# 有关爱护眼睛演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-15

*有关爱护眼睛演讲稿（精选29篇）有关爱护眼睛演讲稿 篇1　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：　　大家好！　　今天讲话的主题是“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*

有关爱护眼睛演讲稿（精选29篇）

**有关爱护眼睛演讲稿 篇1**

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天讲话的主题是“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。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇2**

　　各位老师同学，大家早上好!

　　本周我国旗下演讲的主题是保护眼睛，从现在做起，对自己负责。

　　10.9是世界视觉日，眼睛使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，我们的世界是黑暗的世界，视力减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌种到眼睛上。本篇文章来自资料管理下载。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之眼外。其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

　　培养良好的饮食习惯也有助于眼睛健康，均衡饮食不挑食，本篇文章来自资料管理下载。经常摄取含有维生素a丰富的食物如，胡萝卜西红柿蛋黄这些都有保健作用。

　　在校内我们上课时应注意写字姿势背要直眼睛与书本保持一尺距离按时做眼保健操是疲劳的眼睛放松一下。

　　同学们爱护眼睛，是每一天都要做的事情，需要从生活中的小时做起为了你美丽明亮的眼睛.为了看到更光明的未来。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇3**

　　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》。

　　人们常说，眼睛是心灵的窗口户，我们开车行走、读书认字、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无限的欢乐与幸福。海伦凯勒在《假如给我三天光明》中表达了对光明的渴望，可见，我们的眼睛又是多么的重要啊！但是同学们，你们平时意识到眼睛的珍贵了吗？

　　日前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，达到世界平均水平的1。5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。这么高的近视率给同学们的学习和生活带来了多少不便啊！那么，近视眼喜欢找谁呢？

　　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！

**有关爱护眼睛演讲稿 篇4**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今日，我国旗下讲话的题目是《爱护好自己心灵的窗户眼睛》。

　　眼睛是\"心灵的窗户\'，每个人都想拥有一双光明的眼睛，然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、训练部的联合调查显示，目前我国中学校生近视发病率接近70%。这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有7个要成为近视患者。我听到大家一片赞叹声，是的，这样的一种情形，几乎可以用\"可怕\'来形容了。正由于眼睛如此重要，而在我国眼疾又如此严峻，所以卫生部、训练部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年的6月6日为\"全国爱眼日\'。

　　同学们，把6月6日定为爱眼日，就是要让大家知道爱惜眼睛的重要性。而对于我们青少年来说，近视已成为我们眼睛的一大健康杀手，全国有很多青少年都戴上了眼镜。近视还会引发很多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，甚至导致双目失明。 青少年近视，主要是由于看书姿态不正确、地点不合适或成天玩电脑、看电视等造成的\'。我们要爱护好自己的眼睛，就要做到：看书姿态要正确；不要在走路、坐车时或光线太强、太弱的地方看书；玩电脑、看电视的时间不宜过长；仔细做好眼保健操，多参与户外运动，多看绿色植物；留意用眼卫生，不用脏手摸眼睛等。 同学们，眼睛是人身上唯一的视觉器官，为了让我们眼前的世界永久光明绚丽，让我们从现在开头，爱护好眼睛，做一个健康欢乐的人。 感谢！

**有关爱护眼睛演讲稿 篇5**

　　敬爱的老师们，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　同学们，你们知道6月6日是什么日子吗？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第二十个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，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，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”。

　　今天我们演讲的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。全国爱眼日讲话稿：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、用电脑、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。“更有的人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。

　　眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

　　1、看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

　　2、连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

　　3、不要在光线太强或太弱的地方看书。

　　4、走路或乘车时不要看书。

　　5、不要躺在床上看书。

　　6、坚持做好眼保健操。

　　同学们你们还知道吗？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，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

　　大家好。

　　我是来自20xx级9班的冯艾兰。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，或是到窗前眺望远处。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成成近视。经常眺望远处放松可以防止近视，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。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇6**

　　尊敬的领导、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！

**有关爱护眼睛演讲稿 篇7**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　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、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。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇8**

　　尊敬的老师，同学们：

　　大家早上好。

　　今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的心灵之窗，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

　　假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。

　　大量的\'医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

　　在这里我想给大家提出几点建议：

　　1、看书时坐姿要端正，读书或写字时做到眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

　　2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

　　3、每天坚持认真做两次眼保健操。

　　4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

　　眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它！同学们，让我们从现在做起，从培养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。我相信只要大家努力，每个人都会有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇9**

