# 小学生预防近视讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2025-04-24

*长期近距离用眼者的近视发生率较高，这也是我国青少年近视高发的主要原因。如果再叠加上环境照明不佳、阅读字迹过小或模糊不清、持续阅读时间过长、缺乏户外活动等因素，更加促使近视的发生与发展。下面给大家分享一些关于小学生预防近视讲话稿5篇，供大家参...*

长期近距离用眼者的近视发生率较高，这也是我国青少年近视高发的主要原因。如果再叠加上环境照明不佳、阅读字迹过小或模糊不清、持续阅读时间过长、缺乏户外活动等因素，更加促使近视的发生与发展。下面给大家分享一些关于小学生预防近视讲话稿5篇，供大家参考。

**小学生预防近视讲话稿(1)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

谁都期望自我有一双炯炯有神的双眸，宛如夜空中闪亮的星星。而患了近视病后，那厚厚的眼镜片，像什么似的，显不出一点孩子的活泼和可爱。更看不出一点斯文的气质。

那么怎样才能保护好自我的眼睛，预防近视呢?

首先要有正确的用眼姿势，同学们每一天都要读书写字，有的人写字时，下巴搁在桌上，肩膀歪着，眼睛恨不得钻到纸里去，这样眼睛为了调节适宜的距离，使肌肉得不到放松，晶状体凸度增大，长久之下，睫状体内的肌肉得不到放松，变凸的晶状体也不能恢复到正常状态，所以，眼睛就会看不清远处的东西，所以，我们必须要使用正确的用眼姿势，眼与书的距离要坚持33厘米左右，千万不能躺着或走着看书哟!

其次要注意适宜的光线，简单的说，就是不能太暗或太亮。否则会使散瞳缺少屈光度而造成近视。我想你必须经历过。

还有就是要注意劳逸结合，看书一小时后，就要向远方眺望一会，看看绿色的田野，一幢幢的楼房，以此来缓解一下眼睛的疲劳，千万不可立即看电视。

眼睛是宝贵的，如同我们的生命，我们必须要爱护它。眼睛是心灵的窗户，它展示着一个人的聪明、可爱、活泼。让我们进取的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。

**小学生预防近视讲话稿(2)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还十分娇嫩，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我的眼睛呢我想提醒同学们做到以下几点：

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，就应当做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须坚持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。坚持每一天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，能够调节眼部的血液循环。每一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。

最终，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。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!期望你从此刻做起，从小做起，保护好自我的眼睛吧!

**小学生预防近视讲话稿(3)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

眼睛，对于每个人来说是多么的重要。如果近视了，要戴眼镜这是多么的麻烦啊!麻烦一点不重要，重要的是自我的眼睛已经不再那么完美了。为了预防近视，必须要爱护眼睛。

相信大家都会充满疑问，要怎样要爱护眼睛呢在学校，每一天我们都会有五分钟的眼保健操，可是有许多同学都认为没有什么，都在玩闹。但他们并不了解。做眼保健操能够松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。能防止近视眼继续加深，如果不是近视眼，还能预防近视。

同时我们要注意用眼卫生，千万不能用脏手来揉眼睛，会让细菌感染到眼睛里面。也要坚持充足的睡眠时间，注意营养，加强锻炼和注意营养。看书、看报时眼睛与书面坚持30公分，45度角的距离，并避免长时间近距离使用眼睛。看电视时最少距离3米，不要长时间看着手机与电脑。大家可必须要记住哦!

随着社会的发展，电子产品越来越为广泛，每个家庭都离不开它们，虽然这些电子产品给大家带了了许多方便，但也是导致我们近视的最大原因。在我们国家小学生近视率占全国的25%，小学生近视的主要原因有以下几点：看电视距离太近、看电视的时间太长、所看电视的画面浓度太深、写作业时的姿势不正确、在光线太强的阳光下看书、在光线太弱的光下看书，长时间的在电脑前，不合理饮食等等。

眼睛一旦近视，将会给我们平添许多烦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉轻心啊!在我们身边有那么多反面教材，我们可必须不要像他们一样呀。我们要珍惜自我的眼睛，爱护自我的眼睛。健康的身心是做人做事的最基本条件。好好爱护眼睛，让明亮的眼睛伴随我们的一生!

**小学生预防近视讲话稿(4)**

老师们，同学们：早上好!

今天，我国旗下讲话的主题是：爱护我们的眼睛。

眼睛被誉为是心灵的窗口，开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无数的欢乐与幸福，但是，亲爱的同学们，如果没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些幸福吗?

据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!

为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，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：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、每天坚持正确到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。

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，身体与桌子隔一拳。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，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定距离和坐姿的端正。

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，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，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。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，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!

谢谢大家!

**小学生预防近视讲话稿(5)**

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!

小学生预防近视讲话稿5篇

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！