# 爱眼护眼学生讲话稿202\_年800字5篇范文

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-05-08

*眼睛是心灵的窗户，是五官的领导者，是梦想的助手。如果你没有好的视力，做什么事情都并不方便。比如说你在公共场合中遇见了一个人，你以为是自己的熟人，结果走进一看，发现不是，说不定就会比较尴尬。所以我们一定要好好地保护好自己的眼睛。下面给大家分享...*

眼睛是心灵的窗户，是五官的领导者，是梦想的助手。如果你没有好的视力，做什么事情都并不方便。比如说你在公共场合中遇见了一个人，你以为是自己的熟人，结果走进一看，发现不是，说不定就会比较尴尬。所以我们一定要好好地保护好自己的眼睛。下面给大家分享一些关于爱眼护眼学生讲话稿20\_年5篇，供大家参考。

**爱眼护眼学生讲话稿20\_年范文(1)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

同学们，你们知道吗，6月6日是全国护眼日。你们爱护自已的眼睛吗?我们说眼睛是心灵的窗户，如果我们的视力受到影响，那扇窗会越来越小，最终一点点消失。

令人痛惜的是，很多人都不重视保护自己的眼睛，从以前到现在，越来越多的人戴上了眼镜。我最近看到一个关于在校学生近视率的报道——当下中国青少年儿童的近视数已居世界第二位，小学生近视率约为28%，初中生近视率约60%，高中生近视率约为85%，大学生近视率竟高达90%!这真是一组令人震撼的数据啊!

说起近视，它可给我们带来了不少的烦恼。就拿我们班来说吧，刚上一年级时，班上就仅有一位戴眼镜的同学，渐渐地，我们班现在已经有十二三人都戴上了眼镜。短短五年内，我们班竟然多了十来位戴眼镜的同学!我有一个朋友，三年级那会，他的成绩总是在班上数一数二。但是，自从他买了手机，他放学就只玩手机不写作业。这样日复一日，他的成绩从九十五分以上落到五十多分，他再也不像之前一样，成绩顶呱呱了。

更可怕的是，过度使用电子产品带来的不仅是成绩下降，也严重影响了他的视力。他以前视力都是5。3，现在他左眼4。7，右眼4。6。当医生让他戴上眼镜，他才幡然醒悟。从此，他在光线足够的地方看书，且不会天天玩电脑、玩手机了。他现在偶尔也看电视，但是会保持距离，每次看也不会超过40分钟，给眼睛充足的休息时间。在他的努力下，他视力有所改善，成绩也重新名列前茅了。

眼睛如窗户，可以射进明媚的阳光。眼睛亦如星星，眨巴眨巴，可以用它静静观察生活中的酸甜苦辣。它是生命给予我们的礼物，也是生命中宝贵的财富。爱眼，护眼，从我做起，让我们健康用眼，做一个护眼小卫士!

**爱眼护眼学生讲话稿20\_年范文(2)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

一个阳光明媚的早晨，我起床后发现我来到了一个陌生的国度。天哪!这儿的人竟然都是眼镜形状!他们看到我这个大眼睛长睫毛的小帅哥时竟然一起喊：“冲呀!”吓得我连连后退……

这时我看到爸爸的车子，我连忙拉开车门进去。却看到了另外一个我，我失声尖叫，可是爸爸和另外的我似乎听不到我的声音，也看不到我!这时有个神秘的声音传来：“眼镜正在进攻现实中的你，你要和现实中的你一起打败眼镜才能平安无事，不然你会近视并终生戴着眼镜!记住，如果害怕或者做不到可以直接认输。说出以下代码：ΞΟ※◎§∽来召唤我，我就会出现并给你戴上终生眼镜!”随即声音也消失了。

车上的另外的“我”正在后排津津有味的看着书，爸爸说：大宝，在车上不要看书哦!对眼睛不好。那个我嘴里回答到：“好好好，知道了。”却偷偷躲到爸爸座椅后面依旧在看书。无论我使出多大力气喊叫那个我他就是听不到。我急得不知如何是好!

突然一股神秘力量把我带回到了家里的餐厅，在那里我看到另外的一个我正在拿着平板玩游戏，说好的半小时硬生生地玩了两个多小时，还没有停下的意思，一脸的意犹未尽!我使出最大力气喊那个我快停下，可是他依旧听不到。这时那个我的脸上突然多了一副眼镜，那副眼镜竟然在对我坏坏的笑……

在我正无奈时，那股神秘力量又把我带到了我的房间，房间里的那个我正在扭着身子趴在桌子上写作业。这时，我听到了妈妈的提醒，大宝坐坐好，不然会近视眼。那个我不以为然的说，知道啦知道啦!但依旧我行我素。我跑过去阻止，可是那个我就是听不到我的声音!

