# 爱眼日主题演讲稿

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-08

*演讲稿在写作上具有一定的格式要求。在现在的社会生活中，演讲稿的使用越来越广泛，那要怎么写好演讲稿呢？以下是小编帮大家整理的爱眼日主题演讲稿，欢迎阅读与收藏。爱眼日主题演讲稿1老师们，同学们：早上好十年前的今天，由卫生部等十二个中央部委联合发...*

演讲稿在写作上具有一定的格式要求。在现在的社会生活中，演讲稿的使用越来越广泛，那要怎么写好演讲稿呢？以下是小编帮大家整理的爱眼日主题演讲稿，欢迎阅读与收藏。

**爱眼日主题演讲稿1**

老师们，同学们：

早上好

十年前的今天，由卫生部等十二个中央部委联合发出《关于开展“爱眼日”宣传教育活动的通知》，决定每年6月6日为全国爱眼日。所以，我今天讲话的题目是：加强锻炼，预防近视要预防近视必须了解近视的发病原因。高度近视的父母，其子女几乎100%是高度近视。对于这一类患者来说，改变遗传基因是根本的治疗方法。对大多数近视患者而言属于遗传和环境引起的发病，而且环境因素占到45%以上。所以从环境入手预防近视就变为可能。近年来，从中外学者所进行的动物实验中证明，长期紧张近距离用眼所引起的一系列反射所带来的眼组织的代偿性变化是引起近视的主要原因。长期近距离用眼为什么会引起近视呢?从生物进化和环境因素对人的视觉系统发育的影响中，也可以得到证明。原始人类生存在广阔的大自然中，以巢居穴处，渔猎为生，他们所看到的东西都在远处，他们的视觉适应远处物体来得光线，并能在视网膜上形成清晰的\'物象，所以远古人都是正视眼。现在的人刚刚出生的时候，眼球仍然多半是接近正视的轻度远视眼，以后随着身体的发育，眼球慢慢增大逐渐变成为正视和近视。

文明在进步，科学在发展，近距离用眼精读的机会不断地增加，尤其是近年来，电脑、游戏机的普及，必然会影响近视的发生发展。请看两组数据：我们学校学生平均视力低下率为32.12%，xx年我们学校学生平均年视力低下率为41.37%，均高于同时期全国城市小学生平均视力低下率。由此可以看出我们学校学生视力低下呈逐年上升的趋势。怎样预防视力低下已经是一个非常迫切的问题。既然专家们已经论证了近视的主要原因是长期近距离用眼所引起的，那么预防近视就应该反其道而行之。因为学生平时用眼绝大部分是使用近视力。视力分为远视力和近视力，近视力过度强化造成了远视力运动不足，远视力就会退化，看远处的物体就会模糊。所以尽量使眼睛多看远少看近处或远近结合协同锻炼，让自己的远视力得到强化才是预防的关键。每一个同学都应该为自己努力营造一个健康的视觉环境，比如加强锻炼，三要三不要等等。这些内容同学们可以倒背如流。但是请一定遵照执行。在这里我要特别提出的是握笔的姿势，若握笔的手指过于接近笔尖，尤其是拇指过度弯曲，挡住视线，要想看清笔尖在纸面上移动，必须要将头前倾并向左偏斜，并不是握笔的姿势好就能防治近视，但握笔的姿势不好，由于眼和笔尖的距离过近，肯定会多发近视。所以对于刚刚接触笔的低段学生一定要加强握笔姿势的训练，从多年的视力的统计数据中可以看出9岁是眼的屈光度改变的重点年龄，所以预防近视的重点年龄是9岁以后。

很多同学经常问我这样的问题，他们的眼睛是真性近视还是假性近视。从理论上讲，假性近视是由于眼肌的持续疲劳眼的屈光力增强而造成的物象不能在视网膜上而是在视网膜前成像。所以物象模糊。而真性近视是由于眼的屈光力正常而眼轴长变长，物体同样不能在视网膜上而是在视网膜前成像形成物象模糊。对于大多数视力低下的青少年学生而言，均为混合型近视，因为眼屈光力的加强和眼轴长增加是一个渐变而不是突变的过程，所以，在近视的初期(假性近视)可能既有屈光力加强，又有眼轴长增加，此时眼轴长的改变数值可能很小，不易被检测出来，所以，对于假性近视来说，很可能假性不“假”。假中有真。

