# 最新全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书(八篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-06-13

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇一眼睛被誉为是心灵的窗户，是人类...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇一**

眼睛被誉为是心灵的窗户，是人类感观中最重要的器官。大脑中大约有一半以上的知识和记忆都是通过眼睛获取的，开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛。它带给我们多少外面的精彩，它映射我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩。

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。疲劳、疾病、不当的用眼方式等原因让我们的视野变得模糊。随着年级的升高，身边的“小眼镜”也越来越多了。班级视力统计表明，个别班级近视率多达20%，这是我们不容忽视的问题。我们应该积极行动起来，把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中，尽量减少近视给我们带来的影响。在“全国爱眼日”(6月6日)来临之际，大队部向同学们发出以下倡议：

1、良好习惯：

读写姿势要做到“三个一”，就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。走路和乘车时不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

2、合理膳食：

不偏食，不挑食，多吃富含维生素的食品和钙质食品，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。

3、充足睡眠：

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。生活要有规律，早睡早起，保持充足的睡眠及适当的休息。

4、做好保健：

每天坚持正确、到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。加强身体锻炼，提倡户外活动，时常集中精神远望，常晒日光，呼吸新鲜空气。定期做视力检查，并根据视力情况进行适当地休息和调养，听从医师的指导，逐步调整矫正视力或防止近视度加深。

同学们，让我们像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩!

灵水中心小学大队部

20xx年6月1日

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇二**

队员们：

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的渠道，所以眼睛是心灵的窗口。如今带眼镜的人越来越多，尤其青少年近视的人也越来越多，给许多人带来不便，在现代高科技发展时代更需要一双健康明亮的眼睛，保护视力刻不容缓。其原因大多数是营养失调，先天不足及各种不良的用眼习惯，学习紧张，工作夜以继日，长时间看电视、电脑操作等，过度用眼，得不到充分休息，久而久之导致视力下降，眼睛疲劳、过度所致。

少先大队向全体队员发出倡议：

1、加强体育锻炼，增强体质，坚持户外活动，增强健康水平

2、经常参加文体活动，消除疲劳，保持精神愉快开朗、乐观

3、注意眼部卫生，纠正不良用眼习惯，姿势要端正，保持适宜距离（1尺）持续用眼1小时后应稍休息调整眼的紧张度，看远处调节视力。

4、定期检查视力发现视力下降应及时检查原因，及时治疗，需配眼镜应及时去验光配合适眼镜矫正视力。

5、做眼保健操，保证充足睡眠。

6、改善营养饮食，增加含维生素a、d、钙、铬的膳食。忌烟、酒等不良习惯。

斗姆湖镇中心小学少先大队

20xx年xx月xx日

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇三**

下午好！

今天我们迎来了全国爱眼日，自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”，对其关注提高到全新的高度。

20xx年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20%，初中48%，高中71%，大学73%，20xx年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较20xx年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据20xx年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%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，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。

开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见》，围绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。

关于爱眼，我们应该做些什么呢？

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢注意休息，让眼部肌肉能有机会放松。有人会问：“我不看电脑电视能做什么呀？”可以多做运动、结交朋友，生活丰富了，我们的收获也会更加丰富。或许你能称为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主等等。

第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本一尺，胸口离桌子一拳。每天学校的眼保健操也要坚持做。

第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们都说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送给大家一句话：“黑夜送给我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”让我们打开心灵的窗花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙！

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民大众解决视觉健康问题的重任。

为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20xx，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇四**

亲爱的同学们:

眼睛是心灵的窗户，它带给我们欢乐、愉悦。当我们漫步在绿树成荫的小路，嬉戏于绿茵葱郁的草地，辗转于层峦叠嶂的青山……能看清这美丽的世界真的太幸福了。可是，压力、疲劳、疾病、不当的用眼方式，让我们的视野变得模糊，很多同学的眼健康状况不容乐观，可能长大后，我们会因为自身的眼睛问题无法选择自己喜欢的职业，甚至影响我们健康幸福的生活!

