

# 爱眼护眼计划书(实用5篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲计划书怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 爱眼护眼计划书篇一

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

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，让我们共同努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

## 爱眼护眼计划书篇二

全体同学们：

你们好！今天，我为大家演讲的主题是《爱护眼睛》。

眼睛是心灵的窗户，有了眼睛我们才能发现世界的光彩；有了眼睛，我们才能学习更多的知识；有了眼睛，我们才能感受到生活的缤纷。眼睛是我们必不可少的器官，但现在有许许多多的人都不爱护自己的眼睛，对它造成了极大的伤害。据调查，现在有将近一半的中小学生患了近视，并且这个比例还在不断增加。

眼睛对我们来说相当重要，它一旦受到伤害就会造成难以挽回的遗憾。我有一个朋友，他从小学一年级就患上了近视，

从此便戴上了眼镜。目前他已经近视近400多度了，摘下眼镜什么都看不清，并且每个月都要去医院检查，不仅浪费了许多时间，也花费了许多钱。他因为一直看电子产品，永远摘不下眼镜了。同学们，如果我们失去了明亮的眼睛，我们将会坠落在模糊的世界里；如果没有明亮的眼睛，我们再也看不到人世间的温暖；如果没有明亮的眼睛，我们再也无法清晰看到美丽的风景。所以，我们要爱护眼睛。

想要爱护眼睛、保护眼睛，就要学会如何科学用眼。首先，要尽量减少使用电子产品，长时间看电子产品会刺激我们的眼睛，手机、电脑的电磁场都会对眼睛造成极大伤害。要多看一些绿色的事物，科学证明，多看一些绿色的东西对眼睛有很大的帮助。不管什么时候，不要长时间用眼，长时间用眼会使眼睛感到疲倦，我们上学设置的每节课的40分钟就是防止眼睛过度疲劳的。当眼睛疲劳时，我们可以望一望远方或闭眼休息一会儿。

爱护眼睛就是爱护我们自己，让我们一起行动起来，保护眼睛吧！

## 护眼护眼计划书篇三

老师们、同学们：

大家好！今天我们演讲的题目是《爱护眼睛珍视光明》。

1、饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

2、长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。

为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”：眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗、弱或过强的地方看书、写字。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品。

亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来！

## 爱眼护眼计划书篇四

全宇宙的学生：

大家好！

为此，我提出了一套护眼方案：早上醒来，睁开眼睛，凝视花草树木约30秒；写一个小时的作业，或者盯着花草树木看30秒以上。读书也是；看电视也一样。但是如果你家没有花草树木，你可以望向窗外，尽力往外看。还有一种方法是把疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。而且在看书写字的时候，姿势要端正，胸口要离开桌子，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”是高一学的。千万不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛贴在书上。还有，不要在昏暗的光线下或阳光直射下看书，不要在颠簸的车厢里或床上看书。

同学们，你们的眼睛是你们自己的，我们要珍惜和保护。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

如果你是羊，你的眼睛就是草原；如果你是一只鸟，你的眼睛就是天空；如果你是一条鱼，你的眼睛是溪流。

同学们，让我们一起保护眼睛吧！

## 爱眼护眼计划书篇五

2、看看风景，陶醉心情，吹吹清风，感受清灵，小河嬉戏，体味童趣，田野奔跑，留恋自然的怀抱，世界爱眼日，走出疲惫的工作室，走向眼睛喜欢的旷野天空。

4、视力疲劳要缓解，看过名利歇一歇；繁华三千一瓢饮，真情真爱心里存；看淡得失都浮云，平安静和是根本。慧眼结缘分，慧心生慧根，全国爱眼日愿你眼睛跟着心，平安吉祥

万事顺心。

5、爱到深处人孤独，护心晚矣伤心足。眼观人家成眷属，睛亮还是垂泪珠？把每句第一字连起来念。爱眼日，请爱护好我们的眼睛！

6、左眼看到伤痛，右眼寻找快乐；左眼迎接成功，右眼应对挫折；左眼飘过名利浮云，右眼守候真情承诺。全国爱眼日，愿你一眼吉祥，一眼幸运，满眼幸福。

7、睿智的眼光尽收成功的先机，关爱的眼光温暖弱勢的群体，真爱的眼光回应伴侣的情意，疼爱的眼光茁壮年幼的儿女。全国爱眼日，愿所有的眼睛充满爱，每一双眼睛都望见美好的未来。

8、你收到这条短信，说明在我眼里你是好朋友。如果你转发这条短信，说明你不仅别具慧眼还眼疾手快。爱眼日，祝你转眼之间，喜眉笑眼！

9、视力疲劳要缓解，看过名利歇一歇；繁华三千一瓢饮，真情真爱心里存；看淡得失都浮云，平安静和是根本。慧眼结缘分，慧心生慧根，全国爱眼日愿你眼睛跟着心，平安吉祥万事顺心。

10、看书时间久了，就看看远方，赏赏绿树，为眼睛放放松，用电脑时间长了，就闭闭眼睛，揉揉眼睛，为眼睛减减负，全国爱眼日，爱护眼睛，愿你将快乐收眼底，把幸福存眼中！

