

保护眼睛的演讲稿高中生英语 保护眼睛 演讲稿(实用9篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇一

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。

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。

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇二

大家好!

今天我讲话的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

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。

（1）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。小学生爱护眼睛国旗下演讲稿小学生爱护眼睛国旗下演讲稿。

（2）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。

(3) 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！

我的演讲完毕，谢谢大家！

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇三

大家周一早上好！

今天是儿童节。首先，祝我们一年级的学生节日快乐！同时，祝我们高二和高三的学生节日快乐！还有我们的老师们，虽然我们己经过了六一岁，但我希望每一位老师和同学都能永远保持一颗童心，永远年轻！本周六一——，也就是6月6日，是国际爱眼日。1996年，卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将爱眼日列为国家节日之一，并将6月6日定为“全国爱眼日”。

眼睛对我们每个人都很重要。想象一下，如果我们的眼睛是黑色的，什么也看不见，那将是一件多么可怕的事情！人们常说眼睛是心灵的窗户，但现在很多人因为不懂得科学用眼、爱护眼睛而变得朦胧。一些数据显示我们的眼睛没有。

一、“一好”认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、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”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、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。

六、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。

七、不偏食，多吃奶制品、蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。少吃垃圾食品，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛。

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇四

眼睛是心灵的窗户，假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么在你的面前将是一片黑暗，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！在这五彩缤纷、多姿多彩的春天，眼睛作为心灵的窗户让我们看到了美丽的风景。如果关闭它，这些动人的景色就将永远和我们告别。

因为近视，多少人陷入烦恼和痛苦之中。而有的人也是其中之一。那些明眼一族，领略着大好江山的美丽风光，欣赏着五彩斑斓的大千世界，观看着生机勃勃的绿树红花，那紫盈

盈的郁金香，那香飘飘的水仙花，那绿油油的爬山虎，那一片片广阔的山野草原，无时不在拨动着我们的弦。在他们迷醉的同时，又有多少人，为自己沉浸在黑暗和模糊中而悲痛伤感。他们眼前似乎蒙着薄布，绕着晨雾，罩着似有似无的轻纱，挡着他们观察世界的视线。

让我们携手来爱护自己的眼睛吧，让这个充满欢声笑语的世界永远能随心所欲地映入眼帘，不再有人再为近视而深深苦恼，像陷入沼泽般悲痛不已。我们需要打开眼睛这扇宝贵的窗户，让金色的阳光照射着我们的心房，让怡人的风景陶冶洗涤我们的心灵，让自己能尽情地品味那优美的风景；我们需要打开眼睛这扇宝贝的窗户，游览祖国的江河湖海，看遍世界各地的名胜古迹；我们需要打开眼睛这扇值得珍惜的窗户，来看溪流在自然的怀抱里淙淙流着，欢快地跳跃着可爱的水花，愉悦地唱着悦耳的“自然之歌”。

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，让自己的眼睛永远明亮。

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇五

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！

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇六

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！

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇七

大家好。

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，是心灵的窗口。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，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

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。

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇八

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。视力的丧失会给我们的学习和生活带来很多不便。

爷爷经常叫我保护视力，不像他年轻时那样。爷爷小时候，因为生活条件差，对保护视力不够重视，上中学的时候就戴上了厚厚的眼镜。不仅给热爱运动的爷爷造成了困扰，也对他以后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，随着科学的进步，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力、有信心保护我们的眼睛。只要我们都努力，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、大大的眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；光线充足；如果长时间看书或写字，每隔四十五分钟就要休息一下，看着远方，让眼睛得到足够的休息；坚持每天做眼保健操。

注意加强营养，多吃对眼睛有益的食物，如富含蛋白质的瘦肉、禽肝、鱼虾、牛奶、鸡蛋、豆类等；含有维生素a的各种动物的肝脏、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、红心红薯等，水果中含有胡萝卜素的如橙子、杏子、柿子等。含有维生素c的食物对眼睛

也有好处。因此，我们应该注意日常饮食中含有维生素c的食物，如各种新鲜蔬菜和水果，尤其是青椒、黄瓜、花椰菜、大白菜、鲜枣、梨和橘子。富含钙的食物对眼睛也有好处，钙可以消除眼睛紧张。例如，豆类、绿叶蔬菜和虾皮富含钙。煮排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹饪方法可以增加钙的含量。

此外，还要注意眼睛的卫生，不要用脏手或手帕擦眼睛，不要长时间看电视节目和操作电脑，定期检查眼睛，及时发现问题。

同学们，让我们一起交流，一起护眼，一起努力学习，一起迎接新世纪的挑战，努力为祖国的建设做出更多的贡献。

保护眼睛的演讲稿高中生英语篇九

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？我认为做家长的也一定要注意这一点。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！