

2023年大学英语演讲稿带翻译(实用10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

大学英语演讲稿带翻译篇一

眼睛是我们认识世界，学习知识，互相交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是一个黑暗的世界。减少视觉，会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷告诉我好好保护视力，通常不喜欢他年轻时。爷爷还是个孩子的时候，由于恶劣的生活条件，和没有视力的保护给予足够的重视，到高中一直在厚厚的眼镜。不仅导致麻烦的爷爷，也对未来的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学的进步，我们有很好的生活条件，我们有条件，有能力，更有信心来保护我们的眼睛。只要我们努力去做，我相信我们每一个人将有一双明亮而清晰，和上帝的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的姿势；足够的光，如长时间阅读，写作应该每45分钟休息一会儿，伸缩，使眼睛得到足够的休息，每天眼保健操。

注意加强营养，多吃的食物对我们的眼睛有好处，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、家禽、动物肝、鱼、虾、牛奶、鸡蛋、豆类，等。含维生素各种动物肝脏、鱼肝油、牛奶和鸡蛋，植物性食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心红薯和水果的橙色、杏、柿子和其他食物含有胡萝卜素，等。

含维生素c的食物对你的眼睛也很好。因此，应该在日常饮食，注意食物摄入的维生素c[]例如，各种各样的新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒，黄瓜，花椰菜，白菜，新鲜枣、梨、橙等含量最高。富含钙的食物也对你的眼睛好，钙有一个函数来消除眼疲劳。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮、数量相对丰富。烧排骨汤、鱼、糖醋排骨和其他烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，我们也要注意用眼卫生，不要用干净的手或手帕擦你的眼睛，不要看电视和计算机操作在很长一段时间，应该定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们彼此沟通，为了保护我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，更对我们的祖国贡献。

大学英语演讲稿带翻译篇二

同学们，你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

研究表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

1. 要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

2. 读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要走在走路时或者在动荡的车厢内看书。

3. 不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。

4. 不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。
5. 要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。
6. 要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧！

大学英语演讲稿带翻译篇三

眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生在这扇窗户上贴上了厚厚的玻璃，远离了这个五彩缤纷的世界。

环顾四周，我们70%以上的同学都戴着眼镜。在此，我建议同学们从现在开始养成科学的用眼习惯，保护好眼睛，远离近视。

- 1、看书写字时，姿势要端正，桌椅高度尽量根据高度调整，注意一拳一尺一寸的要求，在光线充足的地方看书工作，不要看字体过小或模糊的印刷品，不要在摇晃的车厢内看书，不要躺下。
- 2、坚持写作和阅读40分钟，休息5—10分钟，避免眼睛过度疲劳。
- 3、看电视时，眼睛保持在电视屏幕大小的6—8倍左右，每30分钟休息5—10分钟。不要连续看电视超过1小时。注意，看电视的时候，室内的灯一定还是亮着的。
- 4、饮食均衡，不要挑食，常吃富含维生素a的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色和深黄色的蔬菜、蛋黄、肝脏等。

对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。

6、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

7、科学配戴你的第一副眼镜，限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

大学英语演讲稿带翻译篇四

你们好！

为此，我提出一套护眼计划：早晨醒来，睁开双眸，盯着花草树木看大约30秒；写作业一个小时左右，也可以盯着花草树木看30多秒。看书，同样；看电视，也是同样。但如果家里没有花草树木，你可以把目光投向窗外，尽力远眺。还有一种方法，把劳累的目光转向手掌，盯着手掌上的纹路，跟着纹路移动30秒即可。还有读书写字时，姿势要端正，胸口离桌子一拳，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”，是一年级学的，千万不要胸口抵在桌子上，手握住笔尖，眼粘在书本上。还有，不要在光线昏暗或阳光直射的地方读书，不要在动荡的车厢上或躺在床上看书。

同学们，眼睛是自己的，我们要珍惜、爱护它。没了它，就没了丰富多彩的世界，从此你的人生将一片灰暗。

如果你是羊，眼睛就是草原；如果你是鸟，眼睛就是天空；

如果你是鱼，眼睛就是溪水。

同学们，让我们一同保护眼睛吧！

大学英语演讲稿带翻译篇五

大家早上好！今天讲话的主题是“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，蒋医生给同学们几条小建议，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。
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。

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，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

