# 保护眼睛演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2024-12-25

*保护眼睛演讲稿（精选28篇）保护眼睛演讲稿 篇1　　尊敬的老师，亲爱的同学们：　　眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口，保护眼睛的演讲稿。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*

保护眼睛演讲稿（精选28篇）

**保护眼睛演讲稿 篇1**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口，保护眼睛的演讲稿。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。

　　爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

　　现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮a、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；含有维生素保留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。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。

**保护眼睛演讲稿 篇2**

　　我们发现幼儿中常有弱视、斜视或不爱护眼睛的问题出现，而成人后的各种视力问题也多由小时候的不良习惯所形成。因此，“保护眼睛我最棒”这一内容具有一定的教育价值，既符合幼儿的现实需要，又有利于其长远发展：既贴近幼儿生活，又有助于拓展幼儿的知识经验。

　　一、活动目标

　　1.懂得保护眼睛重要性，掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

　　2.创编“眼保健操”.体验大胆表达的成功感。

　　3.发展手眼协调一致的能力及创造能力。

　　二、活动准备

　　幼儿知识经验准备：具备一定的保护眼睛的常识;具备分组讨论的经验。

　　教师知识经验准备：事先充分了解保护眼睛的知识。

　　教具、学具准备：每人一副眼罩，自制的小田鼠指偶人手一个;音乐磁带《你的眼里有个我》;教师自己设计的护眼知识课件;每组一套不爱护眼睛及爱护眼睛的图卡。

　　三、活动过程

　　第一环节：黑暗体验.感受眼睛的重要性。

　　幼儿戴上眼罩，体验看不见东西时的感受以及由此带来的困难，认识眼睛在我们生活中的重要性。

　　第二环节：同伴、师幼互动，掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

　　1.让幼儿观察桌面上的图卡。围绕“如何爱护眼睛”进行讨论，在讨论中获得保护眼睛的新知识，教师观察幼儿、倾听幼儿，适时给予引导。

　　2.结合护眼知识教学课件，与幼儿一道小结各种保护眼睛的常识，关注不同幼儿的不同表达方式。

　　第三环节：创编“眼保健操”。

　　1.教师请幼儿取出小田鼠指偶，引导幼儿想象自己是猫头鹰，将指偶呈现在眼前，眼珠随着小田鼠上、下、左、右移动，不让老鼠逃跑。这一过程，轻松达到让幼儿手眼一致、活动眼球的目的。

　　2.教师鼓励幼儿随音乐节拍设计、创编运动眼球、放松眼睛的步骤。

**保护眼睛演讲稿 篇3**

　　大家好！

　　如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。 写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

　　现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

　　健身

　　运动不仅可以让你的身材变好，还可以保护你的视力。据一项最新研究表明，每周至少锻炼三次的人，往后患老年黄斑变性（amd）的风险可降低70％。因为体育锻炼能改善血液循环，提高眼睛的氧气含量，还能够排出毒素，减少眼睛发炎。

　　戒烟

　　吸烟会导致全身的血管收缩，对身体造成严重，这其中当然也包括眼睛。随着时间的推移，吸烟者自身的视觉神经会产生严重损害，并增加患老年黄斑变性（amd）的机率。

　　饮食讲究

　　多吃一些有益眼睛的食物：

　　1.胡萝卜、牛奶、奶酪、蛋黄和肝脏含维生素a，能让你的眼睛保持湿润，预防病菌感染。

　　2.芥蓝、菠菜和西兰花含有叶黄素，其含有的抗氧化成分则可以帮助我们增强辨别色彩和对比度。

　　3.鱼、坚果和橄榄油中富含ω- 3脂肪酸，能降低患老年黄斑变性（amd）的风险，防止眼睛干涩。

　　4.摄取丰富多样的食物。多补充抗氧化成分、叶黄素和锌元素的食物，医学研究发现，这些营养物质可降低25%患老年黄斑变性（amd）的风险。

　　定期检查

　　有54％的不戴眼镜或隐形眼镜的成年人在过去一年里都没有主动看过眼科医生。但事实是，即使你没有眼疾，你仍然需要经常去看看验光师或眼科医生。因为他们可以通过眼疾的信号，可及时发现，观察出如糖尿病的早期症状。而戴眼镜的人，除了老人和小孩需每年检查，其他的人群应每隔一年去一次。

