# 最新爱眼日演讲稿(汇总11篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-07-10

*演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。爱眼日演讲稿篇一老师们，同学们...*

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**爱眼日演讲稿篇一**

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，为什么会这样呢？大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的课业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80％的感觉，多么可怕！

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗？”

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。

三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。

四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。

五、不要长时间看电视、玩电脑。

六、认真做好眼保健操。

一、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。

二、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。

三、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3～5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，感悟美好生活！

谢谢大家！

**爱眼日演讲稿篇二**

亲爱的老师们、同学们:

各位下午好。

人们常说:“眼睛是照相机。每天，它都能拍下丰富多彩的生活画面。”眼睛是心灵的窗户，无数的洞见从眼睛里流露出来。“然而，我们经常看到一些十四五岁的孩子近视，这给他们的生活和学习带来了很多麻烦。

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，加强锻炼，增强体质。

5.定期检查视力。如果发现减少要及时矫正，防止近视加深。

但预防近视也要注意防暗、防近、防摇、防久、防暗，即不要在昏暗的光线下看书或做耗费视力的事情。在光线太弱的地方，为了让自己看懂书上的字，你得睁大眼睛，贴在书上。长期以来，眼球的晶状体与视网膜之间的距离太长，以至于进入眼球的图像不能正好落在视网膜上，而是落在它的前面。

近，就是看书或者写字的时候不要离眼睛太近。书写要坚持一城一尺(35cm)的距离，光源要达到75m烛光照明，而且要放在左前方。看电视时，人与电视的距离为2.5 ~ 3m，略低于视地平线。趴在桌子上写字或者躺在床上看书都不符合这个要求。

防止摇晃意味着不要在摇晃的地方做任何消耗视力的事情。有些人在摇晃的车厢里看书，或者在阳光下边走边看书。就这样，书和眼睛的距离在不断变化，眼球和眼睛里的肌肉也在不断努力。而光线太强的地方，光线照在纸上再反射到眼睛上，会刺激瞳孔，使其快速收缩。如果你旁观，瞳孔会受损。

长期预防是指注意高峰的工作不要一口气持续太久。读和写了大约一个小时后，你应该休息一下。最好看一会儿远处，让调节晶状体的肌肉休息一下。看电视通常不超过1小时；玩电子游戏也要严格限制，一般不超过半小时。

除了“四注意”，最好每天做两次“伸缩运动”。方法是凝视远处3分钟，然后闭上眼睛，大约1分钟后突然睁开。睁开眼睛后，上下左右转动眼睛。这个活动可以使眼睛得到充分的休息，有利于调节眼睛的神经功能，缓解睫状科长的痉挛。做好眼保健操对保护视力、预防近视具有重要意义。

让我们保护好自己的眼睛，正确预防近视，不要让眼睛再受到伤害。

**爱眼日演讲稿篇三**

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。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，我在国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼科学用眼，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。所以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，最好放在后方或旁边。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。

(2)读写姿势要正确：人在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为最佳距离。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。写字时不要歪头，不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

(3)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(如日光或眩耀刺目的灯光)下看书写字，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

(4)科学用眼读写时间要适宜：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。

(5)坚持做眼睛保健操做眼睛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、下眼睑，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。要定期做视力检查，并根据视力情况对学习、保养进行适当调整。生活起居宜忌加强身体锻炼，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。

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科学用眼，拥有一双明亮的眼睛。

**爱眼日演讲稿篇四**

老师们，同学们：

早上好!

6月6日也就是这周---，是与大家健康有关的日子，它是“全国爱眼日”所以，今天，我讲话的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样一个节日呢?

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。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、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。

我听到大家一片惊叹声，是啊，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。

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，一呢少看，二呢注意休息，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。或许你能称为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主等等。

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。每天学校的眼保健操也要坚持做。

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。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们都说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送给大家一句话：“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花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙!

我的讲话完毕，谢谢大家!

