# 全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字(10篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-07-02

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。全国爱眼日演讲稿结尾 全...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇一**

早上好!

今天我们演讲的主题是：爱护我们的眼睛。

眼睛被认为是心灵的窗户。它们用于驾驶、阅读和阅读、识别人和物、在网上、下棋和欣赏美景等。他们给我们带来了无数的快乐和幸福，但是亲爱的同学们，如果你没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些幸福吗?

根据教育部和卫生部的统计，小学生的眼病率为28%，中学生为56%，高中生为85%。保护眼睛，预防近视刻不容缓。

为了让你保持一双明亮的眼睛，每个学生都应该牢记爱护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到自己的日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

1、教室内始终保持充足的光线，光线不足时及时开灯。

2、每天正确做眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。

3、养成良好的读写习惯，读写姿势正确，背部挺直，颈部直立，做到“三个一”，即离书一尺，离笔尖一寸，身体与桌子之间一拳。握笔姿势不正确，阅读习惯不好，要随时纠正。走路或骑车时不要看书，躺下时不要看书，光线太强或太暗时不要看书。看电视、操作电脑时，也要保持一定距离，坐直。

4、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，也是保持健康的主要因素。

5、多做户外运动。每次上课的时候，一定要走到外面，向远处看，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

6、多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物，少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。

做到以上六点并不难。只要同学们自觉执行，及时纠正，相信同学们的眼睛会越来越清澈明亮，天空会越来越宽广清澈!

谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇二**

大家好，今天我演讲的是题目是：迎接爱眼日关注眼健康。

每年的6月6日为“全国爱眼日”，今年的爱眼日再次提醒所有人，关注眼睛健康，珍爱视觉之窗。

然而，有关数据显示，我国的近视人数却出现有增无减的趋势，特别是近视群体的低龄化，日益引起社会广泛关注。为此，本刊特邀顾问、上海仁爱医院眼科医生教授值此“全国爱眼日”到来之际，聊一聊健康护眼的话题，以此提醒更多的人爱护自己的眼睛。

近视依然是最主要眼疾

我国近视状况日趋严重，数据表明，中国的近视眼患者已经超过6000万人，居世界之首，中国青少年近视率排名世界第二，仅次于“近视第一大国”——日本。过度用眼已成为很多人的生活常态。现代社会竞争越来越激烈，很多人都不得不把熬夜、加班以及长时间的阅读作为一种常态，因而，眼睛必然承受巨大的压力，视神经长期受压，长此以往，极有可能患上近视，特别是现代都市电脑工作占的比重越来越大，更增加了患近视的几率，以至到目前，近视依然是最主要的眼部疾病。爱眼日演讲稿：迎接爱眼日关注眼健康

近视群体

呈现低龄化趋势

根据国家体育总局最近公布的第二次国民体质监测公报显示，与xx年相比，大、中、小学学生视力不良率均有所上升，且随年龄增加而升高。xx年，小学生视力不良率为31。67%，比xx年增加了8。5%；初中生为58。07%，比xx年增加了8。7%；高中生和大学生的视力不良率分别高达76。02%和82。68%。也就是说，每百名大学生中有83人视力不好。青少年近视现状令人堪忧。

眼科医生介绍，目前造成青少年近视率不断增高的原因主要是用眼过度、用眼不卫生、缺乏营养和眼保健常识、遗传以及体内缺少维生素等几个方面。近视眼虽然有遗传因素，但绝大部分学生以及家长和老师如果能共同培养学生爱护眼睛的意识，让孩子注意用眼卫生，加强眼睛保健，80%的青少年学生完全可以通过各种措施避免成为近视眼。

近视矫治

视情况选好方法

目前，采用较多的是准分子激光矫治近视方法，这种方法配合严格的波前像差术前检查，结合检查得到的不同人的屈光数据，设计出个性化的切削方案，可以比较全面地矫正人眼像差，使术后的裸眼视力达到理想状态，可以避免传统激光手术的术后新像差。爱眼日演讲稿：迎接爱眼日关注眼健康

对于不能进行激光手术矫治的人，对选择眼镜应有所讲究，一些人从美观的角度出发，选择软性隐形眼镜，眼科医生介绍，软性隐形眼镜存在很多隐患，尤其是中小学生正处在生长发育旺盛时期，眼球视轴尚未定形，若过早或较长时间连续佩戴隐形眼镜，易产生角膜缺氧和生理代谢障碍等副作用。

同时，镜片清洗消毒不严，则会继发感染。另外，还会造成角膜磨损，上皮脱落，严重者会导致角膜溃疡或穿孔。硬式透氧性隐形眼镜避免了上述软性隐形眼镜的缺点，具有高透氧性，光学效果也较软式的稳定，清晰度提高，还能矫正角膜散光。

对于青少年近视，中医则建议选择更为安全的方法。上海仁爱医院中医科医生刘×介绍，青少年近视与先天禀赋不足遗传因素有关，但更重要的原因则是后天用眼不当，中药熏蒸配合点穴防治青少年近视比较安全，以疏通眼部气血循环，达到提高视力明目的作用，还可改善眼疲劳。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇三**

亲爱的老师和同学们：

大家早上好!

今天我们演讲的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，当我们抬头看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一幕?对，是我们的眼睛!

