# 保护眼睛演讲稿300字五篇

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-06-25

*眼睛对我们每一个人来说都是至关重要的。想象一下，如果我们眼前是一片黑暗，什么也看不见，那该是多么可怕的一件事情！人们常说眼睛是心灵的窗户，但是现在有很多人由于不懂得科学用眼，爱护眼睛，心灵的窗户已经变得一片朦胧。本篇文章是为大家整理的保护眼...*

眼睛对我们每一个人来说都是至关重要的。想象一下，如果我们眼前是一片黑暗，什么也看不见，那该是多么可怕的一件事情！人们常说眼睛是心灵的窗户，但是现在有很多人由于不懂得科学用眼，爱护眼睛，心灵的窗户已经变得一片朦胧。本篇文章是为大家整理的保护眼睛演讲稿300字五篇，希望您会喜欢，欢迎分分享！

>保护眼睛演讲稿300字篇一

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家周一早上好！

　　这个周六——即6月6日，是国际爱眼日。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”。

　　眼睛对我们每一个人来说都是至关重要的。想象一下，如果我们眼前是一片黑暗、什么也看不见，那该是多么可怕的一件事情！人们常说眼睛是心灵的窗户，但是现在有很多人由于不懂得科学用眼、爱护眼睛，心灵的窗户已经变得一片朦胧。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。

>保护眼睛演讲稿300字篇二

　　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？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第二十个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？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”。

　　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。

>保护眼睛演讲稿300字篇三

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好。

　　我是来自20xx级xx班的xxx。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》

　　眼睛是人类感观中最重要的器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

　　眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

　　学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

>保护眼睛演讲稿300字篇四

　　大家好：

　　如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

　　首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

　　写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

>保护眼睛演讲稿300字篇五

　　老师们，同学们：大家好！

　　今天我讲话的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

　　环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，为什么会这样呢？大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的课业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕！

　　我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗？”预防近视，从下面做起吧：

　　让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，感悟美好生活！

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！