# 近视防控讲话稿5篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2023-01-25

*一篇出色的讲话稿，是可以让听众产生情感共鸣的，清晰的逻辑思维是撰写讲话稿必须要做到的，以下是职场范文网小编精心为您推荐的近视防控讲话稿5篇，供大家参考。近视防控讲话稿篇1尊敬的老师、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*

一篇出色的讲话稿，是可以让听众产生情感共鸣的，清晰的逻辑思维是撰写讲话稿必须要做到的，以下是职场范文网小编精心为您推荐的近视防控讲话稿5篇，供大家参考。

近视防控讲话稿篇1

尊敬的老师、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。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，忽略了偶尔有意识地观看远景，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意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。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。

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%的感觉来源于我们双眼，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、连续看书一小时左右，要休息片刻，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;三要注意合理饮食，注意营养、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。

近视防控讲话稿篇2

亲爱的老师、同学们：

大家好！

非常荣幸能在台上给大家带来这次的演讲，今天，我给大家带来的演讲题目是——爱护眼睛预防近视！

说到眼睛，我相信大家都非常的清楚。眼睛是我们心灵的`窗户，是我们视觉的来源！我们需要靠它，才能看到祖国壮丽的山河，此能欣赏的美丽的景色！更是因为有了眼睛，我们才能更加方便的学习和生活！这就是我们的眼睛，他们无比的重要，同时又非常的脆弱，如果我们不去爱护和保护它，就可能再看不到眼前这座美丽的校园！

但保护的眼睛可不仅仅只是，不去碰，不去揉这样的简单。我们的身体十分的精密，就像是一个由各种零件组成的机器！在我们的身上，各个部件都在发挥着自己的作用，让我们能在日常生活中健康顺利的生活。

但与我们越用越灵活的大脑不同，眼睛作为接受外来信息的器官，其实非常容易受到外界的影响！光线强了，我们会觉得刺眼，光线暗了，我们又会看不清东西，但无论是过强还是过暗的光线，对我们的眼睛而言都会造成非常严重的伤害！不仅会降低我们的视力，损害我们的健康，到最后，还有可能会变成近视眼，那就必须要佩戴眼睛的情况下才能看清楚的眼前的东西。这也会给我们的生活带来非常多的麻烦。

其实，我们身边已经有不少的患了近视的同学，虽然有些同学也是因为天生的缘故导致的近视，但也有很大一部分同是因为后期在个人生活与学习上的用眼不当，过度用眼导致了近视！这是非常不应该的。

同学们，让我们好好回顾一下，看看自己在学习和生活之中，是否有因为错误的习惯，损伤了自己的眼睛，降低了自己的视力？尤其是喜欢看电视和玩电脑的同学们，你们更需要注意对自己眼睛的保护！

眼睛是我们基本生活中必不可少的器官，我们出生至今，几乎什么事情都喜欢先靠眼睛去判断。如今，如果说在你眼前蒙上一块薄纱，让你能看见前方，却看不清是什么。而且无论什么时候，眼前都是这样，这样的生活，各位愿意吗？当然，也有同学说：“那我可以戴眼镜啊！”是啊，眼镜确实是我们发明出来解决的近视问题的工具。但是这样，就真的会方便起来吗？大家不妨在之后问问自己戴眼镜的朋友，再他们戴眼镜的过程中，是否有遇上，吃饭的时候起雾、早上起来找不到眼镜……等情况，有些的时候，在寒冷的冬天里，稍微一呼气，眼镜就被雾给遮住了。近视，会给我们的生活带来很多的麻烦，就算能戴眼镜，但日常也免不了很多的麻烦。为此，我们更要认真的保护自己的视力，保护自己的眼睛！即使已经近视，也不能再加深！让我们用清澈的眼睛，去面对更加美丽的明天吧！

近视防控讲话稿篇3

各位老师，各位同学：

大家好！

我是个喜欢看书的孩子，没事时手里就捧着一本书不停的看，走路看，躺着看，站着看，光线不足照样看。久而久之，我那水汪汪的眼睛竟成了近视眼。我从三年级就开始视力模糊，本想配以副眼镜，可是妈妈极力反对。一直到了四年级，视力一天不如一天，才配了一副眼镜。

