# 最新爱眼日演讲稿(通用8篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-07-10

*演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。爱眼...*

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**爱眼日演讲稿篇一**

同学们，今年的六月六日是全国第十五个爱眼日。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，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”。

今年全国爱眼日主题是：“爱护眼睛，世界等你去发现”

青少年正是长身体、长知识的.时期，也是用眼最多的时期，对眼的养护尤为重要。眼睛是人体获取个界信息的主要器官，在日常生活中，我们需要养成良好的用眼习惯。

躺着看书、看电视，或者长时间使用电脑，眼睛得不到休息是有害的!环境的好坏对人的眼睛危害更加令人不可忽视，噪声、强光、不好的情绪对眼睛的损害可得小心呢!

请同学们记住三个一。(与学生共同诵读)

看书写字时，书与眼睛距离要一尺，

手与笔尖距离要一寸，

胸与桌子距离要一拳。

爱眼日宣传口号:

1、加强全民爱眼意识，提高民族健康素质

2、动员社会各界力量共同关心人们的眼睛

3、视力好不等于没有视疲劳

**爱眼日演讲稿篇二**

老师们，同学们，早上好!6月6日也就是这周三，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!

**爱眼日演讲稿篇三**

师生们：

早上好!

今日我们演讲的主题是：爱惜我们的眼睛。

依据教育部和卫生部的统计，小学生的眼病率为28%，中学生为56%，高中生为85%。爱护眼睛，预防近视刻不容缓。

为了让你保持一双光明的眼睛，每个学生都应当牢记爱惜眼睛和爱护视力的信念，把爱惜眼睛的要求融入到自己的日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

1.教室内始终保持充分的.光线，光线缺乏时准时开灯。

2.每天正确做眼保健操，放松眼部肌肉，爱护眼睛。

3.养成良好的读写习惯，读写姿态正确，背部挺直，颈部直立，做到“三个一”，即离书一尺，离笔尖一寸，身体与桌子之间一拳。握笔姿态不正确，阅读习惯不好，要随时订正。走路或骑车时不要看书，躺下时不要看书，光线太强或太暗时不要看书。看电视和操作电脑时，也要保持肯定的距离和坐端正。

4、保证充分的睡眠。充分的睡眠是消退疲惫，恢复学习力量的重要缘由，也是保持身体安康的主要因素。

5、多做户外运动，每节课间，肯定要走出室外，向远处远眺，使眼睛得到休息，调整视力，解除疲惫。

6、平常吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，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，合理安排我们的饮食构造，从饮食中猎取充分的养分物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，准时订正，我信任，同学们肯定会拥有一双更清亮、更光明的眼睛，肯定会拥有一片更宽阔、更明净的天空!

感谢大家!

**爱眼日演讲稿篇四**

各位教师、亲爱的同学们：

大家好!

黑夜，给了我黑色的眼睛，我却用它查找光明，查找生活中的美，查找学问的神秘。任劳任怨的它却由于我们的“贪欲”与不负责任，受伤了。

从五年级上学期开头我的视力下降得极快，这可吓坏了我妈妈。妈妈特意从上海买回来眼药水，买回来以后觉得有救了，希望着眼药水挽救我的视力，每天滴呀滴，感觉视力越来越好了，几周后，检查发觉，度数不但没降，反而上升了。

妈妈最终放弃了各种偏方带我来到医院，经过眼科医生的一系列的检查，医生给我配了医院的眼药水，并且告知我寻常护眼的正确方式方法。

为了防止近视，缓解近视，我们护眼的正确方法是什么呢?又该如何行动呢?

首先第一点就是要掌握用眼的时间，看电视、看电脑、看书用眼超过肯定时间就要让眼睛适当休息，眼睛累了就多眨刺眼。其次点就是要仔细做课间眼保健操，由于眼保健操能很科学地放松我眼睛四周的.神经。

第三点不能厌食挑食，多吃含有维生素a的食物，胡萝卜、蓝莓这些食物。第四点要多参与体育运动。第五点也是很重要的，要保持正确的姿态，用眼的距离肯定不能太近，不然你不近视才怪。假如你眼睛觉得酸累，也可以用我用过的冷热敷眼睛方法，但是要掌握适宜的温度，可以加速血液循环，放松眼部肌肉缓解疲惫。假如你觉得阳光太刺眼，那你出户门的时候就戴上墨镜和帽子，不让强光造成对眼睛的损害。

此外就是不要信任偏方，要去正规的医院检查治疗。这是我曲折的经受总结的阅历。

安康简洁又科学的护眼方法都教你了，还在疲惫用眼吗?赶快行动起来吧，“护眼路漫漫，需要好习惯”。

**爱眼日演讲稿篇五**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好（敬队礼）！我是三（1）班的xxx，今天是16周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

1996年，卫生部、教育部等相关12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字，要做到三个一：眼离书本一尺，手离笔尖一寸，胸离桌子一拳；要在足够的光线下学习；不要长时间看书；写字看书应每隔45分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

三、我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛，不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查，及时发现问题，治疗眼睛疾病。

四、课间的时候，同学们不要手里拿着文具打闹，比如拿着笔说笑，用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。所以，我们一定要爱护好眼睛，保护视力，预防近视，让自己有一双明亮的眼睛。

**爱眼日演讲稿篇六**

老师们，同学们：

早上好!我是三(2)班的今天我国旗下讲话的主题是：关爱低视力患者，提高康复质量。

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。我想，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧!

有资料显示，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，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!

**爱眼日演讲稿篇七**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，我希望同学们从以下几点开始做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的`正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字；不要躺在床上或趴在桌上看书；不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50—70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视！让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演！

**爱眼日演讲稿篇八**

6月6日是第20个全国“爱眼日”，为增强全民爱眼护眼意识、增强眼病方面的防病治病知识，温馨社区团委组织志愿者在社区科普广场开展全国“爱眼日”的宣传教育活动。

今年的宣传主题是

“关爱眼健康，预防糖尿病致盲”，志愿者们向居民介绍了糖尿病作为全身代谢性疾病，对视力影响最大就是视网膜病变，由于糖尿病人视网膜病变早期症状不明显，所以极易被糖尿病患者所忽视，一旦症状明显，病情已严重，往往错过最佳治疗时机，严重时会危害视力，是目前主要的致盲原因之一。

通过开展活动，进一步提高了社区居民们的\'眼保健知识水平，增强了居民爱眼、护眼的意识，使大家认识到养成良好用眼习惯的重要性。

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