# 最新爱护眼睛保护视力的宣传语 保护视力爱护眼睛倡议书(实用10篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-03

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。爱护眼睛保...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇一**

亲爱的老师、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。

xxx

20xx年x月x日

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇二**

亲爱的同学们：

眼睛，是心灵的一扇窗子。开春的第一抹嫩绿，荷叶上滚动的露珠，秋风中飘落的黄叶，漫山飞舞的雪花，都需要我们用眼睛去看。还有天上的风起云涌，日月星辰也需要我们用眼睛去看。还有祖国的大好河山，秀丽风景，孩子们纯真的笑脸，更需要我们用眼睛去看。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病让我们的双眼变得模糊。同学们的视力每况日下。根据数据显示，小学生、初中生，近视率分别是39.05%和64.3%。也就是说，每100个小学生中，有40个人是近视的，而100个初中生中大约就有64个人视力模糊。初中生的视力情况更让人担忧。在青少年时期，不仅仅近视的人数多，而且还有许多人都不重视自己的眼睛。经过对同学的问卷调查：你多久进行一次眼睛健康检查选项中，从未检查过的占38.9%，一年检查一次的占24.9%，半年到一年之间检查的占14.6%，半年检查一次的占11.7%，两年检查一次的占9.9%。可见，大家对自己的眼睛都不怎么重视。正因为不重视，眼睛近视才有可乘之机。形成近视的主要原因，其实大家并不陌生：

1.不定期检查眼睛。不知道自己的眼睛已经疲劳了，久而久之，就近视了。

2.长时间用眼，强烈的色彩刺激了我们的眼睛，使眼睛严重疲劳，而产生假近视，不加以控制，就会逐渐转化为真近视。

3.看电视，看书时，姿势不对，如趴着，躺着看书，就导致我们双眼受到视觉的刺激强度不等，使眼睛视觉发育的程度产生差异。

4.看电视时间长，距离近：写作业时姿势不正确;在光线太强，太弱的阳光下看书。

以上四点，就是形成近视的.主要原因，光知道原因是不够的，危害也很重要。一旦出现近视，不单给我们生活带来诸多不便，还给我们的求学，就业带来影响。视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、工作和生活。长期戴眼镜，会导致生活、工作的不便。中度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。现在许多的学校和工作岗位，对视力有特殊的要求。比如，航海，航空，精密仪器，军工，高科技等，对裸视力有较高的要求。因为视力达不到，而影响就读中意的学校或从事理想的职业，这个悔就大了!这些危害步步逼迫人心，那怎么爱护眼睛呢?我们发出以下建议：

1.少玩电脑等电子产品，注意作息时间的安排，注意劳逸结合。

2.多看绿色植物，转眼珠是天然的按摩法。常做眼保健操，还要注意用眼卫生。

3.看书，写作业时姿势端正，光线充足。读写做到离课桌一尺远，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。用眼半小时后，休息或远眺窗外。

建议人：xxx

日期：xxxx年xx月xx日

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇三**

亲爱的老师、同学们：

大家好：

今天我演讲的题目是：保护眼睛。

如今社会上有很多未成年学生的视力下降，纷纷戴上眼镜，而戴眼镜既不美观又不方便，同时眼睛不好也是一种疾病的表现，所以，我们应该加强措施，好好保护我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定一个时间，没完没了的盯着屏幕，时间长了，眼睛自然会受到影响。而且还要注意有些电视屏幕模糊不清，看不见。电脑动画游戏色彩鲜艳，变化快，更容易伤眼睛，尽量不要玩。

写作业时，注意姿势，背要挺直，眼睛和书本要有一英尺的距离，头一定不要埋在书里。读、写的时间不要太长，半个小时让眼睛放松一下，闭上眼睛休息一会儿，再向外跳望一两分钟。如果能经常出门，接触大自然，看看青山绿水，对眼睛更有益。

