# 近视防控宣传教育月演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-03-21

*眼睛是人类心灵的窗户，它能反映出人们心中各种各样的情绪。它也是人类认识世界，获取知识的重要工具。据相关调查显示，人类获取信息的90%以是经过我们的眼睛来实现的：读书、看报、看电视……每一项活动无不需要眼睛的参与。下面给大家分享一些关于，供大...*

眼睛是人类心灵的窗户，它能反映出人们心中各种各样的情绪。它也是人类认识世界，获取知识的重要工具。据相关调查显示，人类获取信息的90%以是经过我们的眼睛来实现的：读书、看报、看电视……每一项活动无不需要眼睛的参与。下面给大家分享一些关于，供大家参考。

**近视防控宣传教育月演讲稿(1)**

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“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。

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。

**近视防控宣传教育月演讲稿(2)**

各位老师,亲爱的同学们：

大家早上好!今天，我国旗下讲话的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们,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，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，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、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，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

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，也是保持身体健康的主要因素。

六、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。

七、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!

**近视防控宣传教育月演讲稿(3)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

眼睛，我终于认识到你的重要性了。一开始，我不知道怎样爱护你，总是经常伤害你。自从老师让我们做了失去双眼的游戏。体会盲人的感觉。我才意识到失去眼睛，将是多么可怕的事情。看不见花红柳绿，看不见莺飞燕舞，看不见蓝天白云……我真的不能没有你啊，我自认为给你安块玻璃对你有好处，可是我错了，那并没有什么好处，只是给你增加负担。眼睛是心灵的窗户，我一定要保护好我们的眼睛。

除了眼保健操，还有更好的保护眼睛的方法吗?

对青少年学生来说，还要注意写字、阅读距离最好不小于30厘米;台灯不宜太亮，用普通灯泡15瓦合适，用三基色节能灯3瓦合适。长时间近距离用眼时应该戴专用的防近视眼镜;看电脑的距离不小于60厘米，看电视的距离不小于3米。已经近视或有其它屈光缺陷的眼应该常戴度数准确的眼镜。每天睡眠时间不少于8小时。

眼保健操

采取坐式或仰卧式均可，将两眼自然闭合，然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓，以局部有酸胀感为度。

1.揉天应穴：用双手大拇指轻轻揉按天应穴(眉头下面、眼眶外上角处)。

2.挤按睛明穴：用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴(鼻根部紧挨两眼内眦处)先向下按，然后又向上挤。

这就是保护视力的方法，但最关键的还是在我们生活中点点滴滴的一些小事，你说我说的对吗。

**近视防控宣传教育月演讲稿(4)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是经过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。

眼睛能辨别不一样的颜色、不一样的光线，再将这些视觉人的眼睛十分敏感，形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人都更应当保护自我的眼睛。在学校里，随着年龄的增长，戴眼镜的同学也越来越多。

其实我们的眼镜最初都是很明亮的。那为什么会看不清呢?原因主要有3点：一是写作业时没有做到“三个一”;二是看电视和用电脑过度，导致眼部肌肉疲劳，从而导致视力下降;三是在走路、坐车和阳光刺眼的地方看书，造成视力下降。

还有就是写字读书姿势应当正确，否则构成近视、散光、远近与斜视。我们有些同学写字都爬到桌子上，看书弯着腰。如果这样，时间长了，就会得上近视。还有就是看电视和用电脑必须要注意距离要适宜，电视机应当与眼睛平视，看电视和用电脑的时间最好不要超过1小时，并且每用一会儿就要歇一下，让眼睛放松放松。

还有就是应当多吃胡萝卜、青木瓜等水果蔬菜，里边富含维生素A、D，有助保护我们的视力。最终就是应当坚持做眼睛保健操，姿势要正确，这样才能起到保护眼睛的作用。

俗话说得好：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛能够看到光明，能够看到多姿多彩的世界，眼睛还能够传递信息。我们不要常用脏手擦眼，适当的用电脑、看电视，并且不挑食，一齐努力保护我们心灵的窗户——眼睛吧!

**近视防控[宣传教育月演讲稿(5)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

人们常说：“眼睛是一架照相机，每一天，它都能摄下五彩纷缤纷的生活画片;眼睛是心灵的窗口，无数真知灼见都从眼神里流露出来。”然而我们经常看到有些十四五岁少年就近视了，成了近视眼，给生活、学习都带来了不少麻烦。

要预防近视

1、注意用眼卫生

2、坚持做眼保健操

3、劳逸结合，睡眠充足

4、注意营养，加强锻练，增强体质

5、定期检查视力，发现减退应及时矫正，防止近视加深

然而预防近视还要注意防暗、防近、防晃、防久。

防暗，就是不要在昏暗的光线下看书或做费眼力的事。在光线太弱的地方，为了能使自我能看清书上的字，你不得不瞪大眼睛，贴在书上看。时间久了，眼球的晶状体和视网膜距离过长，使进入眼球的图像不能正落在视网膜上，而落在它的前面。

防近，就是看书上、写字不要离眼太近。读书写字应坚持一市尺(35厘米)距离，光源应达75米烛光照度，应放在左前方，看电视时，人与电视距离2、5~3米，电视略低于视平线。趴在桌上写字，或躺在床上看书，都不贴合这个要求。

防晃，就是不要在摇晃震动的地方做费眼力的事。有人在晃动的车厢里看书，或者在阳光下边走边看书，这样，书和眼之间的距离不断变化，眼球和眼睛里的肌肉也就一刻不停地紧张工作。并且在光线太强的地方，光线照在书面上，再反射到眼睛上，会刺激瞳孔，使其迅速收缩，再看下去，瞳孔就会损害。

防久，就是费视烽的活不要一气持续太久。连续看书写字一小时左右，应当休息一下，最好向远处眺望一会儿，使调节晶状体的肌肉得到休息的机会。看电视通常不超过1小时;玩游戏机也要严格限制时间，一般不超过半小时。

除了这“四防”以外，每一天最好是做两次“望远运动”。方法是凝视远方3分钟，然后紧闭眼睛，过了1分钟左右猛然睁开。睁开眼睛后，上下左右地转动眼球。这个活动能够使眼睛得到充分休息，对调节眼睛神经功能，神经功能，减轻睫状股长的痉挛都是有益的。坚持做好眼保健操，对保护视力，预防近视具有必须意义。

让我们保护好自我的眼睛，正确地预防近视，不要再让眼睛受到伤害。

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！