# 预防近视演讲作文5篇范文

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-03-12

*眼睛是宝贵的，如同我们的生命，我们必须要爱护它。眼睛是心灵的窗户，它展示着一个人的聪明、可爱、活泼。让我们进取的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。下面给大家分享一些关于，供大家参考。预防近视演讲作文(1)敬爱的教师，亲爱的同学：大家好：传说...*

眼睛是宝贵的，如同我们的生命，我们必须要爱护它。眼睛是心灵的窗户，它展示着一个人的聪明、可爱、活泼。让我们进取的预防近视，让你的心灵之窗永远明亮。下面给大家分享一些关于，供大家参考。

**预防近视演讲作文(1)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

传说中的“小四眼”，我们班上可有不少。曾经听过医生说，环境污染对眼睛视力有相当恶劣的影响。其实是因为缺乏锻炼、挑食、营养不良才引起近视的原因，而且长时间玩电脑游戏、看电视等一些有辐射的交通工具也是导致近视的主要原因。

经过我最近在班上观察，罗、冯都是假近视，度数不是很深，不要长时间玩电脑，80%的可以不用戴眼镜。因为深圳环境很好、绿化多，我看环境应该不是近视的主要原因，应该是自立能力那一块。主要是学生做作业时照明不足，迫使学生把书本移近，长时间来，近视就会加深。

过量使用电脑，眼睛疲劳。而且千万不要把电脑放在卧室里，因为电脑有辐射，对身体不好，特别是眼睛。当有灰尘的时候，千万别用有细菌的手擦拭眼睛，要不细菌进入眼睛，眼睛会红肿，恶化，特别是别揉眼睛。

我曾经调查过一位近视的同学，他的写字姿势是：曲着腰、头死劲网下低，桌子和眼睛的距离没有一尺，所以导致他近视，但是他的睡眠时间很足、每天早上都出去运动，我相信只要把坐姿改好，眼睛就可以恢复健康。

大家记住几条预防近视的规则：1、不要用有细菌的手擦拭眼睛;2、少接触电脑和电视;3、坐姿，桌子和眼睛的距离要有一尺;4、不要让眼睛过度疲劳，要适当调整好睡眠时间，早睡早起。记住啦!一定要勤洗手。

保护眼睛，人人有责。

**预防近视演讲作文(2)**

亲爱的听众朋友：

大家好!我是今天下午的播音员小青。

新学期开始了，我们马上就要进入到紧张的学习中，爱护我们的眼睛，保护我们的眼睛，是一件很重要也很简单的事情。

人们常说眼睛是人体最重要的器官，是因为人类有80%以上的信息是由眼睛获得的，闭上眼睛我们将寸步难行。同时眼睛也是人体最迷人的器官，同学们写作文时常用“明亮动人的大眼睛”来形容一个人，却从来不会写“大鼻子”、“大耳朵”。

虽然我们的眼睛如此重要，但往往最容易被我们忽视。我们习惯了早晚刷牙来爱护我们的牙齿，用润肤乳来滋润干燥的皮肤，却很少主动想到爱护眼睛。如果眼睛在阅读、看电脑、看电视等长时间使用时得不到保护，就会出现眼睛疲劳，甚至近视眼等问题。近视眼是不可逆的眼睛疾患，必须终生通过配戴眼镜来纠正视力。近视眼不仅会使眼睛的魅力大打折扣，连学习、运动等正常的生活质量也会因此而下降。

眼睛疲劳是由于长时间近距离有眼过度如阅读写字、使用电脑、看电视等，以及环境因素如气候干燥、空调环境等引起的一系列眼睛不适症状：视力模糊不清、眼睛充血、刺痛、眼睛干燥、酸涩、眼睛有异物感，严重时甚至会头痛、呕吐。那么，如何预防眼睛疲劳呢?首先是读书写字时，每读书写字40-50分钟时，就要休息5—10分钟。读书写字要做到三个“一”：眼睛和书本的距离保持一尺就是

33—35厘米;握笔的手指与笔尖距离应为一寸就是3厘米;胸前与桌子距离一拳。读书写字时要有充足的光线，并确保窗外光线及台灯灯光都要从左前方射来，太阳直射光线下、摇晃的车厢里都不适宜看书，不用过细的笔写字，作业用纸要洁净，书桌高度以同学们的上腹部附近为宜。

其次是收看电视时，连续收看电视时不宜超过40—50分钟，最好的方法是不看广告，让眼睛休息5分钟。看电视正确的姿势是坐姿，不要躺在床上看电视。电视机要放在背光的地方，晚上看电视时一定要开一盏小灯;屏幕的高度应该与视线平行或稍低一些;看电视时，人与电视机应该保持3米以上的距离。

使用电脑时，操作40—50分钟左右，就要休息5-10分钟，最好能到室外运动或眺望远处;调节椅子的高度，保持眼睛和屏幕顶部在同一水平，使视线和下巴自然下垂10-20度;电脑屏幕与眼睛之间距离不低于50厘米，同时颈、背挺直，上臂靠近身体，手肘屈曲成90度。电脑屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象;电脑操作间光线不应太弱或太强。