**爱眼日演讲稿篇五**

尊敬的同学们：

下午好！

今天我们迎来了全国爱眼日，自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”，对其关注提高到全新的高度。

20\_\_年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20。2%，初中48。2%，高中71。3%，大学73。0%，20\_\_年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较20\_\_年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据20\_\_年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近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最高的国家之一，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。

开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的.意见》，围绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20\_\_，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求， 为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

**爱眼日演讲稿篇六**

亲爱的小朋友们：

大家早上好!今天国旗下讲话的主题是“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，医生给小朋友们几条小建议，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，小朋友们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

我的讲话完毕， 谢谢大家!

**爱眼日演讲稿篇七**

亲爱的老师们、同学们:

大家早上好！

同学们，今天国旗下演讲的主题是“像保护眼睛一样保护眼睛，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，每个人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为很多同学白用眼，卫生地擦眼睛，看电视，用电脑，看书等等，不注意距离。可能有些同学误以为“只要我学习好，视力差，就可以戴眼镜”；更何况，戴眼镜是知识的象征。但是现实生活告诉我们，一旦患上近视，戴眼镜会给我们的学习和生活带来很多不便。比如参加体育活动，打球或者踢球的时候，经常打碎眼镜甚至伤到眼睛，去医院做手术缝合。如果戴眼镜时仍不注意用眼卫生，往往会加速视力下降，导致高度近视，甚至失明。而且高度近视的学生以后选择专业和工作都会受到限制。如果你学习成绩很好，仅仅因为目光短浅而被自己喜欢的专业拒之门外，你会后悔一辈子的。

下面，我想给你一些建议:

1.认真做眼保健操，注意用眼卫生。

2.养成良好的阅读习惯，做到“三个一”，眼睛离书一尺，手离笔尖一寸，胸离书桌一拳。

3.做到“三不”:不要躺着看书，不要走路看书，不要在光线弱或太强的地方看书。

4.保证充足的睡眠。

5.多做，经常远眺，休息眼睛，调节视力，缓解疲劳。

俗话说，罗马不是一天建成的，护眼也不是一蹴而就的。注意用眼卫生，科学用眼非常重要，需要持之以恒，防止近视的发生和加深。

婀娜多姿的山川，多姿多彩的事物，一切都需要眼睛去观察。同学们，让我们共同努力，在相似的眼神中保护好自己的眼睛，拥有一双明亮的眼睛。

**爱眼日演讲稿篇八**

眼睛是心灵的窗户，如果眼睛出了问题，那么无论对生活还是人生可能都是一个相当大的改变，为此我们应当从小就爱护好自己的眼睛，并养成良好的行为习惯。

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。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\"。

学生的近视眼是怎样形成的呢？据有关资料报道，青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。青少年眼睛的调节力很强，当书本与眼睛的距离达7—10厘米时仍能看清物体，但如果经常以此距离看书，写字就会使眼睛的调节异常紧张，从而可形成屈折性（调节性）近视，所谓的假性近视。

要想有健康的\'视力，应做到以下几点：

1、阅读姿势要正确。在阅读时，书本与眼的距离应保持在30—35厘米。阅读时最好采取坐姿，不要躺着看书。因为躺着看书时，不易保持两眼全国爱眼日发言稿全国爱眼日发言稿与书本的距离相等，致使两侧眼肌发育不平衡。走路、坐车、乘船和乘飞出自/，此链接！。机时不要看书，因为此时身体的摇晃使眼睛与书本的距离不定，加重了眼肌的调节负担，容易导致近视眼的发生。

2、书写姿势要正确。写字时两手臂要等长度地放在桌面，一长一短会使身子歪斜；胸部与书桌后缘保持一拳的距离。从而，使眼与书本或作业本保持1尺左右的距离。

3、看电脑、玩电子游戏机和看电视的时间不宜过长，一小时左右就该暂停。

4、定期检查视力，发现有近视，及时采取矫正措施。

5、积极参加文体活动，增强体质，积极防止近视我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：\"我爱护我的眼睛了吗？\"让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，感悟美好生活！

**爱眼日演讲稿篇九**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，关爱眼睛》。

眼睛是“心灵的窗户”， 人人都渴望拥有一双明亮的。眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界；可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林；可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视；更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表明，中国近视患者人数极为庞大，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。而中国青少年近视发病率更是高达50%—60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

