# 爱眼日演讲稿小学生 爱眼日演讲稿(大全9篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-07-10

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。爱眼日演讲...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**爱眼日演讲稿小学生篇一**

亲爱的老师们、同学们:

大家早上好！

当我们抬头看着鲜艳的五星红旗冉冉升起的时候，你有没有想过:是什么让我们看到这激动人心的一幕？是的，是我们的眼睛！

眼睛是心灵的窗户。有一双明亮的眼睛是多么幸福。小时候，我们每个人都有一双明亮的眼睛，夏夜的星空。但渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，很多人的视力不断下降，蓝天不再清澈，繁星变得朦胧。我想，你一定不想让眼镜陪你一辈子吧！

6月6日是世界爱眼日。虽然今年的爱眼日已经过去了，但是我们要时刻记得保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。中国盲人人数已达500万，占世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就有一个新的盲人出现。中国的近视率已经达到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和一片更清澈的天空，每一个学生都应该把保护眼睛的信念记在心里，把爱护眼睛的要求落实到日常行为中。为此，我建议你做到以下几点:

1.教室内始终保持充足的光线，光线不足时及时开灯。

2.看电视和操作电脑时，要保持一定的视线距离和正确的坐姿。眼保健操要正确到位。

3.养成良好的读写习惯。读写姿势要端正，腰背要挺直，脖子要直立，做到“三个一”，即眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸，胸部要对着桌子打拳。不正确的握笔姿势和不良的阅读习惯要随时纠正。不要在走路或骑车时看书，不要躺着看书，不要在光线太强或太暗的地方看书。

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，也是保持健康的主要因素。

5、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。

6.不要偏食，多吃乳制品、鱼、蛋、肉等。，少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物。

做到以上六点并不难。只要学生自觉执行，只要老师随时提醒，及时纠正，相信学生的眼睛会更清澈明亮，天空会更广阔清澈。

**爱眼日演讲稿小学生篇二**

大家好，今天我演讲的`是题目是：迎接爱眼日关注眼健康。

每年的6月6日为“全国爱眼日”，今年的爱眼日再次提醒所有人，关注眼睛健康，珍爱视觉之窗。

然而，有关数据显示，我国的近视人数却出现有增无减的趋势，特别是近视群体的低龄化，日益引起社会广泛关注。为此，本刊特邀顾问、上海仁爱医院眼科医生教授值此“全国爱眼日”到来之际，聊一聊健康护眼的话题，以此提醒更多的人爱护自己的眼睛。

近视依然是最主要眼疾

近视群体

呈现低龄化趋势

根据国家体育总局最近公布的第二次国民体质监测公报显示，与xx年相比，大、中、小学学生视力不良率均有所上升，且随年龄增加而升高。xx年，小学生视力不良率为31。67%，比xx年增加了8。5%；初中生为58。07%，比xx年增加了8。7%；高中生和大学生的视力不良率分别高达76。02%和82。68%。也就是说，每百名大学生中有83人视力不好。青少年近视现状令人堪忧。

眼科医生介绍，目前造成青少年近视率不断增高的原因主要是用眼过度、用眼不卫生、缺乏营养和眼保健常识、遗传以及体内缺少维生素等几个方面。近视眼虽然有遗传因素，但绝大部分学生以及家长和老师如果能共同培养学生爱护眼睛的意识，让孩子注意用眼卫生，加强眼睛保健，80%的青少年学生完全可以通过各种措施避免成为近视眼。

近视矫治

视情况选好方法

对于不能进行激光手术矫治的人，对选择眼镜应有所讲究，一些人从美观的角度出发，选择软性隐形眼镜，眼科医生介绍，软性隐形眼镜存在很多隐患，尤其是中小学生正处在生长发育旺盛时期，眼球视轴尚未定形，若过早或较长时间连续佩戴隐形眼镜，易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。

同时，镜片清洗消毒不严，则会继发感染。另外，还会造成角膜磨损，上皮脱落，严重者会导致角膜溃疡或穿孔。硬式透氧性隐形眼镜避免了上述软性隐形眼镜的缺点，具有高透氧性，光学效果也较软式的稳定，清晰度提高，还能矫正角膜散光。

对于青少年近视，中医则建议选择更为安全的方法。上海仁爱医院中医科医生刘×介绍，青少年近视与先天禀赋不足遗传因素有关，但更重要的原因则是后天用眼不当，中药熏蒸配合点穴防治青少年近视比较安全，以疏通眼部气血循环，达到提高视力明目的作用，还可改善眼疲劳。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**爱眼日演讲稿小学生篇三**

