素的食物如橙子、杏子、柿子等。含有维生素c的食物对眼睛也有好处。因此，我们应该注意日常饮食中含有维生素c的食物，如各种新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒、黄瓜、花椰菜、大白菜、鲜枣、梨和橘子。富含钙的食物对眼睛也有好处，钙可以消除眼睛紧张。例如，豆类、绿叶蔬菜和虾皮富含钙。煮排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，还要注意眼睛的卫生，不要用脏手或手帕擦眼睛，不要长时间看电视节目和操作电脑，定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们一起交流，一起护眼，一起努力学习，一起迎接新世纪的挑战，努力为祖国的建设做出更多的贡献。

## 保护眼睛演讲稿篇五

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、菠菜或深绿色和深黄色的蔬菜、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、多看远方绿色景物。

6、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

7、科学配戴你的第一副眼镜，限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后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！