# 关于爱护眼睛国旗下演讲稿范文

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-04-22

*眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。进入学校大门的学生，开始了人生最为基础和漫长的学习生活，同时眼睛的负担也开始加重，学会如何爱护眼睛是每一个学生的必备常识。为大家整理的《关于爱...*

眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。进入学校大门的学生，开始了人生最为基础和漫长的学习生活，同时眼睛的负担也开始加重，学会如何爱护眼睛是每一个学生的必备常识。为大家整理的《关于爱护眼睛国旗下演讲稿范文》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　尊敬的老师，同学们:

　　大家早上好。

　　今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的心灵之窗，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊!正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近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，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

　　假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。全国爱眼日演讲稿：爱护眼睛，珍惜光明

　　大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

　　在这里我想给大家提出几点建议：

　　1、看书时坐姿要端正，读书或写字时做到眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

　　2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

　　3、每天坚持认真做两次眼保健操。

　　4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

　　眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它!同学们，让我们从现在做起，从培养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。我相信只要大家努力，每个人都会有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。

篇二

　　爱护眼睛，从现在开始。眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。进入学校大门的学生，开始了人生最为基础和漫长的学习生活，同时眼睛的负担也开始加重，学会如何爱护眼睛是每一个学生的必备常识。

　　首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。 眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌“种”到眼睛上。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之“眼”外。

　　其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。

爱护眼睛发言稿4篇

　　写字、阅读，要有良好的环境，不在光线很暗或者很强的地方写字、阅读。在家中，用25至40瓦，可调节明亮度的白光桌灯。如果是用吊灯，位置应该是在座位的正前方，1公尺远用60瓦，2公尺远用100瓦。

　　选择好的阅读环境，不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

　　再次，爱护眼睛，应纠正不好的阅读习惯，培养良好的用眼习惯。 爱护眼睛，做到不躺着看书或看电视。许多同学喜欢躺在床上看书，这是一种坏习惯。因为人的眼睛应保持水平状态看书，减少眼睛的疲劳。如果躺着看书，两眼不在水平状态，眼与书本距离远近不一

　　致，两眼视线上下左右均不一致，书本上的照度不均匀，都会使眼的调节紧张而且容易把书本移近眼睛，这样可加重眼睛负担2-3倍，日久就形成近视。

　　爱护眼睛，要注意培养正确的阅读、写字姿势。要端正姿势，对桌端坐，眼离书本要保持33厘米。不看字体太细小或模糊的印刷。 爱护眼睛，用眼要注意休息。连续写字、看书每40分钟须休息5-10分钟或向远处眺望一会儿，以免眼睛过度疲劳。看电视的时候，眼睛保持与电视画面尺寸约6-8倍的距离。每隔30分钟须休息5-10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。

　　爱护眼睛，要注意培养良好合理的饮食习惯，良好合理的饮食习惯有助于眼睛健康。均衡饮食，不挑食。经常摄取含有维生素A丰富的食物，如：胡萝卜、西红柿、深绿色、深\*蔬菜、蛋黄，这些对眼睛都有保健作用。

　　爱护眼睛，还要多做运动：多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。活动时，注意安全，防止眼外伤。

　　爱护眼睛，学生还应该定期检查视力。以便及时纠正及治疗。 其实，爱护眼睛，是一件每天都必须做的事情，需要从日常生活中的一些小事做起。同学们，为了你美丽明亮的眼睛，为了看到更光明的未来，爱护眼睛，大家行动起来吧!

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！