# 爱眼日主题讲话稿

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-06-21

*爱眼日主题讲话稿（通用3篇）爱眼日主题讲话稿 篇1 同学们，我们刚庆祝完“六一”国际儿童节。6月1日儿童节，大家都很熟悉，6月6日是什么节日呢?大家知道吗?告诉大家，6月6日是全国爱眼日。 1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残...*

爱眼日主题讲话稿（通用3篇）

爱眼日主题讲话稿 篇1

同学们，我们刚庆祝完“六一”国际儿童节。6月1日儿童节，大家都很熟悉，6月6日是什么节日呢?大家知道吗?告诉大家，6月6日是全国爱眼日。

1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

“眼睛”是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，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己的眼睛呢?我想提醒同学们做到以下几点：6.6全国爱眼日活动发言稿

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，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持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。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每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。

最后，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。6.6全国爱眼日活动发言稿

同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮!希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧!

爱眼日主题讲话稿 篇2

各位老师，各位同学，大家好，红领巾广播站在这里又和大家见面了，我是本期节目的主持人杨楠，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

1、要做到科学用眼

1)读写姿势要正确：在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为最佳距离!为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时一定不要歪头;不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

2)读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

3)读写光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光(如日光或眩耀刺目的灯光)下看书和写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

4)看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。故看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，最好放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。少玩电脑和手机。

2、要坚持做眼保健操

做眼保健操是预防近视行之有效的方法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼险，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。早(起床后)、中(吃饭前)、晚(睡觉前)各一次。

3、要形成良好的生活习惯

加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。一定要经常到户外活动、到大自然中去感受不同的色彩。

4、定期检查视力

定期做视力检查，并根据视力检查结果对学习和生活习惯进行调整和完善。

5、预防的便方

决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

同学们，你们记住了吗，希望在以后的生活和学习中，我们能养成良好的习惯保护我们的视力。

爱眼日主题讲话稿 篇3

尊敬的各位来宾，老师们、同学们：

下午好!

今天我们即将迎来了第十六个 全国爱眼日 ，自1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为 全国爱眼日 ，对其关注提高到全新的高度。

\_年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20.2%，初中48.2%，高中71.3%，大学73.0%,\_年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较\_年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据\_年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体--青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。5月17日，国家卫生部医政司发出了《关于开展\_年全国 爱眼日 活动的通知》，把\_年全国爱眼日主题确定为 关爱低视力患者，提高康复质量 。《通知》指出，第16个全国 爱眼日 的目的是为普及低视力防治康复知识，提高低视力患者生活质量和康复水平，保护人民群众眼健康。开展 爱眼日 宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见》，围绕活动主题制订 爱眼日 活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的 爱眼日 活动。 爱眼日 活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。全国爱眼日活动讲话稿：关爱低视力患者

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

今年爱眼日主题为 关爱低视力患者·提高康复质量 ，为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合 视觉20\_\_，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利 行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。全国爱眼日活动讲话稿：关爱低视力患者

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！