　　避强光

　　眼睛长期或频繁接触到阳光紫外线，会增加患白内障和上眼皮黑色素瘤的风险。需选择有100%长波紫外线或100%中波紫外线保护的运动太阳镜。还可以选择外沿或宽边帽，可避免眼部周边的紫外线侵害。

**保护眼睛演讲稿 篇4**

　　全体同学们：

　　你们好!

　　今日，我为大家演讲的主题是。

　　眼睛是心灵的窗户，有了眼睛我们才能发觉世界的光彩；有了眼睛，我们才能学习更多的学问；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，但现在有许很多多的人都不珍惜本身的眼睛，对它造成了极大的损害。据调查，现在有将近一半的中小同学患了近视，而且这个比例还在不绝加添。

　　眼睛对我们来说相当紧要，它一旦受到损害就会造成难以挽回的缺憾。我有一个伙伴，他从小学一班级就患上了近视，自此便戴上了眼镜。目前他已经近视近400多度了，摘下眼镜什么都看不清，而且每个月都要去医院检查，不仅挥霍了很多时间，也花费了很多钱。他由于一直看电子产品，永久摘不下眼镜了。同学们，假如我们失去了光亮的眼睛，我们将会坠落在模糊的世界里；假如没有光亮的`眼睛，我们再也看不到人世间的暖和；假如没有光亮的眼睛，我们再也不能清楚看到美丽的风景。所以，我们要珍惜眼睛。

　　想要珍惜眼睛、保护眼睛，就要学会如何科学用眼。首先，要尽量削减使用电子产品，长时间看电子产品会刺激我们的眼睛，移动电话、电脑的电磁场都会对眼睛造成极大损害。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忙。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乏的。当眼睛疲乏时，我们可以望一望远方或闭眼休息一会儿。

　　珍惜眼睛就是珍惜我们本身，让我们一起行动起来，保护眼睛吧! 防备近视保护眼睛的演讲稿篇3

　　眼睛是我们心灵的窗户，它让我们看到了大千世界的美丽。

　　是眼睛，让我们享受到了“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春天；是眼睛，让我们了解到了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的夏天；也是眼睛，我们感受到了“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的秋天，以及“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的冬天。

　　大自然的万事万物都有着无与伦比的美丽，假如我们的眼睛看不到，那又如何去好好享受生活的美好呢？

　　看不清东西，生活就很不便利。我的外公，他不仅有白内障，还有青光眼，看不清东西。由于眼睛不好，他一般很少来我家。去年有事，他来了，每次解手都本身摸着那缕很亮的手电筒光去。初一时，我们出去上坟，他眼不好，踩跳了，摔倒在地上，我们都很惭愧，没有照料好他。幸而没多大事，庆幸之余，时时提示本身，有一双好眼睛真好，不受罪。

　　到了学校，上语文课时，心里就很纠结。语文老师是一个近视眼，看字的时候，整个眼睛都贴在了书本上，眼睛外凸厉害。每当看到她这样，心情特不爽，没有了心情听课。心想，她现在眼睛这么近视，老了，会不会像外公那样，生活怎么办呢？

　　看到身边戴眼睛的人越来越多，我就感到有一双好眼睛的自负。平常，要珍惜好眼睛，改掉不良的用眼习惯，特别是当下，移动电话，电脑，辐射很大，中同学又爱好，爱不释手，长期的玩，对人的眼睛杀伤力很大。

　　有一次看到一个新闻，说一中国台湾女子长时间盯着屏幕，双眼干涩后还不以为意，没想到浓密的眼睫毛竟不绝脱落。经确诊，她患上了严重的干眼症，严重的话还可能失明。

　　我把这个事说给同学听，她告知我，她邻居家有一个小男孩，特别爱好打游戏，上了瘾，每天上网。由于怕父母知道，晚上就躲在被窝里玩。有一天，感觉眼睛不对劲，看不太清楚眼前的事物。后来去重庆检查，结果是眼角膜脱落了，做了手术，视力才渐渐恢复过来。

　　往往失去后，才知道珍惜。现在我们有一双好眼睛，当多珍惜。

　　《时间都去哪儿了》，有一句歌词说得好，“还没好好看看眼睛就花了”

　　眼睛也简单老去，模糊。唱歌时，也当是对珍惜眼睛的一种温馨提示吧!