　　尊敬的老师，同学们：

　　大家早上好。

　　今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。

　　每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的心灵之窗，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！正如海伦·凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。

　　三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

　　假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。

　　大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

　　在这里我想给大家提出几点建议：

　　1、看书时坐姿要端正，读书或写字时做到眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

　　2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

　　3、每天坚持认真做两次眼保健操。

　　4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

　　眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它！同学们，让我们从现在做起，从培养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。我相信只要大家努力，每个人都会有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。

　　谢谢大家！

**有关爱护眼睛演讲稿 篇10**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!

　　今天我在这里演讲，主要的目的也是希望大家能去保护我们的眼睛，去懂得休息去明白有些事情，对于我们是一种伤害，不能去做，同时也是有些学校老师要求的，我们要去做好才行的。

　　眼睛是我们了解世界的一种方式，让我们看到世界的美好，知道有什么知识是我们学习的，但是看看我们的学校，很多的同学从小就戴起了眼睛，也是没有好好的去保护眼睛所造成的后果，平时的时候我们除了学习的时候，平时要懂得去休息，去做好眼保健操，让我们的眼睛多休息，而不是做一些伤害眼睛的事情，坐在座位上要端正，要保持好的坐姿去学习看书，同时也是不能去对着屏幕，对着我们的电视，手机，电脑太近了，那样也是对于我们的眼睛是一种伤害。其实在校的时候，我们也是没有太多的机会去看一些电子产品，对于眼睛也是有一些保护，每堂课后都是有一定的休息时间，而且也是有眼保健操来让我们的眼睛得到一个休息，但是当我们到家里之后，却是更要注意这一方面。

　　有些同学回家之后会看电视，或者电脑，手机，但是一看却是忘记了时间，也是没有去想这样子做了久之后对于我们的眼睛会造成怎么样的伤害，很多的时候近视眼也是由于我们这些不好的习惯而导致的，特别是看屏幕太长的时间也是容易让我们的眼睛得不到一个好的休息。同学们，请停止这些对于我们眼睛伤害的事情，同时也是对着屏幕很多时候我们做的也不是学习的事情，这对于我们其实没有什么帮助，也是需要我们去减少这些事情，去更多的花费在我们的学习上，做好眼睛的保护对于我们一生都是受益的，同时也是可以让我们更好的去学习，不会由于近视而对我们的生活造成一些不方便和困扰。眼睛的保护其实老师也是讲过了很多次，父母也是和我们说了，但是我们也是要认真的去思考父母和老师说的话他们都是为了我们好，而不能不去听，更是要对自己的眼睛去负责。

　　同学们，我相信我们只要下定决心一定是可以做好的，同时也是需要我们多去思考多去保护我们的眼睛，注意休息，即使学习上再认真，也是要适时的放松自己，让自己得到一个缓解的时候，这样也是可以更好的让我们再次的投入学习，也是可以保护好我们的眼睛，让我们一起行动起来吧。谢谢!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇11**

　　尊敬的老师、同学们：

　　大家好！

　　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。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇12**

　　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；是眼睛，让我们领略到了“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，如果我们的眼睛看不到，那又去好好享受生活的美好呢？

　　看不清，生活就很不方便。我的外公，他不仅有白内障，还有青光眼，看不清东西。因为眼睛不好，他一般很少来我家。去年有事，他来了，每次解手都自己摸着那缕很亮的手电筒光去。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，没有照顾好他。幸而没多大事，庆幸之余，时时提醒自己，有一双好眼睛真好，不受罪。

　　到了学校，上课时，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骄傲。平时，要爱护好眼睛，改掉不良的用眼习惯，特别是当下，手机，电脑，辐射很大，生又喜欢，爱不释手，持久的玩，对人的眼睛杀伤力很大。

　　有一次看见一个，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.眼睫毛竟不断脱落。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，她告诉我，她邻居家有一个小男孩，特别喜欢打游戏，上了瘾，天天上网。因为怕知道，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，视力才逐渐恢复过来。

　　往往失去后，才知道珍惜。现在我们有一双好眼睛，当多爱惜。《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”

