# 世界爱眼日演讲稿8篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-02-19

*我们在准备演讲稿的过程中一定要强调态度端正，为了很好的表达出这次演讲内容，就要书写一份演讲稿 。以下是小编精心为您推荐的世界爱眼日演讲稿8篇，供大家参考。世界爱眼日演讲稿1尊敬的老师，同学们:大家上午好!我是五(9)班的郑文蕾今天我为大家演...*

我们在准备演讲稿的过程中一定要强调态度端正，为了很好的表达出这次演讲内容，就要书写一份演讲稿 。以下是小编精心为您推荐的世界爱眼日演讲稿8篇，供大家参考。

世界爱眼日演讲稿1

尊敬的老师，同学们:

大家上午好!

我是五(9)班的郑文蕾

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。同学们，你们知道吗?每年的六月六日是我们的爱眼日。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，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、用计算机、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。”;更有甚者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. 看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。

世界爱眼日演讲稿2

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。

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!

世界爱眼日演讲稿3

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”。

今天我们演讲的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。全国爱眼日讲话稿：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、看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。全国爱眼日讲话稿：爱眼护眼，拥有明亮的眼睛

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。

世界爱眼日演讲稿4

（男）敬爱的老师，（女）亲爱的同学们，（男女）大家好！我们国旗下讲话的题目是《爱护我们的眼睛》

（男）人们常说，眼睛是心灵的窗口户，我们开车行走、读书认字、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无限的欢乐与幸福。但我们对自己的眼睛又知道多少呢？

（女）从目前统计情况来看，我国共有四亿多近视眼患者，以13亿人口计算，约每3个人中就有1个是近视眼，特别是青少年近视的发病率居世界第二。现在全市小学生视力不良发病率高达40%，初中生达60%，而到了高中则达80%，这么高的近视率给同学们的学习和生活带来了多少不便啊！那么，近视眼喜欢找谁呢？

（男）1 睡觉时间较少的人：在儿童生长发育的加速期，特别是7—9岁和12—14岁时，如果孩子的睡眠过少，或功课负担过重，部分儿童就会发生近视眼。

（女）2饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

（男）3长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

（女）一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

（男）二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

（女）三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

（男）四、不要长时间观看电视和操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

（女）五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

（男）六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

（女）七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。少吃糖果和含糖高的食品，

（男）（女）亲爱的同学们，健康是我们的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。

世界爱眼日演讲稿5

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。我是来自20xx级9班的冯艾兰。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。

1992年9月25日，天津医科大学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，决定每年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。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，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，或是到窗前眺望远处。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这样引起疲劳，造成成近视。 经常眺望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健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。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。

我的讲话完毕， 谢谢大家!

世界爱眼日演讲稿6

老师们，同学们，早上好!6月6日也就是这周三，是与大家健康有关的日子，它是“全国爱眼日”所以，今天，我讲话的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样一个节日呢?

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界第二，而人数高居世界第一。

这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有6个要成为近视患者。

我听到大家一片惊叹声，是啊，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。

正因为眼睛如此重要，而在我国眼睛疾病又如此严重， 1996年，卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

关于爱眼，我们应该做些什么呢?

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢注意休息，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!

我的讲话完毕， 谢谢大家!

世界爱眼日演讲稿7

敬爱的老师们，亲爱的小朋友们：

大家好!

我是中二班的左xx，今天我讲话的主题是：我们的眼睛。

小朋友们知道全国爱眼日是哪一天吗?是每年的六月六日。眼睛是心灵窗户，通过眼睛，我们可以看到鲜艳的五星红旗，美丽的风景，还有老师和小朋友脸上灿烂的笑容。

可是，我们眼睛周围，却有五个敌人：

一号敌人是细菌，所以小朋友不要用脏脏的手，或别的脏脏的东西去揉眼睛。

二号敌人是烟，如果身边有人吸烟，你要离他远一点。

三号敌人是干燥，我们可以多喝水打败敌人。

四号敌人是过度日晒，在炎热的夏天，我们尽量不要在太阳底下暴晒。

五号敌人是睡眠不足，小朋友一定要保证充足的睡眠，这样对眼睛才有好处。

此外还应当养成良好的用眼习惯，比如：

不在阳光下看书

不在摇晃的车上看书

不躺在床上看书

看电视、看电脑的时候不能离得太近

时间也不能超过30分钟

用眼一段时间之后，要注意休息

还要多吃蔬菜和水果。

我们的眼睛现在还在发育期间，要多到户外玩耍，接受自然光线的刺激，让眼睛跟我们一起健康的成长。

眼睛是我们很重要的宝贝，小朋友们可一定要好好的保护它哦!