　　眼睛，是独一无二的。有着一双清亮光亮的眼睛，比有着无尽的财富更紧要。一双光亮且大的眼睛，好好拥有。好眼睛，享受好自然，好人生。

**保护眼睛演讲稿 篇5**

　　老师们，同学们：

　　早上好!当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景 对，是我们的眼睛! 眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。看看，我就是这样一个例子。我想，各位一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧!6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为\\\"中国眼\\\"。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议各位作到如下几点：

　　1，始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

　　2，看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

　　3，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\\\"，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。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，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。4，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。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。

　　6，不偏食，多吃奶制品，鱼蛋，肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈，更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔，更明净的天空! 另外，6月11日是全国人口日，加强人口教育也是非常重要的问题。作为当代的中国学生必须了解我国人口的历史和现状。我国有13亿多人口(不包括香港，澳门特别行政区和台湾省)，占世界总人口的22%。农村人口比重大，年龄结构比较年轻，老龄化问题已经出现，人口地域分布不均，人口素质较低。全国人口中，具有大学程度(指大专及以上)的人口为6764万人，高中程度(含中专)的人口为15083万人，初中程度的人口为46735万人，小学程度的人口为40706万人。过去人们常用地大物博来形容中国自然资源的丰富。但是，随着人口的迅速增加，我国人均资源占有量在急剧下降，我国是一个发展中大国，又是一个资源小国，能源资源的总量虽然位居世界前列，但人均占有量却很低。据统计我国人均土地面积0.8公顷，人均耕地0.11公顷，人均草地0.33公顷，人均森林面积0.1公顷，分别为世界人均值的29%，33%，42%，26%;人均原油可采储量2.6吨，人均天然气可采储量1074立方米，人均煤炭可采储量89.8吨，分别为世界平均水平的12.5%，4.5%，50%。人均占有量远远低于世界平均水平，而我们却未意识到它的严重性。所以，我们要认识到我们与世界强国的差距，从现在起，认真学习科学文化知识，提高自身素质，懂得珍惜资源!为了美好的未来让我们一起努力吧!谢谢各位!

**保护眼睛演讲稿 篇6**

　　各位老师，各位同学：

　　大家好！

　　如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要增强措施，保护好我们的眼睛。

　　首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

　　写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

　　现在我们这些学生除了写学校老师布置的\'作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不但让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这个点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

　　同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**保护眼睛演讲稿 篇7**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　今天我想要演讲的主题是和我们的眼睛相关的。大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，我们越来越多的人，年纪小小就开始戴眼镜了。近视，成为了我们成长当中的一个大问题，或许很多同学也会说我也带着眼镜。是的，我是初一的时候才发觉自己近视的，当时自己也存在一个盲区当中，那就是我认为戴着眼镜很好看。是不是很多同学都有这样的想法呢?如果你现在有这样的想法，我希望大家都放弃，因为当你长大之后，你就会发现很多人觉得眼镜是一件很麻烦的事情，并且近视会给我们的今后带来很多麻烦。

　　这一次，我强烈建议大家好好保护自己的眼睛，千万不要想着往眼镜上贴，一旦你近视了，那么视力恢复的机会就会很小，为了不让将来的自己后悔，我们就从现在开始好好保护自己的眼睛吧。作为一名已经近视的同学，我想给大家几点建议。

