# 202\_小学生预防近视讲话稿5篇范文

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-03-26

*近视是一种可控可矫正的疾病，一般都不影响正常生活工作，“戴眼镜会加重近视”是一种误区，不要有过多的心理负担。青少年发现近视后，父母应该科学对待，避免把自己的焦虑情绪传递给孩子，发生前做好预防，发生后科学治疗。下面给大家分享一些关于20\_小学...*

近视是一种可控可矫正的疾病，一般都不影响正常生活工作，“戴眼镜会加重近视”是一种误区，不要有过多的心理负担。青少年发现近视后，父母应该科学对待，避免把自己的焦虑情绪传递给孩子，发生前做好预防，发生后科学治疗。下面给大家分享一些关于20\_小学生预防近视讲话稿5篇，供大家参考。

**20\_小学生预防近视讲话稿(1)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

传说中的“小四眼”，我们班上可有不少。以往听过医生说，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，并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，度速不是很深，不要长时间玩电脑，80%的能够不用戴眼镜。因为深圳环境很好、绿化多，我看环境应当不是近视的主要原因，应当是自立本事那一块。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。并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，异常是眼睛。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，异常是别揉眼睛。

我以往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，可是他的睡眠时间很足、每一天早上都出去运动，我相信只要把坐姿改好，眼睛就能够恢复健康。

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!必须要勤洗手。

保护眼睛，人人有责。

**20\_小学生预防近视讲话稿(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!

**20\_小学生预防近视讲话稿(3)**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!同学们，今天国旗下讲话的主题就是“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。

下面，我向大家提几个建议：

1.认真做好眼保健操，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.保证充足的睡眠。

5.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。

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。

**20\_小学生预防近视讲话稿(4)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

人们常说：“眼睛是一架照相机，每一天，它都能摄下五彩纷缤纷的生活画片;眼睛是心灵的窗口，无数真知灼见都从眼神里流露出来。”然而我们经常看到有些十四五岁少年就近视了，成了近视眼，给生活、学习都带来了不少麻烦。

要预防近视

1、注意用眼卫生

2、坚持做眼保健操

3、劳逸结合，睡眠充足

4、注意营养，加强锻练，增强体质

5、定期检查视力，发现减退应及时矫正，防止近视加深

然而预防近视还要注意防暗、防近、防晃、防久。

防暗，就是不要在昏暗的光线下看书或做费眼力的事。在光线太弱的地方，为了能使自我能看清书上的字，你不得不瞪大眼睛，贴在书上看。时间久了，眼球的晶状体和视网膜距离过长，使进入眼球的图像不能正落在视网膜上，而落在它的前面。

防近，就是看书上、写字不要离眼太近。读书写字应坚持一市尺(35厘米)距离，光源应达75米烛光照度，应放在左前方，看电视时，人与电视距离2、5~3米，电视略低于视平线。趴在桌上写字，或躺在床上看书，都不贴合这个要求。

防晃，就是不要在摇晃震动的地方做费眼力的事。有人在晃动的车厢里看书，或者在阳光下边走边看书，这样，书和眼之间的距离不断变化，眼球和眼睛里的肌肉也就一刻不停地紧张工作。并且在光线太强的地方，光线照在书面上，再反射到眼睛上，会刺激瞳孔，使其迅速收缩，再看下去，瞳孔就会损害。

防久，就是费视烽的活不要一气持续太久。连续看书写字一小时左右，应当休息一下，最好向远处眺望一会儿，使调节晶状体的肌肉得到休息的机会。看电视通常不超过1小时;玩游戏机也要严格限制时间，一般不超过半小时。

除了这“四防”以外，每一天最好是做两次“望远运动”。方法是凝视远方3分钟，然后紧闭眼睛，过了1分钟左右猛然睁开。睁开眼睛后，上下左右地转动眼球。这个活动能够使眼睛得到充分休息，对调节眼睛神经功能，神经功能，减轻睫状股长的痉挛都是有益的。坚持做好眼保健操，对保护视力，预防近视具有必须意义。

让我们保护好自我的眼睛，正确地预防近视，不要再让眼睛受到伤害。

**20\_小学生预防近视讲话稿(5)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是经过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不一样的颜色、不一样的光线，再将这些视觉人的眼睛十分敏感，形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人都更应当保护自我的眼睛

。在学校里，随着年龄的增长，戴眼镜的同学也越来越多。其实我们的眼镜最初都是很明亮的。那为什么会看不清呢?原因主要有3点：一是写作业时没有做到“三个一”;二是看电视和用电脑过度，导致眼部肌肉疲劳，从而导致视力下降;三是在走路、坐车和阳光刺眼的地方看书，造成视力下降。

还有就是写字读书姿势应当正确，否则构成近视、散光、远近与斜视。我们有些同学写字都爬到桌子上，看书弯着腰。如果这样，时间长了，就会得上近视。还有就是看电视和用电脑必须要注意距离要适宜，电视机应当与眼睛平视，看电视和用电脑的时间最好不要超过1小时，并且每用一会儿就要歇一下，让眼睛放松放松。还有就是应当多吃胡萝卜、青木瓜等水果蔬菜，里边富含维生素A、D，有助保护我们的视力。最终就是应当坚持做眼睛保健操，姿势要正确，这样才能起到保护眼睛的作用。

俗话说得好：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛能够看到光明，能够看到多姿多彩的世界，眼睛还能够传递信息。我们不要常用脏手擦眼，适当的用电脑、看电视，并且不挑食，一齐努力保护我们心灵的窗户——眼睛吧!

20\_小学生预防近视讲话稿5篇

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！