

保护海洋演讲稿 保护视力演讲稿(模板9篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

保护海洋演讲稿篇一

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，关爱眼睛》。

眼睛是“心灵的窗户”，人人都渴望拥有一双明亮的眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界；可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林；可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视；更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表明，中国近视患者人数极为庞大，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。而中国青少年近视发病率更是高达50%-60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

2、阅读时间勿太长，平时看书、看报时，最好每30分钟休

息5分钟，

3、睡眠不可少，作息有规律，睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4、多做户外运动，经常眺望远方放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5、营养均衡，不偏食，应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧！只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛！

谢谢大家！

保护海洋演讲稿篇二

大家下午好！今天我演讲的题目是“保护环境，人人有责”。

当你过着无忧无虑的生活时，可曾想到我们周围的环境正一步步恶化？当你随手丢下纸屑时，可曾想到我们已陷入垃圾围城的危机中？曾几何时，天空那么蓝，河水那么清，就在大自然给予我们美的享受的同时，人类却在不断伤害她。所有的一切无不在提醒着我们：环境保护迫在眉睫！身为学生的我们应从自己做起，从身边做起，保护环境，爱护我们共同的家园。校园，是我们学习的重要场所。校园环境卫生的好坏直接影响到老师和我们每一个同学的学习和生活。

每当跨入校园大门，步入教室时，我们就好像走进自己的另一个家。我们在这里学习、生活、成长，每位同学都是这个家的一分子。

我们的校园美丽温馨，我们有窗明几净的教室，良好的教学设施。

校园环境是一个学校文明程度的重要标志，也是学校学生整体素质 的一个反映。

着眼于身边，当地上有垃圾时，我们应该将它捡起，而不是忽略它的存在；我们应该弯下腰，文明地将垃圾扔进垃圾桶中，而不是贪图一时之利，进行投射；我们应该时刻保持桌椅的干净整齐，轻轻将桌子摆放到正确位置上，而不是随意排列、看之任之；我们应该爱护校园的一花一木，而不是随手攀折，破坏生态环境。

我们生活在同一片土地上，我们拥有共同的样园。积土成山，滴水成川。保护环境人人有责。让我们从自己做起，从身边的一点一滴做起，让我们的校园更加美丽多彩。

谢谢大家！

保护海洋演讲稿篇三

今天，我和妈妈去自来水厂看看自来水是由什么步骤而成的。

到了自来水厂后，我才知道，原来自来水不是“自来”的。是由自来水厂的工人叔叔阿姨们从左江里抽上来，经过地下的大水管流到自来水厂的净水站的折板反应池里，经过多次沉淀后，才可以流入斜管沉淀池里，反复的沉淀后再流到虹吸滤池里过滤，再流入清水池里，中间还要投入消毒药进行消毒。最后，经过叔叔阿姨们用机器把水送到千家万户的家里。所以，我们一打开水龙头就有干净的水流出来。

我们不应该浪费水，应该珍惜每一滴水。

水是无色的，有平静的湖水，欢快的小溪，波涛汹涌的大海，

冬暖夏凉的井水。

水是从天上来的，下雨时，滴滴嗒嗒的雨水落到地上，水库里。在自来水厂经过处理，通过水管流到千家万户，人们烧开后就可以喝了。

水也会给我们带来灾难，比如洪水，海啸，让许多人失去亲人和家园。

但，没有水，人和动物就无法生存；没有水，美丽的花草树木就会干枯。万物生长离不开水，水是生命之源。我们要合理用水，节约用水，用完水要随手关上水龙头。让我们珍惜每一滴水吧！

保护海洋演讲稿篇四

放眼望去，有的只是凹凸的'地皮，大片大片的树林遭人砍伐，变成人们生活上的木制品。人们只为一己私利，使成群的动物流离失所，奔向它方。这并不是虚假的幻想，这是血淋淋的事实。