　　首先，我们在看电视或者看电子设备的时候一定要保持一定的距离，平时学习写作业的时候也要保持一定的距离，其实很多人近视也就是这几个方面造成的。用眼过度会很伤害我们的眼睛，而我们的视力也极有可能受到很大的影响。

　　第二点就是我们在平时的学习中一定要懂得让眼睛去休息，比如说觉得眼睛疲惫的时候，多眺望窗外，这会让我们的眼睛感到稍微的一些放松，多看一看绿色植物等等。

　　第三点就是中午的眼保健操大家一定要去做，这是有助于我们眼睛放松和休息的。我们一天都在看书，写作业，平时眼睛也用的比较频繁，很少会有时间去睡觉或者闭上眼睛。加上我们看一个东西看久了之后就会觉得很疲惫了，所以大家还是要懂得去多多放松一下。这会为我们的眼睛多一层保护罩。

　　最后，我想告诉大家几个近视最不好的方面。对于我们女孩子来说，爱美是天性，我的姐姐告诉我，如果我们近视要戴眼镜的话，以后对女孩子来说是一件很不方便的事情。这就是为什么有隐形眼镜的出现了。其次，近视会影响我们在职业上的一些发展，很多事业是需要视力的。比如我们考驾照都需要视力要求，所以同学们，保护好我们的眼睛，是我们在学习中不容遗忘的一件事情，好好学习，健康用眼，快乐成长!

**保护眼睛演讲稿 篇8**

　　全宇宙的学生：

　　你们好!

　　近几年，小学生的近视人数是突飞猛进，小学中近视人数即将达到学生总人数的50%。眼睛是心灵的窗口，如今近视人数在逐日增多，我们应该怎么办呢?

　　为此，我提出一套护眼计划：早晨醒来，睁开双眸，盯着花草树木看大约30秒;写作业一个小时左右，也可以盯着花草树木看30多秒。看书，同样;看电视，也是同样。但如果家里没有花草树木，你可以把目光投向窗外，尽力远眺。还有一种方法，把劳累的目光转向手掌，盯着手掌上的纹路，跟着纹路移动30秒即可。还有读书写字时，姿势要端正，胸口离桌子一拳，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”，是一年级学的，千万不要胸口抵在桌子上，手握住笔尖，眼粘在书本上。还有，不要在光线昏暗或阳光直射的地方读书，不要在动荡的车厢上或躺在床上看书。

　　同学们，眼睛是自己的，我们要珍惜爱护它。没了它，就没了色彩丰富的世界，从此你的人生将一片灰暗。

　　如果你是羊，眼睛就是草原;如果你是鸟，眼睛就是天空;如果你是鱼，眼睛就是溪水。

　　同学们，让我们一同保护眼睛吧!

**保护眼睛演讲稿 篇9**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!今天我演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。同学们你知道吗?国家每年6月6日定为“爱眼日”。现如今，我国青少年的近视率已经很高了，走进任何一个小学的课堂，都会发现有小学生戴上了眼镜。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!

　　调查发现不正确用眼，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。那么同学们要如何保护好自己的眼睛，预防近视的发生呢?在此，我建议大家做到以下几点

　　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!

**保护眼睛演讲稿 篇10**

　　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!

**保护眼睛演讲稿 篇11**

　　亲爱的老师们，亲爱的同学们：

　　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，虽然我们已经过了六一岁，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——，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。

　　好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

　　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。

**保护眼睛演讲稿 篇12**

　　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食物如橙子、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。

**保护眼睛演讲稿 篇13**

　　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!

**保护眼睛演讲稿 篇14**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　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——实话说，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。

　　就在昨天夜里，我躺在床上遥望夜空，不知不觉进入了梦乡。依稀记得在梦里，我如往常一样背着书包去上学，令人惊奇的是，没有眼镜的陪伴，我的眼眸明亮如初……

　　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?