有些同学可能要说，现在科学这么发达，激光治疗近视不是很火吗?大不了做个手术就OK了。目前世界上各种各样治疗近视眼的方法都不能从根本上解决发病原因。只是在视线通过的健康角膜上动刀或加压使角膜变形，用来降低屈光度，若从治疗效果和所需要承担的风险来衡量，并不是理想的发展方向。毕竟手术治疗近视眼只有短短的十几年，并且第一批用激光治疗近视眼的患者中，有些已经开始出现视力严重的回退和复视等手术后遗。，科学发展到今天这种程度，还没有哪一种医疗技术可以与近视眼镜相媲美，但近视眼镜使远视力得到提高只起到矫正作用，无论你佩戴多久，仍然是戴上昭昭，去掉昏昏，既无治疗效果也无预防作用。特别需要提出一点，近视眼镜是把近视眼暂时矫正人工正视力，其目的是为了解决看远问题，这种被矫正的人工近视在看近处物体时，反而要比原有近视眼使用更大调节，因而低度近视眼患者戴眼镜看书，有可能使原来的近视度数加深。这一点一定要引起足够的重视。

同学们，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，你可以看到一个真实而完美的世界。请重视和爱护自己的视力就象爱护自己的生命一样。不要让你的双眼失去应有的光泽，明亮的眼睛会使你们终生受益。

**爱眼日主题演讲稿2**

尊敬的老师们，敬爱的同学们：

大家早上好!同学们，今日国旗下讲话的主题就是

下面，我向大家提几个建议：

1.仔细做好眼保健操，留意眼睛卫生。

2.养成良好的读书习惯，做到

3.做到

4.保证足够的睡眠。

5.多做户外运动，常常远眺，使眼睛得到休息，调整视力，解除疲惫。

同学们你们还知道吗?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学问都来自于眼睛。我们有什么理由不爱护眼睛呢?

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，爱护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，留意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，须要持之以恒，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，一切的一切都须要眼睛来视察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双光明的眼睛。

我的讲话完毕，感谢大家!

**爱眼日主题演讲稿3**

同志们，挚友们：

你们好!

今年全国爱眼日活动主题是：预防近视、珍爱光明，为开展好这次活动，市残联和市卫生部门联手开展了为贫困白内障患者赠送救助卡盲人回报社会义诊、询问服务活动。

这既体现了党和政府对残疾人的关爱，体现了社会扶残献爱心的良好风尚，同时也表达了我们预防残疾，防盲治盲，共同构建和谐社会的美妙愿望。

为了做好我市的防盲治盲工作，自八五安排以来，市政府就将白内障复明工作纳入了政府议事日程，相继制定了实施方案和工作安排。全市共设立了5个白内障复明手术定点医院。3个低视力康复点，先派有肯定技术基础的医院和护士参与省主办的白内障手术培训班学习，为基层培育了一大批眼科医务人员，还组派医疗队到大冶、阳新为贫困白内障患者实施手术，很大程度上挽救一批盲人，使他们重见了光明。

残疾人工作是一项社会系统工程。须要方方面面的关切和支持，残疾人的康复尤其须要相关部门和机构的支持和鼎立相助。因此，我希望：

首先，各级党委和政府要接着重视这项抢救性工程，预防残疾，削减残疾，从源头上削减和减轻我们构建和谐社会的这些不和谐因素。残疾人的.康复工作是残疾人实现就业，参加社会的前提和基础，是政府工作的重要组成部分，也是全社会应尽的义务和责任。因此，这项工作做好了，具有重大的现实意义。

其次，要切实实行各项扶持措施，确保贫困患者实施手术。今日基地授牌，一方面表明我市的残疾人白内障复明手术有了基地、有了技术保障，另一方面，我们发放了部分救助卡，对贫困患者实行扶助，特别有必要。市卫生局和市残联还应接着探讨可行的扶助措施，确保相宜的贫困患者都能得到手术治疗。

最终，希望基地发挥其应有的辐射功能和良好的社会功能，为广阔患者解除疾患。也同时希望康复后的残疾人能快速返回劳动生产单位，发挥自己的聪慧才智，为黄石的经济发展和改革开放贡献自己的力气。 预祝活动胜利!

