

预防近视演讲(汇总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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

预防近视演讲篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是___。今天我国旗下讲话的主题是《爱眼护眼，预防近视》眼睛是心灵的窗户，开车行走、读书认字、识人辨物、下期打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无数的欢乐与幸福。为此，我建议大家做到以下几点：

- 1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。
- 2、每天坚持正确到位地做好眼保健操。
- 3、养成良好的读书写字习惯，做到“三个一”，眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。
- 4、保证充足的睡眠。
- 5、每节课间，走出室外，向远处眺望，调节视力，解除疲劳。
- 6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类。

做到以上六点并不难，只要同学们自觉执行，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!另外今天是大队委的就职

仪式，在这里我代表全体同学向他们表示祝贺，同时我们也会做最棒的自己！我的讲话完毕，谢谢大家！

预防近视演讲篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

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。

那么同学们要如何保护好眼睛，预防近视的发生呢？在此，我建议大家做到以下几点：

- 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！

预防近视演讲篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

眼睛，对于每个人来说是多么的重要。如果近视了，要戴眼镜这是多么的麻烦啊！麻烦一点不重要，重要的是自我的眼睛已经不再那么完美了。为了预防近视，必须要爱护眼睛。

相信大家都会充满疑问，要怎样要爱护眼睛呢在学校，每一天我们都会有一分钟的眼保健操，可是有许多同学都认为没有什么，都在玩闹。但他们并不了解。做眼保健操能够松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。能防止近视眼继续加深，如果不是近视眼，还能预防近视。

同时我们要注意用眼卫生，千万不能用脏手来揉眼睛，会让细菌感染到眼睛里面。也要坚持充足的睡眠时间，注意营养，加强锻炼和注意营养。看书、看报时眼睛与书面坚持30公分，45度角的距离，并避免长时间近距离使用眼睛。看电视时最少距离3米，不要长时间看着手机与电脑。大家可必须要记住哦！

随着社会的发展，电子产品越来越为广泛，每个家庭都离不开它们，虽然这些电子产品给大家带了了许许多多方便，但也是

导致我们近视的最大原因。在我们国家小学生近视率占全国的25%，小学生近视的主要原因有以下几点：看电视距离太近、看电视的时间太长、所看电视的画面浓度太深、写作业时的姿势不正确、在光线太强的阳光下看书、在光线太弱的光下看书，长时间的在电脑前，不合理饮食等等。

眼睛一旦近视，将会给我们平添许多烦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉以轻心啊！在我们身边有那么多反面教材，我们可必须不要像他们一样呀。我们要珍惜自我的眼睛，爱护自我的眼睛。健康的身心是做人做事的最基本条件。好好爱护眼睛，让明亮的眼睛伴随我们的一生！

预防近视演讲篇四

各位老师，各位同学：

大家好！

如今随着数码时代的到来，人们生活水平显著提高，人们空闲时间的娱乐方式也多种多样。如手机、电脑……可不知，超时的用眼，会对眼睛造成极大的伤害。有些同学沉迷于网络和手机游戏，有时一玩就是一个通宵，甚至没日没夜，时间颠倒这种行为不仅仅影响了我们的作息规律，导致学习效率的下降，更严重破坏了我们的身心健康，异常对眼睛的伤害更大。长时间得看电子屏幕，不仅仅用眼疲劳，屏幕上放射出的光线，使眼球产生的痛感。周围环境较黑，如果屏幕过于光亮，则有可能导致瞳孔放大，短时间内会引起眼干、眼涩等症状，长期以往很有可能导致视网膜的黄斑病变，引起更严重的眼部疾病。

为了我们能更清晰地体会到世界的丰富多彩；为了阳光不在被厚重的玻璃遮挡；为了我们能获取更多的知识财富。爱护眼睛，就是保护我们明亮的未来。

预防近视演讲篇五

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

谁都期望自我有一双炯炯有神的双眸，宛如夜空中闪亮的星星。而患了近视病后，那厚厚的眼镜片，像什么似的，显不出一点孩子的活泼和可爱。更看不出一点斯文的气质。

那么怎样才能保护好自我的眼睛，预防近视呢？

首先要有正确的用眼姿势，同学们每一天都要读书写字，有的人写字时，下巴搁在桌上，肩膀歪着，眼睛恨不得钻到纸里去，这样眼睛为了调节适宜的距离，使肌肉得不到放松，晶状体凸度增大，长久之下，睫状体内的肌肉得不到放松，变凸的晶状体也不能恢复到正常状态，所以，眼睛就会看不清远处的东西，所以，我们必须使用正确的用眼姿势，眼与书的距离要坚持33厘米左右，千万不能躺着或走着看书哟！

其次要注意适宜的光线，简单的说，就是不能太暗或太亮。否则会使散瞳缺少屈光度而造成近视。我想你必须经历过。

还有就是要注意劳逸结合，看书一小时后，就要向远方眺望一会，看看绿色的田野，一幢幢的楼房，以此来缓解一下眼睛的疲劳，千万不可立即看电视。

眼睛是宝贵的，如同我们的生命，我们必须爱护它。眼睛是心灵的`窗户，它展示着一个人的聪明、可爱、活泼。让我们进取的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。