# 小学年级预防近视的演讲5篇范文

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-14

*人们常说：“眼睛是一架照相机，每天，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。下面给大家分享一些关于小学年级预防近...*

人们常说：“眼睛是一架照相机，每天，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。下面给大家分享一些关于小学年级预防近视的演讲5篇，供大家参考。

**小学年级预防近视的演讲(1)**

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，重要的是自己的眼睛已经不再那么完美了。为了预防近视，一定要爱护眼睛。

相信大家都会充满疑问，要怎么要爱护眼睛呢?在学校，每天我们都会有五分钟的眼保健操，但是有许多同学都认为没有什么，都在玩闹。但他们并不了解。

做眼保健操可以松弛眼部肌肉,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。也要保持充足的睡眠时间，注意营养，加强锻炼和注意营养。看书、看报时眼睛与书面保持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。大家可一定要记住哦!

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，我们可一定不要像他们一样呀。我们要珍惜自己的眼睛，爱护自己的眼睛。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!

**小学年级预防近视的演讲(2)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

同学们，因为疫情的缘故，近期我们都在家进行空中课堂的学习，每天与电子产品为伴，可你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

研究结果表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

那么同学们要如何保护好自己的眼睛，预防近视的发生呢?在此，我建议大家做到以下几点：

1。要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

2。读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要在走路时或者在动荡的车厢内看书。

3。不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。

4。不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。

5。要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。

6。要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧!

**小学年级预防近视的演讲(3)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

如果有人问我，长这么大可否有让我耿耿于怀的事——实话说，还真有一件!甚至于至今仍让我无法释怀。那究竟为何事呢?请容我慢慢道来。

在不谙世事的年纪，最初并不知“近视”为何物?一切好似突如其来一般，不知不觉中这个令人讨厌的“恶魔”就附着到了我的身上，当我知道后一切为时已晚，正如一句诗一般：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴!

当如梦初醒时，我已经需要佩戴二百多度的眼镜了，带着一副沉重的眼镜，于是乎，名副其实地成为了大人们常说的“睁眼瞎”。

我讨厌这样，我更讨厌那时任性的我，为了一时玩游戏的高兴而痛苦一辈子——毫不夸张地说，这是我至今最痛苦的一件事，也是我至今最后悔的一件事!如今，随着学习任务的繁重，我的眼镜片的厚度也“与日俱增”——那美丽的景色：洁白的云朵、飞翔的鸟儿、鲜红的花朵和嫩绿的小草，在我的世界里只剩下一片朦胧。

每当去眼镜店测视力时，也总是会流泪。因为我害怕：害怕看不到世界，害怕看不到美丽的景色，害怕看不到学校里的同学和老师，更害怕看不到关心我的至爱双亲。

医生说我的近视是辐射造成的，也就是说，是手机电脑玩的太多导致近视的。听了这个结论，我是真的后悔了，我恨我自己。我也发誓一定要寻出近视的克星，治好天下人的近视，让人们不再因此而像我一样痛苦。

就在昨天夜里，我躺在床上遥望夜空，不知不觉进入了梦乡。依稀记得在梦里，我如往常一样背着书包去上学，令人惊奇的是，没有眼镜的陪伴，我的眼眸明亮如初……

宽厚仁慈的地母啊，如果真的有来生，还我一双“明眸亮瞳”，好吗?

**小学年级预防近视的演讲(4)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

近视，我相信它人人都厌恶吧，它给人们的生活带来了许多的不方便，它就像一个巨大的黑洞，把许多人都吸了进去，我千防万防，最后还是没防住，还是被这个大恶魔给吃了。

不知是因为写字姿势不正确，还是用眼不卫生。自从这学期开学，我看老师在黑板上写的字总是像糊开来的汤圆，模模糊糊的，有时需要把眼睛眯起来才看得清楚，这便耽误了我许多的时间。

我便开始担心起我的视力了，学期结束时，我的视力只有4。7和4。9，我像是被敲了当头一棒，意识到了事情的严重性。妈妈听了也十分着急，马上带我去医院检查，配了三瓶眼药水，每天都要忍受药水刺激眼睛，象针扎一样的痛苦，本来快乐的生活一下子变得难受无趣。

那么近视了要多花钱，还要多花时间，老师写的东西也看不清了，作业也要跑到讲台上去抄，打篮球的时候，一不小心篮球便会砸到你的眼镜，镜片碎了，碎片还有可能扎进你的眼睛;游泳的时候，在水底下看不清前面的东西，就有可能会撞到人或墙，;在生活中碰到了朋友也看不清他到底是谁;平时你想看的电视不能看，想玩的电脑不能玩。如果不近视这些问题都可以统统免去。

假如我没有近视，我会更加保护眼睛，脏的手不去揉眼睛，写字姿势尽量做到三个一，看书或看报时间不能过长，要休息一会儿，电视和电脑尽量少去看，电脑少去玩，眼睛尽量不要直接去看光线太强的地方……

眼睛是心灵的窗户，我们要保护自己的眼睛。不要让近视再来侵犯。

**小学年级预防近视的演讲(5)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

生活中，大家一定有许多的快乐，许多的烦恼吧!近视眼就是我最大的烦恼。说来也有些凑巧，我爸妈都是近视眼，大概是遗传吧，我也就成了眼镜家族的一员喽!

其实近视眼的滋味儿可真不好受，吃饭的时候热气把镜片熏白了;下雨的时候雨滴打湿了镜片……

我直到四年级才配了一副225度的眼睛，持续了两年，随着年龄的增长，度数也越来越深。这不，六年级又配了一副350度的眼镜。我仔细一看，镜片还真不薄。因为我的眼镜是无框的，所以一摔就碎。

记得有一次在学校里上数学课，我拿眼镜的时候不慎一滑，眼镜“啪”地一下就睡在了地上，我可急坏了!连忙拿起一看，啊，果真碎了，一块镜片摔掉了一半儿!怎么办呢?上课看不见，更何况马上还要做题目……我只得看同桌的。同桌的速度还真不快，眼看着人家在排着队等着批了，我更是坐立不安。往常我都是第一个做好的呀，这下可丑大啦!!!终于做完了，我迅速地跑上去。有个同学好奇地问我：“今天你怎么现在才好啊，平时你不挺快么?”我不好意思地应了一句：“眼镜破了。”那人也就没再吱声。这次批作业我好像都是最后几个的其中之一了!唉，丢脸哪!

哎，看来我没有眼镜陪伴的日子还真不好过呦!有的时候，我曾千方百计地想着怎样治疗近视。用“眼保姆”、“激光”……这些方案都被大人们一一否决了，看来我只能听天由命喽!

我也算过，读到大学我也许就得戴1000多度的眼镜了。一想到这个可怕的数字我就直哆嗦。怪呢也只怪我自己不注意用眼卫生。既来之，则安之，恢复视力是没啥希望了，只能想尽一切办法减慢视力下降的速度了。

哎，我什么时候才能摆脱近视眼这个烦恼啊?

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！