感谢大家。

**爱眼日主题演讲稿4**

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！

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。保护视力刻不容缓，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、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。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（重读以引起大家注意）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保证。

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6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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！

**爱眼日主题演讲稿5**

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办？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”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：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。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1、认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2、养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3、做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4、阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳

5、保证充足的睡眠。

6、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。

孩子们你们还知道吗？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。

意休息，让眼部肌肉能有机会放松。有人会问：“我不看电脑电视能做什么呀？”可以多做运动、结交朋友，生活丰富了，我们的收获也会更加丰富。或许你能称为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主等等。

第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本一尺，胸口离桌子一拳。每天学校的眼保健操也要坚持做。

第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们都说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送给大家一句话：“黑夜送给我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”让我们打开心灵的窗花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙！我的国旗下讲话毕，谢谢大家！

**爱眼日主题演讲稿6**

尊敬的老师们，敬爱的同学们：

大家早上好!

眼睛是我们熟识世界，学习学问，相互沟通的重要窗口。假如我们失去了绚烂的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来很多的不便。

爷爷时常告知我要好好爱护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的爱护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

此刻，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件有实力，更有信念爱护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我信任我们每个人都会有一双绚烂a清亮有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿;足够的光线;如长时间看书写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，;坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强养分，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉禽肉动物的肝脏鱼虾奶类蛋类豆类等;含有维生素保留A的各种动物的肝脏鱼肝油奶类蛋类;植物性食物比如胡萝卜苋菜菠菜韭菜青椒红心白薯以及水果中的橘子杏子柿子等含有胡萝卜素的食物等。含有维生素C的食物对眼睛也有好处。因此，应当在每天的饮食中，注意摄入含有维生素C的食物，比如，各种新颖的`蔬菜和水果，其中尤其以青椒黄瓜菜花小白菜鲜枣梨和橘子等含量。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消退眼睛担忧的作用。如豆类绿叶蔬菜虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，刚好独创问题。

同学们，让我们相互沟通，共同爱护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

**爱眼日主题演讲稿7**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

每个人都有一扇窗户，看着心灵的深处。这扇窗户可以在白天变成你周围的大自然指南针，或者在晚上发出宝石般的光。

那是眼睛。一双纯洁美丽的眼睛。有时是清澈的，有时是被污染的，危及眼睛的生命。她帮助我把春秋优雅的舞姿变成了美好的回忆。帮助我把夏天和冬天从泥里拿出来，而不是把雪和复杂的场景放在大脑的深处；它也帮助我学习了美丽的公式。熔化到我的每一个细胞；它也帮助我在自己的手中给我太多的栩栩如生的眼睛。但我不知道在祝福中的祝福。我不仅从来没有想过回报，而且羡慕别人戴眼镜。现在这是多么可笑。但是孩子们的愿望是无止境的\'。这种令人愤慨的愿望完全是基于忽视眼睛的感觉，也许是他们心灵的未来。

虽然我没有破坏我的眼睛，但这颗心已经失去了我的视力。我看不出黑板上有什么清楚的词。我不能用同桌的眼镜看它们。我后悔给我的生活增加了很多麻烦。也许这是我眼睛的警告。但我发誓要开始爱她的眼睛。我被忽视了。现在，当我真正意识到我必须用另一双没有生命的眼睛来帮助我重新认识这个世界时，我真的意识到了。就像你自己的东西被吞没了一样。直到我失去了它，我才意识到她的价值是如此之大，以至于我的视力下降的主要原因。这句话是由父母总结的。

