# 小学生爱眼日演讲稿7篇

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-02-16

*如果想演讲有水平，就要学会认真考虑你的演讲稿我们在准备演讲稿的过程中一定要强调语句通顺 。小编今天就为您带来了小学生爱眼日演讲稿7篇，相信一定会对你有所帮助。小学生爱眼日演讲稿1眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口，保护眼睛的演...*

如果想演讲有水平，就要学会认真考虑你的演讲稿我们在准备演讲稿的过程中一定要强调语句通顺 。小编今天就为您带来了小学生爱眼日演讲稿7篇，相信一定会对你有所帮助。

小学生爱眼日演讲稿1

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口，保护眼睛的演讲稿。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮a、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿;足够的光线;如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，;坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等;含有维生素A的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类;植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物等。含有维生素C的食物对眼睛也有益处。因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素C的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

小学生爱眼日演讲稿2

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!同学们，今天国旗下讲话的主题就是

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

3. 做到

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。

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，拥有一双明亮的眼睛。

我的讲话完毕， 谢谢大家!

小学生爱眼日演讲稿3

老师们、同学们：

大家早上好!

今天我讲话的主题是《保护眼睛》。每年的6月6日是世界爱眼日，今天就是6月6日。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!

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵、鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢?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。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

1、“一好”：认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2、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”，眼离书本一尺远，手离笔尖一寸高，胸离桌子一拳远。

3、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线太暗或太强的地方看书、写字。

4、看电视和操作电脑时，要保持一定的用眼距离和端正的坐姿。

5、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。

6、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。

7、不偏食，多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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!为了美好的明天让我们一起努力吧!

小学生爱眼日演讲稿4

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

今天我在国旗下讲话的题目是《爱护眼睛、保护视力》。

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.我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛,拥有过夏夜繁星闪烁的天空.可是渐渐地,由于读写姿势不当,用眼过度,许多人的视力不断地下降,蓝天不再明净,繁星变得一片朦胧.我想,大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧!

6月6日是世界爱眼日,虽然今年的爱眼日已经过去,但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛.有资料显示,我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本,因此也被称为\"中国眼\".我国的盲人达到了500万,占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明,这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人.我国的近视率达到了1000万.保护视力刻不容缓,为此,我呼吁:为了你能继续拥有一双明亮的眼睛,为了你能拥有更明净的天空,每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中,都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中.为此,我建议大家作到如下几点:

1、始终保持教室内充足的光线,光线不足时要及时开灯.

2、看电视和操作电脑时,要保持一定用眼距离和坐姿的端正.眼保健操要正确到位.

3、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\",也就是眼睛离书本一尺,手指距笔尖一寸,胸脯与桌子隔一拳.不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正.走路和乘车时也不要看书,不要躺着看书,不在光线过强或过暗的地方看书.

4、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.

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.

6,不偏食,多吃奶制品,鱼蛋,肉等,少吃糖果和含糖高的食品,合理的安排我们的饮食结构,从饮食中获取充分的营养物质.多吃蔬菜,尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品.

做到以上6点并不难,只要同学们自觉执行,只要老师们随时提醒,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!

小学生爱眼日演讲稿5

尊敬的老师们同学们：

下午好!

今天我们迎来了全国爱眼日，自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，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”，对其关注提高到全新的高度。

20xx年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20%，初中48%，高中71%，大学73%，20xx年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较20xx年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据20xx年中国美国澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视钻研项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体――青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严重的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。

开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平预防眼病保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分熟悉这项工作的重要性，按照[中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见]，环绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视广播报刊互联网12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。爱眼日演讲稿：关注青少年视力健康

在一般老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20xx，全球行动，消灭可避开盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生熟悉到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的熟悉，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

小学生爱眼日演讲稿6

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，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。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，并重新确定每年6月6日为\"全国爱眼日\"。

学生的近视眼是怎样形成的呢？据有关资料报道，青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。青少年眼睛的调节力很强，当书本与眼睛的距离达7—10厘米时仍能看清物体，但如果经常以此距离看书，写字就会使眼睛的调节异常紧张，从而可形成屈折性（调节性）近视，所谓的假性近视。

要想有健康的视力，应做到以下几点：

1、阅读姿势要正确。在阅读时，书本与眼的距离应保持在30—35厘米。阅读时最好采取坐姿，不要躺着看书。因为躺着看书时，不易保持两眼与书本的距离相等，致使两侧眼肌发育不平衡。走路、坐车、乘船和乘飞机时不要看书，因为此时身体的摇晃使20xx年全国爱眼日国旗下演讲稿20xx年全国爱眼日国旗下演讲稿眼睛与书本的距离不定，加重了眼肌的调节负担，容易导致近视眼的发生。

2、书写姿势要正确。写字时两手臂要等长度地放在桌面，一长一短会使身子歪斜；胸部与书桌后缘保持一拳的距离。从而，使眼与书本或作业本保持1尺左右的距离。

3、看电脑、玩电子游戏机和看电视的时间不宜过长，一小时左右就该暂停。

4、定期检查视力，发现有近视，及时采取矫正措施。

5、积极参加文体活动，增强体质，积极防止近视我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：\"我爱护我的眼睛了吗？\" 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，感悟美好生活！

谢谢大家！

小学生爱眼日演讲稿7

老师们，同学们：

大家好!

今天我讲话的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，为什么会这样呢?大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的课业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，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!

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗?”预防近视，从下面做起吧：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。五、不要长时间看电视、玩电脑。六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。二、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。三、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3～5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

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，感悟美好生活!

我的讲话完毕， 谢谢大家!

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！