# 2025近视防控宣传演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-11

*2025近视防控宣传演讲稿（精选3篇）2025近视防控宣传演讲稿 篇1　　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。*

2025近视防控宣传演讲稿（精选3篇）

**2025近视防控宣传演讲稿 篇1**

　　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。

　　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。

**2025近视防控宣传演讲稿 篇2**

　　“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还十分娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自我的眼睛呢我想提醒同学们做到以下几点：

　　首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应当做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须坚持33厘米;连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床L或在走路、乘车时看书。

　　其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每一天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，能够调节眼部的血液循环。每一天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

　　最终，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼;毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

　　同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!期望你从此刻做起，从小做起，保护好自我的眼睛吧!

**2025近视防控宣传演讲稿 篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应该保护眼睛，预防近视。

　　近视的形成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应该怎样来预防近视呢?

　　1，坚持每天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

　　2，学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

　　3，学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

　　4，养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

　　5，多锻炼身体，多吃含有维生素A，胡萝卜素等的食品，保持膳食的营养均衡。

　　6，保持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

　　7，保持充足的睡眠可以让眼睛得到最好的休息。

　　近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

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