

# 2023年科普演讲稿个字 眼科健康科普演讲稿(通用7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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看。

## 科普演讲稿个字篇一

大家好！

我是冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。

眼睛是人类感观中最重要的器官，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。

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，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，决定每年5月5日为全国爱眼日。1993年5月5日，天津首次举办爱眼日宣传活动。受此影响，从1994年开始，北京、上海、广州等国内大中城市相继在5月5日举办义诊咨询活动，同时宣传爱眼日的意义。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，并重新确定每年6月6日为全国爱眼日。

眼睛，是心灵的窗口。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，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，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。

## 科普演讲稿个字篇二

尊敬的领导、老师、同学们，大家好！

我是5xx班毕，我演讲的题目是《走进四季，浸润书香》。

在蓝蓝的天空中，是谁最快乐？是鸟儿，因为蓝天给了鸟儿一双坚硬的翅膀；在茫茫的大海中，是谁最快乐？是鱼儿，因为大海给了鱼儿一片广阔的世界；而在我的心灵深处，最依恋的是永无止境的书山。我在书山攀登四年了，四年中，我在生命的阶梯上抛洒了一路的书香。四年过去了，我也从一名幼稚的顽童变成了现在的优秀少先队员。毫无疑问，这是因为书，是书给了我知识和智慧，给了我力量和勇气。难怪有人说：书是人类智慧的源泉。

我爱读书，因为读一本好书可以让我们分清美丑，明辨是非。歌德说过：“读一本好书，就是和许多高尚的人谈话。”是啊，读一本好书使我们可以从圣贤和智者的叮咛中顿悟人生的真谛，从伟人的人生记录中感悟崇高的境界和高尚的情怀，从科学家奋斗的文字里体会攀登的艰辛和执着，从英雄可歌可泣的故事中找到他们同命运搏击的坚强意志。一本好书总是把真善美放在最高的席位，以此端正读者的人生态度，一本好书经得起时间的推敲，经得起岁月的打磨；一本好书是我们的良师益友，一本好书将使我们受益终生。

书，就如一泓清泉，荡涤心灵的尘埃，以他那独有的魅力启发者我，熏陶着我，感悟着我，载我扬帆起航，带我搏击风浪，领我经历风雨，指引我在书的殿堂中成长。

读书，读的是另一个人生，佛曰：“一花一世界，一叶一菩提”而在这儿我要说：“一书一世界，一书一人生”多读一本书，无异于多活一个人生，让我们在充盈着书香的天空中翱翔吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 科普演讲稿个字篇三

尊敬的评委老师，亲爱的同学们，大家好！我是来自高一六班的申玉亭，今天我想就“读书”这个话题，进行一次简短但真挚的演讲。

透过现象看本质吧！

首先，读书并不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。阅读让人生在有限的长度内，宽广辽远，波澜壮阔，奔腾汹涌，浩荡激越，以有限之时造无限精彩。

其次，读书不能改变人生的物相，但它可以改变人生的气象。

外在的形貌基于遗传而难于改变，但人的精神可以因阅读而蓬勃、葱茏、气象万千，更添一份气质。

当然了，读书不能改变人生的起点，但它可以改变人生的终点。读书让人生永不听任命运的摆布，把握自己，执着地走向梦想的极地。不论出身境地优裕或是贫寒，阅读都可以改变人生的坐标和轨迹，奏响优美的，人生的乐章。

清晰的记得，福楼拜曾说，阅读是为了活着。既然读书可以改变命运，那读书就不单是为了活着，而是为了更好的活着！

没有一颗对生活炽热的心，怎会有“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”的热烈浪漫？如果没有对祖国山水的痴迷神往，怎会有“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝”的拳拳诗情？如果没有对真我的探索追求，怎会有“采菊东篱下，悠然见南山”的怡然陶醉？这些，都是书给予我们的。书籍不单是进步的阶梯。更是生命的云梯，让我们的梦想青云直上，让我们的心情多姿多彩。我们的生命将随着它的延伸，愈加快乐，愈加辉煌。亲爱的同学们，请务必把握住这宝贵的青春时光。让我们执书之手，与书偕老，拨开成长的迷雾，坚定的奔向那春暖花开的，梦想彼岸！