11、拥有一双慧眼，你就会好运丛生；做事一板一眼，你就会马到成功；生活不要心眼，你就会健康一生；高看自己一眼，你就与幸福相碰。全国爱眼日，愿你眉开眼笑，快乐融融！

12、美丽的风景，眼睛领略；隽秀的书法，眼睛欣赏；缤纷

的色彩，眼睛观看；博大的文字，眼睛解读；真纯的情意，眼睛传递。美丽的眼睛，美丽的世界，全国爱眼日，珍爱自己的眼睛，享受美丽的生活。

13、全国爱眼日，借你一双慧眼，把世间万物看遍；借你一双火眼，把纷繁世事看淡；借你一双天眼，把人生百态看穿；借你一双神眼，把快乐幸福看见。

14、视力疲劳要缓解，看过名利歇一歇；繁华三千一瓢饮，真情真爱心里存；看淡得失都浮云，平安静和是根本。慧眼结缘分，慧心生慧根，全国爱眼日愿你眼睛跟着心，平安吉祥万事顺心。

15、我渴望看见鲜花的笑脸，绿草的垂滴，渴望感受朝霞的烂漫，夕阳的余晖，而此刻，我更像看看这清晰的世界，谁又能赐我一双明亮的眼睛？世界爱眼日，请呵护我们心灵的窗户。

17、眼睛虽小，却可以把五彩缤纷的世界收入其中；眼睛不会说话，却可以比嘴更会传情达意；眼睛是心灵的窗户，可以将你的一切秘密泄露无疑。全国爱眼日到了，珍爱生命，请爱护你的眼睛！

18、多看看风景，满眼全是快乐，多赏赏鲜花，满目全是欢娱，用慧眼多瞧瞧他人的长处，学为己用，用明眼多瞅瞅自己的不足，努力改正，全国爱眼日，爱护你的眼睛，愿你心明眼亮，发现生活之美，觅到美好前程！

19、适逢全国爱眼日，爱眼护眼心中记，远离电视和手机，电脑游戏别着迷，亮光下面来学习，写字坐姿要合理，科学规律来作息，天天熬夜不可取，看远看近锻炼眼，眼睛保健更美丽！

20、智慧的双眼，探询幸福的方向。明亮的双眼，迸发喜悦

的光芒。深沉的双眼，辨别丑恶和善良。眼睛是明亮的窗，要经常爱护和保养。爱眼日，祝你眼睛美丽健康，生活如意吉祥。

21、眼睛劳累了，闭上眼睛，轻轻按摩下吧；视线模糊了，放下手中书，看看远方吧；爱眼日到了，保护眼睛是大事，太阳下，别看书；床上卧，别看书；保护眼睛责任大，大家一起来努力！

22、视力疲劳要缓解，看过名利歇一歇；繁华三千一瓢饮，真情真爱心里存；看淡得失都浮云，平安静和是根本。慧眼结缘分，慧心生慧根，全国爱眼日愿你眼睛跟着心，平安吉祥万事顺心。

23、全国爱眼日，借你一双慧眼，把世间万物看遍；借你一双火眼，把纷繁世事看淡；借你一双天眼，把人生百态看穿；借你一双神眼，把快乐幸福看见。

24、把眼睛擦亮，阅尽美丽风光；让眼睛眺望，看到快乐远方；将眼睛涤荡，欣赏每个辉煌。全国爱眼日，愿你把眼睛珍爱，把精彩日子收藏，把美好生活畅享！

25、每天我们睁开眼睛看阳光在枝头和绿叶对话，看花朵在灿然的开放，看白云悠悠的漂浮在天上，看恋人温柔的脸庞，眼睛在生活中扮演了太过重要的角色，全国爱眼日，让我们关爱眼睛，快乐生活每一天！

26、看书时间久了，就看看远方，赏赏绿树，为眼睛放放松，用电脑时间长了，就闭闭眼睛，揉揉眼睛，为眼睛减减负，全国爱眼日，爱护眼睛，愿你将快乐收眼底，把幸福存眼中！

27、适逢全国爱眼日，爱眼护眼心中记，远离电视和手机，电脑游戏别着迷，亮光下面来学习，写字坐姿要合理，科学规律来作息，天天熬夜不可取，看远看近锻炼眼，眼睛保健



更美丽！

28、近视眼，真辛苦，稍远一点都模糊。男女不分是常事，人畜不辨也可能。鼻上架着小眼镜，遇上水汽人难受。运动起来易受伤，行动不便罪受够。全国爱眼日到了，愿你保护好眼睛，享受美好生活！

29、花红柳绿多鲜艳，四季更替美自然。精彩世界在眼前，无眼怎能看世界？明眸善睐人夸赞，两眼无光生惨淡。全国爱眼日到了，愿你爱护双眼，看遍美好世界，快乐生活每一天！

30、一缕阳光，一片真情，是眼睛让我们感受到世界的真情；一阵微笑，一个眼神，是眼睛让我们体会到人间的真爱！为了自己获得真情，为了给予他人真爱，请爱护自己的眼睛——因为今天是“全国爱眼日”！