大家好！我演讲的题目是：保护自己的心窗——眼睛。同学们，6月6日被指定为世界爱眼日，这是为了让大家知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人体唯一的视觉器官。失去了眼睛，就失去了光明美好的世界，陷入了黑暗。现在近视是青少年健康的大杀手，中国很多青少年都戴眼镜。人均近视每年都在不断上升，给我们带来很大的不便。近视还可引起多种眼病，如青光眼、白内障，甚至导致失明。

我们应该保护我们的眼睛。走路或骑车时不要看书；读书姿势要端正。玩电脑看电视时间不宜过长。

我们应该认真做眼保健操，多参加户外运动，多看看绿色。注意眼部卫生，不要用脏手摸眼睛保护眼睛。

同学们，你们知道眼睛有多重要吗？一定要保护好眼睛，做一个健康的人。

谢谢

**爱眼日演讲稿小学生篇四**

老师们，同学们：

早上好

要预防近视必须了解近视的发病原因。高度近视的父母，其子女几乎100%是高度近视。对于这一类患者来说，改变遗传基因是根本的治疗方法。对大多数近视患者而言属于遗传和环境引起的发病，而且环境因素占到45%以上。所以从环境入手预防近视就变为可能。近年来，从中外学者所进行的动物实验中证明，长期紧张近距离用眼所引起的一系列反射所带来的眼组织的代偿性变化是引起近视的主要原因。长期近距离用眼为什么会引起近视呢？从生物进化和环境因素对人的视觉系统发育的影响中，也可以得到证明。原始人类生存在广阔的大自然中，以巢居穴处，渔猎为生，他们所看到的东西都在远处，他们的视觉适应远处物体来得光线，并能在视网膜上形成清晰的物象，所以远古人都是正视眼。现在的人刚刚出生的时候，眼球仍然多半是接近正视的轻度远视眼，以后随着身体的发育，眼球慢慢增大逐渐变成为正视和近视。

很多同学经常问我这样的问题，他们的眼睛是真性近视还是假性近视。从理论上讲，假性近视是由于眼肌的持续疲劳眼的屈光力增强而造成的物象不能在视网膜上而是在视网膜前成像。所以物象模糊。而真性近视是由于眼的屈光力正常而眼轴长变长，物体同样不能在视网膜上而是在视网膜前成像形成物象模糊。对于大多数视力低下的青少年学生而言，均为混合型近视，因为眼屈光力的加强和眼轴长增加是一个渐变而不是突变的过程，所以，在近视的初期（假性近视）可能既有屈光力加强，又有眼轴长增加，此时眼轴长的改变数值可能很小，不易被检测出来，所以，对于假性近视来说，很可能假性不“假”。假中有真。

有些同学可能要说，现在科学这么发达，激光治疗近视不是很火吗？大不了做个手术就ok了。目前世界上各种各样治疗近视眼的方法都不能从根本上解决发病原因。只是在视线通过的健康角膜上动刀或加压使角膜变形，用来降低屈光度，若从治疗效果和所需要承担的风险来衡量，并不是理想的发展方向。毕竟手术治疗近视眼只有短短的十几年，并且第一批用激光治疗近视眼的患者中，有些已经开始出现视力严重的回退和复视等手术后遗。，科学发展到今天这种程度，还没有哪一种医疗技术可以与近视眼镜相媲美，但近视眼镜使远视力得到提高只起到矫正作用，无论你佩戴多久，仍然是戴上昭昭，去掉昏昏，既无治疗效果也无预防作用。特别需要提出一点，近视眼镜是把近视眼暂时矫正人工正视力，其目的是为了解决看远问题，这种被矫正的人工近视在看近处物体时，反而要比原有近视眼使用更大调节，因而低度近视眼患者戴眼镜看书，有可能使原来的近视度数加深。这一点一定要引起足够的重视。

同学们，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，你可以看到一个真实而完美的世界。请重视和爱护自己的视力就象爱护自己的生命一样。不要让你的双眼失去应有的光泽，明亮的眼睛会使你们终生受益。

**爱眼日演讲稿小学生篇五**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛，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》。

爱护我们的`眼睛

1996年，卫生部、教育部等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”。20xx年6月6日是第20个“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。

二、注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食物，如：含有丰富蛋白质的瘦肉、蛋类、豆类等;含有维生素a的鱼肝油、奶类;富含维生素c的蔬菜水果对眼睛也有益处，如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此，我们要注意合理搭配，多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们，眼睛就会暗淡无光，视力下降。

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。

我的演讲完毕，谢谢大家!(敬队礼)

**爱眼日演讲稿小学生篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

眼睛，是心灵的窗户。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。在平时的学习生活中，我们要尽量减少对它的损害。

