# 2025学校保护眼睛演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-03-06

*2025学校保护眼睛演讲稿（通用28篇）2025学校保护眼睛演讲稿 篇1　　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*

2025学校保护眼睛演讲稿（通用28篇）

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇1**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇2**

　　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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇3**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇4**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇5**

　　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、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“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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 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！

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇7**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇8**

　　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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇9**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇10**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇11**

　　尊敬的老师、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，坐久了，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！

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇12**

　　尊敬的老师同学们：

　　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！

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇13**

　　敬爱的教师，亲爱的同学：

　　大家好：

　　众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。

　　眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是经过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。

　　眼睛能辨别不一样的颜色、不一样的光线，再将这些视觉人的眼睛十分敏感，形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人都更应当保护自我的眼睛。在学校里，随着年龄的增长，戴眼镜的同学也越来越多。

　　其实我们的眼镜最初都是很明亮的。那为什么会看不清呢?原因主要有3点：一是写作业时没有做到“三个一”;二是看电视和用电脑过度，导致眼部肌肉疲劳，从而导致视力下降;三是在走路、坐车和阳光刺眼的地方看书，造成视力下降。

　　还有就是写字读书姿势应当正确，否则构成近视、散光、远近与斜视。我们有些同学写字都爬到桌子上，看书弯着腰。如果这样，时间长了，就会得上近视。还有就是看电视和用电脑必须要注意距离要适宜，电视机应当与眼睛平视，看电视和用电脑的时间最好不要超过1小时，并且每用一会儿就要歇一下，让眼睛放松放松。

　　还有就是应当多吃胡萝卜、青木瓜等水果蔬菜，里边富含维生素A、D，有助保护我们的视力。最终就是应当坚持做眼睛保健操，姿势要正确，这样才能起到保护眼睛的作用。

　　俗话说得好：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛能够看到光明，能够看到多姿多彩的世界，眼睛还能够传递信息。我们不要常用脏手擦眼，适当的用电脑、看电视，并且不挑食，一齐努力保护我们心灵的窗户——眼睛吧!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇14**

　　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，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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇15**

　　亲爱的同学们：

　　大家早上好！今天演讲的主题是“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，打或踢时，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，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，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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇16**

　　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。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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇17**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇18**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇19**

　　亲爱的同学们：

　　你们好！

　　眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。

　　环视周围，我们的同学70%以上都戴上了眼镜。在此，我倡议同学们从现在开始，形成科学的用眼习惯，保护眼睛，远离近视。

　　1、看书写字时，姿势要端正，尽量按身高调整桌椅高度，注意一拳、一尺、一寸的要求，在光线充足地方读书作业，不看字体太细小或模糊的印刷，不在晃动的车厢内阅读，不躺着看书。

　　2、连续写字、阅读40分钟休息5—10分钟，以免眼睛过度疲劳。

　　3、看电视时眼睛保持与电视画面尺寸约6—8倍的距离，每隔30分钟须休息5—10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。注意，看电视时，室内仍须亮起灯光。

　　4、均衡饮食，不挑食，经常摄取含有维生素A丰富的食物，如：胡萝卜、番茄、菠菜或深绿色、深黄色蔬菜、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！

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇20**

　　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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇21**

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇22**

　　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”。

　　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。

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇23**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天，国旗下的主题是《爱护眼睛》。

　　我们都知道眼睛是心灵的窗户，爱自己，就一定要爱护好眼睛。特别是我们小学生处于人生学习的黄金期，天天学习离不开眼睛。据有关资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人。同学们你们知道吗?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。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。

　　一个正常人如果离开了眼睛简直无法想象怎样生活?看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢?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。同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。

　　让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此，我建议大家平时要注意以下几点：

　　⒈、读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。

　　⒉、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影防碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。

　　⒊、写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。

　　⒋、避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。

　　⒌、养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。

　　⒍、纠正偏食、挑食的不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。

　　⒎、平日里要加强体育锻炼,如跑步、做广播操、打球、踢毽子等。此外,眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法,可以在读书写字的间隙做眼保健操,以起到解除眼疲劳的作用。

　　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?为了呵护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，为了眼睛试去尘埃，让视野更开阔，让世界更明亮!同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧。!

　　我的完毕，谢谢大家!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇24**

　　亲爱的同学们：

　　眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生为这扇窗户装上了厚厚的玻璃，与这个五彩缤纷的世界有一段距离。

　　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.读书写字时，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。阅读和作业应该在光线充足的地方完成。不要用太小或模糊的字体看印刷，不要在摇晃的车厢里阅读，也不要躺下。

　　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，室内的灯还是要亮的。

　　4.饮食均衡，不要挑食，经常摄入富含维生素A的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色、暗黄色蔬菜、蛋黄、肝脏等。对眼睛有健康影响。

　　5.认真做眼保健操，穴位正确;多做户外运动，多接触大自然，多看看远方的绿色风景。

　　6.如果有远视时眯眼睛等近视迹象，尽早检查预防近视。

　　7.科学佩戴第一副眼镜，限制近视。

　　希望大家积极响应以上建议，迅速行动。只要我们每个同学认真做，将来就会发生近视。

　　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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇25**

　　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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇26**

　　亲爱的同学们：

　　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满分作文。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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 篇27**

　　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!

**2025学校保护眼睛演讲稿 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。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。

　　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。

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