**保护眼睛演讲稿 篇15**

　　同学们，老师们，现在儿童视力下降的现象越来越严重，除社会环境的因素以外，还有其他方面的因素，科学家经长期调查研究后又提出了新的观点，对保护儿童的视力极其重要。

　　一、少吃甜食可保护视力。糖是酸性食物，而身体内环境是弱碱性的，吃甜食过多会使体液变成中性或弱酸性，不仅会引起缺钙、龋齿、肥胖等多种疾病，同时也会导致视力下降。

　　二、护脚有益于保护视力。脚上的穴位与眼睛密切相关，因而科学家认为护眼应先护脚，这就要求我们穿鞋要以合脚、平和、宽松为好，切忌过紧和高低不平，保持脚部血液循环流畅，就可以防治近视下降。

　　三、锻炼咬肌有益保护视力。经科学家调查得出结论，经常吃硬食物的儿童在智力和视力方面都明显高于经常吃蛋糕类软食物的儿童，经常锻炼咬肌，不仅可以健脑，还有明显增强视力的作用。

　　四、两项运动可以保护视力和提高视力。跳绳和打乒乓球都可以使人脑处于兴奋状态，眼睛内部不断调节运转，血液循环增强，视力神经机能提高，因此，也是保护和提高视力的最佳运动。

　　希按照以上方法试一试，会使你的眼睛更加明亮。

**保护眼睛演讲稿 篇16**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　非常荣幸能在台上带来这次的演讲，今天，我带来的演讲题目是——爱护眼睛预防近视！

　　说到眼睛，我相信大家都非常的清楚。眼睛是我们心灵的窗户，是我们视觉的来源！我们需要靠它，才能看到祖国壮丽的山河，此能欣赏的美丽的景色！更是因为有了眼睛，我们才能更加方便的学习和生活！这就是我们的眼睛，他们无比的重要，同时又非常的脆弱，如果我们不去爱护和保护它，就可能再看不到眼前这座美丽的校园！

　　但保护的眼睛可不仅仅只是，不去碰，不去揉这样的简单。我们的身体十分的精密，就像是一个由各种零件组成的机器！在我们的身上，各个部件都在发挥着自己的作用，让我们能在日常生活中健康顺利的生活。

　　但与我们越用越灵活的大脑不同，眼睛作为接受外来信息的器官，其实非常容易受到外界的影响！光线强了，我们会觉得刺眼，光线暗了，我们又会看不清东西，但无论是过强还是过暗的光线，对我们的眼睛而言都会造成非常严重的伤害！不仅会降低我们的视力，损害我们的健康，到最后，还有可能会变成近视眼，那就必须要佩戴眼睛的情况下才能看清楚的眼前的东西。这也会给我们的生活带来非常多的麻烦。

　　其实，我们身边已经有不少的患了近视的同学，虽然有些同学也是因为天生的缘故导致的近视，但也有很大一部分同是因为后期在个人生活与学习上的用眼不当，过度用眼导致了近视！这是非常不应该的。

　　同学们，让我们好好回顾一下，看看自己在学习和生活之中，是否有因为错误的习惯，损伤了自己的眼睛，降低了自己的视力？尤其是喜欢看电视和玩电脑的同学们，你们更需要注意对自己眼睛的保护！

　　眼睛是我们基本生活中必不可少的器官，我们出生至今，几乎什么事情都喜欢先靠眼睛去判断。如今，如果说在你眼前蒙上一块薄纱，让你能看见前方，却看不清是什么。而且无论什么时候，眼前都是这样，这样的生活，各位愿意吗？当然，也有同学说：“那我可以戴眼镜啊！”是啊，眼镜确实是我们发明出来解决的近视问题的工具。但是这样，就真的会方便起来吗？大家不妨在之后问问自己戴眼镜的朋友，再他们戴眼镜的过程中，是否有遇上，吃饭的时候起雾、早上起来找不到眼镜……等情况，有些的时候，在寒冷的冬天里，稍微一呼气，眼镜就被雾给遮住了。近视，会给我们的生活带来很多的麻烦，就算能戴眼镜，但日常也免不了很多的麻烦。为此，我们更要认真的保护自己的视力，保护自己的眼睛！即使已经近视，也不能再加深！让我们用清澈的眼睛，去面对更加美丽的明天吧！

