# 预防青少年近视演讲5篇范文

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-04-29

*近视给人们的生活带来的影响是很大的，在近视人的眼里世界是模糊的，除非佩戴眼睛，但是戴眼镜是很麻烦的，需要时不时的用手推，而且还影响美观，但是现代患近视的人越来越多，这究竟是什么原因呢?怎么才能不被近视困扰呢?预防近视的方法有哪些呢?下面给大...*

近视给人们的生活带来的影响是很大的，在近视人的眼里世界是模糊的，除非佩戴眼睛，但是戴眼镜是很麻烦的，需要时不时的用手推，而且还影响美观，但是现代患近视的人越来越多，这究竟是什么原因呢?怎么才能不被近视困扰呢?预防近视的方法有哪些呢?下面给大家分享一些关于预防青少年近视演讲5篇，供大家参考。

**预防青少年近视演讲(1)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

我国近视发病率位居世界之首。最近一份调查显示：我国小学生的近视发病率为22.78%，中学生为55.22%，而大学生高达76.74%。儿童和青少年的近视问题已经成为一个社会问题，它与社会因素、环境因素、个人用眼习惯等诸多方面有关，因此预防近视要从以下四个方面入手。

一是社会预防;如今儿童和青少年近视的发生率不断增高，这与社会科技技术的高度发展有密切关系：电视机、电子计算机、手机、游戏机等电子产品的使用大大增加了儿童和青少年近距离用眼的频率。

另外，现在学校、家长对孩子的期望太高，孩子们的功课越来越重，升学的竞争压力也越来越大，花在书本上的时间也越来越多，这也是一个不可忽视的原因，尤其是毕业班的学生，患近视的比例要比非毕业班的多。所以首先要取得社会的支持、帮助和理解，其次是减少孩子们使用电子产品的时间，学习压力减轻一点，使孩子在眼球发育过程中相对轻松一点。

二是学校预防;首先是学校的环境设施：教室宽敞明亮，灯光分布科学合理，桌椅的高度适宜;其次，学校要定期开展视力检查，加强眼保健的教育，宣传、督促学生认真做眼保健操;最后，定期调换座位……，只要是有效的方法我们都要用。

三是家庭预防;家长要给自己的孩子创造一个良好的学习环境，如灯光用8-15瓦日光灯或25-40瓦灯泡为宜。其次是注意培养孩子们良好的用眼习惯：看书坐姿端正，眼离书本约1尺，写字之手离笔尖约1寸左右，看书每小时休息15分钟，眼睛离电视屏幕距离是电视屏幕对角线的5倍等。在饮食方面家长还要为孩子们眼睛的健康提供全面的营养。

四是自身预防;作为一个孩子，一个学生应积极参加体育锻炼和户外活动，增强体质，提高眼肌的调节力;自觉做眼保健操;不挑食、不偏食;早睡早起，合理安排学习时间，自觉保护自己的眼睛。

**预防青少年近视演讲(2)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

每个人都有一双明亮的眼睛，它赋予我们一个五彩缤纷的世界，让我们感受其中的乐趣，体会到大自然中的美好。但是美好的东西都有其缺陷，随着生活的富裕，社会上的一些事物都在悄无声息地对人们的眼睛造成危害。

电视，是我们“足不出门，却安知天下事”的窗户，当我们沉浸在其中时，我们的眼睛也在受到紫外线的侵袭;电脑，是开启我们心灵的另一道窗户，对现在这一个时代来说，掌握了它，是一把开启未来幸福之花的钥匙，可它同样也给眼睛带来伤害。

也许有人认为近视并不可怕，戴上一副眼镜，不是又如从前了吗?这种想法也不排除可能，关键是每个人都不具备相同的想法，上面所说的是对于乐观的人来说;性格内向的人也许会认为：戴上眼镜是多么丢人的事。面对那些视力良好的人，这一类的人往往还会产生自卑感对学习失去信心，缺乏动力。这可是一种不健康的心理现象，必须及时纠正过来，否则后果将不堪设想。

经常过度紧张学习的学生，通常会有眼睛酸痛的感觉，我认为这是眼睛的一种疲劳现象。我通常是滴上几滴眼药水，闭上眼睛休息片刻，但是效果不是很明显，而且有关医学证明：眼药水中含有防腐剂，会对眼睛造成一种慢性伤害。虽然我不太确定是否跟食物有关，但是就算是有，我也很难从心底去认同，毕竟我还是偏向于“光线”这一方。

打从我小学六年级开始，我就已经近视了，刚开始我还不太愿意戴眼镜，初一的时候，黑板上的字逐渐看不清，到了初二，由于学习的紧张，使我不得不硬着头皮戴上眼镜。

刚开始还不太习惯，慢慢地，日子一久便没有什么可顾虑的了。如今，我都初中毕业了，眼睛也在一步步地加深，让我十分苦恼。以前听同学介绍买了个“眼保姆”，花了一千多块冤枉钱，还是不见好转，真是把我气得半死。我常听人家说，少年一旦近视，老年将不会得老花眼，对于这一点我总是很庆幸自己，虽然只是早晚受罪罢了，对每个人还是很公平的。

在这里，我想对那些沉迷于网络游戏和电视的人说：请多多爱惜自己的眼睛，它是我们的方向盘，请让它多多休息吧!

**预防青少年近视演讲(3)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

人看东西，无论是看远、看近都是靠眼球和管眼睛的肌肉来调节的。许多同学在看书、写字的时候距离书本很近，并且一看就是很长的时间，弄得眼睛很疲劳;也有很多同学喜欢一面走路一面看书，躺在床上看书或在光线不足的地方看书，这样天长地久以后，管眼睛的肌肉疲劳了，眼球里面的晶壮体也变形了，这些同学也就变成近视眼患者。患了近视眼的同学，需要及时配戴近视眼镜矫正视力，当然还得比常人更需要注意用眼卫生，不要使近视加深。

同时，没有患近视的朋友，要养成用眼习惯：一、要端正读写姿势，要坚持读书、写字的姿势端正，必须遵守三点要求：眼与书本一尺远;胸与桌子距一拳;笔尖与手指一寸远。二、用眼不要持久，持续读书写字1小时左右要休息片刻。三、看电视用眼要卫生。明白长时间看电视会损害视力，会导致眼肌调节紧张和疲劳，造成近视。

其实，补钙也能够防近视。众所周知，维生素A缺乏时对儿童视力有不良影响，钙缺乏也同样会造成儿童视力减退。

如果儿童膳食中缺钙就会引起神经肌肉兴奋性增高，使眼外肌处于高度紧张状态，再加上少年儿童做作业时间长，不注意用眼卫生，共同造成眼球调节的时间增加，增加了眼外肌对眼球的压力。

正常情景下，少年儿童的眼球正处于发育阶段，眼球壁的伸展性很大，巩膜质地坚韧并具有弹性，一般可抵御这种压力而不致于造成近视。但当缺钙时，巩膜的强度就会相对降低，并在眼外肌的长期机械压力作用下，其结果往往是造成眼球壁逐渐延伸，是眼球壁有球变成椭圆形，角膜与晶状体到视网膜的距离就所以而拉长了，使图象不能在视网膜上成像，从而导致近视的发生。所以对正处于生长发育期的少年、儿童来说，补钙不仅仅有助于身体发育，还能预防近视。

**预防青少年近视演讲(4)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

近视的构成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应当怎样来预防近视呢

1，坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2，学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3，学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4，养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

5，多锻炼身体，多吃包含维生素a，胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。

6，坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7，坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

**预防青少年近视演讲(5)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

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。由此可见，眼睛对于我们来说是无比重要的。可是，亲爱的同学们，我们保护好我们的宝贝——眼睛吗?

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，会对眼睛创成极大的伤害。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，时间颠倒这仲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。

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！