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。

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。

期末考即将来临，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。

**爱眼日演讲稿小学生篇七**

亲爱的同学们：

你们好!我的发言题目是：保护好自己心灵的窗户—眼睛。同学们，六月六日定为世界爱眼日，就是让大家知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人身上唯一的视觉器官，失去了眼睛，就相当于失去了明亮绚丽的世界，陷入一片黑暗之中。现在，近视是青少年健康的一大杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。人均近视度，每年在不断的上升，给我们带来了极大的不便。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，以至于导致双目失明。

青少年近视，主要是因为看书姿势不正确：边走路、边坐车时看书;还有就是整天玩电脑、看电视等造成的。这些都对眼睛有非常大的损害，这令许多人的\'鼻梁上多了一副眼镜，这让许多人痛苦不堪。爱眼日演讲稿：眼睛是心灵的窗户。

我们应该保护好自己的眼睛。不要在走路、坐车时看书;看书姿势要正确。玩电脑、看电视的时间不宜过长。要认真做好眼保健操，多去户外运动，多看绿色。注意用眼卫生，不用脏手摸眼睛，才能保护好眼睛。

同学们，知道眼睛多么重要了吗?一定要保护好眼睛，做一个健健康康的人。

谢谢!

**爱眼日演讲稿小学生篇八**

大家好，今天我演讲的是题目是：迎接爱眼日关注眼健康。

每年的6月6日为“全国爱眼日”，今年的爱眼日再次提醒所有人，关注眼睛健康，珍爱视觉之窗。

然而，有关数据显示，我国的近视人数却出现有增无减的趋势，特别是近视群体的低龄化，日益引起社会广泛关注。为此，本刊特邀顾问、上海仁爱医院眼科医生教授值此“全国爱眼日”到来之际，聊一聊健康护眼的话题，以此提醒更多的人爱护自己的眼睛。

近视依然是最主要眼疾

近视群体

呈现低龄化趋势

根据国家体育总局最近公布的第二次国民体质监测公报显示，与xx年相比，大、中、小学学生视力不良率均有所上升，且随年龄增加而升高。xx年，小学生视力不良率为31。67%，比xx年增加了8。5%；初中生为58。07%，比xx年增加了8。7%；高中生和大学生的视力不良率分别高达76。02%和82。68%。也就是说，每百名大学生中有83人视力不好。青少年近视现状令人堪忧。

眼科医生介绍，目前造成青少年近视率不断增高的原因主要是用眼过度、用眼不卫生、缺乏营养和眼保健常识、遗传以及体内缺少维生素等几个方面。近视眼虽然有遗传因素，但绝大部分学生以及家长和老师如果能共同培养学生爱护眼睛的意识，让孩子注意用眼卫生，加强眼睛保健，80%的青少年学生完全可以通过各种措施避免成为近视眼。

近视矫治

视情况选好方法

对于不能进行激光手术矫治的人，对选择眼镜应有所讲究，一些人从美观的角度出发，选择软性隐形眼镜，眼科医生介绍，软性隐形眼镜存在很多隐患，尤其是中小学生正处在生长发育旺盛时期，眼球视轴尚未定形，若过早或较长时间连续佩戴隐形眼镜，易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。

同时，镜片清洗消毒不严，则会继发感染。另外，还会造成角膜磨损，上皮脱落，严重者会导致角膜溃疡或穿孔。硬式透氧性隐形眼镜避免了上述软性隐形眼镜的缺点，具有高透氧性，光学效果也较软式的稳定，清晰度提高，还能矫正角膜散光。

对于青少年近视，中医则建议选择更为安全的方法。上海仁爱医院中医科医生刘×介绍，青少年近视与先天禀赋不足遗传因素有关，但更重要的原因则是后天用眼不当，中药熏蒸配合点穴防治青少年近视比较安全，以疏通眼部气血循环，达到提高视力明目的作用，还可改善眼疲劳。

我的.演讲完毕，谢谢大家！

**爱眼日演讲稿小学生篇九**

亲爱的同学们：

大家好!

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、教化部的联合调查显示，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界其次，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。

我听到大家一片惊羡声，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峻，1996年，卫生部、教化部、团中心、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，我们应当做些什么呢?

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢留意休息，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、结交挚友，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爱护眼睛。胡萝卜是大家熟知的爱护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发觉，甜食是少儿视力下降的`罪魁祸首，所以提示大家限制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也常常提示吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会始终像星星一样闪亮。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，我却用它来找寻光明。”让我们打快乐灵的窗花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活始终奇妙!我的讲话完毕，感谢大家!

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