

全国爱眼日演讲稿(汇总7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

全国爱眼日演讲稿篇一

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！

全国爱眼日演讲稿篇二

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

俗称的“红眼病”是传染性结膜炎，又叫暴发火眼，是一种急性传染性眼炎。根据不同的致病原因，可分为细菌性结膜

炎和病毒性结膜炎两类，其临床症状相似，但流行程度和危害性以病毒性结膜炎为重。因此预防红眼病至关重要，在日常生活中，防治“红眼病”传播有5招。

要养成习惯，尽量不要用脏手揉眼睛，避免使用公用毛巾和脸盆，以免发生感染。游泳后手接触眼睛之前，一定要用肥皂洗手，游泳前后最好能滴一些抗病毒眼药水（如广谱抗病毒眼药水“酞丁安”）。低龄儿童抵抗力弱，应尽量少到人群集聚的场所玩耍，并保持手、眼卫生。

“红眼病”传染性较强，应避免与患结膜炎的家人同床共枕，与病人接触后应立即洗手消毒。患者使用过的毛巾、手帕、脸盆、文具、玩具、工具、餐具等都可能成为传染的媒介，因此患者的用具应与健康人分开单独使用，用后须用开水煮沸10分钟进行消毒。要勤给幼儿患者洗手、剪指甲，教育其不要用手揉眼，防止反复感染。如果家庭成员或单位同事患有“红眼病”，其他人员可预防性用些眼药水。

当患者出现眼睛红肿、畏光等不适时，不要自行用纱布将眼睛包扎起来，这样会助长病菌滋长，应在医生指导下对症处理。出门时尽量佩戴太阳镜，避免阳光及风沙刺激。如出现明显的头痛、发烧等全身症状，应立即到医院就诊，以免延误治疗时机。

结膜炎应积极治疗，病毒性结膜炎、沙眼可用“酞丁安”眼药水治疗，该药可以抑杀多种病毒，且副作用小，是眼红、眼痒时首选的药物。对混合细菌感染的结膜炎，可加用抗菌眼药水（如“氯霉素”眼药水等）。

“红眼病”在治疗期间应注意休息，少熬夜少用眼，忌食葱、蒜、韭菜、辣椒、羊肉、狗肉等辛辣刺激性食物，多吃枸杞子、苦瓜、西瓜、冬瓜、茭白、绿豆、荸荠、香蕉等食物，可起到清热解毒等辅助治疗作用。

一旦患有“红眼病”，要尽快到医院检查，明确病原微生物的类型，选择适宜的抗生素药。抗生素对细菌结膜效果极好，对病毒性结膜炎虽无疗效，但有预防细菌感染的作用。不论眼药水还是眼药膏均应专人专用，以免交叉感染。

全国爱眼日演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。我是来自20xx级9班的冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》。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。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。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。

我的讲话完毕，谢谢大家！

全国爱眼日演讲稿篇四

眼睛是心灵的窗户！孩子靠眼睛去感受认知这个世界，如果眼睛出了问题，不但会使这扇窗户不再明亮，甚至会影响到孩子的一生。

各位老师，各位同学，大家好，红领巾广播站在这里又和大家见面了，我是本期节目的主持人杨楠，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

1、要做到科学用眼

1) 读写姿势要正确：在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为距离！为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时一定不要歪头；不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

2) 读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

3) 读写光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光（如日光或眩耀刺目的灯光）下看书和写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

4) 看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。故看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以

使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。少玩电脑和手机。

2、要坚持做眼保健操

做眼保健操是预防近视行之有效的办法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼睑，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。早（起床后）、中（吃饭前）、晚（睡觉前）各一次。

3、要形成良好的生活习惯

加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。一定要经常到户外活动、到大自然中去感受不同的色彩。

4、定期检查视力

定期做视力检查，并根据视力检查结果对学习和生活习惯进行调整和完善。

5、预防的便方

决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

同学们，你们记住了吗，希望在以后的生活和学习中，我们能养成良好的习惯保护我们的视力。

今天的红领巾广播站就要和大家说再见了，我们下周同一时

间再见。

全国爱眼日演讲稿篇五

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！

今天我们演讲的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，当我们抬头看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一幕？对，是我们的眼睛！

当你牵着父母的手，漫步在林荫小道上，看着两旁盛开的花草，在教室里看书，看着黑板，看着老师的`眼睛求知的时候，你意识到自己是幸运的吗？眼睛是心灵的窗户。有一双明亮的眼睛是多么幸福。当我们年轻的时候，我们每个人都有一双明亮的眼睛和夏夜的星空。但是渐渐地，由于读书写字姿势不当，用眼过度，很多人的视力不断下降，蓝天不再清晰，星星变得朦胧。根据一些数据，中国眼睛不好的人数仅次于世界第一的日本，所以也被称为“中国眼睛”。中国有500万盲人，占世界盲人总数的18%；而且每年大约有45万人失明，这意味着几乎每分钟都会出现一个新的盲人。中国近视人数已达1000万。保护视力刻不容缓。我呼吁：为了让你的眼睛明亮，天空清澈，每个学生都应该牢记爱护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

第一、认真准确地做眼保健操，注意眼部卫生。

第二、养成良好的读写习惯，正确的读写姿势，背挺直，脖子直立，“三个一”，一脚离书，一寸离笔尖，一拳离书桌。

第三、“三不”：不躺着看书，不旅游看书，不在光线昏暗或太强的地方看书写字。

第四、看电视、操作电脑时，保持一定的眼距，坐直。

第五、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，也是保持健康的主要因素。

第六、多做户外运动，经常眺望，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

第七、不偏食，多吃乳制品、鱼卵、肉类等。少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物。

做到以上几点并不难，只要学生自觉执行，只要老师随时提醒，相信学生会有一双更清澈更明亮的眼睛，更广阔更清澈的天空!让我们一起努力，为了更美好的明天!

全国爱眼日演讲稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!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。今天，我演讲的题目是《爱护我们的`眼睛》。

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。老师小时候就是因为没有注

意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。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。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉来源于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近80%的感觉，多么可怕！

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗？预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

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，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！

全国爱眼日演讲稿篇七

（男）1 睡觉时间较少的人：在儿童生长发育的加速期，特别是7—9岁和12—14岁时，如果孩子的睡眠过少，或功课负担过重，部分儿童就会发生近视眼。

（女）2饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

（男）3长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

（女）一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

（男）二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

（女）三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

（男）四、不要长时间观看电视和操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

（女）五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

（男）六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

（男）（女）亲爱的同学们，健康是我们的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。