　　谢谢大家！

**保护眼睛演讲稿 篇17**

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　大家好：

　　眼睛是人类心灵的窗户，它能反映出人们心中各种各样的情绪。它也是人类认识世界，获取知识的重要工具。据相关调查显示，人类获取信息的90%以是经过我们的眼睛来实现的：读书、看报、看电视……每一项活动无不需要眼睛的参与。由此可见，眼睛对于我们来说是无比重要的。可是，亲爱的同学们，我们保护好我们的宝贝——眼睛吗？

　　如今随着数码时代的到来，人们生活水平显著提高，人们空闲时间的娱乐方式也多种多样。如手机、电脑……可不知，超时的用眼，会对眼睛创成极大的伤害。有些同学沉迷于网络和手机游戏，有时一玩就是一个通宵，甚至没日没夜，时间颠倒这仲行为不仅仅影响了我们的作息规律，导致学习效率的下降，更严重破坏了我们的身心健康，异常对眼睛的伤害更大。长时间得看电子屏幕，不仅仅用眼疲劳，屏幕上放射出的光线，使眼球产生的痛感。周围环境较黑，如果屏幕过于光亮，则有可能导致瞳孔放大，短时间内会引起眼干、眼涩等症状，长期以往很有可能导致视网膜的黄斑病变，引起更严重的眼部疾病。

　　为了我们能更清晰地体会到世界的丰富多彩；为了阳光不在被厚重的玻璃遮挡；为了我们能获取更多的知识财富。爱护眼睛，就是保护我们明亮的未来。

**保护眼睛演讲稿 篇18**

　　亲爱的老师、同学们:

　　早上好!

　　今天，我们演讲的主题是:爱护我们的眼睛。

　　眼睛被誉为心灵的窗户。开车、读书、认人、上网、下棋、欣赏美景等等都要用到眼睛，这给我们带来了无数的快乐和幸福，但是亲爱的同学们，如果你没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些快乐吗?

　　据教育部、卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生眼病眼疾率达56%。而导到高中学生眼疾率达85%。保护眼睛和预防近视是一项紧迫的任务!

　　为了让你继续拥有一双明亮的眼睛，每一个学生都应该牢记保护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到他们的日常行为中。为此，我建议你做到以下几点:

　　1. 教室里要保持足够的光线，当光线不足时，及时把灯打开。

　　2. 每天坚持正确到位的做到眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。

　　3. 建立一个良好的阅读和写作习惯，读写姿势要端正，背部应该笔直，颈部保持直立。不要在走路或骑马时看书，不要躺下看书，也不要在光线太强或太暗的地方看书。看电视和操作电脑时，保持一定的距离和正确的姿势。

　　4. 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重要因素。

　　5. 多做户外运动，每节课间，一定要走出教室，望向远方，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

　　6. 平时不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，特别是胡萝卜等含多种维生素的食物，少吃甜食和含糖食物，合理安排饮食结构，从饮食中获取足够的营养。

　　做到以上6点并不难。只要同学们有意识地及时实施和纠正，我相信同学们一定会有一双更加清澈明亮的眼睛，他们的天空一定会更加广阔和清澈!

**保护眼睛演讲稿 篇19**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　时下青少年近视问题被社会广泛关注，国家有关部门召开了防控近视视频会议，各地也纷纷采取措施预防青少年近视。下面我们来了解一下小学生近视眼的预防方法。随着现代社会竞争压力的加大，小学生的课业负担也越来越重，由此导致了越来越多的近视眼的出现，而且年龄也越来越小，这是令家长和学校非常担忧的问题。小学生怎样预防近视眼?下面为大家介绍一下小学生近视眼的预防：

　　(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，甚至出现眼球胀痛或头痛，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。

**保护眼睛演讲稿 篇20**

　　各位同学：

　　大家好！

　　如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

　　首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

　　写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

　　现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢?我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

　　同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的.器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**保护眼睛演讲稿 篇21**

　　各位老师,亲爱的同学们：

　　大家好：

　　如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

　　首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

　　写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

　　现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢?我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