那么什么是近视眼呢?近视眼有何先兆呢?除了遗传因素外，近视眼大多数是由长时间近距离用眼而引起的。如果出现看远方景物模糊不清;伴有眼睛灼热、干涩、胀痛等感觉可能就是近视眼的先兆。应马上到医院眼科进行检查，假性近视通过治疗大部分能恢复正常视力，如果是真性近视就需要长期佩戴眼镜。配戴眼镜时要度数准确，配戴后视力要清晰;眼睛要舒适，没有头晕、眼痛等不良反应;不能

随便戴他人眼镜。戴眼镜时要注意：参与对抗性强的激烈运动时如足球、篮球不要戴眼镜，避免意外伤害;每半年验眼一次，保证眼镜度数的准确性;每天至少清洁镜片一次。眼睛是人体最脆弱的器官，小至一粒灰尘入眼造成的不是，大至烟花爆竹导致的失明，看似平常的小事情也潜伏着对眼睛的伤害，所以，日常生活也要养成良好的护眼习惯。

不用公共的毛巾擦脸;长时间呆在空调环境中，会使眼睛干燥，同学们要多到室外活动，多参加体育运动，享受大自然的青山绿水。红眼病经常在夏季暴发流行，同学们要做到勤洗手;病情流行时不去游泳;避免与红眼病病人接触。要注意远离烟花爆竹、玩具枪任何时候都不能对着人、手持锋利物品时不要奔跑。每天上下午都要做一次眼保健操，而且要注意双手干净、做到穴位准确、手法正确、力度适当。

同学们，拥有一双明亮的眼睛，其实并不难，只要按照以上所说的认真去做，你就会远离近视这种疾病，拥有一双明亮健康的眼睛，每一天都能够更好地仰望蓝天，俯视大地。为了更好地工作、学习、生活，让我们像爱护生命一样爱护我们的眼睛吧。

下面播报下明日天气、中雨、7至10摄氏度，请同学们及时增添衣物。 感谢大家的收听，下周二再见。

**预防近视演讲作文(3)**

老师们，同学们：早上好!

今天，我国旗下讲话的主题是：爱护我们的眼睛。

眼睛被誉为是心灵的窗口，开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无数的欢乐与幸福，但是，亲爱的同学们，如果没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些幸福吗?

据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!

为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，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：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、每天坚持正确到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。

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，身体与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正，走路和乘车时也不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定距离和坐姿的端正。

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原因，也是保持身体健康的主要因素。

5、多做户外运动，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，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，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，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!

谢谢大家!

**预防近视演讲作文(4)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

眼睛，对于每个人来说是多么的重要。如果近视了，要戴眼镜这是多么的麻烦啊!麻烦一点不重要，重要的是自我的眼睛已经不再那么完美了。为了预防近视，必须要爱护眼睛。

相信大家都会充满疑问，要怎样要爱护眼睛呢在学校，每一天我们都会有五分钟的眼保健操，可是有许多同学都认为没有什么，都在玩闹。但他们并不了解。做眼保健操能够松弛眼部肌肉，促进眼部血液循环，满足眼部充血的需要，使眼部得到充分的休息。

能防止近视眼继续加深，如果不是近视眼，还能预防近视。同时我们要注意用眼卫生，千万不能用脏手来揉眼睛，会让细菌感染到眼睛里面。也要坚持充足的睡眠时间，注意营养，加强锻炼和注意营养。看书、看报时眼睛与书面坚持30公分，45度角的距离，并避免长时间近距离使用眼睛。看电视时最少距离3米，不要长时间看着手机与电脑。大家可必须要记住哦!

随着社会的发展，电子产品越来越为广泛，每个家庭都离不开它们，虽然这些电子产品给大家带了了许多方便，但也是导致我们近视的最大原因。在我们国家小学生近视率占全国的25%，小学生近视的主要原因有以下几点：看电视距离太近、看电视的时间太长、所看电视的画面浓度太深、写作业时的姿势不正确、在光线太强的阳光下看书、在光线太弱的光下看书，长时间的在电脑前，不合理饮食等等。

眼睛一旦近视，将会给我们平添许多烦恼。同学们，“前事不忘，后事之师”千万不能掉轻心啊!在我们身边有那么多反面教材，我们可必须不要像他们一样呀。我们要珍惜自我的眼睛，爱护自我的眼睛。健康的身心是做人做事的最基本条件。好好爱护眼睛，让明亮的眼睛伴随我们的一生!

**预防近视演讲作文(5)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还十分娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自我的眼睛呢我想提醒同学们做到以下几点：

首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应当做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须坚持33厘米;连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床L或在走路、乘车时看书。

其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每一天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，能够调节眼部的血液循环。每一天要有足够的睡眠时间，至少9-10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

最终，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼;毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!期望你从此刻做起，从小做起，保护好自我的眼睛吧!

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！