

2023年预防近视眼的演讲稿(优秀6篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

预防近视眼的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

(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。

预防近视眼的演讲稿篇二

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

“眼睛是心灵的窗户”，但在我们之中，有越来越多的同学的“窗户”变得模糊起来，以至于不得不戴上眼镜，保证自己能看清东西。眼睛是我们接收外界信息的重要器官，视力也是我们生活中非常重要的信息！

相信大家都尝试过，当我们闭上自己的眼睛后，哪怕是在我们最熟悉的座位上，我们都不敢像过去一样大步行走，更别提在不熟悉的地方了！如今，随着信息技术的发展和进步，网络和电子产品给我们带来了不一样的世界和乐趣。这本应该是为我们增长见识，以及茶余饭后的乐趣。

但是，有些同学却自制力不足，无法在正事和娱乐上分清主次，每天将大量的时间投入到电脑和游戏上！甚至我还了解到，有些同学在假期的时候一连几天都沉迷在电脑面前！当时听到这个消息的时候，我感到十分的震惊！

是啊，游戏确实有趣，电子产品也给我们带来了十分便利的生活。但是，沉迷于这些，不仅虚度了我们太多的光阴，甚

至还让我们宝贵的眼睛受到了严重的伤害！如今我们正在读书学习的关键时期，每天对眼睛的使用是必不可少的。如果眼睛本就疲劳，我们还利用眼睛去长时间看电子屏幕，那就回造成严重甚至不可逆的伤害！

同学们，没有视力的生活很麻烦，我们才不过在学习的阶段，今后还有很长的人生道路，我们必须行动起来，保护我们的视力！为此，我建议大家：

1. 减少每天电子产品的使用时间，加强自我的管理。

减少不是不用，毕竟电子产品对我们有许多帮助，也可以放松自己。但我们必须学会管理，适当的使用网络和电子产品来给自己带来成长，而不是伤害。

2. 多增加户外的活动时间。户外活动是在阳光下的运动，不仅能转移我们的注意力，还能锻炼身体，增加免疫力，这是必须保持的良好习惯！

3. 坚持做好眼保健操。每天的眼保健操是我们必须坚持的保护，这不仅仅是对眼睛的保护，还能帮助我们养成爱眼护眼的好习惯。

4. 改进生活中的不良习惯。对于我们最脆弱的眼睛，很多同学都没有细心保护，常有一些坏习惯。如：用手揉眼睛、在太阳下看书……等等。我们应该多学习关于眼睛的健康知识，让自己的眼睛不受伤害。

同学们，视力是我们无比重要的东西，我们一定要珍惜、重视！让我们一起在今后的生活中“爱护眼睛，保护视力”，让我们眼睛越来越明亮！

谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

预防近视眼的演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学：

一双眼睛是身体最重要的部分。如果失去了，我们就看不到很多美好的东西，看不到五颜六色的世界和每个角落，所以我们应该好好保护我们的眼睛。

现在的青少年近视越来越多，平时作业太多写晚了。有些是因为做作业时姿势不正确，平时躺在桌面上，会影响视力。而且，随着科技的发展，一些学生每天在家买电脑、玩网络游戏，会使眼睛疲劳，视力受到影响，成为“网迷”。有一个关于爱护他们眼睛的故事。

我曾经有一个朋友，他的成绩非常好。然而，自从他在家里买了一台电脑后，他每天一完成作业就开始玩电脑游戏。于是，日复一日，他的视力和成绩急剧下降，眼睛变得模糊，成绩从90分下降到70分。他有点后悔，决定改变过去，不再玩电脑游戏。

于是，他真的不玩游戏了，去教室外面看远处，看学完样的绿色植物，以此缓解眼睛疲劳。另外，我在家完成作业后不玩电脑，只是看书。这样，他的穿线还是和以前一样好，视力也提高了很多。

是的，如果我们不关心我们的眼睛，视力下降，我们应该戴眼镜。眼镜放在鼻梁上，不仅不舒服，而且不方便。

明亮的眼睛，像天上的星星一样闪闪发光，眨着眼睛，静静地用眼睛看着生活的起伏。拥有一双明亮的眼睛是生活给我们的美好礼物。拥有一双明亮的眼睛是人生最大的财富。珍惜它！

预防近视眼的演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

我是三（2）中队辅导员xxx□

清晨，第一缕阳光将你唤醒，天边的云霞映入你的眼底。夜晚，满天繁星眨着眼睛，向你讲述宇宙的秘密。一年里，粉红的桃花，洁白的荷花，金黄的菊花……放电影似的走过你的眼睛。这些给你带来什么样的感受呢？（美！）是的，这都归功于我们的眼睛！我们用眼睛可以观看精彩的电视节目，阅读有趣的书籍，识人辨物……。假如我们没有了眼睛。那会是什么样子呢？我们就不能看书、写字、打游戏、开车、走路……，甚至连生活都没有办法自理。

眼睛对我们来说太重要了！但是，据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生眼疾率达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！

为了我们能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把“爱护眼睛、保护视力”的信念牢记心中，把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。20xx年6月6日是第xx届全国“爱眼日”，我建议大家从以下几点做起：

1、学习时，光线要充足，养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，头正、身直、臂开、足安，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。每天坚持正确到位地做好眼睛保健操，可以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。

2、生活中，尽量少看电视和电脑等电子产品，看也要保持一定距离和坐姿的端正。平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。保证充足的睡眠，它能消除眼睛疲劳，也能保持身体健康。

上天给了我们明亮的眼睛，我们要好好保护它，用它去寻找光明。只要同学们自觉行动，及时纠正，我相信，同学们就一定会拥有一双更清澈又明亮的眼睛，一定会拥有一片更美好又光明的未来！

预防近视眼的演讲稿篇五

同学们：

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世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息；坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等；含有维生素a的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类；植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的的食物等。含有维生素c的食物对眼睛也有益处。因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

预防近视眼的演讲稿篇六

1、首先，最简便的是一杯，您可以选择使用简易包装的茶包，也可以选择泡上几片茶叶，添以些许茉莉花，清香明目，让您提神的同时也让您把眼疲劳扫荡一空。同时，如果您使用的是茶包，用过的茶包不要急着扔掉，可以用薄毛巾裹着敷眼，也能缓解干眼、眼疼的问题哦。

2、其次，便是一杯枸杞菊花茶：枸杞清肝明目的功效早就为人知晓，配上菊花，更是电脑一族常备的抗眼疲劳花茶。

3、除此之外,电脑一族还可以根据自己的喜好,选择桂花绿茶、决明子茶、玫瑰花茶等等花茶,让自己眼鼻一新的同时,帮您扫除一天的疲劳。如果您觉得工作繁忙,无暇冲调各种花茶,也可以选择服用叶黄素扫除眼疲劳,还能预防高度近视、干眼症等眼疾。