## 科普演讲稿个字篇四

即将到来的`四月二十三日是一个特别的日子。1995年，联合国教科文组织宣布每年的4月23日为“世界读书日”，全称为“世界图书及版权日”，致力于向全世界推广阅读、出版和对知识产权的保护，之所以选择这一天，是因为这天是西班牙文豪塞万提斯的忌日，同时也是伟大的莎士比亚的生日与忌日。每年的这个时候，世界各地都会开展各种各样的阅读活动。

但是要参与到阅读的活动当中，我们首先要弄清楚一个问题，那就是阅读的意义是什么。

永恒的经典《简爱》让世界看到了且记住了一颗包裹在平凡外表下的高贵的心灵；轰动文坛的《三体》打开了宏大的宇宙与想象之门；在金庸的笔下，飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳，每个故事都荡气回肠；在诗词的格韵里，万里长风送走的秋雁、贺兰山缺踏过的战马永远感动着一些人。

什么是阅读的意义？这些就是阅读的意义。阅读可以跨越时间和空间，感受那些不一样的生命历程，永远接受着智慧的洗礼和希望的赐予。阅读的殿堂群星闪耀，被智慧和美的灵光照得光芒万丈。阅读让人谦卑、让人平静、让人勇敢、让人豁达。

我们学校的图书馆和二十四小时阅览室使我们的阅读变得更加便捷，这是一笔无价的财富，可如果不去使用，图书馆也只是一幢建筑罢了。

书香能致远，更能让我们每一个人得以成长。广附的诗意与书卷气很美，然而，校园中那些少数的不文明的行为，总会令我感到愤怒与难堪。有的在书库追赶打闹；有的不遵守借阅规则，强行将书带出室内；更有甚者直接破坏借阅设备，为一己私利，损害所有人的读书权益。做出这样行为的人，就算阅读量再大，也不过是一个文明时代的野蛮人，这样的人，应当被所有爱惜书籍、尊重知识的人所谴责，应当为自己的行为感到羞耻。

传递正能量，温暖你我他，我的发言完毕，感谢大家的聆听。

## 科普演讲稿个字篇五

大家好！

“书籍是人类进步的阶梯。”这是高尔基眼中的书。可是，在我眼中，书像是一叶小舟，带我去漫游知识的海洋；书像是一把钥匙，为我打开丰富多彩的世界；书像一章乐谱，带我去倾

听非凡的世界。

还记得当年读的第一本书吗?可能岁月已经冲淡了我们的记忆。但我还记的躺在床上依偎在妈妈怀里听妈妈讲过的一个个丰富有趣的童话故事。让我认识了善良勇敢的小红帽，让我结识了机智的小兔子……时间一去不复返，我已不再是那个天真烂漫的孩子了，我已经被书所“迷惑”。

刚刚上学的时候老师经常让我们画自创画，我常常画的不是很好。老师给我说是我看的书太少，得多看些书才能增强自己的想象力，画出的画内容才能更丰富。当时我就很不服气，心想：画画和我读书有什么关系?书真的能增强想象力嘛?带着种种疑惑，便开始了我的读书之旅。

第一本书的内容非常有趣，把我带进了书的世界里，我在书的世界里玩耍，感受书中的乐趣。因此，我开始读各式各样的书。读书让我认识了《三国演义》中大仁大义的刘备;让我看到《城南旧事》中整齐的骆驼队;让我为《青铜葵花》中善良的青铜一家而感动。

我现在一有时间就会毫不犹豫的拿起书感受书中的奥秘。我已忘记了我是谁，仿佛来到了三国时期那壮观的战场，仿佛又来到了《草房子》里看见桑桑大热天的穿着棉衣冒着汗，我和这一群有趣的朋友一起玩耍。

