# 6.6世界爱眼日演讲稿7篇

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-02-19

*我们在准备演讲稿的过程中一定要强调态度端正，演讲稿一直以来都是能够提示我们演讲的内容的 。以下是小编精心为您推荐的6.6世界爱眼日演讲稿7篇，供大家参考。6.6世界爱眼日演讲稿1敬爱的老师，亲爱的同学们：大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目...*

我们在准备演讲稿的过程中一定要强调态度端正，演讲稿一直以来都是能够提示我们演讲的内容的 。以下是小编精心为您推荐的6.6世界爱眼日演讲稿7篇，供大家参考。

6.6世界爱眼日演讲稿1

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，我希望同学们从以下几点开始做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视!让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演!

6.6世界爱眼日演讲稿2

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，关爱眼睛》。

眼睛是“心灵的窗户”， 人人都渴望拥有一双明亮的眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界；可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林；可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视；更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表明，中国近视患者人数极为庞大，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。而中国青少年近视发病率更是高达50%-60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

1、适度上网，不要长时间持续使用电脑。通常每1小时就需要休息10分钟，

2、阅读时间勿太长，平时看书、看报时，最好每30分钟休息5分钟，

3、睡眠不可少，作息有规律 ，睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4、多做户外运动，经常眺望远处放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5、营养均衡，不偏食，应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧!只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛！

谢谢大家！

6.6世界爱眼日演讲稿3

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。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”。

今天，我在国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼科学用眼，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。

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。我国近视患病率还在逐年增加,目前近视发病率已上升到世界第二位，所以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。所以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，最好放在后方或旁边。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。

(2)读写姿势要正确：人在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为最佳距离。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。写字时不要歪头，不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

(3)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)下看书写字，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

(4)科学用眼读写时间要适宜：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。

(5)坚持做眼睛保健操做眼睛保健操是预防近视行之有效的方法，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。要定期做视力检查，并根据视力情况对学习、保养进行适当调整。生活起居宜忌加强身体锻炼，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。

同学们，你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

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科学用眼，拥有一双明亮的眼睛。

6.6世界爱眼日演讲稿4

亲爱的同学们：

你们好!我的发言题目是：保护好自己心灵的窗户――眼睛。同学们，六月六日定为世界爱眼日，就是让大家知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人身上唯一的视觉器官，失去了眼睛，就相当于失去了明亮绚丽的世界，陷入一片黑暗之中。现在，近视是青少年健康的一大杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。人均近视度，每年在不断的上升，给我们带来了极大的不便。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，以至于导致双目失明。

青少年近视，主要是因为看书姿势不正确：边走路、边坐车时看书;还有就是整天玩电脑、看电视等造成的。这些都对眼睛有非常大的损害，这令许多人的鼻梁上多了一副眼镜，这让许多人痛苦不堪。爱眼日演讲稿：眼睛是心灵的窗户

我们应该保护好自己的眼睛。不要在走路、坐车时看书;看书姿势要正确。玩电脑、看电视的时间不宜过长。 要认真做好眼保健操，多去户外运动，多看绿色。注意用眼卫生，不用脏手摸眼睛，才能保护好眼睛。

同学们，知道眼睛多么重要了吗?一定要保护好眼睛，做一个健健康康的人。

谢谢!

6.6世界爱眼日演讲稿5

老师们，同学们：

早上好

十年前的今天，由卫生部等十二个中央部委联合发出《关于开展“爱眼日”宣传教育活动的通知》，决定每年6月6日为全国爱眼日。所以，我今天讲话的题目是：加强锻炼，预防近视

要预防近视必须了解近视的发病原因。高度近视的父母，其子女几乎100%是高度近视。对于这一类患者来说，改变遗传基因是根本的治疗方法。对大多数近视患者而言属于遗传和环境引起的发病，而且环境因素占到45%以上。所以从环境入手预防近视就变为可能。近年来，从中外学者所进行的动物实验中证明，长期紧张近距离用眼所引起的一系列反射所带来的眼组织的代偿性变化是引起近视的主要原因。长期近距离用眼为什么会引起近视呢？从生物进化和环境因素对人的视觉系统发育的影响中，也可以得到证明。原始人类生存在广阔的大自然中，以巢居穴处，渔猎为生，他们所看到的东西都在远处，他们的视觉适应远处物体来得光线，并能在视网膜上形成清晰的物象，所以远古人都是正视眼。现在的人刚刚出生的时候，眼球仍然多半是接近正视的轻度远视眼，以后随着身体的发育，眼球慢慢增大逐渐变成为正视和近视。

很多同学经常问我这样的问题，他们的眼睛是真性近视还是假性近视。从理论上讲，假性近视是由于眼肌的持续疲劳眼的屈光力增强而造成的物象不能在视网膜上而是在视网膜前成像。所以物象模糊。而真性近视是由于眼的屈光力正常而眼轴长变长，物体同样不能在视网膜上而是在视网膜前成像形成物象模糊。对于大多数视力低下的青少年学生而言，均为混合型近视，因为眼屈光力的加强和眼轴长增加是一个渐变而不是突变的过程，所以，在近视的初期（假性近视）可能既有屈光力加强，又有眼轴长增加，此时眼轴长的改变数值可能很小，不易被检测出来，所以，对于假性近视来说，很可能假性不“假”。假中有真。

有些同学可能要说，现在科学这么发达，激光治疗近视不是很火吗？大不了做个手术就OK了。目前世界上各种各样治疗近视眼的方法都不能从根本上解决发病原因。只是在视线通过的健康角膜上动刀或加压使角膜变形，用来降低屈光度，若从治疗效果和所需要承担的`风险来衡量，并不是理想的发展方向。毕竟手术治疗近视眼只有短短的十几年，并且第一批用激光治疗近视眼的患者中，有些已经开始出现视力严重的回退和复视等手术后遗。，科学发展到今天这种程度，还没有哪一种医疗技术可以与近视眼镜相媲美，但近视眼镜使远视力得到提高只起到矫正作用，无论你佩戴多久，仍然是戴上昭昭，去掉昏昏，既无治疗效果也无预防作用。特别需要提出一点，近视眼镜是把近视眼暂时矫正人工正视力，其目的是为了解决看远问题，这种被矫正的人工近视在看近处物体时，反而要比原有近视眼使用更大调节，因而低度近视眼患者戴眼镜看书，有可能使原来的近视度数加深。这一点一定要引起足够的重视。

同学们，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，你可以看到一个真实而完美的世界。请重视和爱护自己的视力就象爱护自己的生命一样。不要让你的双眼失去应有的光泽，明亮的眼睛会使你们终生受益。

6.6世界爱眼日演讲稿6

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛，今天是16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。6月6日是第22个全国爱眼日。

现在，在中小学生群体里的近视眼越来越多了，教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五，我国青少年因近视而致盲的人数已经达到30万人。由此可见，我们更应该保护自己的眼睛，不让它受到伤害。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，就看不到美丽精彩的世界，眼前永远是一片黑暗。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。那么，在使用眼睛的同时，我们又应该怎样保护自己的眼睛呢?

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。

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。

6.6世界爱眼日演讲稿7

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！很荣幸能为大家作国旗下讲话，6月6日也就是明天，是“全国爱眼日”。所以，今天我们讲话的主题是《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，是心灵的窗户。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。在平时的学习生活中，我们要尽量减少对它的损害。

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。

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。

期末考即将来临，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。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！