# 中小学生预防近视演讲稿作文5篇范文

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-02-20

*如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。下面给大家分享一些关于中小学生预防近视演讲稿作文5篇，供大家参考。中小学生预防近视演讲稿作文...*

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。下面给大家分享一些关于中小学生预防近视演讲稿作文5篇，供大家参考。

**中小学生预防近视演讲稿作文(1)**

老师们、同学们：

大家好!

人们常说，眼睛是心灵的窗口户，我们开车行走、读书认字、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无限的欢乐与幸福。海伦凯勒在《假如给我三天光明》中表达了对光明的渴望，可见，我们的眼睛又是多么的重要啊!但是同学们，你们平时意识到眼睛的珍贵了吗?

日前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，达到世界平均水平的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的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。这么高的近视率给同学们的学习和生活带来了多少不便啊!那么，近视眼喜欢找谁呢?

1、饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

2、长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。

为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到\"三个一\"：眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

三、\"三不\"：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗、弱或过强的地方看书、写字。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品。

亲爱的同学们，健康是我们的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来!

**中小学生预防近视演讲稿作文(2)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

在进入电脑时代的今天，许多同学要经常面对电脑屏幕学习、娱乐，其中有些同学会感觉眼睛吃不消，眼胀、流泪、头痛等等，还有些人发生视力下降。那么，长期接触电脑荧屏究竟对人的眼睛哪些影响呢?专家认为电脑荧屏对眼睛有下面一些影响：

眼胀和头痛：由于长时间双眼紧盯荧屏，荧光屏上各视力点间的亮度和视距频繁闪烁变化，眼睛为看清荧屏文字、图形等信息内容，必须紧张地进行自我调节。这样，眼睛的调节肌--尤其是睫状肌必须频繁活动，久之睫状肌就会疲劳，即眼疲劳。这就是使用电脑过度或者长时间看电视之后产生眼胀和头痛的主要原因。

容易近视：青少年长期接触电脑荧屏(或者长时间玩电子游戏机)，眼睛调节加强，就会造成调节性近视，若不及时防治，很快就会演变成真性近视。

易患干眼症：长时间专心致志面对电子游戏机或电脑屏幕，眨眼次数显著减少，使角膜、结膜缺少泪液湿润，久而久之会出现结膜干皱，角膜上皮脱落，患者有刺痛感。以上这些电脑荧屏对眼睛的影响用什么方法来防止呢?保健专家建议：

1 、在计算机等显示屏幕前，放置一面有色透明遮挡板，它除了可以吸收掉大部分有害射线外，还可以适当降低其亮度，减少对眼睛的闪烁刺激。

2、制订荧屏作业卫生规则，每工作一小时后应立即休息一刻钟，全天作业时间控制在4个小时之内。

3、坚持每天做眼保健操和体育活动。

4、观看电视的时候，应距屏幕2.5米以外，观看时间控制在一天3小时之内。幼儿和少年儿童要尽量少看电视，儿童不宜玩电子游戏机，成年人玩时也要控制在40分钟之内。

**中小学生预防近视演讲稿作文(3)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

近视是很常见的一种眼科疾病，近视给人们的生活带来的影响是很大的，在近视人的眼里世界是模糊的，除非佩戴眼睛，但是戴眼镜是很麻烦的，需要时不时的用手推，而且还影响美观，但是现代患近视的人越来越多，这究竟是什么原因呢?怎么才能不被近视困扰呢?预防近视的方法有哪些呢?

像近视这样的眼科疾病，一定要从预防做起，而且预防的对象还有从娃娃抓起，因为现代患近视的人群在不断的趋向年轻化，如果孩子在小的时候就不注意正确的看书姿势或者不健康用眼都有可能导致近视。

1、近距离用眼时间不宜过长，隔45～60分钟休息10～15分钟。休息时应远眺。

2、近距离用眼时的光线要适中。因为在大多数情况下，视力下降和光线不佳有关，特别是在用眼强度很大的学习、工作和生活中环境光线照度不合适。很多时候光线太暗，也有些时候是光线太亮。

3、预防近视的方法，近距离的用眼姿势要正确。近距离用眼姿势是影响近视眼发生率的另一个因素。近距离用眼时 ,桌椅高低比例要合适 ,端坐 ,书本放在距眼30cm的地方。坐车阅读、躺在床上阅读或伏案歪头阅读等不良的用眼习惯都将增加眼的调节负担和辐辏频率 ,增加眼外肌对眼球的压力,尤其是中小学生的眼球正处于发育阶段 ,球壁伸展性比较大 ,长时间的不良用眼姿势容易引起眼球的发育异常 ,导致近视眼的形成。

