

最新中小學生預防近視演講稿 小學生預防近視廣播講話稿(通用5篇)

演講稿是進行演講的依據，是對演講內容和形式的規範和提示，它體現着演講的目的和手段。我們如何才能寫得一篇優質的演講稿呢？那麼下面我就給大家講一講演講稿怎麼寫才比較好，我們一起來看一看吧。

中小學生預防近視演講稿篇一

尊敬的各位老師，親愛的同學們：

大家早上好！

同學們，當我們抬起頭注視着鮮艷的五星紅旗冉冉升起時，你們有沒有想過：是什麼讓我們看到了這激動人心的情景？對，是我們的眼睛！

當你牽着爸爸媽媽的手，漫步在林蔭小路，觀看兩邊綠草如茵，鮮花盛開時，當你坐在教室裡讀書、看黑板，看老師的眼睛索取知識時，你是否意識到你是幸運的呢？眼睛是心靈的窗戶，擁有一雙明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我們每個人小時候都擁有一雙明亮的眼睛，擁有過夏夜繁星閃爍的天空。可是漸漸地，由於讀寫姿勢不當，用眼過度，許多人的視力不斷地下降，藍天不再明淨，繁星變得一片朦朧。有資料顯示，我國眼睛不好的人數居然僅次于世界第一的日本，因此也被稱為“中國眼”。我國的盲人達到了500萬，占全世界盲人總數的18%；而且每年約有45萬人失明，這意味着幾乎每分鐘就會出現一例新的盲人。我國的近視人數達到了1000萬。保護視力刻不容緩，我呼籲：為了你能繼續擁有一雙明亮的眼睛，為了你能擁有更明淨的天空，每一位同學都要把愛護眼睛、保護視力的信念牢記心中，都要把愛護眼睛的要求落實到自己的日常行為中。為此，我建議大家做到

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！

中小學生預防近視演講稿篇二

尊敬的各位老師，親愛的同學們：

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！

中小學生預防近視演講稿篇三

敬愛的老師們，親愛的同學們：

大家早上好！

如今社會上很多未成年學生視力下降，紛紛帶上眼鏡，而戴眼鏡即不美觀又不方便，同時眼睛的不好也是疾病的一種表現，所以，我們要加强措施，保護好我們的眼睛。

首先，看電視、玩電腦要給自己定個時間，沒完沒了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然會受到影響。而且還要注意電視有的屏道模糊不清，千萬別看。電腦動漫遊戲色彩鮮明、變化快，更容易傷害眼睛，盡量不玩。

寫作業時，注意姿勢，背要直，眼睛與書本要有一尺距離，頭千萬別埋到書本中去了。看書、寫字時間不要太長，半小

时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。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，姿势不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也一定要注意这一点。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！

中小學生預防近視演講稿篇四

尊敬的各位老師，親愛的同學們：

大家好！

現在社會上近視的人是越來越多了，很多人在小學階段就開始有一些近視了。我們在学习的時候要注意保護好自己的眼睛，要有一個好的坐姿，去預防近視。我想同學們也應該知道近視之後是很不方便的，近視之後也只能通過做手術才能夠恢復到正常的視力，所以我們現在就要有這樣的一個意識，去保護好自己的視力，防止自己近視。

在寫作業的時候要有一個端正的坐姿，老師都跟我們說過了標準的坐姿是怎麼樣的，我們就應該要努力的去做到，養成

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，所以之后我一定会努力的去保护好自己视力的，保护好自己眼睛。

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，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，赶快去改掉自己的一些不好的习惯，多吃一些保护自己的视力的事情。

同学们，现在赶快行动起来吧，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！

中小學生預防近視演講稿篇五

親愛的老師和同學們：

大家好！

在我的生活中，我經常視力不好。上課時，因為看不清黑板上的一些小單詞，會漏掉重要的知識點；讀書時，由於視覺疲勞，無法連續讀完一本書；戴角膜塑形鏡的時候會因為戴眼鏡有問題而糾結，不戴眼鏡看不清黑板。這些都是我用眼不當，不愛惜自己的眼睛造成的惡果。

小學五年級的時候，我經常閉着眼睛寫論文。用我媽的話來說，我的作業就像是“趴在桌子上全身扭曲”，但我當時一點都不在乎。你知道，我一直有5只眼睛。2。下學期五年級的體檢報告給了我沉重的打擊。我的視力下降了很多，尤其是左眼視力變成了4.6。

回顧過去，發現視力下降的原因：學習時經常身體向左傾斜寫字，沒有使用正確的寫字姿勢，/視力下降很多；閒暇時間經常看電子產品，時間控制不到位，導致用眼過度，視力疲勞；課後，我經常畫小畫。在我應該放鬆眼睛的時候，我沒有調整，一直在用眼睛。

雖然知道這些，但總是一次次放縱自己，最終傷到眼睛。醫生說，我還有機會調整，我決心小心保護我的眼睛。平時看的遠，看的電子產品少。經常做眼保健操，調整學習姿勢。只有調整好用眼習慣，才有機會讓視力恢復正常。

視力不好給我們帶來太多的弊端。我們經常用眼睛。如果我們不保護好他們，他們會傷害我們。眼睛是心靈的窗戶。如果這扇窗戶不再明亮，我們如何才能看到外面美麗的世界？所以從現在開始，讓我們一起進步，保護好自己的眼睛，让世界更加美好！