**爱眼日主题演讲稿8**

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，，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”。

今天我们演讲的主题就是“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。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、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；

同学们你们还知道吗？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。

**爱眼日主题演讲稿9**

尊敬的老师们，敬爱的同学们：

眼睛是我们相识世界，学习学问，相互沟通的重要窗口，爱护眼睛的演讲稿。假如我们失去了光明的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来很多的不便。

爷爷时常告知我要好好爱护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的\'爱护赐予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有实力，更有信念爱护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我信任我们每个人都会有一双光明a、澄澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿;足够的光线;如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，;坚持每天作好眼睛保健操。

留意加强养分，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等;含有维生素A的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类;植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物等。含有维生素C的食物对眼睛也有好处。因此，应当在每天的饮食中，留意摄入含有维生素C的食物，比如，各种簇新的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消退眼睛惊慌的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要留意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，刚好发觉问题。

同学们，让我们相互沟通，共同爱护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

**爱眼日主题演讲稿10**

尊敬的老师，敬爱的同学们：

大家好。我是来自20xx级9班的xx。今日非常荣幸能站在这演讲。今日，我演讲的题目是《爱护眼睛，爱护我们的心灵之窗》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%的学问和记忆都是通过眼睛获得的。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。

1109月25日，天津医科高校眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，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，确定每年5月5日为

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妙，世界的漂亮;是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们望见阳光的明媚;是眼睛帮助我们辨别是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双光明的眼睛对于我们每个人来说特别重要，平常的学习生活中尽量削减对它的损害。

爱护视力应当留意：不在剧烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿态要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前远眺远处。不行弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲惫，造成成近视。常常远眺远处放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的9 / 13

健康。

期末即将来临，同学们应更加爱护自己的眼睛。学习当然重要，但身体更加重要。爱护自己的眼睛，爱护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

我的讲话完毕，感谢大家!

**爱眼日主题演讲稿11**

尊敬的老师们，敬爱的同学们：

大家早上好!

在进入电脑时代的今日，很多同学要常常面对电脑屏幕学习、消遣，其中有些同学会感觉眼睛吃不消，眼胀、流泪、头痛等等，还有些人发生视力下降。那么，长期接触电脑荧屏原委对人的眼睛哪些影响呢?专家认为电脑荧屏对眼睛有下面一些影响：

眼胀和头痛：由于长时间双眼紧盯荧屏，荧光屏上各视力点间的\'亮度和视距频繁闪耀改变，眼睛为看清荧屏文字、图形等信息内容，必需惊慌地进行自我调整。这样，眼睛的调整肌——尤其是睫状肌必需频繁活动，久之睫状肌就会疲惫，即眼疲惫。这就是运用电脑过度或者长时间看电视之后产生眼胀和头痛的主要缘由。

简单近视：青少年长期接触电脑荧屏(或者长时间玩电子嬉戏机)，眼睛调整加强，就会造成调整性近视，若不刚好防治，很快就会演化成真性近视。

易患干眼症：长时间用心致志面对电子嬉戏机或电脑屏幕，挤眼次数显著削减，使角膜、结膜缺少泪液潮湿，久而久之会出现结膜干皱，角膜上皮脱落，患者有刺痛感。以上这些电脑荧屏对眼睛的影响用什么方法来防止呢?

保健专家建议：

1 、在计算机等显示屏幕前，放置一面有色透亮遮挡板，它除了可以汲取掉大部分有害射线外，还可以适当降低其亮度，削减对眼睛的闪耀刺激。

2、制订荧屏作业卫生规则，每工作一小时后应马上休息一刻钟，全天作业时间限制在4个小时之内。

3、坚持每天做眼保健操和体育活动。

4、观看电视的时候，应距屏幕2.5米以外，观看时间限制在一天3小时之内。幼儿和少年儿童要尽量少看电视，儿童不宜玩电子嬉戏机，成年人玩时也要限制在40分钟之内。

**爱眼日主题演讲稿12**

亲爱的同学们：

大家早上好!今天国旗下讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。

我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远;看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时;在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办?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”;还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：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。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，\*\*医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1. 认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2. 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4.阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳

5. 保证充足的睡眠。

6.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。

孩子们你们还知道吗?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。

婀娜多姿的自然，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。

我的讲话完毕， 谢谢大家!