书是我的良师益友，不知解开了我心中多少个谜团。它也是我必不可少的伙伴，书伴我成长，我在书中成长。

## 科普演讲稿个字篇六

大家好!我是二(2)班的xxx[]非常高兴今天能有机会和大家一起分享科学的魅力。我发言的题目是：科学伴我们成长。

原来，在我和我的伙伴儿们的心目中，“科学”是一门很神

秘、很高深的学科。然而，当我们不知所措地到处找寻哪里才有科学时候，路老师带着我们一起遨游太空，去拜访遥远的八大行星，哦！我们知道了，这就是科学；当我们坐在餐桌前，品尝着爸爸妈妈为我们提供的营养搭配均衡的美味佳肴时，我们知道了，这当中也有科学；当我们终于搞明白为什么颜色鲜艳的花朵香味却不是很浓时，我们体会到了科学的神奇；当我们每次翻开书本，看到书页里夹着的叶脉书签时，我们明白了，这就是借助科学的方法制作出来的。

同学们，其实科学离我们并不遥远，科学就在我们身边。从神六载人到神七出舱再到奥运开幕式上令人眼花缭乱的表演，这一切都是科学在发挥着神奇的作用。大家还记得科学节“科技发明小制作”比赛中的那些“不可思议”的作品吗？这其实也是科学在我们同学中的萌芽。科学是一种智慧，伴我们共同成长；科学是一片蓝天，让我们尽情翱翔；科学是一片汪洋，让我们寻求知识的宝藏。

那么，我们怎样才能拥有丰富的科学知识呢？我想，我们首先要学好课本上的知识，同时，留心身边的小事，勤动脑、动手，多参加小发明、小创造活动。平时，我们要多看科学书籍，开阔眼界，掌握更多的科学知识，在实践中学会发现问题、研究问题、解决问题。我相信，只要我们从小爱科学，百分之一的灵感，加上百分之九十九的汗水，就一定能在科学的道路上创造出新的奇迹。

我的发言结束了。谢谢大家对我的鼓励，祝大家度过一个愉快的寒假，牛年幸福安康！

## 科普演讲稿个字篇七

大家好，我是三（2）班的姜某某。今天，我们演讲的题目是《我们爱读书，爱学习》。

每天早晨，我们迎着朝阳来到了校园，阳光映红了我们的脸，

我们坐在教室里，老师的声音就像一缕缕阳光温暖着我们的的心灵。我们爱学习，因为我们懂得一个道理，只有掌握科学文化知识，长大才能成为一个对社会有用的人。

孔子曰：“知之者，不如好之者，好之者，不如乐之者”。刚上学时，我们还是一个个认字不多的学生，后来，老师教会了我们很多的知识。还经常选一些课外书让我们阅读。好的课外书，好比一把闪闪发光的钥匙，为我们打开了知识的大门。读书，让我们了解到中国曾经的辉煌和屈辱，了解了埃及神秘的金字塔和古巴比伦的辉煌文明。

读书就像读一个五彩的春天，“迟日江山丽，春风花草香。”当百花齐放，百鸟争春，在这书的海洋里，我寻找神秘。书是我们获取丰富知识的钥匙。高尔基曾经说过：“书籍使我成为了一个幸福的人。”正是这样，书让我成为精神的巨人，也是书让我们的知识渊博，书是我们永远的老师！

读书开阔了我们的视野，读书更教会了我们做人的道理。《孔融让梨》和《爱的教育》使我们懂得了爱和谦让；《海蒂》和《秘密花园》使我们知道了乐观向上；《草原上的小木屋》和《鲁滨逊漂流记》让我们学会了勇敢坚强……。

我们在读书中快乐的成长，我们在学习中不断的前进。

通过读书，我慢慢的喜欢上了写作，去年我的一首诗《小野花》在《深圳青少年报》发表，班里的很多同学也都陆续在报刊上发表了作品。

书，打开了我们心灵的窗户，教会了我们善良、勇敢、正直、向上。书，开阔了我们的视野，让我们看到了更广阔的世界。