

# 水结冰了教学反思(通用9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 爱护眼睛演讲稿篇一

大家早上好！眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。

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”；更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：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。

戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

- 1、认真做好眼保健操，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。

4、保证充足的睡眠。

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。

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。婀娜多姿的山河，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。

## 爱护眼睛演讲稿篇二

早上好！

今天，我们演讲的主题是：爱护我们的眼睛。

据教育部、卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生眼病眼疾率达56%。而导到高中学生眼疾率达85%。保护眼睛和预防近视是一项紧迫的任务！

1、教室里要保持足够的光线，当光线不足时，及时把灯打开。

2、每天坚持正确到位的做到眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。

3、建立一个良好的阅读和写作习惯，读写姿势要端正，背部应该笔直，颈部保持直立。不要在走路或骑马时看书，不要躺下看书，也不要光线太强或太暗的地方看书。看电视和操作电脑时，保持一定的距离和正确的姿势。

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重要因素。

5、多做户外运动，每节课间，一定要走出教室，望向远方，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

6、平时不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，特别是胡萝卜等含多种维生素的食物，少吃甜食和含糖食物，合理安排饮食结构，从饮食中获取足够的营养。

做到以上6点并不难。只要同学们有意识地及时实施和纠正，我相信同学们一定会有一双更加清澈明亮的眼睛，他们的天空一定会更加广阔和清澈！

谢谢大家！

## 爱护眼睛演讲稿篇三

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！

## 爱护眼睛演讲稿篇四

下午好！

今天我们迎来了全国爱眼日，自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，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”，对其关注提高到全新的高度。

20xx年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20%，初中48%，高中71%，大学73%[]20xx年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较20xx年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据20xx年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近

视发病率为33%，全国近视人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20x全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

## 爱护眼睛演讲稿篇五

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！

## 爱护眼睛演讲稿篇六

大家好！

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了！同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，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！

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺；二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿；三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字；不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书；不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，你们记住了吗？

王老师的演讲就到这里。你知道王老师演讲的题目吗？大声地说说看——告诉大家吧，我的演讲题目是《爱护眼睛吧》。如果你猜对了，就使劲地为自己鼓鼓掌吧！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，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

## 爱护眼睛演讲稿篇七

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

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。

## 爱护眼睛演讲稿篇八

大家好！

为此，我提出了一套护眼方案：早上醒来，睁开眼睛，凝视花草树木约30秒；写一个小时左右的作业，或者盯着花草树木看30秒以上。读书也是；看电视也一样。但是如果你家没有花草树木，你可以望向窗外，尽力往外看。还有一种方法



是把疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。而且在看书写字的时候，姿势要端正，胸口要离开桌子，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”是高一学的。千万不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛贴在书上。还有，不要在昏暗的光线下或阳光直射下看书，不要在颠簸的车厢里或床上看书。

同学们，你们的眼睛是你们自己的，我们要珍惜和保护。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

如果你是羊，你的眼睛就是草原；如果你是一只鸟，你的眼睛就是天空；如果你是一条鱼，你的眼睛是溪流。

同学们，让我们一起保护眼睛吧！