**中小学生预防近视演讲稿作文(4)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

近年来，由于中小学生课内外负担加重，手机、电脑等电子产品逐渐得到普及，青少年近视屡见不鲜，甚至日益严重。为此，近视防控成了关乎儿童青少年发展的重大难题。

近视防控，要落实转变观念、发现问题以及直面问题这三方面。

首先是转变观念。对于青少年近视，更多的是需要预防、防控的措施，防患于未然。从而培养青少年科学正确的用眼。而不是老套的近视了再去配眼镜的封建观念，要明白，“重治轻防”的观念不可取。当然，纸张不宜过白，台灯不宜过亮……也同样需要了解。以往我房间的灯坏了，白天是白天，晚上就伸手不见五指了。为此，父亲给我买了一个七瓦的台灯。房间漆黑一片，台灯打开了，不料却很亮，眼睛不知进了什么，霎那间就被一串白光笼罩了双眼。那天，我眼睛要命的痛，过了十分钟，又好像好久，才得以重见光明。可见，台灯越亮就越好，这种错误观念，是时候得改改了。

其次，发现问题。这个层面能够是转变观念的延伸。发现问题需要一套合理正确的发现方法——例如每半年检测一次视力，定期做好记录，如果近视，立刻配镜;再者就是用眼方式上的问题：眼睛痒就去揉，熬夜看手机等等。近视不会不请自来，我们要时刻注意自身眼睛的情景，发现问题，进而再去解决问题。当然了，这需要必须的恒心与毅力。

最终是解决问题，这也是最重要的一点——无论是转变观念还是发现问题，最终都还是要落实到行动上的。光想、光说不做，效果往往不尽人意。就像台灯过亮了，立刻去换;发现近视了，立刻配镜……无论怎样的问题，都不要等到火上眉毛之时再去解决问题，近视更是如此。

近视防控，这三方面必须面面俱到，才有可能保证儿童青少年视力的健康良好。而做到这三个方面，不仅仅需要儿童青少年、父母的努力，并且必须得得到社会人士的支持、媒体的报道宣传等。近视防控，需要我们每个人的努力。

孩子是家庭的未来，更是国家的未来。为避免儿童青少年错误用眼，需要从根本上纠正错误的观念，坚决落实行动。近视防控，需要大家一同关注儿儿童青少年的成长。

**中小学生预防近视演讲稿作文(5)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

人们常说，眼睛是心灵的窗户。在描述眼睛时，也爱用什么“明亮”啦，“水灵灵”啦，“炯炯有神”啦等字眼来形容。是啊，谁不期望自我有双好眼睛，谁不期望自我心灵的窗户更加明亮呢今日咱们班进行了体检，其中视力检查时，教师发现有不少同学的视力竟在5.0以下!这对教师来说是个不小的震惊!经过了解得知，假期中有不少同学视力有所下降，这其实与用眼不卫生有莫大的关系。

主要是由于我们不注意用眼卫生造成的。我们看书，往往没有一个好习惯。在强光下也看，在很弱的光线下也看。有的同学很“用功”，一边走路一边“专心致志”地看书，坐在颠簸的车上也要翻故事书。有的人习惯不好，趴在被窝里看书。有的书报字很小，那也“不顾一切”地看，常常要把眼睛贴在书上，有时候看一篇小说或趣味的故事，就一看几个钟头也“爱不释手”……类似的例子很多。

本来，我们在看书时，眼睛就处于紧张状态。条件越不好，人眼的调节肌就越得紧张地、不停地进行调节，而我们看书入了迷，就一连几个小时也不让眼睛休息，强迫它不停地工作.人眼势必累得不得了，调节肌的功能就慢慢减退了，构成假性近视。这时再不注意，眼球前后径拉长，从而使看到的景物落在视网膜前面，人看东西就模糊不清了，构成真性近视。

明白了近视的构成，就不难预防近视，保护好视力。

首先，我们不要过分“用功”，走路的时候不要看书，坐车时也不要读故事书。因为走路、坐车时手里拿的书很不稳定，眼与书本间的距离不停变换，调节肌就要不断地调节，很容易疲劳。

另外，看书时不要为了舒服而躺在床上看，因为躺着看，两个眼球离书本远近不一样，调节肌需要用的调节力也不一样，时间长了，两只眼睛就会构成程度不一样的近视状态。

看书时，眼离书本的距离应坚持一市尺，不要离得过近。这是十分重要的。

控制看书时间也很重要。看书时间到了一个小时左右，要适当休息一下，眺望一下远方，或者闭目养神。千万不要由于被书报所吸引，而如痴如醉地看上几个小时。

还有，不要看字过小的书报，写过小的字，那样很费劲，会大大加重眼球的负担。

为了预防近视，保护视力，要认真做眼保健操。不能满不在乎，要养成习惯，持之以恒。

如果已经得了近视，那要看情景，若是假性近视，要进取治疗，视力还大有期望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。

愿同学们都有一双明亮的眼睛!

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！