　　眼睛也容易老去，模糊。歌唱时，也当是对爱护眼睛的一种温馨提示吧！

　　眼睛，是独一无二的。有着一双清澈明亮的眼睛，比有着无尽的财富更重要。一双明亮且大的眼睛，好好拥有。好眼睛，享受好自然，好人生。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇13**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　电脑手机等产品的普及意味着科技得到了很大的进步，但对于我们中学生来说能否抵抗诱惑并将精力都放在学习之中是很重要的，有时会因为沉迷游戏或者错误的用眼习惯导致近视的状况出现，对我们的成长来说近视问题那么是很严重的，我们得重视近视的危害性并做好相应的防控工作，希望大家能予以重视并在今后的学习生活中做好近视防控。

　　对于我们学生来说绝大多数近视都是错误的用眼习惯造成的，尤其是沉迷游戏的过程中往往感受不到时间的流逝，即盯着电脑或手机屏幕很长时间却意识不到自身的疲惫，这也导致眼睛在超负荷以后得不到有效的.休息，再加上电子产品的辐射本就对眼睛有着危害性，这类问题造成的近视比拟常见且严重影响了我们的学习。除此之外那么是长时间看书或者没有好好休息导致的结果，事实上有局部热爱学习的同学会花费很长时间读书，但我们应该控制好时间并让眼睛得到充分休息。

　　对于近视的危害性应当有所了解并保持警惕心理，近视造成最为直观的问题便是我们上课期间看不清黑板，须知作为中专生的我们才刚迎来属于自己的青春时代，假设是因为近视的问题影响到自己一生那么是得不偿失的，身为学生却连黑板都看不清又谈何学习呢？难道说非得等到成绩下滑以后再来认识到自身的缺乏吗？我们应当明白看不清黑板将会导致学习过程中遗漏不少重要的知识点，除此之外还会出现逢人不打招呼等令人为难的问题，日常生活中因为近视受到的不良影响更是不胜枚举。

　　在我们认识到近视的危害性以后应当要及时进行防控，因此我们得趁现在养成保护眼睛的良好习惯，除了每天做眼保健操以外在用眼方面引起重视，即不能长时间盯着书本或者屏幕，而且当感到眼睛疲劳的时候那么要休息一会儿，另外眼睛痒的时候不能够做出用手揉的错误行为，近视防控工作的完成在于我们是否具备自觉性，假设不想年纪轻轻便出现近视的问题从而影响到自己一生的话，那么大家便应该重视近视防控工作的展开并保护好自己的眼睛。

　　预防近视从而做好防控工作是每个学生的职责所在，要为自己今后的人生负责并养成保护眼睛的习惯，希望今后的我们能够通过近视防控工作的展开拥

　　有明亮的双眼。

　　谢谢大家！

**有关爱护眼睛演讲稿 篇14**

　　各位老师、同学：

　　上午好!

　　我是五(6)班的王可，今天我国旗下讲话的题目是：让我们有一双明亮的眼睛。

　　明天6月6日，是与大家健康息息相关的日子——“全国爱眼日”。

　　眼睛是“心灵的窗户”，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，就看不到美丽精彩的世界，眼前永远是一片黑暗。据统计，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界第二，而人数高居世界第一。这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有6个要成为近视患者。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。

　　正因为眼睛如此重要，而在我国眼睛疾病又如此严重，1996年，卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

　　关于爱眼，我们应该做些什么呢?

　　第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一要少看，二要注意休息，让眼部肌肉能有机会放松。有人会问：“我不看电脑电视能做什么呀?”可以多做运动、结交朋友，生活丰富了，我们的收获也会更加丰富。或许你能成为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主呢!

　　第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本一尺，胸口离桌子一拳。每天也要坚持做眼保健操。

　　第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好。最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食，不要过量。

　　这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。如果你能持之以恒地做到这几条，你的眼睛会像星星一样闪亮。我送给大家一句话：“黑夜送给我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”让我们打开心灵的窗户透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙，让我们有一双明亮的眼睛。

　　我的讲话完毕，谢谢大家!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇15**

　　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!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇16**

　　亲爱的同学们：

　　眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生在这扇窗户上贴上了厚厚的玻璃，远离了这个五彩缤纷的世界。

　　环顾四周，我们70%以上的同学都戴着眼镜。在此，我建议同学们从现在开始养成科学的用眼习惯，保护好眼睛，远离近视。

　　1、看书写字时，姿势要端正，桌椅高度尽量根据高度调整，注意一拳一尺一寸的要求，在光线充足的地方看书工作，不要看字体过小或模糊的印刷品，不要在摇晃的车厢内看书，不要躺下。

