最新中小学生预防近视演讲稿 小学生预防近视广播讲话稿(通用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

中小学生预防近视演讲稿篇一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，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！

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的’要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到

如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、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。

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

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空！为了美好的明天让我们一起努力吧！

中小学生预防近视演讲稿篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，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！

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端

正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、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。

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

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔、更明净的天空！为了美好的明天让我们一起努力吧！

中小学生预防近视演讲稿篇三

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

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。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，半小

时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外跳望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿式不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

中小学生预防近视演讲稿篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

现在社会上近视的人是越来越多了，很多人在小学阶段就开始有一些近视了。我们在学习的时候要注意保护好自己的眼睛，要有一个好的坐姿，去预防近视。我想同学们也应该知道近视之后是很不方便的，近视之后也只能通过做手术才能够恢复到正常的视力，所以我们现在就要有这样的一个意识，去保护好自己的视力，防止自己近视。

在写作业的时候要有一个端正的坐姿，老师都跟我们说过了标准的坐姿是怎么样的，我们就应该要努力的去做到，养成

一个好的用眼习惯，这样就能够从根源上避免自己近视了。有很多的同学的坐姿是非常的不好的，在写作业的时候趴着写或者是眼睛离本子的距离非常的近，平时在家躺着看书或者是躺着玩手机还有就是看电视的时候离电视屏幕太近等。这些不好的习惯会加大我们近视的风险，对我们的眼睛的危害是很大的。

在用眼疲劳的时候要让自己眼睛得到休息，看一看远处绿色的树木，或者是做一下眼保健操，让我们的眼睛能够得到休息。这些都是有科学的依据的，都是能够让我们预防近视的。我爸爸经常让我在看了一会电视或者写了很久的作业之后到户外去走一走，保护好自己的眼睛。但我以前从来都不听他的话，每次都是敷衍了事，但现在我真正的认识到了一个好的视力的重要性了，所以之后我是一定会努力的去保护好自己的视力的，保护好自己的眼睛。

在发现自己有了不好的习惯之后应该要努力的去改正，让自己能够拥有一个好的习惯。很多的同学都不重视这个问题，觉得一次两次这样做是没有关系的，但你想想你的不好的习惯真的就只有一次两次吗?同学们应该去检查一下自己有没有不好的用眼习惯，为了自己的眼睛应该要及时的更正过来，从现在开始保护自己的眼睛，不要让自己成为一个近视的人。戴了眼镜之后生活是没有那么的方便了的，也会变得越来越依赖眼镜，所以趁着自己还没有近视的时候，赶快的去改掉自己的一些不好的习惯，多做一些保护自己的视力的事情。

同学们，现在赶快的行动起来吧，不要等到自己已经近视了之后再后悔，到那是已经没有用了，你会要一直都戴着眼镜了。所以趁着现在还没有近视的时候，赶快行动起来吧。

谢谢大家!

中小学生预防近视演讲稿篇五

亲爱的老师和同学们：

大家好!

在我的生活中，我经常视力不好。上课时，因为看不清黑板上的一些小单词，会漏掉重要的知识点;读书时，由于视觉疲劳，无法连续读完一本书;戴角膜塑形镜的时候会因为戴眼镜有问题而纠结，不戴眼镜看不清黑板.这些都是我用眼不当，不爱惜自己的眼睛造成的恶果。

小学五年级的时候，我经常闭着眼睛写论文。用我妈的话来说，我的作业就像是“趴在桌子上全身扭曲”，但我当时一点都不在乎。你知道，我一直有5只眼睛。2。下学期五年级的体检报告给了我沉重的打击。我的视力下降了很多，尤其是左眼视力变成了4。6。

回顾过去，发现视力下降的原因：学习时经常身体向左倾斜写字，没有使用正确的写字姿势，/视力下降很多;闲暇时间经常看电子产品，时间控制不到位，导致用眼过度，视力疲劳;课后，我经常画小画。在我应该放松眼睛的时候，我没有调整，一直在用眼睛。

虽然知道这些，但总是一次次放纵自己，最终伤到眼睛。医生说，我还有机会调整，我决心小心保护我的眼睛。平时看的远，看的电子产品少。经常做眼保健操，调整学习姿势。只有调整好用眼习惯，才有机会让视力恢复正常。

视力不好给我们带来太多的弊端。我们经常用眼睛。如果我们不保护好他们，他们会伤害我们。眼睛是心灵的窗户。如果这扇窗户不再明亮，我们如何才能看到外面美丽的世界?所以从现在开始，让我们一起进步，保护好自己的眼睛，让世界更加美好!