现在我们学生除了写学校老师布置的家庭作业外，有些学生还要做父母布置的家庭作业，不仅让我们的精神不能放松，而且还使我们的眼睛受伤。

试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，坐姿也不知不觉不直了，因为抢着完成任务，谁还记得每隔一段时间“远眺”一次?我认为父母也应该注意这一点。虽然父母也不希望我们近视，而且也在积极思考方法，比如滴眼药水，矫正视力，但是我认为“减轻负担”是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们身体的重要器官，眼睛不好的世界对我们来说是黑暗的，也会给我们的生活带来极大的不便，所以，让我们一起保护自己的眼睛吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇四**

眼睛是心灵的窗户，假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么在你的脑海将是一片黑暗，再也没有那美丽的颜色和那世间的\'欢笑声，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢笑声，那种感觉是多么孤独、多么无助啊!我在小时候由于不保护眼睛，二年级时不幸成了近视眼，再也不像从前那样多远也能看的很清晰，于是，我想：不戴眼镜行不行?我试验了一天，让我彻底打消了这种念头。

星期一，我收拾好书包，把眼睛盒放在了茶几上，心里很高兴：哼，你这个害人精，我不吃你这一套，偏不带你，我就不信离不开你了!可又一想，还是带上吧，有备不怕后患。我轻松地背上书包，下楼去了。下了楼，我呼吸早上的新鲜的空气，为鼻梁上没有那个讨厌的“重物”而庆幸，“博博儿，上学去啊”从远处传来打招呼声，咦，这不是楼下的大妈吗?她咋有两个脑袋，还摇晃，还有四只眼睛?我顾不了多少，打招呼要紧，“大妈好!”打完招呼，我向小区门口走去，今天怎么了，“泉河二区”的牌子好像要掉下来，别砸着人，老师说过，要见义勇为，我又是个少先队员。于是，我找到了保安人员，汇报了情况，他们赶快去看看，谁知他们不但不表扬我，还批评道：“谁家的孩子，都大孩子了，还会骗人!”我脸“刷”一下红了，灰溜溜的走了，一路上想着刚才发生的事，当我无意间看一下商店的招牌，咋模糊了?我沉思了一会儿，突然，笑了起来，从书包里拿出了眼镜，戴在眼上，世界突然变得明亮了。哎，眼镜真是个甩不掉的“朋友”!

眼睛是人体不可缺少的一部分，如果没有了眼睛你就将会失去这美丽的世界，充满着阳光的世界。可见眼睛是多么重要啊!如果没有眼睛，就像明星没有剧本;如果没有眼睛，就像工程师没有图纸;如果没有眼睛，就像名将没有军队!同学们，眼睛是心灵的窗户，我们应该爱护它，有的人认为带上眼镜很漂亮，看起来像一位学问家，这种思想是不对的，别人认为你是，难道你就真的是了吗?你不是。如果你上了大学，想考军校，你是近视眼能考上吗?不能。所以我们应该爱护自己的眼睛，让自己的眼睛永远是明亮的。

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇五**

如果眼睛是人类心灵的窗户，近视就是覆盖在窗户上的一层白纱。因此，我们应该保护眼睛，防止近视。

1、坚持每天做几次眼保健操，以促进血液循环，加速眼睛新陈代谢。

2、学习时，我们应该做好“三个一”:离笔尖一英寸，离书本一英尺，离桌子一拳。

3、学习时间不宜过长，一般每次经过一段时间后要看远处的绿色植物，或闭目养神，以减轻眼睛疲劳。

4、养成使用眼睛的好习惯，不要在太强或太弱的光线下学习，不要长时间玩电脑等。

5、多锻炼，多吃含有维生素a、胡萝卜素等的食物。保持均衡的饮食。

6、保持眼睛卫生，如不要用脏手揉眼睛等。

7、保持足够的睡眠可以让你的眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来很多不便，所以我们应该保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加丰富多彩。