**爱眼日主题演讲稿13**

尊敬的老师亲爱的同学们：

大家早上好！

当我们抬起头凝视着明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，拥有一双璀璨的眼睛是一件多么幸福的事情。今天，我演讲的题目是[爱护我们的眼睛]。

同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的.眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶然有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。老师小时候就是因为没有注重这些，所以戴上了近视眼镜，此刻可以说深受其害。另外还有一些同学喜爱看电视或者用电脑，往往持续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视眼前含糊的代价。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉xx于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近80%的感觉，多么可怕！

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗?预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：三个要：一读书写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺;二持续看书一小时左右，要歇息片刻，比如说看看我们校园教室内的花草，或者向远处眺望一会儿;三要注重合理饮食，注重营养不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书写字;不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书;不要长时间看电视玩电脑。

同学们，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，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

**爱眼日主题演讲稿14**

同志们，朋友们：

今年“全国爱眼日”活动主题是：“预防近视、珍爱光明”，为开展好这次活动，市残联和市卫生部门联手开展了为贫困白内障患者赠送救助卡盲人回报社会义诊、咨询服务活动。这既体现了党和政府对残疾人的关爱，体现了社会扶残献爱心的良好风尚，同时也表达了我们预防残疾，防盲治盲，共同构建和谐社会的美好愿望。

为了做好我市的防盲治盲工作，自“八五”计划以来，市政府就将白内障复明工作纳入了政府议事日程，相继制定了实施方案和工作计划。全市共设立了5个白内障复明手术定点医院。3个低视力康复点，先派有一定技术基础的医院和护士参加省主办的“白内障”手术培训班学习，为基层培养了一大批眼科医务人员，还组派医疗队到大冶、阳新为贫困白内障患者实施手术，很大程度上拯救一批盲人，使他们重见了光明。

残疾人工作是一项社会系统工程。需要方方面面的关心和支持，残疾人的康复尤其需要相关部门和机构的支持和鼎立相助。因此，我希望：

首先，各级党委和政府要继续重视这项抢救性工程，预防残疾，减少残疾，从源头上减少和减轻我们构建和谐社会的这些不和谐因素。残疾人的`康复工作是残疾人实现就业，参与社会的前提和基础，是政府工作的重要组成部分，也是全社会应尽的义务和责任。因此，这项工作做好了，具有重大的现实意义。

其次，要切实采取各项扶持措施，确保贫困患者实施手术。今天基地授牌，一方面表明我市的残疾人白内障复明手术有了基地、有了技术保障，另一方面，我们发放了部分救助卡，对贫困患者实行扶助，非常有必要。市卫生局和市残联还应继续探讨可行的扶助措施，确保适宜的贫困患者都能得到手术治疗。

最后，希望基地发挥其应有的辐射功能和良好的社会功能，为广大患者解除疾患。也同时希望康复后的残疾人能迅速返回劳动生产单位，发挥自己的聪明才智，为黄石的经济发展和改革开放贡献自己的力量。

预祝活动成功！

谢谢大家。

**爱眼日主题演讲稿15**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，关爱眼睛》。

眼睛是“心灵的窗户”，人人都渴望拥有一双明亮的眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界；可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林；可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视；更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表明，中国近视患者人数极为庞大，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的.一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。而中国青少年近视发病率更是高达50%—60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

1、适度上网，不要长时间持续使用电脑。通常每1小时就需要休息10分钟

2、阅读时间勿太长，平时看书、看报时，最好每30分钟休息5分钟

3、睡眠不可少，作息有规律，睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4、多做户外运动，经常眺望远处放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5、营养均衡，不偏食，应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧！只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛！

谢谢大家！

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！