

# 最新眼睛的主持词(汇总10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 眼睛的主持词篇一

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，也不要走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！

## 眼睛的主持词篇二

大家好！今天我演讲的题目是：爱护眼睛预防近视。

在这里我从一个近视者的身份怀着悲痛的心情向大家发出以下倡议：

- 1、看书时坐姿端正，不可弯腰驼背，靠的很近或者趴着做功课，这样易造成睫状体紧张引起近视。
- 2、读书写字时，光线要明亮，柔和，稳定，不写过小的字，避免看字过近，增加眼的调节。
- 3、看电视，电脑一小时，休息十分钟，可以闭目养神，也可以观看远处景物。
- 4、每天做眼保健操，已改善眼部血液循环和状态调节。
- 5、营养均衡，多补充维生素a和胡萝卜素等。
- 6、不要用手揉眼睛，注意预防眼外伤及传染性眼病。

或许周围的大街小巷你早已看厌，但回忆起来总是别样的温馨，或许课桌黑板你早已看烦，但每次坐在这儿总是心满阳光。去看看山，看看水，看看这大千世界，比游戏待机时间更长的是脚下的路，比各种游戏更美的是万物的景色。同学们，抬起你的头来，放眼远眺，看看高远的天空，看看广袤的大地，亦或看看你身边的世界，你会发现，你的青春年华有无限的美好！’谢谢大家，我的演讲到此结束！

## 眼睛的主持词篇三

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。

## 眼睛的主持词篇四

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。

## 眼睛的主持词篇五

早上好！

今天，我国国旗下讲话的主题是：爱护眼睛，珍惜光明。

6月6日是全国爱眼日，古人常常用“明眸善睐”“目如秋水”来形容美人的眼睛。可见，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。海伦凯勒在《假如给我三天光明》中写道：他最大的愿望就是拥有三天的光明去感知这个世界，三天的光明对于正常人来说只是人生短暂一瞬，而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习生活带来很多不便。统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，初中学生达56%，而到了高中生阶段，眼疾率达85%。

这些眼疾大多属于假性近视，而导致假性近视的主要原因有：看电视或用电脑的时间过长，不注意读写姿势，或在强光或者弱光下读书写字，走路或在移动的车厢内看书，还有的由挑食、营养不良造成的。目前，国家十分重视青少年的视力问题，学校也由此提出认真做眼保健操等要求，各级教育主

管部门都十分重视同学们的用眼健康。

- 1、养成良好的用眼习惯。眼镜与书本的距离应该在25厘米以上，而且在大约一小时后，眺望远方，让眼睛得到休息。
- 2、尽量少使用电子产品，电子产品对眼睛伤害较大，特别是如果不控制使用时间，很可能变成真性近视，治疗起来也会很麻烦。
- 3、认真做好每天的眼保健操，对自己的健康有认真负责的态度，并且积极进行体育锻炼和户外活动。
- 4、睡眠充足，注意用眼卫生。这就要求我们作息时有规律，且不让异物触碰到眼睛，不用脏手揉眼睛。
- 5、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和蛋白质的食物，少吃含糖高的食品。

常言道，冰冻三尺非一日之寒，滴水穿石非一日之功，保护眼睛同样贵在坚持，我相信，只要我们认真做好日常生活中的点滴小事，科学用眼，就能保护视力，预防近视。我的讲话结束，谢谢大家。

## 眼睛的主持词篇六

大家好，红领巾广播站在这里又和大家见面了，我是本期节目的主持人杨楠，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

- 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最佳距离！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（如日光或眩耀刺目的灯光）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，最好放在后方或旁边。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。

做眼保健操是预防近视行之有效的方法，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。

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。

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。

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。

## 眼睛的主持词篇七

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。

## 眼睛的主持词篇八

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是XXXX□XXXX□

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字；不要躺在床上或趴在桌上看书；不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50—70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

积极参加户外活动，经常眺望远方，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的兴趣和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视！让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演！

## 眼睛的主持词篇九

大家下午好。

如果有人问我，长这么大可否有让我耿耿于怀的事——说实话，还真有一件！甚至于至今仍让我无法释怀。那究竟为何事呢？请容我慢慢道来。

在不谙世事的年纪，最初并不知“近视”为何物？一切好似突如其来一般，不知不觉中这个令人讨厌的“恶魔”就附着到了我的身上，当我知道后一切为时已晚，正如一句诗一般：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴！

当如梦初醒时，我已经需要佩戴二百多度的眼镜了，带着一副沉重的眼镜，于是乎，名副其实地成为了大人们常说的“睁眼瞎”。

我讨厌这样，我更讨厌那时任性的我，为了一时玩游戏的高兴而痛苦一辈子——毫不夸张地说，这是我至今最痛苦的一件事，也是我至今最后悔的一件事！如今，随着学习任务的繁

重，我的眼镜片的厚度也“与日俱增”——那美丽的景色：洁白的云朵、飞翔的鸟儿、鲜红的花朵和嫩绿的小草，在我的世界里只剩下一片朦胧。

每当去眼镜店测视力时，也总是会流泪。因为我害怕：害怕看不到世界，害怕看不到美丽的景色，害怕看不到学校里的同学和老师，更害怕看不到关心我的至爱双亲。

医生说我的近视是辐射造成的，也就是说，是手机电脑玩的太多导致近视的。听了这个结论，我是真的后悔了，我恨我自己。我也发誓一定要寻出近视的克星，治好天下人的近视，让人们不再因此而像我一样痛苦。

宽厚仁慈的地母啊，如果真的有来生，还我一双“明眸亮瞳”，好吗？

## 眼睛的主持词篇十

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、菠菜或深绿色和暗黄色的蔬菜、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，多看看远方的绿色风景。

6、如果看远了有眯眼睛等近视迹象，要尽早检查预防近视。

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，将来近视的人数会越来越少的，我们的成长也会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！