

2023年近视的演讲稿(汇总5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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

近视的演讲稿篇一

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，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!

近视的演讲稿篇二

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，都能吸收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!

近视的演讲稿篇三

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，成为了我们成长当中的一个大问题，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。

最后，我想告诉大家几个近视最不好的方面。对于我们女孩子来说，爱美是天性，我的姐姐告诉我，如果我们近视要戴眼镜的话，以后对女孩子来说是一件很不方便的事情。这就是为什么有隐形眼镜的出现了。其次，近视会影响我们在职业上的一些发展，很多事业是需要视力的。比如我们考驾照都需要视力要求，所以同学们，保护好我们的眼睛，是我们在学习中不容遗忘的一件事情，好好学习，健康用眼，快乐成长！

近视的演讲稿篇四

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。

近视的演讲稿篇五

一双眼睛，是身体上最重要的一个部位，如果失去了，就不能看到很多美好，不能看到世界的缤纷，不能看到每个角落，所以我们要爱护眼睛。

现在青少年的近视正在加剧，一般都是作业多，要写到很晚。有些是因为写作业时的姿势不正确，一般都是趴在桌面上，这样会影响视力。而且，现在科技发达了，有些学生家里买了电脑，就天天上网打游戏，这样眼睛就会疲劳过度，也会影响视力，成了“网迷”了，关于爱护眼睛，还有一个故事呢！

我以前有一个朋友，他的成绩非常好。但是自从家里买了电脑，他就开始每天一写完作业就玩电脑游戏，这样日复一日，他的视力和成绩急剧下降，眼睛看东西越来越模糊了，成绩

也从90多分降到70多分。他有点后悔了，决定痛改前非，不再玩电脑游戏了。

于是，他真的不再玩游戏了，每次在学样一下课就到教室外面看看远方，看看绿色植物，这样可以缓解眼睛的疲劳。而且在家写完作业也不玩电脑了，只是看看书籍。这样，他的成线又像以前一样顶呱呱了，眼睛视力也提高了许多。

是呀，我们如果不爱护眼睛，视力下降了，就要配戴眼镜，眼镜架在鼻梁上，不但不舒服，而且也不方便。

明亮的眼睛，闪亮闪亮，像天上的星星，眨巴眨巴，用眼睛静静地观赏着生活的酸甜苦辣。有一双明亮的眼睛，是生命给予你的美好礼物，拥有一双明亮眼睛，是生命中最大的财富，珍惜它吧！