近视是一件很麻烦的事，它为我带来了不少苦恼，因为妈妈很反对我戴眼镜。每当我戴起眼镜时，妈妈总叫我少戴，说戴眼镜不好看。可是妈妈不了解近视的痛苦，尤其是我的近视已达到三百多度，如果不戴眼镜，远处的东西在我看来只是白茫茫的一片。

近视对我来说，真是件麻烦的事。因为近视，得时时刻刻吧眼镜带着身边，而我常常忘记，以致闹出笑话。记得有一次去看电影，我偏偏忘了带眼镜，无可奈何，只得将就，结果那场电影在模糊中过去了。还好是国产片，虽然看不清，倒听的懂。要是外国语的话，看了跟没看一样。

由于妈妈反对我戴眼镜，我只有看电影，读书，看电视时才戴。有时在大街上迎面来了一个人对我笑，我看不清是熟人，只管走自己的路。不知道我是近视的人，还以为我目中无人。唉！真是“哑巴吃黄连——有苦说不出”呀。

以上的这些苦恼，我想，只有眼镜近视的人，才能体会到。

同学们，好好地保护你们的心灵之窗吧！不要糟蹋了它，等到你近视时，后悔就来不及了。

我的演讲讲完了，谢谢大家！

近视防控讲话稿篇4

爱护眼睛，从现在开始。眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。进入学校大门的学生，开始了人生最为基础和漫长的学习生活，同时眼睛的负担也开始加重，学会如何爱护眼睛是每一个学生的必备常识。

首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。 眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌“种”到眼睛上。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之“眼”外。

其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。

爱护眼睛发言稿4篇

写字、阅读，要有良好的环境，不在光线很暗或者很强的地方写字、阅读。在家中，用25至40瓦，可调节明亮度的白光桌灯。如果是用吊灯，位置应该是在座位的正前方，1公尺远用60瓦，2公尺远用100瓦。

选择好的阅读环境，不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

再次，爱护眼睛，应纠正不好的阅读习惯，培养良好的用眼习惯。 爱护眼睛，做到不躺着看书或看电视。许多同学喜欢躺在床上看书，这是一种坏习惯。因为人的眼睛应保持水平状态看书，减少眼睛的疲劳。如果躺着看书，两眼不在水平状态，眼与书本距离远近不??

致，两眼视线上下左右均不一致，书本上的照度不均匀，都会使眼的调节紧张而且容易把书本移近眼睛，这样可加重眼睛负担2-3倍，日久就形成近视。

爱护眼睛，要注意培养正确的阅读、写字姿势。要端正姿势，对桌端坐，眼离书本要保持33厘米。不看字体太细小或模糊的印刷。 爱护眼睛，用眼要注意休息。连续写字、看书每40分钟须休息5-10分钟或向远处眺望一会儿，以免眼睛过度疲劳。看电视的时候，眼睛保持与电视画面尺寸约6-8倍的距离。每隔30分钟须休息5-10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。

爱护眼睛，要注意培养良好合理的饮食习惯，良好合理的饮食习惯有助于眼睛健康。均衡饮食，不挑食。经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、西红柿、深绿色、深\_\_蔬菜、蛋黄，这些对眼睛都有保健作用。

爱护眼睛，还要多做运动：多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。活动时，注意安全，防止眼外伤。

爱护眼睛，学生还应该定期检查视力。以便及时纠正及治疗。 其实，爱护眼睛，是一件每天都必须做的事情，需要从日常生活中的一些小事做起。同学们，为了你美丽明亮的眼睛，为了看到更光明的未来，爱护眼睛，大家行动起来吧!

近视防控讲话稿篇5

尊敬的老师，同学们:

大家早上好。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的心灵之窗，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊!正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。全国爱眼日演讲稿：爱护眼睛，珍惜光明

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

在这里我想给大家提出几点建议：

1、看书时坐姿要端正，读书或写字时做到眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

2、不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。

3、每天坚持认真做两次眼保健操。

4、尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它!同学们，让我们从现在做起，从培养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。我相信只要大家努力，每个人都会有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com