# 优秀学生发言稿范例范文

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-03-06

*亲爱的同学们：大家早上好!今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书...*

亲爱的同学们：

大家早上好!今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远;看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时;在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办?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”;还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：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。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1.认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2.养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3.做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4.阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳

5.保证充足的睡眠。

6.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。

孩子们你们还知道吗?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。

婀娜多姿的自然，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。

**优秀学生发言稿范例**

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！