　　同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**保护眼睛演讲稿 篇22**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好。

　　这个周六——即6月6日，是国际爱眼日。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，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

　　眼睛对我们每一个人来说都是至关重要的。想象一下，如果我们眼前是一片黑暗、什么也看不见，那该是多么可怕的一件事情!人们常说眼睛是心灵的窗户，但是现在有很多人由于不懂得科学用眼、爱护眼睛，心灵的窗户已经变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓。

**保护眼睛演讲稿 篇23**

　　各位老师，各位同学:

　　大家好，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

　　1、要做到科学用眼

　　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，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。

　　2、要坚持做眼保健操

　　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、下眼险，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。

　　3、要形成良好的生活习惯

　　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。

　　4、定期检查视力

　　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。

　　5、预防的便方

　　决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

　　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。

　　谢谢大家!

**保护眼睛演讲稿 篇24**

　　亲爱的同学们：

　　大家早上好，今天讲话材料的主题是“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。

　　4.阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳

　　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。

　　孩子们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

　　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。

**保护眼睛演讲稿 篇25**

　　亲爱的同学们：

　　你们好！

　　据调查，我班近视人数已到达23人，远视2人，眼睛完全正常的仅23人。眼睛是我们学习和生活的好帮手，有了它，我们才能看书、写作业、愉快地玩耍。若它坏了，问题就大了。轻则变成“四只眼”，给学习、生活带来极大的不便，重则双目失明，从此和光明说“再见了”。

　　随着科技的发展，大人们沉迷于手机，很多家长渐渐成为了“低头族”。小朋友们也有样学样，也沉迷于手机、电脑、平板等电子产品，成了“四眼族”。

　　有些家长觉得刷题越多，成绩越好。长时间的刷题，不仅占用了学生阅读好书的时间，也没有了运动锻炼的时间。过长的写作业时间还会让学生失去对学习的兴趣。很多小学生刷题累了，感到疲倦了，就会下意识的趴在桌上写字作文。长此以往，导致视力快速下降。

　　鉴于上述现象，我建议大家从此刻开始，从小处入手，保护好我们的眼睛。

　　1、写作业时感觉累了或连续学习一小时以上，可以看看远处，转转眼珠，让眼睛放松、休息一下。

　　2、眼睛痒时不能用手去揉，因为我们的手上有很多细菌。

　　3、眼睛不适时不要乱用眼药水，要根据不同的原因对症下药。

　　4、每天坚持正确、规范地做眼保健操。

　　5、外出活动，太阳光强烈时出门必须戴上太阳眼镜，遮挡紫外线减少对眼睛的伤害。

　　爱护眼睛，刻不容缓。我们都要积极行动起来，更好地爱护我们心灵的窗户，让眼睛更好地服务于我们！

**保护眼睛演讲稿 篇26**

　　尊敬的老师同学们：

　　大家好!

　　在进入电脑时代的今天，许多同学要经常面对电脑屏幕学习、娱乐，其中有些同学会感觉眼睛吃不消，眼胀、流泪、头痛等等，还有些人发生视力下降。那么，长期接触电脑荧屏究竟对人的眼睛哪些影响呢？ 专家认为电脑荧屏对眼睛有下面一些影响：

　　眼胀和头痛：由于长时间双眼紧盯荧屏，荧光屏上各视力点间的亮度和视距频繁闪烁变化，眼睛为看清荧屏文字、图形等信息内容，必须紧张地进行自我调节。这样，眼睛的调节肌——尤其是睫状肌必须频繁活动，久之睫状肌就会疲劳，即眼疲劳。这就是使用电脑过度或者长时间看电视之后产生眼胀和头痛的主要原因。

　　容易近视：青少年长期接触电脑荧屏（或者长时间玩电子游戏机），眼睛调节加强，就会造成调节性近视，若不及时防治，很快就会演变成真性近视。

　　易患干眼症：长时间专心致志面对电子游戏机或电脑屏幕，眨眼次数显著减少，使角膜、结膜缺少泪液湿润，久而久之会出现结膜干皱，角膜上皮脱落，患者有刺痛感。以上这些电脑荧屏对眼睛的影响用什么方法来防止呢？保健专家建议：