　　2、坚持写作和阅读40分钟，休息5—10分钟，避免眼睛过度疲劳。

　　3、看电视时，眼睛保持在电视屏幕大小的6—8倍左右，每30分钟休息5—10分钟。不要连续看电视超过1小时。注意，看电视的时候，室内的灯一定还是亮着的。

　　4、饮食均衡，不要挑食，常吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色和深黄色的蔬菜、蛋黄、肝脏等。对眼睛有保健作用。

　　5、认真做眼保健操，穴位正确;多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。

　　6、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

　　7、科学配戴你的第一副眼镜，限度控制近视度数不再加深。

　　以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好!

　　现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇17**

　　尊敬的老师，亲爱的同学：

　　大家下午好：

　　人们常说：“眼睛是一架照相机，每一天，它都能摄下五彩纷缤纷的生活画片;眼睛是心灵的窗口，无数真知灼见都从眼神里流露出来。”然而我们经常看到有些十四五岁少年就近视了，成了近视眼，给生活、学习都带来了不少麻烦。

　　要预防近视

　　1、注意用眼卫生

　　2、坚持做眼保健操

　　3、劳逸结合，睡眠充足

　　4、注意营养，加强锻练，增强体质

　　5、定期检查视力，发现减退应及时矫正，防止近视加深

　　然而预防近视还要注意防暗、防近、防晃、防久。

　　防暗，就是不要在昏暗的光线下看书或做费眼力的事。在光线太弱的地方，为了能使自我能看清书上的字，你不得不瞪大眼睛，贴在书上看。时间久了，眼球的晶状体和视网膜距离过长，使进入眼球的图像不能正落在视网膜上，而落在它的前面。

　　防近，就是看书上、写字不要离眼太近。读书写字应坚持一市尺(35厘米)距离，光源应达75米烛光照度，应放在左前方，看电视时，人与电视距离2、5~3米，电视略低于视平线。趴在桌上写字，或躺在床上看书，都不贴合这个要求。

　　防晃，就是不要在摇晃震动的地方做费眼力的事。有人在晃动的车厢里看书，或者在阳光下边走边看书，这样，书和眼之间的距离不断变化，眼球和眼睛里的肌肉也就一刻不停地紧张工作。并且在光线太强的地方，光线照在书面上，再反射到眼睛上，会刺激瞳孔，使其迅速收缩，再看下去，瞳孔就会损害。

　　防久，就是费视烽的活不要一气持续太久。连续看书写字一小时左右，应当休息一下，最好向远处眺望一会儿，使调节晶状体的肌肉得到休息的机会。看电视通常不超过1小时;玩游戏机也要严格限制时间，一般不超过半小时。

　　除了这“四防”以外，每一天最好是做两次“望远运动”。方法是凝视远方3分钟，然后紧闭眼睛，过了1分钟左右猛然睁开。睁开眼睛后，上下左右地转动眼球。这个活动能够使眼睛得到充分休息，对调节眼睛神经功能，神经功能，减轻睫状股长的痉挛都是有益的。坚持做好眼保健操，对保护视力，预防近视具有必须意义。

　　让我们保护好自我的眼睛，正确地预防近视，不要再让眼睛受到伤害。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇18**

　　老师们，同学们：

　　大家早上好!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!

　　当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢?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。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，有资料显示，我国的近视人数达到了1000万。看看我们身边，有多少小朋友都戴上了眼镜，保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

　　一、自觉，认真准确地做好眼保健操，注意眼睛卫生。不要为了检查去做眼保健操，而是为了更好地保护自己的眼睛。

　　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、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、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。

　　做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师我相信，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!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇19**

　　爱护眼睛，从现在开始。眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。进入学校大门的学生，开始了人生最为基础和漫长的学习生活，同时眼睛的负担也开始加重，学会如何爱护眼睛是每一个学生的必备常识。

　　首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。 眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌“种”到眼睛上。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之“眼”外。

　　其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇20**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　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。

　　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、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。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇21**

　　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，打游戏过多，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，大家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，就是要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，我建议大家作到如下几点：

　　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!

　　谢谢大家!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇22**

　　老师们，同学们：

　　早上好!

