

## 保护视力学生发言稿范文 ( 精选4篇 )

### 篇1：保护视力学生发言稿范文

亲爱的老师、同学们：

大家好：

如今社会上有很多未成年学生的视力下降，纷纷戴上眼镜，而戴眼镜既不美观又不方便，同时眼睛不好也是一种疾病的表现，所以，我们应该加强措施，好好保护我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定一个时间，没完没了的盯着屏幕，时间长了，眼睛自然会受到影响。而且还要注意有些电视屏幕模糊不清，看不见。电脑动画游戏色彩鲜艳，变化快，更容易伤眼睛，尽量不要玩。

写作业时，注意姿势，背要挺直，眼睛和书本要有一英尺的距离，头一定不要埋在书里。读、写的时间不要过长，半个小时让眼睛放松一下，闭上眼睛休息一会儿，再向外眺望一两分钟。如果能经常出门，接触大自然，看看青山绿水，对眼睛更有益。

现在我们学生除了写学校老师布置的家庭作业外，有些学生还要做父母布置的家庭作业，不仅让我们的精神不能放松，而且还使我们的眼睛受伤。

试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，坐久了，坐姿也不知不觉不直了，因为抢着完成任务，谁还记得每隔一段时间“远眺”一次？我认为父母也应该注意这一点。虽然父母也不希望我们近视，而且也在积极思考方法，比如滴眼药水，矫正视力，但是我认为“减轻负担”是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们身体的重要器官，眼睛不好的世界对我们来说是黑暗的，也会给我们的生活带来极大的不便，所以，让我们一起保护自己的眼睛吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

### 篇2：保护视力学生发言稿范文

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！

### 篇3：保护视力学生发言稿范文

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，；坚持每天做好眼保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等；含有维生素A的各种植物性食物。比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子，杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物。含有维生素C的食物对眼睛也有益处。

因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素C的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等食物。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

#### 篇4：保护视力学生发言稿范文

老师们，同学们：早上好

十年前的今天，由卫生部等十二个中央部委联合发出《关于开展“爱眼日”宣传教育活动的通知》，决定每年6月6日为全国爱眼日。所以，我今天讲话的题目是：加强锻炼，预防近视

要预防近视必须了解近视的发病原因。高度近视的父母，其子女几乎100%是高度近视。对于这一类患者来说，改变遗传基因是根本的治疗方法。对大多数近视患者而言属于遗传和环境引起的发病，而且环境因素占到45%以上。所以从环境入手预防近视就变为可能。近年来，从中外学者所进行的动物实验中证明，长期紧张近距离用眼所引起的一系列反射所带来的眼组织的代偿性变化是引起近视的主要原因。长期近距离用眼为什么会引起近视呢？从生物进化和环境因素对人的视觉系统发育的影响中，也可以得到证明。原始人类生存在广阔的大自然中，以巢居穴处，渔猎为生，他们所看到的物体都在远处，他们的视觉适应远处物体来得光线，并能在视网膜上形成清晰的物象，所以远古人都都是正视眼。现在的人刚刚出生的时候，眼球仍然多半是接近正视的轻度远视眼，以后随着身体的发育，眼球慢慢增大逐渐变成为正视和近视。

文明在进步，科学在发展，近距离用眼精读的机会不断地增加，尤其是近年来，电脑、游戏机的普及，必然会影响近视的发生发展。请看两组数据：1996年我们学校学生平均视力低下率为32.12%，2004年我们学校学生平均年视力低下率为41.37%，均高于同时期全国城市小学生平均视力低下率。由此可以看出我们学校学生视力低下呈逐年上升的趋势。怎样预防视力低下已经是一个非常迫切的问题。既然专家们已经论证了近视的主要原因是长期近距离用眼所引起的，那么预防近视就应该反其道而行之。因为学生平时用眼绝大部分是使用近视力。视力分为远视力和近视力，近视力过度强化造成了远视力运动不足，远视力就会退化，看远处的物体就会模糊。所以尽量使眼睛多看远少看近处或远近结合协同锻炼，让自己的远视力得到强化才是预防的关键。每一个同学都应该为自己努力营造一个健康的视觉环境，比如加强锻炼，三要三不要等等。这些内容同学们可以倒背如流。但是请一定遵照执行。在这里我要特别提出的是握笔的姿势，若握笔的手指过于接近笔尖，尤其是拇指过度弯曲，挡住视线，要想看清笔尖在纸面上移动，必须要将头前倾并向左偏斜，并不是握笔的姿势好就能防治近视，但握笔的姿势不好，由于眼和笔尖的距离过近，肯定会多发近视。所以对于刚刚接触笔的低段学生一定要加强握笔姿势的训练，从多年的视力的统计数据中可以看出9岁是眼的屈光度改变的重点年龄，所以预

防近视的重点年龄是9岁以后。

很多同学经常问我这样的问题，他们的眼睛是真性近视还是假性近视。从理论上讲，假性近视是由于眼肌的持续疲劳眼的屈光力增强而造成的物象不能在视网膜上而是在视网膜前成像。所以物象模糊。而真性近视是由于眼的屈光力正常而眼轴长变长，物体同样不能在视网膜上而是在视网膜前成像形成物象模糊。对于大多数视力低下的青少年学生而言，均为混合型近视，因为眼屈光力的加强和眼轴长增加是一个渐变而不是突变的过程，所以，在近视的初期(假性近视)可能既有屈光力加强，又有眼轴长增加，此时眼轴长的改变数值可能很小，不易被检测出来，所以，对于假性近视来说，很可能假性不“假”。假中有真。

有些同学可能要说，现在科学这么发达，激光治疗近视不是很火吗?大不了做个手术就OK了。目前世界上各种各样治疗近视眼的方法都不能从根本上解决发病原因。只是在视线通过的健康角膜上动刀或加压使角膜变形，用来降低屈光度，若从治疗效果和所需要承担的风险来衡量，并不是理想的发展方向。毕竟手术治疗近视眼只有短短的十几年，并且第一批用激光治疗近视眼的患者中，有些已经开始出现视力严重的回退和复视等手术后遗症。科学发展到今天这种程度，还没有哪一种医疗技术可以与近视眼镜相媲美，但近视眼镜使远视力得到提高只起到矫正作用，无论你佩戴多久，仍然是戴上昭昭，去掉昏昏，既无治疗效果也无预防作用。特别需要提出一点，近视眼镜是把近视眼暂时矫正人工正视力，其目的是为了解决看远问题，这种被矫正的人工近视在看近处物体时，反而要比原有近视眼使用更大调节，因而低度近视眼患者戴眼镜看书，有可能使原来的近视度数加深。这一点一定要引起足够的重视。

同学们，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，你可以看到一个真实而完美的世界。请重视和爱护自己的视力就象爱护自己的生命一样。不要让你的双眼失去应有的光泽，明亮的眼睛会使你们终生受益。

