

最新全国爱眼日讲话稿 国旗下全国爱眼日个人讲话稿(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

全国爱眼日讲话稿篇一

老师们，同学们，早上好！6月6日也就是这周**，是与大家健康有关的日子，它是“全国爱眼日”所以，今天，我讲话的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样一个节日呢？

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界第二，而人数高居世界第一。

这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有6个要成为近视患者。

我听到大家一片惊叹声，是啊，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。

正因为眼睛如此重要，而在我国眼睛疾病又如此严重，1996年，卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

关于爱眼，我们应该做些什么呢？

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢注意休息，让眼部肌肉能有机会放松。有人会问：“我不看电脑电视能做什么呀？”可以多做运动、结交朋友，生活丰富了，我们的收获也会更加丰富。或许你能称为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主等等。

第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本一尺，胸口离桌子一拳。每天学校的眼保健操也要坚持做。

第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们都说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送给大家一句话：“黑夜送给我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”让我们打开心灵的窗花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙！

我的讲话完毕，谢谢大家！

全国爱眼日讲话稿篇二

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！同学们，今天我演讲的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”，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。

全国爱眼日讲话稿篇三

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，你们知道6月6日是什么日子吗？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第__个爱眼日。你知道六月六日爱眼日的来历吗？1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，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，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。我国青少年的视力问题值得关注，据国家教育部、卫生部最新调查表明：目前我国共有4亿多近视眼患者，近视发病率达33.3%，小学生近视率超过25%，初中生近视率达到70%，高中生近视率达到85%，每年以8%的速度增长，居世界第一位，其中青少年是近视“重灾区”。

今天我们演讲的主题就是《爱眼护眼，世界等着你去发现》。

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、用电脑、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。”更有的人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。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。
2. 连续书写50分钟后，休息10分钟左右。
3. 不要在光线太强或太弱的地方看书。
4. 走路或乘车时不要看书。
5. 不要躺在床上看书。
6. 坚持做好眼保健操。

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。

全国爱眼日讲话稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学：

现在儿童视力下降的现象越来越严重，除社会环境的因素以外，还有其他方面的因素，科学家经长期调查研究后又提出了新的观点，对保护儿童的视力极其重要。

一、少吃甜食可保护视力。糖是酸性食物，而身体内环境是弱碱性的，吃甜食过多会使体液变成中性或弱酸性，不仅会引起缺钙、龋齿、肥胖等多种疾病，同时也会导致视力下降。

二、护脚有益于保护视力。脚上的穴位与眼睛密切相关，因而科学家认为护眼应先护脚，这就要求我们穿鞋要以合脚、平和、宽松为好，切忌过紧和高低不平，保持脚部血液循环流畅，就可以防治近视下降。

三、锻炼咬肌有益保护视力。经科学家调查得出结论，经常吃硬食物的儿童在智力和视力方面都明显高于经常吃蛋糕类软食物的儿童，经常锻炼咬肌，不仅可以健脑，还有明显增强视力的作用。

四、两项运动可以保护视力和提高视力。跳绳和打乒乓球都可以使人脑处于兴奋状态，眼睛内部不断调节运转，血液循环增强，视力神经机能提高，因此，也是保护和提高视力的最佳运动。

希望大家按照以上方法试一试，会使你的眼睛更加明亮。

全国爱眼日讲话稿篇五

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是___，今天是周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。20__年6月6日是第__个全国爱眼日。

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字，要做到三个一：眼离书本一尺，手离笔尖一寸，胸离桌子一拳；要在

足够的光线下学习;不要长时间看书;写字看书应每隔45分钟休息一会,望一望远处,使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

二、注意加强营养,多吃一些有益于我们眼睛的食物,如:含有丰富蛋白质的瘦肉、蛋类、豆类等;含有维生素a的鱼肝油、奶类;富含维生素c的蔬菜水果对眼睛也有益处,如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此,我们要注意合理搭配,多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们,眼睛就会暗淡无光,视力下降。

三、我们还要注意用眼的卫生,不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛,不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

四、课间的时候,同学们不要手里拿着文具打闹,比如拿着笔说笑,用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹,这样很容易伤到眼睛,一旦发生事故,后果不堪设想。

所以,我们一定要爱护好眼睛,保护视力,预防近视,让自己有一双明亮的眼睛。我的演讲完毕,谢谢大家!(敬队礼)