　　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。

　　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、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。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇23**

　　整个宇宙的学生：

　　大家好。

　　近年来，小学生近视人数突飞猛进，小学近视人数即将达到学生总数的50%。眼睛是心灵的窗户。现在近视的人数日益增多。我们做什么呢

　　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;写一个小时左右的作业，也可以盯着花草树木看30秒以上。读书也是;看电视也是一样。但是如果你家里没有花草树木，你可以看着窗外，尽你最大的努力往外看。另一种方法是将疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。此外，在阅读和写作时，保持直立的姿势，胸部离开桌子，眼睛离书一英尺，手指离笔尖一英寸。这三个“一”是一年级学的。永远不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛盯着书。此外，不要在昏暗的光线或阳光直射下阅读，也不要在颠簸的车厢或床上阅读。

　　同学们，眼睛是你自己的，我们应该珍惜和爱护它们。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

　　如果你是一只羊，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，你的眼睛就是溪流。

　　同学们，让我们一起保护眼睛吧!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇24**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好!

　　电脑手机等产品的普及意味着科技得到了很大的进步，但对于我们中学生来说能否抵制诱惑并将精力都放在学习之中是很重要的，有时会因为沉迷游戏或者错误的用眼习惯导致近视的状况出现，对我们的成长来说近视问题则是很严重的，我们得重视近视的危害性并做好相应的防控工作，希望大家能予以重视并在今后的学习生活中做好近视防控。

　　对于我们学生来说绝大多数近视都是错误的用眼习惯造成的，尤其是沉迷游戏的过程中往往感受不到时间的流逝，即盯着电脑或手机屏幕很长时间却意识不到自身的疲惫，这也导致眼睛在超负荷以后得不到有效的休息，再加上电子产品的辐射本就对眼睛有着危害性，这类问题造成的近视比较常见且严重影响了我们的学习。除此之外则是长时间看书或者没有好好休息导致的结果，事实上有部分热爱学习的同学会花费很长时间读书，但我们应该控制好时间并让眼睛得到充分休息。

　　对于近视的危害性应当有所了解并保持警惕心理，近视造成最为直观的问题便是我们上课期间看不清黑板，须知作为中专生的我们才刚迎来属于自己的青春时代，若是因为近视的问题影响到自己一生则是得不偿失的，身为学生却连黑板都看不清又谈何学习呢?难道说非得等到成绩下滑以后再来认识到自身的不足吗?我们应当明白看不清黑板将会导致学习过程中遗漏不少重要的知识点，除此之外还会出现逢人不打招呼等令人尴尬的问题，日常生活中因为近视受到的不良影响更是不胜枚举。

　　在我们认识到近视的危害性以后应当要及时进行防控，因此我们得趁现在养成爱护眼睛的良好习惯，除了每天做眼保健操以外在用眼方面引起重视，即不能长时间盯着书本或者屏幕，而且当感到眼睛疲劳的时候则要休息一会儿，另外眼睛痒的时候不能够做出用手揉的错误行为，近视防控工作的完成在于我们是否具备自觉性，若不想年纪轻轻便出现近视的问题从而影响到自己一生的话，那么大家便应该重视近视防控工作的展开并爱护好自己的眼睛。

　　预防近视从而做好防控工作是每个学生的职责所在，要为自己今后的人生负责并养成爱护眼睛的习惯，希望今后的我们能够通过近视防控工作的展开拥有明亮的双眼。

　　谢谢大家!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇25**

　　各位老师、同学：

　　上午好!

　　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!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇26**

　　亲爱的同学们、尊敬的老师们：

　　上午好！

　　每学期开学第三周为“防近宣传周”目的是切实加强学生的视力保护工作。近视是指裸眼看不清远方的目标，视力低于5.0以下，经研究近视产生的原因大部分是阅读距离过近，阅读时间过长，特别是读写姿势的不正确造成的。

　　我校同学们近视的发病率，随年龄的增长而持续增高，发病的年龄也越来越小，其实预防的方法就在我们平时生活的点点滴滴中。

　　1.保证充足的睡眠，每天不少于10小时，因为眼睛在睡眠状态下，肌肉放松，容易消除眼部肌肉的疲劳，另外内分泌激素增多，对我们的生长也很重要。

　　2.注意用眼卫生：要做到二要二不要。二要：读书、写字姿势要端正，眼睛与书本的距离要做到一尺，握笔时食指与笔尖要有一寸，写字时胸口离课桌沿一拳。（学校每天的练字时间就是培养学生正确的书写姿势）。