曾几何时，世界上大批的动植物遭到灭绝，还有许许多多的动植物濒临灭绝，这都是为什么？这都是因为人类乱伐树木，破坏了生态环境，这才是根本原因。

土流失尤为严重，乃当今世界面临的又一个严重危机。据估计，世界耕地的表土流失量约为230亿吨/年。

有人认为酸雨是一场无声无息的危机，而且是有史以来冲击我们最严重的环境威胁，是一个看不见的敌人。这并非危言耸听。随着工业化和能源消费增多，酸性排放物也日益增多，它们进入空气中，经过一系列作用就形成了酸雨。

可使呼吸道疾病患者病情恶化。长期接触浓度为0.1毫克/立

方米空气的人群呼吸系统病症增加。另外，二氧化硫对金属材料、房屋建筑、棉纺化纤制品、皮革纸张等制品容易引起腐蚀，剥落、褪色而损坏。还可使植物叶片变黄甚至枯死。

保护环境，人人有责。

保护海洋演讲稿篇五

当人类第一次离开地球，从太空遥望自己的家乡，忽然惊讶地发现，我们的家园——地球，是如此美丽的一颗蔚蓝色星球。

生命意味着蔚蓝，蔚蓝也意味着生命。使地球上的一切生命能够得以生存的大气和水，也使我们的地球成为一颗美丽的星球，一颗蔚蓝的星球，一颗充满生命的星球。不仅是人类的肆意破坏，大自然在人类面前，有时也会变的光怪陆离，越来越难以驾驭了。从2014年海地，智利和中国青海的地震，巴基斯坦的海啸，纳什维尔的海啸，到现在日本的破坏性地震。地球在害怕地颤抖，人类竟然也像倒退了一万年一样的束手无策。

地球是我们唯一赖以生存的家园，但我们却总是破坏我们家园的美丽与整洁，使得地球母亲身上已是伤痕累累。沙漠面积一天一天地在扩大，河流湖泊一滴一滴地在减少，珍稀动物一只一只地在消失，都是因为我们的破坏环境造成的。如果地球被我们完全破坏了，我们也会像动物，植物一样一个一个地死去。当我们将手中的垃圾随意地扔在地上的同时，我们犹豫过吗？我们迟疑过吗？我们有过思想斗争吗？我们有想过自己的行为将带来怎样的后果吗？答案是，没有。

1. 节约用水。例如，用淘米水洗菜，洗菜水冲马桶。
2. 节约用电。例如，夏天不要总开空调，空调温度最低调至26度。

3. 节约木材。例如，坚决不使用一次性筷子，尽量不使用木制铅笔。

4. 不乱扔纸。纸可以回收，把纸放进“可回收”垃圾箱，便能循环使用。

5. 不乱扔废电池。废电池中有大量有害成份。一节废电池可以让一平方米的土地50年里寸草不生，让3立方米的水5年内持续剧毒。

同学们，我们应该积极行动起来，为让那一片蓝天永远保持蔚蓝，让大自然的森林永远葱郁，让碧波荡漾的河水永远明净而努力！不要忘记，我们只有一个地球！

保护海洋演讲稿篇六

大家周一早上好！

今天是儿童节。首先，祝我们一年级的学生节日快乐！同时，祝我们高二和高三的学生节日快乐！还有我们的老师们，虽然我们己经过了六一岁，但我希望每一位老师和同学都能永远保持一颗童心，永远年轻！本周六一——，也就是6月6日，是国际爱眼日。1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将爱眼日列为国家节日之一，并将6月6日定为“全国爱眼日”。

眼睛对我们每个人都很重要。想象一下，如果我们的眼睛是黑色的，什么也看不见，那将是一件多么可怕的事情！人们常说眼睛是心灵的窗户，但现在很多人因为不懂得科学用眼、爱护眼睛而变得朦胧。一些数据显示我们的眼睛没有。

一、“一好”认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸

直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、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。

七、不偏食，多吃奶制品、蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。少吃垃圾食品，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛。