　　1 、在计算机等显示屏幕前，放置一面有色透明遮挡板，它除了可以吸收掉大部分有害射线外，还可以适当降低其亮度，减少对眼睛的闪烁刺激。

　　2、制订荧屏作业卫生规则，每工作一小时后应立即休息一刻钟，全天作业时间控制在4个小时之内。

　　3、坚持每天做眼保健操和体育活动。

　　4、观看电视的时候，应距屏幕2.5米以外，观看时间控制在一天3小时之内。幼儿和少年儿童要尽量少看电视，儿童不宜玩电子游戏机，成年人玩时也要控制在40分钟之内。

**保护眼睛演讲稿 篇27**

　　尊敬的老师同学们：

　　大家好!

　　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。

**保护眼睛演讲稿 篇28**

　　大家好：

　　如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

　　首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

　　写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

　　现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

　　同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

　　保护眼睛演讲稿：

　　我们发现幼儿中常有弱视、斜视或不爱护眼睛的问题出现,而成人后的各种视力问题也多由小时候的不良习惯所形成。因此,“保护眼睛我最棒”这一内容具有一定的教育价值,既符合幼儿的现实需要,又有利于其长远发展:既贴近幼儿生活,又有助于拓展幼儿的知识经验。

　　一、活动目标

　　1.懂得保护眼睛重要性,掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

　　2.创编“眼保健操”.体验大胆表达的成功感。

　　3.发展手眼协调一致的能力及创造能力。

　　二、活动准备

　　幼儿知识经验准备:具备一定的保护眼睛的常识;具备分组讨论的经验。

　　教师知识经验准备:事先充分了解保护眼睛的知识。

　　教具、学具准备:每人一副眼罩,自制的小田鼠指偶人手一个;音乐磁带《你的眼里有个我》;教师自己设计的护眼知识课件;每组一套不爱护眼睛及爱护眼睛的图卡。

　　三、活动过程

　　第一环节:黑暗体验.感受眼睛的重要性。

　　幼儿戴上眼罩,体验看不见东西时的感受以及由此带来的困难,认识眼睛在我们生活中的重要性。

　　第二环节:同伴、师幼互动,掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

　　1.让幼儿观察桌面上的图卡。围绕“如何爱护眼睛”进行讨论,在讨论中获得保护眼睛的新知识,教师观察幼儿、倾听幼儿,适时给予引导。

　　2.结合护眼知识教学课件,与幼儿一道小结各种保护眼睛的常识,关注不同幼儿的不同表达方式。

　　第三环节:创编“眼保健操”。

　　1.教师请幼儿取出小田鼠指偶,引导幼儿想象自己是猫头鹰,将指偶呈现在眼前,眼珠随着小田鼠上、下、左、右移动,不让老鼠逃跑。这一过程,轻松达到让幼儿手眼一致、活动眼球的目的。

　　2.教师鼓励幼儿随音乐节拍设计、创编运动眼球、放松眼睛的步骤。

　　3.幼儿分组设计、创编,选择最佳方案,编成自创的眼保健操。

　　第四个环节:用图示方法记录“眼保健操”。

　　教师及时给予支持、引导、帮助,鼓励幼儿大胆表现,用自己喜欢的方式记录。最后,展示幼儿的记录。

　　四、活动延伸

　　1.将眼保健操作为一日活动中的常规活动。

　　2.幼儿将“眼保健操”设计图带回家,提醒自己和家长不忘保护视力。

　　五、活动反思

　　在活动指导过程中.我注重“三个最”,即最大的观察(努力观察每位幼儿,适时提供帮助);最小的干预(教师不干预代替,突出幼儿为主体):最多的鼓励(肯定、鼓励幼儿的点滴进步)。另外。努力把握“玩中学”的度。让幼儿在四个环节的层层递进中,体验、讨论、游戏、操作,获取新知,充分表现自己,达成本次活动目标。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找