谢谢大家!

世界爱眼日演讲稿8

大家好，今天我演讲的是题目是：迎接爱眼日关注眼健康。

每年的6月6日为“全国爱眼日”，今年的爱眼日再次提醒所有人，关注眼睛健康，珍爱视觉之窗。

然而，有关数据显示，我国的近视人数却出现有增无减的趋势，特别是近视群体的低龄化，日益引起社会广泛关注。为此，本刊特邀顾问、上海仁爱医院眼科医生教授值此“全国爱眼日”到来之际，聊一聊健康护眼的话题，以此提醒更多的人爱护自己的眼睛。

近视依然是最主要眼疾

我国近视状况日趋严重，数据表明，中国的近视眼患者已经超过6000万人，居世界之首，中国青少年近视率排名世界第二，仅次于“近视第一大国”——日本。过度用眼已成为很多人的生活常态。现代社会竞争越来越激烈，很多人都不得不把熬夜、加班以及长时间的阅读作为一种常态，因而，眼睛必然承受巨大的压力，视神经长期受压，长此以往，极有可能患上近视，特别是现代都市电脑工作占的比重越来越大，更增加了患近视的几率，以至到目前，近视依然是最主要的眼部疾病。爱眼日演讲稿：迎接爱眼日关注眼健康

近视群体

呈现低龄化趋势

根据国家体育总局最近公布的第二次国民体质监测公报显示，与xx年相比，大、中、小学学生视力不良率均有所上升，且随年龄增加而升高。xx年，小学生视力不良率为31。67%，比xx年增加了8。5%；初中生为58。07%，比xx年增加了8。7%；高中生和大学生的视力不良率分别高达76。02%和82。68%。也就是说，每百名大学生中有83人视力不好。青少年近视现状令人堪忧。

眼科医生介绍，目前造成青少年近视率不断增高的原因主要是用眼过度、用眼不卫生、缺乏营养和眼保健常识、遗传以及体内缺少维生素等几个方面。近视眼虽然有遗传因素，但绝大部分学生以及家长和老师如果能共同培养学生爱护眼睛的意识，让孩子注意用眼卫生，加强眼睛保健，80%的青少年学生完全可以通过各种措施避免成为近视眼。

近视矫治

视情况选好方法

目前，采用较多的是准分子激光矫治近视方法，这种方法配合严格的波前像差术前检查，结合检查得到的不同人的屈光数据，设计出个性化的切削方案，可以比较全面地矫正人眼像差，使术后的裸眼视力达到理想状态，可以避免传统激光手术的术后新像差。爱眼日演讲稿：迎接爱眼日关注眼健康

对于不能进行激光手术矫治的人，对选择眼镜应有所讲究，一些人从美观的角度出发，选择软性隐形眼镜，眼科医生介绍，软性隐形眼镜存在很多隐患，尤其是中小学生正处在生长发育旺盛时期，眼球视轴尚未定形，若过早或较长时间连续佩戴隐形眼镜，易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。

同时，镜片清洗消毒不严，则会继发感染。另外，还会造成角膜磨损，上皮脱落，严重者会导致角膜溃疡或穿孔。硬式透氧性隐形眼镜避免了上述软性隐形眼镜的缺点，具有高透氧性，光学效果也较软式的稳定，清晰度提高，还能矫正角膜散光。

对于青少年近视，中医则建议选择更为安全的方法。上海仁爱医院中医科医生刘×介绍，青少年近视与先天禀赋不足遗传因素有关，但更重要的原因则是后天用眼不当，中药熏蒸配合点穴防治青少年近视比较安全，以疏通眼部气血循环，达到提高视力明目的作用，还可改善眼疲劳。

我的演讲完毕，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！