1、适度上网，不要长时间持续使用电脑。通常每1小时就需要休息10分钟，

2、阅读时间勿太长，平时看书、看报时，最好每30分钟休息5分钟，

3、睡眠不可少，作息有规律 ，睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4、多做户外运动，经常眺望远处放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5、营养均衡，不偏食，应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧！只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛！

谢谢大家！

**爱眼日演讲稿篇十**

亲爱的老师们、同学们:

大家早上好！

同学们，你们知道6月6日是几号吗？也许你不知道，6月6日是爱眼日。今年6月6日是第xx个全国爱眼日。你知道6月6日爱眼日的由来吗？1992年9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议设立中国爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议得到了眼科医生和眼科医生的响应。1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家法定节假日之一，并将每年的6月6日定为“全国爱眼日”。

眼睛是心灵的窗户，每个人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为很多同学用眼不作息，卫生地擦眼睛，看电视，用电脑，看书等等不注意距离。可能有些同学误以为“只要我学习好，视力差就可以不戴眼镜。”“有些人认为戴眼镜是知识的象征。但是现实生活告诉我们，一旦患上近视，戴眼镜会给我们的学习和生活带来很多不便。比如参加体育活动，打篮球或者踢足球，打碎眼镜甚至伤到眼睛，去医院做手术缝合都是常有的事。如果戴眼镜时仍然不注意用眼卫生，视力往往会下降得更快，导致高度近视，甚至失明。而且患有高度近视的学生，在以后的高考选择专业和以后选择工作时都会受到限制。如果你学习成绩很好，但是仅仅因为目光短浅就被自己喜欢的专业拒之门外，你会后悔一辈子的。

眼睛可以让我们认识世界，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。我国近视患病率仍呈逐年上升趋势，目前近视发病率已上升至世界第二位，学生在日常生活和学习中一定要自觉注意科学用眼。下面，我想给大家提几个建议:

1.读书写字时，眼睛与书本的距离要在30cm左右，姿势要正确。

2.连续写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.走路或骑车时不要看书。

5.不要在床上看书。

6.坚持做眼保健操。

俗话说:冰冻三尺，非一日之寒，水滴石穿，护眼也不是一蹴而就的。注意用眼卫生，科学用眼，需要持之以恒，防止近视的发生和加深。

婀娜多姿的山川，多姿多彩的事物，一切都需要眼睛去观察。同学们，让我们一起来保护像眼睛一样的眼睛，拥有一双明亮的眼睛。

**爱眼日演讲稿篇十一**

亲爱的同学们:

大家早上好！今天演讲的主题是“像眼睛一样保护自己的眼睛，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。你可以通过这双眼睛看到五彩缤纷的世界，但是现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几件事，你们有没有遇到过――边看书边写字，眼睛盯着书，不离书一尺远；看电视、用电脑时盯着屏幕超过1小时；在强光或黑暗的地方行走或骑行时阅读和书写。孩子，想想该怎么办。可能有些同学误以为“只要我学习好，视力差就可以不戴眼镜”；有些孩子认为戴眼镜是知识的象征。但现实告诉我们:一旦患上近视，戴眼镜会给学习和生活带来诸多不便。比如参加体育活动，打篮球或者踢足球，打碎眼镜甚至伤到眼睛，去医院做手术缝合都是常有的事。如果戴眼镜时还是不注意用眼卫生，视力往往会下降得更快，导致高度近视。

接下来，姜医生给了学生们一些帮助他们保护眼睛的建议:

1.认真做眼保健操，注意用眼卫生。

2.养成良好的阅读习惯，做到“三个一”，眼睛离书一尺，手离笔尖一寸，胸离书桌一拳。

3.做到“三不”:不要躺着看书，不要走路看书，不要在光线弱或太强的地方看书。

4.不要看书太久:不管你做作业还是看电视，都不要看书太久。最好每30分钟休息一次。

5.睡眠充足。

6.多做户外运动，经常远眺，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

俗话说:冰冻三尺，非一日之寒，水滴石穿，护眼也不是一蹴而就的。注意用眼卫生，科学用眼，需要持之以恒，防止近视的发生和加深。

优雅的大自然，多姿多彩的事物，一切都需要眼睛去观察。同学们，让我们一起来保护像眼睛一样的眼睛，拥有一双明亮的眼睛。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn