# 爱眼日讲话稿800字

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-03-08

*爱眼日讲话稿800字（精选3篇）爱眼日讲话稿800字 篇1 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?对，6月6日是全国爱眼日。今年的六月六日是第二十个爱眼日。1992年的9月25日，天津医科大学眼...*

爱眼日讲话稿800字（精选3篇）

爱眼日讲话稿800字 篇1

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?对，6月6日是全国爱眼日。今年的六月六日是第二十个爱眼日。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”。

今天我演讲的主题是“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。一旦失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，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. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2. 连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3. 不要在光线太强或太弱的地方看书。

4. 走路或乘车时不要看书。

5. 不要躺在床上看书。

6.坚持做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以采取一下补救措施：

1、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。

2、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。

3、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。

同学们，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。

爱眼日讲话稿800字 篇2

敬爱的老师们，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。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，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧!

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。

爱眼日讲话稿800字 篇3

同学们，我们刚庆祝完“六一”国际儿童节。6月1日儿童节，大家都很熟悉，6月6日是什么节日呢?大家知道吗?告诉大家，6月6日是全国爱眼日。

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”。

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢?我想提醒同学们做到以下几点：6.6全国爱眼日活动发言稿

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米;连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床l或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼;毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。6.6全国爱眼日活动发言稿

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧!

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！