当你牵着父母的手，漫步在林荫小道上，看着两旁盛开的花草，在教室里看书，看着黑板，看着老师的眼睛求知的时候，你意识到自己是幸运的吗?眼睛是心灵的窗户。有一双明亮的眼睛是多么幸福。当我们年轻的时候，我们每个人都有一双明亮的眼睛和夏夜的星空。但是渐渐地，由于读书写字姿势不当，用眼过度，很多人的视力不断下降，蓝天不再清晰，星星变得朦胧。根据一些数据，中国眼睛不好的人数仅次于世界第一的日本，所以也被称为“中国眼睛”。中国有500万盲人，占世界盲人总数的18%;而且每年大约有45万人失明，这意味着几乎每分钟都会出现一个新的盲人。中国近视人数已达1000万。保护视力刻不容缓。我呼吁：为了让你的眼睛明亮，天空清澈，每个学生都应该牢记爱护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

第一、认真准确地做眼保健操，注意眼部卫生。

第二、养成良好的读写习惯，正确的读写姿势，背挺直，脖子直立，“三个一”，一脚离书，一寸离笔尖，一拳离书桌。

第三、“三不”：不躺着看书，不旅游看书，不在光线昏暗或太强的地方看书写字。

第四、看电视、操作电脑时，保持一定的眼距，坐直。

第五、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，也是保持健康的主要因素。

第六、多做户外运动，经常眺望，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

第七、不偏食，多吃乳制品、鱼卵、肉类等。少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物。

做到以上几点并不难，只要学生自觉执行，只要老师随时提醒，相信学生会有一双更清澈更明亮的眼睛，更广阔更清澈的天空!让我们一起努力，为了更美好的明天!

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇四**

老师们，同学们：

大家好!

今天我讲话的主题是“防治近视，还自己一个清晰世界”。

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，为什么会这样呢?大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的课业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕!

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗?”预防近视，从下面做起吧：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。五、不要长时间看电视、玩电脑。六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。二、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。三、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3～5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，感悟美好生活!

我的讲话完毕， 谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇五**

亲爱的同学们：

大家早上好!今天国旗下讲话的主题是\"爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛\"。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远;看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时;在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办?也许有的同学错误地认为\"只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了\";还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1.认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2.养成良好的读书习惯，做到\"三个一\"，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3.做到\"三不\"：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4.阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳

5.保证充足的睡眠。

6.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。

孩子们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

我的国旗下讲话毕，谢谢大家!

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇六**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

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！

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。我想，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧！

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。保护视力刻不容缓，为此我建议大家做到如下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

3、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，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗（重读以引起大家注意）的地方看书。

4、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保证。

5、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。

6、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6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，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！

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇七**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!

同学们，你们知道6月6日是什么日子吗?也许你还不知道吧， 6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第十八个爱眼日。你知道六月六日爱眼日的来历吗?1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应， 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”。 我国青少年的视力问题值得关注，据国家教育部、卫生部最新调查表明：目前我国共有4亿多近视眼患者，近视发病率达33.3%，小学生近视率超过25%，初中生近视率达到70%，高中生近视率达到85%，每年以8%的速度增长，居世界第一位，其中青少年是近视“重灾区”。

今天我们演讲的主题就是《爱眼护眼，世界等着你去发现》。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用电脑、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了。“更有的人认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2. 连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3. 不要在光线太强或太弱的地方看书。

4. 走路或乘车时不要看书。

5. 不要躺在床上看书。

6. 坚持做好眼保健操。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起爱护眼睛，世界等着你去发现！

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇八**

1992年9月25日，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。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\"。

学生的近视眼是怎样形成的呢？据有关资料报道，青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。青少年眼睛的调节力很强，当书本与眼睛的距离达7—10厘米时仍能看清物体，但如果经常以此距离看书，写字就会使眼睛的调节异常紧张，从而可形成屈折性（调节性）近视，所谓的假性近视。

要想有健康的视力，应做到以下几点：

1、阅读姿势要正确。在阅读时，书本与眼的距离应保持在30—35厘米。阅读时最好采取坐姿，不要躺着看书。因为躺着看书时，不易保持两眼与书本的距离相等，致使两侧眼肌发育不平衡。走路、坐车、乘船和乘飞机时不要看书，因为此时身体的摇晃使20xx年全国爱眼日国旗下演讲稿20xx年全国爱眼日国旗下演讲稿眼睛与书本的距离不定，加重了眼肌的调节负担，容易导致近视眼的发生。

2、书写姿势要正确。写字时两手臂要等长度地放在桌面，一长一短会使身子歪斜；胸部与书桌后缘保持一拳的距离。从而，使眼与书本或作业本保持1尺左右的距离。

3、看电脑、玩电子游戏机和看电视的时间不宜过长，一小时左右就该暂停。

4、定期检查视力，发现有近视，及时采取矫正措施。

5、积极参加文体活动，增强体质，积极防止近视我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：\"我爱护我的眼睛了吗？\" 让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，感悟美好生活！

谢谢大家！

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇九**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!同学们，你们知道6月6日是什么日子吗?也许你还不知道吧，今年6月6日是第xx个全国“爱眼日”，今天我讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了。更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1.看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2.连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3.不要在光线太强或太弱的地方看书。

4.走路或乘车时不要看书。

5.不要躺在床上看书。

6.坚持做好眼保健操。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛!

**全国爱眼日演讲稿结尾 全国爱眼日演讲稿1000字篇十**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，我希望同学们从以下几点开始做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视!让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找