

2023年爱眼日英语演讲稿 爱眼日演讲稿(精选5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

爱眼日英语演讲稿篇一

早上好！

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。但统计结果显示，我国有500多万盲人，600万低视力人群，1000万斜弱视儿童。卫生部和教育部联合调查显示，目前中国学生近视发病率接近60%，居世界第二，学生人数居世界第一。

这意味着在我们当中，几乎每10个学生中就有6个会变成近视。

我听到大家惊呼，是啊，这样的情况几乎可以用“可怕”来形容。由于眼睛在中国如此重要，眼疾如此严重，1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家法定节假日之一，并将每年的6月6日定为“全国爱眼日”。

像眼睛这种东西我们该怎么办？

第一，少看电脑和电视。根本不禁止不碰。第一，少看。第二，注意休息，让眼部肌肉有机会放松。有人会问“不看电脑电视能干什么？”我们可以多做运动，多交朋友，丰富我们的生活，我们的收获会更丰富。也许你可以被称为球员，游泳运动员，钢琴王子，芭蕾舞公主等等。

二、做到“三个一”：即手指离笔尖一寸，眼睛离课本一尺，胸部离桌子一拳。每天在学校坚持做眼保健操。

第三，饮食也可以帮助你保护眼睛。胡萝卜是众所周知的保护视力的食物，西红柿、菠菜、蛋黄也很不错。最近有专家发现，甜食是孩子视力下降的罪魁祸首，提醒大家不要过量。

事实上，学生们或多或少都知道这些方法，家里的父母也经常提醒他们。我觉得重要的是你要持之以恒的坚持做这些事情，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送你一句话：“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它去寻找光明。”让我们打开心灵的窗户去呼吸，让阳光照射进来，让我们的生活永远精彩！

我在国旗下演讲完毕，谢谢大家！

爱眼日英语演讲稿篇二

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。

爱眼日英语演讲稿篇三

老师们，同学们：大家好！

今天我演讲的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕！

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。

三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。

四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。

五、不要长时间看电视、玩电脑。

六、认真做好眼保健操。

一、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。

二、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。

三、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。

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，感悟美好生活！

谢谢大家！

爱眼日英语演讲稿篇四

大家早上好！同学们，你们知道6月6日是什么日子吗？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第二十个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？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”。

今天我们讲话的主题就是“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。

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。

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。

俗称的“红眼病”是传染性结膜炎，又叫暴发火眼，是一种急性传染性眼炎。根据不同的致病原因，可分为细菌性结膜炎和病毒性结膜炎两类，其临床症状相似，但流行程度和危害性以病毒性结膜炎为重。因此预防红眼病至关重要，在日常生活中，防治“红眼病”传播有5招。

要养成习惯，尽量不要用脏手揉眼睛，避免使用公用毛巾和脸盆，以免发生感染。游泳后手接触眼睛之前，一定要用肥皂洗手，游泳前后最好能滴一些抗病毒眼药水(如广谱抗病毒眼药水“酞丁安”)。低龄儿童抵抗力弱，应尽量少到人群集聚的场所玩耍，并保持手、眼卫生。

“红眼病”传染性较强，应避免与患结膜炎的家人同床共枕，与病人接触后应立即洗手消毒。患者使用过的毛巾、手帕、脸盆、文具、玩具、工具、餐具等都可能成为传染的媒介，因此患者的用具应与健康人分开单独使用，用后须用开水煮沸10分钟进行消毒。要勤给幼儿患者洗手、剪指甲，教育其不要用手揉眼，防止反复感染。如果家庭成员或单位同事患有“红眼病”，其他人员可预防性用些眼药水。

当患者出现眼睛红肿、畏光等不适时，不要自行用纱布将眼睛包扎起来，这样会助长病菌滋长，应在医生指导下对症处理。出门时尽量佩戴太阳镜，避免阳光及风沙刺激。如出现明显的头痛、发烧等全身症状，应立即到医院就诊，以免延误治疗时机。

结膜炎应积极治疗，病毒性结膜炎、沙眼可用“酞丁安”眼药水治疗，该药可以抑杀多种病毒，且副作用小，是眼红、眼痒时首选的药物。对混合细菌感染的结膜炎，可加用抗菌眼药水(如“氯霉素”眼药水等)。

“红眼病”在治疗期间应注意休息，少熬夜少用眼，忌食葱、蒜、韭菜、辣椒、羊肉、狗肉等辛辣刺激性食物，多吃枸杞子、苦瓜、西瓜、冬瓜、茭白、绿豆、荸荠、香蕉等食物，可起到清热解毒等辅助治疗作用。

一旦患有“红眼病”，要尽快到医院检查，明确病原微生物的类型，选择适宜的抗生素药。抗生素对细菌结膜效果极好，对病毒性结膜炎虽无疗效，但有预防细菌感染的作用。不论眼药水还是眼药膏均应专人专用，以免交叉感染。

爱眼日英语演讲稿篇五

大家上午好!

我是五(9)班的郑文蕾

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。同学们，你们知道吗?每年的六月六日是我们的爱眼日。我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，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。

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。

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。