# 预防近视知识讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-03-06

*得了近视，是个天大的坏消息。不过，你肯定也听到过这样的善意安慰——“年轻时近视好呀，老了就不会老花眼了”。相传这两者能互相抵消，也就是说，老花反而还能使近视好转。近视矫正时佩戴的为凹透镜，而老花眼戴的则是凸透镜。下面给大家分享一些关于预防近...*

得了近视，是个天大的坏消息。不过，你肯定也听到过这样的善意安慰——“年轻时近视好呀，老了就不会老花眼了”。相传这两者能互相抵消，也就是说，老花反而还能使近视好转。近视矫正时佩戴的为凹透镜，而老花眼戴的则是凸透镜。下面给大家分享一些关于预防近视知识讲话稿5篇，供大家参考。

**预防近视知识讲话稿(1)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

近视的构成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应当怎样来预防近视呢

1，坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2，学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3，学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4，养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

5，多锻炼身体，多吃包含维生素a，胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。

6，坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7，坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

**预防近视知识讲话稿(2)**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛，今天是16周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。20\_\_年6月6日是第20个全国爱眼日。

现在，在中小学生群体里的近视眼越来越多了，教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五，我国青少年因近视而致盲的人数已经达到30万人。由此可见，我们更应该保护自己的眼睛，不让它受到伤害。眼睛是我们认识世界、学习知识、相互交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，就看不到美丽精彩的世界，眼前永远是一片黑暗。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。那么，在使用眼睛的同时，我们又应该怎样保护自己的眼睛呢?

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字,要做到三个一:眼离书本一尺,手离笔尖一寸,胸离桌子一拳;要在足够的光线下学习;不要长时间看书;写字看书应每隔45分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

二、注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食物，如：含有丰富蛋白质的瘦肉、蛋类、豆类等;含有维生素A的鱼肝油、奶类;富含维生素C的蔬菜水果对眼睛也有益处，如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此，我们要注意合理搭配，多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们，眼睛就会暗淡无光，视力下降。

三、我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛，不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

四、课间的时候，同学们不要手里拿着文具打闹，比如拿着笔说笑，用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。

所以，我们一定要爱护好眼睛，保护视力，预防近视，让自己有一双明亮的眼睛。我的演讲完毕，谢谢大家!(敬队礼)

**预防近视知识讲话稿(3)**

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好!

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

用眼睛能看到看到飘扬的红旗和上面的五星吗?能看到教室内外盆盆兰花和绿萝了和那害羞的伞头槐吗?你能清晰地看见每一片叶子在闪烁着它的动人色彩吗?能看出一串红叶片的形状和花瓣的个数来吗?如果都能清楚地看见这一切，这就是一件非常幸福的事情，因为我们拥有一双清澈、明亮的双眼!让我们首先一起用一种方式来感谢眼睛，请大家闭目5秒钟：1、2、3、4、5

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了!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。

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。失去清晰的视力，我们就等于失去了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，你们记住了吗?

老师的讲话就到这里。

**预防近视知识讲话稿(4)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

眼睛是人类心灵的窗户，它能反映出人们心中各种各样的情绪。它也是人类认识世界，获取知识的重要工具。据相关调查显示，人类获取信息的90%以是经过我们的眼睛来实现的：读书、看报、看电视……每一项活动无不需要眼睛的参与。由此可见，眼睛对于我们来说是无比重要的。可是，亲爱的同学们，我们保护好我们的宝贝——眼睛吗?

如今随着数码时代的到来，人们生活水平显著提高，人们空闲时间的娱乐方式也多种多样。如手机、电脑……可不知，超时的用眼，会对眼睛创成极大的伤害。

有些同学沉迷于网络和手机游戏，有时一玩就是一个通宵，甚至没日没夜，时间颠倒这仲行为不仅仅影响了我们的作息规律，导致学习效率的下降，更严重破坏了我们的身心健康，异常对眼睛的伤害更大。长时间得看电子屏幕，不仅仅用眼疲劳，屏幕上放射出的光线，使眼球产生的痛感。

周围环境较黑，如果屏幕过于光亮，则有可能导致瞳孔放大，短时间内会引起眼干、眼涩等症状，长期以往很有可能导致视网膜的黄斑病变，引起更严重的眼部疾病。

为了我们能更清晰地体会到世界的丰富多彩;为了阳光不在被厚重的玻璃遮挡;为了我们能获取更多的知识财富。爱护眼睛，就是保护我们明亮的未来。

**预防近视知识讲话稿(5)**

8月15日上午8：30小记者们准时的来到了农业路星际快捷酒店四楼会议室，参加“大河小记者培训”“近视防控关爱成长”和大型公益讲座。

我们到了会议厅，里面的人还不多，我们赶紧签到，过了一会儿，人来的越来越多。培训开始了，前面的频幕上写着几个大字“科视杯大河报小记者社会实践”我们向后看看，哇!好多人呀，有大约60人，有焦急等待讲堂的大人们;有在一旁颇有兴趣的看着的孩子;还有我们专注的小记者······兰姐姐给我们讲写新闻的方法，技巧，给我们讲了写新闻要新，快，真，精确。培训完了，我们期待已久的“近视防控关爱成长”公益讲座最终要开始了。

刘向前教授走上台，给我们细细的讲着，将怎样防御近视;近视是怎样构成的;先天性近视的几率······我此刻才明白，河南近视的人数已经到达了2500万人。

小学生中近视人数占31.67%，中学生中占58.07%，高中生中占76.02%，而大学生中站86.68%。高度近视还有遗传性，如果父母都不近视，近视率为20%;如果父母其中有一个近视，近视率为50%;如果父母都近视，近视率为70%。并且刘海挡眼，甜食过多都会加重近视。刘教授还为我们推荐了一款有效的治近视的眼镜，这款眼镜只用夜里带进眼睛里，白天就会恢复普通视力。

接下来，我们就能够问刘教授一些问题。“请问请问角膜塑性镜的价格我们都能够理解么?”“这种眼镜大家应当都能理解，是7500多元。”“那么这种眼镜是所有人都能带么?”“不是的，角膜塑形镜也是有人能带有人不能带的，能不能带要去医院看的。”

近视防控，关爱成长，让我们保护自我的`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！