　　二不要：不要躺在床上或在乘车走路时看书，不要在光线暗弱或强光下看书写字。不用脏手揉眼睛，养成勤洗手的好习惯，患有沙眼及时治疗。

　　3.创造良好的读书环境，保证室内照明不低于250lx，连续看书，写字40分钟后休息10分钟，远眺远方或看绿色的植物，而不是课间大声的喧哗和打闹。

　　4.注意合理科学的平衡膳食，多吃蔬菜，水果，不挑食，不偏食，防止因营养不均衡而影响视力。

　　5.如患有近视，要听从医生指导，耐心坚持矫正。

　　6.认真做好眼保健操，眼保健操是根据我国古代的医学经络学和推拿学的原理，结合医疗体育成为一种保护眼睛的自我按摩法，主要是通过按摩眼睛四周的穴位以增强眼眶周围的血液循环，改善视神经的营养。

　　消除眼内的过度充血，达到消除眼睛疲劳的目的。现在我国有两套眼保健操，一套是4节的就是我们现在做的眼操。一套是20xx年新推出的六节眼保健操图，为了同学们的眼操做的正确，我建议：低年级的同学可以利用休息时间和家长一起上网看视频，中、高年级的同学可看教室内的眼保健操挂图，也可以利用课间休息时间到保健室找我咨询。

　　7.看电视的时间不能超过40分钟，距离是电视角对角线的5倍。

　　同学们，有校领导的关心，有班主任的管理，有全体教师的支持特别是我们每一个同学的重视，一定会将每天二次的眼保健操做的正确，我校近视率也会越来越下降。谢谢。

**有关爱护眼睛演讲稿 篇27**

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　我是1202班周佳瑾。今天，我很荣幸能在这飘扬的五星红旗下，代表学生讲话。我讲话的题目是——保护视力从自身做起。

　　上边草，下边草，当中一颗黑葡萄。你们知道是什么吗?对，这就是人体人五官之首——眼睛。都说眼睛是心灵的窗户，并且谁都希望自己有双明亮的眼睛，可惜，我在小学的后阶段因为疏忽了对眼睛的爱护，以至于在小学毕业时，我看东西总是眯着眼睛看。升初中时，因为视力下降得厉害，妈妈无奈的带我去医院配了眼镜，开始的时候我为此还挺开心，渐渐的我就发现，戴眼镜其实并不是件美好的事，不方便，戴久了，眼睛和鼻梁都不那么舒服，特别是冬天，眼镜被热气一哈，啥也看不清了，别扭死了，我也慢慢理解了那些戴近视眼镜的同学的痛苦和无奈了。真正感受到珍视视力是多么的重要，能有双好眼睛是多么的幸福。

　　因此，我决定从我做起，好好爱护自己的眼睛，也带动身边所有的人都来爱护自己的眼睛，不去伤害它。只要做到以下几点，你的视力就不会下降：

　　1.要注意用眼适度，长时间用眼后，要把眼睛眺望至远处，减少眼睛疲劳。

　　2.要注意用手的卫生，不用碰过其他东西的手去揉眼睛。

　　3.要多做眼保健操。

　　4.不要躺着看书或在暗弱及强光下看书，否则会造成视力的急剧下降。

　　5.不能过多地沉迷于游戏，电脑或电视之中。

　　6.用眼时间不宜太长，每隔半小时就要让眼睛休息一下。同时应多补充维生素A胡萝卜素和维生素B2等，这是保护眼睛的重点之一。在学习过程中，要注意劳逸结合，多参加体育锻炼。已戴上眼镜的同学也不要灰心，慢慢调理，按正确方式做，让度数逐渐减小;没戴眼镜的，则更应注意，不然一双美丽的大眼睛，只能被遮在一副大眼镜后面，那不是酷与时尚，而是痛苦!

　　同学们，为了我们每个人都能有一双明亮的眼睛，去观察和感受这个美丽多彩的世界。让我们从现在做起，保护眼睛，做眼睛的小护士，时常呵护它，爱护它，让我们一起保护视力吧!

　　谢谢大家!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇28**

　　亲爱的同学们：

　　大家早上好!今天讲话的主题是“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。

　　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。

　　谢谢大家!

**有关爱护眼睛演讲稿 篇29**

　　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，打游戏过多，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，大家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，就是要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，我建议大家作到如下几点：

　　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!

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