

安全生产月活动策划方案项目部 安全生产月活动策划方案(优秀5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？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，我们一起来看看吧。

眼睛的演讲稿篇一

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，也不要再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！

眼睛的演讲稿篇二

据调查，我班近视人数已到达23人，远视2人，眼睛完全正常的仅23人。眼睛是我们学习和生活的好帮手，有了它，我们才能看书、写作业、愉快地玩耍。若它坏了，问题就大了。轻则变成“四只眼”，给学习、生活带来极大的不便，重则双目失明，从此和光明说“再见了”。

随着科技的发展，大人们沉迷于手机，很多家长渐渐成为了“低头族”。小朋友们也有样学样，也沉迷于手机、电脑、平板等电子产品，成了“四眼族”。

有些家长觉得刷题越多，成绩越好。长时间的刷题，不仅占用了学生阅读好书的时间，也没有了运动锻炼的时间。过长的写作业时间还会让学生失去对学习的兴趣。很多小学生刷题累了，感到疲倦了，就会下意识的趴在桌上写字作文。长此以往，导致视力快速下降。

鉴于上述现象，我建议大家从此刻开始，从小处入手，保护好我们的眼睛。

- 1、写作业时感觉累了或连续学习一小时以上，可以看看远处，转转眼珠，让眼睛放松、休息一下。
- 2、眼睛痒时不能用手去揉，因为我们的手上有很多细菌。
- 3、眼睛不适时不要乱用眼药水，要根据不同的原因对症下药。

4、每天坚持正确、规范地做眼保健操。

5、外出活动，太阳光强烈时出门必须戴上太阳眼镜，遮挡紫外线减少对眼睛的伤害。

爱护眼睛，刻不容缓。我们都要积极行动起来，更好地爱护我们心灵的窗户，让眼睛更好地服务于我们！

眼睛的演讲稿篇三

大家好！

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！

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！

眼睛的演讲稿篇四

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！

眼睛的演讲稿篇五

大家好！

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，给我们的学习带来许多的不便。

妈妈时常告诉我要好好保护视力，不要像她小时候那样。妈妈小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到中学时已经架上了厚厚的眼镜。对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件，有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮澄澈的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿，在足够的光线下看书、写字，每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，坚持每天做好眼保健操。其次注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品。含有维生素c的食物对眼睛有益处，因此每天都要注意多吃一些含有维生素c的食物哦！

同学们让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

眼睛的演讲稿篇六

大家早上好！

今天我在国旗下讲话的题目是XXXX□XXXX□

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蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

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。

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。

积极参加户外活动，经常眺望远方，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！

眼睛的演讲稿篇七

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，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，各位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！

眼睛的演讲稿篇八

眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。

环视周围，我们的同学70%以上都戴上了眼镜。在此，我倡议同学们从现在开始，形成科学的用眼习惯，保护眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，尽量按身高调整桌椅高度，注意一拳、一尺、一寸的要求，在光线充足地方读书作业，不看字体太细小或模糊的印刷，不在晃动的车厢内阅读，不躺着看书。

2、连续写字、阅读40分钟休息5—10分钟，以免眼睛过度疲劳。

3、看电视时眼睛保持与电视画面尺寸约6—8倍的距离，每隔30分钟须休息5—10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。注意，看电视时，室内仍须亮起灯光。

4、均衡饮食，不挑食，经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、番茄、菠菜或深绿色、深黄色蔬菜、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！

眼睛的演讲稿篇九

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。