大学英语演讲稿带翻译篇六

大家好！

今天我想要演讲的主题是和我们的眼睛相关的。大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，我们越来越多的人，年纪小小就开始戴眼镜了。近视，成为了我们成长其中的一个大问题，或许很多同学也会说我也带着眼镜。是的，我是初一的时候才发觉自己近视的，当时自己也存在一个盲区当中，那就是我认为戴着眼镜很好看。是不是很多同学都有这样的想法呢？如果你现在有这样的想法，我希望大家都放弃，因为当你长大之后，你就会发现很多人觉得眼镜是一件很麻烦的事情，并且近视会给我们的今后带来很多麻烦。

这一次，我强烈建议大家好好保护自己的眼睛，千万不要想着往眼镜上贴，一旦你近视了，那么视力恢复的机会就会很小，为了不让将来的自己后悔，我们就从现在开始好好保护自己的眼睛吧。作为一名已经近视的同学，我想给大家几点建议。

首先，我们在看电视或者看电子设备的时候一定要保持一定

的距离，平时学习写作业的时候也要保持一定的距离，其实很多人近视也就是这几个方面造成的。用眼过度会很伤害我们的眼睛，而我们的视力也极有可能受到很大的影响。

第二点就是我们在平时的学习中一定要懂得让眼睛去休息，比如说觉得眼睛疲惫的时候，多眺望窗外，这会让我们眼睛感到稍微的一些放松，多看一些绿色植物等等。

第三点就是中午的眼保健操大家一定要去做，这是有助于我们眼睛放松和休息的。我们一天都在看书，写作业，平时眼睛也用的比较频繁，很少会有时间去睡觉或者闭上眼睛。加上我们看一个东西看久了之后就会觉得很疲惫了，所以大家还是要懂得去多多放松一下。这会为我们的眼睛多一层保护罩。

大学英语演讲稿带翻译篇七

眼睛是心灵的窗户，但在我们中间，越来越多的学生在这扇窗户上贴上了厚厚的玻璃，远离了这个五彩缤纷的世界。

环顾四周，我们70%以上的同学都戴着眼镜。在此，我建议同学们从现在开始养成科学的用眼习惯，保护好眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，桌椅高度尽量根据高度调整，注意一拳一尺一寸的要求，在光线充足的地方看书工作，不要看字体过小或模糊的印刷品，不要在摇晃的车厢内看书，不要躺下。

2、坚持写作和阅读40分钟，休息5—10分钟，避免眼睛过度疲劳。

3、看电视时，眼睛保持在电视屏幕大小的6—8倍左右，每30分钟休息5—10分钟。不要连续看电视超过1小时。注意，看

电视的时候，室内的灯一定还是亮着的。

4、饮食均衡，不要挑食，常吃富含维生素a的食物，如胡萝卜、西红柿、菠菜或深绿色和暗黄色的蔬菜、蛋黄、肝脏等。对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然，多看看远方的绿色风景。

6、如果看远了有眯眼睛等近视迹象，要尽早检查预防近视。

7、科学佩戴第一副眼镜，限制近视。

希望大家积极响应以上建议，迅速行动。只要我们每个同学认真做，将来近视的人数会越来越来少，我们的成长也会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！

大学英语演讲稿带翻译篇八

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屏道模糊不清，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、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。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，姿势不知不觉也不正了，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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

我们发现幼儿中常有弱视、斜视或不爱护眼睛的问题出现，而成人后的各种视力问题也多由小时候的不良习惯所形成。因此，“保护眼睛我最棒”这一内容具有一定的教育价值，既符合幼儿的现实需要，又有利于其长远发展：既贴近幼儿生活，又有助于拓展幼儿的知识经验。

1. 懂得保护眼睛重要性，掌握更多保护眼睛(视力)的知识。
2. 创编“眼保健操”，体验大胆表达的成功感。
3. 发展手眼协调一致的能力及创造能力。

幼儿知识经验准备：具备一定的保护眼睛的常识；具备分组讨论的经验。

教师知识经验准备：事先充分了解保护眼睛的知识。

教具、学具准备:每人一副眼罩,自制的小田鼠指偶人手一个;音乐磁带《你的眼里有个我》;教师自己设计的护眼知识课件;每组一套不爱护眼睛及爱护眼睛的图卡。

幼儿戴上眼罩,体验看不见东西时的感受以及由此带来的困难,认识眼睛在我们生活中的重要性。

1. 让幼儿观察桌面上的图卡。围绕“如何爱护眼睛”进行讨论,在讨论中获得保护眼睛的新知识,教师观察幼儿、倾听幼儿,适时给予引导。

2. 结合护眼知识教学课件,与幼儿一道小结各种保护眼睛的常识,关注不同幼儿的不同表达方式。

1. 教师请幼儿取出小田鼠指偶,引导幼儿想象自己是猫头鹰,将指偶呈现在眼前,眼珠随着小田鼠上、下、左、右移动,不让老鼠逃跑。这一过程,轻松达到让幼儿手眼一致、活动眼球的目的。