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇六**

1.漂亮的“看”着这个世界，受到庇护。

2.爱惜眼睛，享受光明。

3.加强市民对喜欢眼睛的认识，提高市民健康素质。

4.迷信眼光，精益求精无止境。

5.迷信的眼光，优秀无穷。

6.光来自眼睛。

7.分叉眼镜曾经是一种公害。

8.眼彩人生，简“眼”永恒。

9.爱护眼睛，尽更大努力去除可预防的眼损。

10.天天做眼保健操，眼睛天天好。

11.照顾好你的眼睛，你会跟我走的。

12.3.像眼睛一样护眼从心开始，迷信护眼是实践出来的。

13.多一些关心，多一些“眼神”的色彩。

14.视力好了，事业就没那么厉害了。

15.爱你的眼睛，爱你的事业，拥有一颗健康的心。

16.谨防远视，爱惜光明。

17.视觉保健，纯护理。

18.用你的眼睛，闪耀的方式;用迷信的眼光，完美是无止境的。

19.动员社会各界关爱人们的眼睛。

20.小心眼睛，避免光线感染。

21.擦亮心灵之窗，拓宽新视野。

22.让你的眼睛更清澈，让世界更美好。

23.热爱护眼，专业专一。

24.谨防眼睛受伤。

25.多一些关心，多一些“眼神”的色彩。

26.水汪汪的眼睛，晶莹而肮脏。

27.感知并不意味着忽略疲惫。

28.保护视力，给孩子一个完美的未来。

29.眼睛是心灵的窗户。请庇护他们。

30.启动它让白内障患者重见光明。

31.给孩子一双雪亮的眼睛，让他们看得更远。

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇七**

亲爱的同学们：

眼睛是心灵的窗户，它带给我们欢乐、愉悦。当我们漫步在绿树成荫的小路，嬉戏于绿茵葱郁的草地，辗转于层峦叠嶂的青山……能看清这美丽的世界真的太幸福了。可是，压力、疲劳、疾病、不当的用眼方式，让我们的视野变得模糊，很多同学的眼健康状况不容乐观，可能长大后，我们会因为自身的眼睛问题无法选择自己喜欢的职业，甚至影响我们健康幸福的生活！

在全国爱眼日来临之际，我代表某某学校向中小学生发出倡议：

2、坚持每天正确认真地做眼睛保健操；

4、合理安排作息时间，加强体育锻炼，多参加室外活动；

5、定期检查眼睛的健康状况，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视加深。

我行动、我健康。为了光明的未来，让我们从我做起、从现在做起，像爱惜生命一样爱惜自己的眼睛，形成科学的用眼习惯，用明亮的眼睛观察世界、探索未知，让我们的视野更开阔，让我们的生命因健康而更精彩！

倡议人：xx

20xx年xx月xx日

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的主题是《呵护眼睛，从我做起》。

20\_\_年6月6日是第24个全国“爱眼日”，今年的主题是“共同呵护好孩子的眼健康，让他们拥有一个光明的未来”。眼睛是心灵的窗口，透过它，我们能看到大千世界。但是，教育部和卫生部的调查显示告诉我们：我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五。拥有健康、明亮的双眼的愿望将离我们越来越远：因为长时间地看电视、玩电脑等，过度使用眼睛；因为周边环境的辐射、污染，使我们的视力在逐年下降。一旦眼镜架在了鼻梁上，眼胀、流泪、头痛等症伏也如影随形，厚厚的镜片在时刻告诫我们：爱护眼睛，刻不容缓。

曾经学过一篇文章，讲的是在一个万紫千红的春天，一位双目失明的老人坐在马路边，手拿木牌，上面写着“我什么也看不见”。

1、坚持养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字；保证在足够的光线下学习；读写连续用眼保证不超过40分钟。保证每学期定期对眼睛进行检查，及时发现问题，治疗眼睛疾病。

2、坚持合理饮食。多吃一些有益于我们眼睛的食物。

3、坚持用眼卫生。不要用脏的手擦揉眼睛，不长时间观看电视节目，操作电脑和玩手机。

4、坚持体育锻炼。坚持做眼保健操：指甲剪短，双手洗净，两眼轻闭，找准穴位，手法轻柔，产生酸胀感。每次练两次，眼睛保轻松。此外，坚持每天户外活动2小时，关爱自己的眼健康。

5、坚持用眼安全。课间时候，同学们不要拿铅笔、尺子等尖锐东西嬉戏打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。

