# 预防近视小学生演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-28

*如果已经得了近视，那要看情景，若是假性近视，要进取治疗，视力还大有期望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。下面给大家分享一些关于预防近视小学生演讲...*

如果已经得了近视，那要看情景，若是假性近视，要进取治疗，视力还大有期望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。下面给大家分享一些关于预防近视小学生演讲稿5篇，供大家参考。

**预防近视小学生演讲稿(1)**

老师们，同学们：大家好!

今天我演讲的主题是“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：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。

二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。

三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。

四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。

五、不要长时间看电视、玩电脑。

六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、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。6.6爱眼日演讲稿：防治近视

二、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。

三、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。

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!

**预防近视小学生演讲稿(2)**

各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

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!

**预防近视小学生演讲稿(3)**

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。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢?我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**预防近视小学生演讲稿(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导致的。我们班就有几个眼睛近视的。

看着他们一上课就戴着眼镜，我的心里就很不是滋味，感觉有些难受。我想：可能是因为我怕有一天我的眼睛也近视了。

有很多次，在家里写作业，我的头总是太不起来，有时稍一抬起来，一会儿又不自觉爬下去了，好像在跟我作对。

为了防止眼睛近视，我在网上查了一些资料，发现大都数都写着：加强视力训练和坚持做眼保健操。外头看书或写字，躺在床上看书，吃饭是看书，再开动车上以及走路时看书等，都会降低视力的敏锐度。

以前我喜欢躺在床上看书，吃饭时看书。不好好的在课间时间做眼保健操。可是，此刻我每一天都在改正这些缺点，努力保护好眼睛。

我期望，大家在课间时候，好好的做眼保健操。不要让我们心灵的窗户被那一层白纱遮住。

**预防近视小学生演讲稿(5)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

近年来，由于中小学生课内外负担加重，手机、电脑等电子产品逐渐得到普及，青少年近视屡见不鲜，甚至日益严重。为此，近视防控成了关乎儿童青少年发展的重大难题。

近视防控，要落实转变观念、发现问题以及直面问题这三方面。

首先是转变观念。对于青少年近视，更多的是需要预防、防控的措施，防患于未然。从而培养青少年科学正确的用眼。而不是老套的近视了再去配眼镜的封建观念，要明白，“重治轻防”的观念不可取。

当然，纸张不宜过白，台灯不宜过亮……也同样需要了解。以往我房间的灯坏了，白天是白天，晚上就伸手不见五指了。为此，父亲给我买了一个七瓦的台灯。房间漆黑一片，台灯打开了，不料却很亮，眼睛不知进了什么，霎那间就被一串白光笼罩了双眼。那天，我眼睛要命的痛，过了十分钟，又好像好久，才得以重见光明。可见，台灯越亮就越好，这种错误观念，是时候得改改了。

其次，发现问题。这个层面能够是转变观念的延伸。发现问题需要一套合理正确的发现方法——例如每半年检测一次视力，定期做好记录，如果近视，立刻配镜;再者就是用眼方式上的问题：眼睛痒就去揉，熬夜看手机等等。近视不会不请自来，我们要时刻注意自身眼睛的情景，发现问题，进而再去解决问题。当然了，这需要必须的恒心与毅力。

最终是解决问题，这也是最重要的一点——无论是转变观念还是发现问题，最终都还是要落实到行动上的。光想、光说不做，效果往往不尽人意。就像台灯过亮了，立刻去换;发现近视了，立刻配镜……无论怎样的问题，都不要等到火上眉毛之时再去解决问题，近视更是如此。

近视防控，这三方面必须面面俱到，才有可能保证儿童青少年视力的健康良好。而做到这三个方面，不仅仅需要儿童青少年、父母的努力，并且必须得得到社会人士的支持、媒体的报道宣传等。近视防控，需要我们每个人的努力。

孩子是家庭的未来，更是国家的未来。为避免儿童青少年错误用眼，需要从根本上纠正错误的观念，坚决落实行动。近视防控，需要大家一同关注儿儿童青少年的成长。

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！