保护海洋演讲稿篇七

你们好!今天，我演讲的题目是“保护环境，人人有责”。

古往今来，地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙。原来的她被小辈们装饰得楚楚动人。可是，现在人类为了自身的利益，将她折磨得天昏地暗。人类只有一个地球;而地球正面临着严峻的环境危机。“救救地球”已成为世界各国人民最强烈的呼声。

同学们，我们是地球的小主人，环保意识是现代人的重要标志。我们应当切实地树立起时代责任感。心系全球，着眼身边，立足校园。多弯弯腰捡捡果皮纸屑;不要随地乱扔乱丢;

多走几步，不要穿越绿化带、践踏绿地。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，节约资源、保护环境是我们大家义不容辞的责任。我们要从现在做起，从身边做起，从小事做起。通过我们的努力，使祖国的天更蓝，地更绿，水更清。无论是过去、现在，还是未来，也无论是家庭、国家，还是世界，环境永远是我们的朋友，善待朋友，就是善待我们自己。

“地球只有一个”，让我们共同保护我们的家园吧！

谢谢大家！

保护海洋演讲稿篇八

眼睛是我们认识世界，学习知识，互相交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是一个黑暗的世界。减少视觉，会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷告诉我好好保护视力，通常不喜欢他年轻时。爷爷还是个孩子的时候，由于恶劣的生活条件，和没有视力的保护给予足够的重视，到高中一直在厚厚的眼镜。不仅导致麻烦的爷爷，也对未来的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学的进步，我们有很好的生活条件，我们有条件，有能力，更有信心来保护我们的眼睛。只要我们努力去做，我相信我们每一个人将有一双明亮而清晰，和上帝的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的姿势；足够的光，如长时间阅读，写作应该每45分钟休息一会儿，伸缩，使眼睛得到足够的休息，每天眼保健操。

注意加强营养，多吃的食物对我们的眼睛有好处，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、家禽、动物肝、鱼、虾、牛奶、鸡蛋、豆类，等。含维生素各种动物肝脏、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

薯和水果的橙色、杏、柿子和其他食物含有胡萝卜素，等。

含维生素c的食物对你的眼睛也很好。因此，应该在日常饮食，注意食物摄入的维生素c[]例如，各种各样的新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒，黄瓜，花椰菜，白菜，新鲜枣、梨、橙等含量最高。富含钙的食物也对你的眼睛好，钙有一个函数来消除眼疲劳。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮、数量相对丰富。烧排骨汤、鱼、糖醋排骨和其他烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，我们也要注意用眼卫生，不要用干净的手或手帕擦你的眼睛，不要看电视和计算机操作在很长一段时间，应该定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们彼此沟通，为了保护我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，更对我们的祖国贡献。

保护海洋演讲稿篇九

你们好！

环保是我们每个人都该负起的责任，我们每个人都要拥有环保意识。因为地球是大家的，我们都是地球人。环保意识每个人都不尽相同，但我们可以慢慢地培养起来。其实生活中的每一件事都能锻炼和培养起我们的环保意识。但要具体落实到行动中来。

在校园内不能乱扔垃圾，见到垃圾不能因为不是自己丢的就视而不见，也不能把垃圾塞到别人或自己的抽屉里和角落里，一定要把垃圾丢到垃圾桶里。

在教室里认真做好自己负责的卫生工作，不能马虎应付，不能给班级丢脸。

下课后要文明休息，不应在教室里大吵大闹，也不能追逐打

闹，乱扔粉笔头。

当你走过一个班级，看到空无一人的. 教室里的电器还开着，应随手关掉。洗手时不要将水开得太大，这样既会溅得自己一身水又十分浪费，用完水后必须把水龙头立即关掉。

要养成节约，卫生的好习惯，只要我们每个人都行动起来，我们的校园便会越来越美。地球也将会更美丽！

我的演讲完毕，谢谢大家！