大眼睛，亮晶晶，样样东西看得清。好少年，聪明用眼，多给眼睛放个假。全国爱眼日，祝大家拥有一双明亮清澈的大眼睛！

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇九**

眼睛是心灵的窗户，保护好眼睛，才能让你的世界更明亮。

以下我有几个好方法，让我来教大家吧；

一．保护眼睛的方法

1．光线充足光线要充足舒适，（光线太弱，字体看不清楚，就会越看越近视）。

2、反光要避免书桌应有边灯装置，其目的在减少反光，以降低对眼睛的伤害。3、阅读时间勿太长无论做功课或看电视，时间不可太长，每一小时左右休息片刻为佳。4、坐姿要端正不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样易造成睫状肌紧张过度而引起疲劳，进而造成成近视。5、看书距离应适中书本与眼睛之间的标准距离以30公分为准，且桌椅的高度也应与身体相适应，不可勉强将就。6、看电视距离勿太近看电视时应保持与电视画面对角线六至八倍的距离，每一小时应休息片刻为宜。7、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。8、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。9、营养摄取应均衡不可偏食，应特别注意维生素b类（胚芽菜、麦片、酵母）之摄取。

二、对眼睛有益的食物

、1、蛋白质：瘦肉、禽肉、动物内脏、鱼、虾、奶类、蛋类等含有丰富的动物性蛋白质，而豆类含有丰富的植物性蛋白质。

2、维生素a：维生素a的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类、以及绿色、红色、黄色的蔬菜和橙黄色的水果，如胡萝卜、菠菜、韭菜、青椒、甘蓝、荠菜、海带、紫菜、橘子、柑、哈密瓜、芒果等。人体摄入足量的维生素a，不仅利于消除眼睛的疲劳，还可以预防和治疗夜盲症、干眼症、黄斑变性。

3、维生素c：维生素c含量较高的.食物有：鲜枣、青菜、卷心菜、菜花、青椒、苦瓜、油菜、西红柿、豆芽、土豆、萝卜、柑橘、橙、草莓、山楂、苹果等。

4、钙：食物中的豆及豆制品，奶类，鱼、虾、虾皮、海带、墨鱼等水产品；干果类的花生、核桃、莲子；食用菌类的香菇、蘑菇、黑木耳；绿叶蔬菜中的青菜秧、芹菜、苋菜、香菜、油菜苔等含钙量都比较丰富。另外，科学的烹调方法也可以增加人体对钙的吸收，比如在红烧排骨或炖排骨时放点醋，使骨头中的钙能够充分地游离到汤中，利于人体吸收。

眼睛是心灵之窗，当心灵之窗受损时便会有另一扇窗户补上，那就是我们的第二双眼睛眼镜。当然，是没有人愿意戴上眼镜的，戴在鼻梁上也并不舒服，反而会越戴度数越深所以我们一定要保护好眼睛，因为失去了一双眼睛会让我们未来的道路有一定的阻碍。

保护视力大家谈，让我们拥有一双明亮的眼睛吧。让我们的未来更加通畅吧。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**爱护眼睛保护视力的宣传语篇十**

亲爱的同学们：

眼睛是人体最宝贵的感觉器官，是获得外界信息的重要窗口。它带给我们多少外面的.精彩，它映射了我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩.....

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病、不当的用眼方式…..让我们的视野变得模糊，资料显示，我国每年约有45万人失明，是世界上盲人最多的国家。近视眼人数已近4亿，居世界第一。近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍，青少年近视发生率更是高达50-60%。近视人数连年攀升，已经成为影响我国人民健康的重要问题。

在又一个“防近周”到来之际，我们向全校学生提出建议：像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛。我们应该做到：

一、改变不良的生活方式：合理安排学习、休息时间，保证充足睡眠，多做室外活动。

二、注意用眼卫生：认真做好“三要”“三不要”，看书、写字连续40分钟应休息、视远，不能过多的沉溺于游戏机、电视中。

三、注意眼睛保健：坚持每天做眼保健操，晶体操(有节奏的快速交替看远看近)，自我穴位按摩(晴明、攒竹、鱼腰、四白等)。

四、合理安排膳食，为眼睛提供充足的营养。

五、定期进行眼睛的健康状况检查。

六、掌握一定的眼保健知识。

希望通过此次爱眼建议，能让更多的同学关注眼健康，像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩!

建议人：xxx

日期：xxxx年xx月xx日

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