那个我每天重复着坏习惯，我使出浑身解数依然无用。最终我被神秘人嘲笑并戴上了眼镜!他说由于我还是有一点自知的，只是给我带了暂时的眼镜。如果现实中的我依旧不知悔改，终生眼镜还是要给我戴上。

在这场战争中我失败了，更是付出了沉重的代价!

冬天吃火锅想找个大肉肉的时候，刚到火锅旁，锅里的热气就开始笼罩着我，把我的眼镜充满烟雾，就像蒙上了双眼，别说肉肉了，就连锅在哪里都不知道!近视眼真的很不方便!

还有，我本是双眼皮大眼睛长睫毛，大家都夸我是一位眼里有星星睫毛能吹哨子的小帅哥，可自从带了眼镜，任谁也看不到了我的大眼睛长睫毛了!鼻子耳朵都被压迫的有点变形了!更可气的是拿掉眼镜我发现我的眼球竟然有点外凸!哎!眼镜把我的颜值给毁了!

再者，随着眼睛度数不停的加深，还有眼镜片磨损等等情况下都要更换新的眼镜。每副眼镜都大几百上千的，父母的血汗钱就这样被我给败掉了!

听说飞行员、宇航员等等职业都不招录近视眼人员，我的飞行梦航天梦就这样破碎了!

人们常常把眼睛比作是心灵的窗户，眼睛带我们看到了山川大河、名胜古迹，看到了五彩缤纷的颜色和这世间的所有事物。眼睛对我们的重要性不言而喻。我想告诉所有的同学，一定要爱护好你的双眼，就像爱护你的生命一样。

**爱眼护眼学生讲话稿20\_年范文(3)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

今日我们便来谈谈“眼”这个话题。

自一年级以来，爸爸妈妈就一向让我注意保护眼睛，做眼保健操啊，看书姿势要对啊，要注意用眼卫生啊……诸如此类的话。以前我的实力杠杠的，有底气，于是就不听。此刻我倒是蔫了，为啥?近视了呗。

二年级那会儿，看书的姿势太过于“销魂”，老天实在是看不下去了，于是我就遭到了天谴——近视一百多度，这也是够惨的。但即使是这样，我仍然不知悔改。作业做完，往床上一趴，看书;洗完澡，往床上一趴，复习;早上起来早了，把小灯一开，再一趴，继续看书……到此刻我开始后悔了。

眼见着我的眼睛渐渐凸起，架在鼻梁上的眼镜也愈来愈重，早明白就早点使用从爸妈那里讨来的“锦囊妙计”了。此刻倒好，不仅仅眼前的世界变成了两个平面，一面清晰，一面模糊，还被落了个事后诸葛亮的名头，实属是有点后知后觉了。

近视也给我带来了诸多的不便。

有一次我陪着我妈妈参加一个饭局。正吃得热闹，我瞅准时机，从正转到我面前的鸡火锅中夹出了一个喷香的肉丸。刚想放入口中细品一番，我眼前便生出了大片的雾气，啥都看不见。吓的我手一抖，我的肉丸!掉了也就算了，但要命的是，我这肉丸直接掉进了我那盛满汤汁的碗中，溅了我一身。这真是尴尬极了。

近视真是害人啊!他给我们带来了诸多的不便。但发生这种事了又能怨谁呢?只能怨自我了。近视就是不爱护眼睛的最明显的“效果”!眼是心灵之窗，若是模糊了，那么心灵便就模糊了;若是暗了，那么心灵也就随之暗了;若是明了，心灵便明了……能防止近视的方法除了爱护他，那还有什么呢?那么，同学们，爱眼护眼从我做起!

**爱眼护眼学生讲话稿20\_年范文(4)**

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：保护眼睛，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!

**爱眼护眼学生讲话稿20\_年范文(5)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

同学们!你们戴上眼镜了吗我想应当有一部分同学已经戴上了吧!而我，可能算是其中一个幸存者了吧!好几次，我差点进入了“鬼门关”，但因为平时看电视不多，电游也很少玩……又幸运的被“鬼门关”拒之门外。

经过自我之前看见的一些情景，加上生活实际，我总结出了一些道理。导致戴眼镜的问题有：1.在车上看书2.躺着看书3.看多了电视，玩多了电游……

我先从第一个问题讲起吧!首先，有一些人爱看书，于是喜欢捧着书，在车上看，由于车子在行动，所以遇见一些凹凸不平的地方，就会颠簸。如果这时你在看书，对视力就会有了大损伤。第二个问题，许多人喜欢睡前看书，但看书的姿势十分不好，喜欢躺着看，眼睛的视力也就疯狂下降了!第三个问题，电视、电脑必须是小朋友们都喜欢看和玩的了!可是你们有没有因为疯狂的玩电脑和看电视而导致视力疯狂下降呢我想必须有吧!

所以，我觉得各位同学们，应当从心底去体会眼睛的重要性。让心灵的这扇窗户不再受到损伤，让自我健康成长!

**爱眼护眼学生讲话稿20\_年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！