2. 教师鼓励幼儿随音乐节拍设计、创编运动眼球、放松眼睛的步骤。

3. 幼儿分组设计、创编,选择最佳方案,编成自创的眼保健操。

教师及时给予支持、引导、帮助,鼓励幼儿大胆表现,用自己喜欢的方式记录。最后,展示幼儿的记录。

1. 将眼保健操作为一日活动中的常规活动。

2. 幼儿将“眼保健操”设计图带回家,提醒自己和家长不忘保护视力。

在活动指导过程中,我注重“三个最”,即最大的观察(努力观察每位幼儿,适时提供帮助);最小的干预(教师不干预代替,突

出幼儿为主体):最多的鼓励(肯定、鼓励幼儿的点滴进步)。另外。努力把握“玩中学”的度。让幼儿在四个环节的层层递进中,体验、讨论、游戏、操作,获取新知,充分表现自己,达成本次活动目标。

大学英语演讲稿带翻译篇九

大家好!

非常荣幸能在台上给大家带来这次的演讲,今天,我给大家带来的演讲题目是——爱护眼睛预防近视!

说到眼睛,我相信大家都非常的清楚。眼睛是我们心灵的窗户,是我们视觉的来源!我们需要靠它,才能看到祖国壮丽的山河,此能欣赏的美丽的景色!更是因为有了眼睛,我们才能更加方便的学习和生活!这就是我们的眼睛,他们无比的重要,同时又非常的脆弱,如果我们不去爱护和保护它,就可能再看不到眼前这座美丽的校园!

但保护的双眼可不仅仅只是,不去碰,不去揉这样的简单。我们的身体十分的精密,就像是一个由各种零件组成的机器!在我们的身上,各个部件都在发挥着自己的作用,让我们能在日常生活中健康顺利的生活。

但与我们越用越灵活的大脑不同,眼睛作为接受外来信息的器官,其实非常容易受到外界的影响!光线强了,我们会觉得刺眼,光线暗了,我们又会看不清东西,但无论是过强还是过暗的光线,对我们的眼睛而言都会造成非常严重的伤害!不仅会降低我们的视力,损害我们的健康,到最后,还有可能会变成近视眼,那就必须要佩戴眼睛的情况下才能看清楚的眼前的东西。这也会给我们的生活带来非常多的麻烦。

其实,我们身边已经有不少的患了近视的同学,虽然有些同学也是因为天生的缘故导致的近视,但也有很大一部分同是

因为后期在个人生活与学习上的用眼不当，过度用眼导致了近视！这是非常不应该的。

同学们，让我们好好回顾一下，看看自己在学习和生活之中，是否有因为错误的习惯，损伤了自己的眼睛，降低了自己的视力？尤其是喜欢看电视和玩电脑的同学们，你们更需要注意对自己眼睛的保护！

眼睛是我们基本生活中必不可少的器官，我们出生至今，几乎什么事情都喜欢先靠眼睛去判断。如今，如果说在你眼前蒙上一块薄纱，让你能看见前方，却看不清是什么。而且无论什么时候，眼前都是这样，这样的生活，各位愿意吗？当然，也有同学说：“那我可以戴眼镜啊！”是啊，眼镜确实是我们发明出来解决的近视问题的工具。但是这样，就真的会方便起来吗？大家不妨在之后问问自己戴眼镜的朋友，再他们戴眼镜的过程中，是否有遇上，吃饭的时候起雾、早上起来找不到眼镜……等情况，有些的时候，在寒冷的冬天里，稍微一呼气，眼镜就被雾给遮住了。近视，会给我们的生活带来很多的麻烦，就算能戴眼镜，但日常也免不了很多的麻烦。为此，我们更要认真的保护自己的视力，保护自己的眼睛！即使已经近视，也不能再加深！让我们用清澈的眼睛，去面对更加美丽的明天吧！

谢谢大家！

大学英语演讲稿带翻译篇十

早上好！当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景？对，是我们的眼睛！

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，打游

戏过多，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。看看，我就是这样一个例子。我想，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！

- 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，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。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！