在全国第n个爱眼日之际，我代表某某学校向中小学生发出倡议：

1.端正读写姿势，严谨做到“三个一”：读书写字时与桌面保持距离1尺，身体与桌体之间保持间隔1拳，握笔指尖与笔尖保持距离1寸;

2.坚持每天正确认真地做眼睛保健操;

3.科学用眼，不在过强或过弱的光线下以及运动中长时间近距离用眼，多看远处的山林与绿色植物，不用脏手揉眼睛;

4.合理安排作息时间，加强体育锻炼，多参加室外活动;

5.定期检查眼睛的健康状况，听从医师的指导，逐步矫正视力或防止近视加深。

我行动、我健康。为了光明的未来，让我们从我做起、从现在做起，像爱惜生命一样爱惜自己的眼睛，形成科学的用眼习惯，用明亮的眼睛观察世界、探索未知，让我们的视野更开阔，让我们的生命因健康而更精彩!

倡议人：

某年某月某日

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇五**

亲爱的同学们：

6月6日是第15届全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题为“关注青少年眼健康”。

眼睛是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽。一个正常人的生活，如果离开了眼睛简直无法想象。为了爱护我们心灵的窗户，为了我们的五彩的明天，让我们从点滴做起、以实际行动爱护我们的眼睛吧！

一、端正读写姿势，看书时保持30厘米的距离，不要躺着看书或坐车时看书。注意用眼卫生，不在强光或阴暗的环境下看书、学习。

二、不要长时间持续看书或使用电脑，使用2小时要休息10—15分钟。

三、合理安排作息时间，保证充足睡眠。

四、注意营养均衡，对于已经患了近视眼的同学，要少食酸性和甜性食品，多吃一些新鲜的蔬菜和水果，避免偏食。

五、每天坚持做眼保健操。

六、经常锻炼，最宜进行球类运动，如乒乓球、羽毛球、足球、篮球等。

七、定期检查眼睛的健康状况，发现眼病及早治疗。

同学们，让我们一起行动起来吧！为眼睛拭去尘埃，让视野更开阔；与健康一起前行，让世界更明亮

倡议人：

x年x月x日

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇六**

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口，保护眼睛的演讲稿。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a、清澈、有神的大眼睛。

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界第二，而人数高居世界第一。

这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有6个要成为近视患者。

我听到大家一片惊叹声，是啊，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。

正因为眼睛如此重要，而在我国眼睛疾病又如此严重，1996年，卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

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，；坚持每天作好眼睛保健操。

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；含有维生素保留a的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类；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等。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、梨和橘子等含量。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。

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇七**

全国的青少年朋友们：

眼睛是心灵的窗户，它让我们看到外面精彩的世界，也映射着我们美丽的心灵；它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩。可是，曾几何时，我们的双眼不再明亮如初。学习的压力、屏幕的依赖、不当的坐姿和用眼方式，让我们的视力逐渐变得模糊。有的青少年朋友从小就戴上了厚厚的眼镜，近视度数不断增加；有的青少年朋友患上了各类眼底疾病，虽不致命，却给学习和生活带来了不便。

为了一个清晰的世界，为了一个光明的未来，我们倡议：

从小做起，从现在做起，形成健康的用眼习惯，爱护眼睛、保护眼睛，远离眼疾。

我们要学习爱眼护眼知识，用科学的方法保护自己的双眼。

通过学习爱眼护眼知识，了解在我们的日常生活中，哪些事情、哪些做法、哪些不好的习惯，会对我们的眼睛造成伤害，懂得趋利避害；

我们要养成良好的用眼习惯，爱眼护眼从点滴做起、从小事做起。

合理安排看电视、用电脑、看手机的时间，不让眼睛长期处于疲劳状态；看电视、电脑时间超过半个小时就要离开屏幕放松眼镜。积极参加文体活动，加强锻炼，认真做好眼保健，调节放松眼睛；

坚持良好的读写坐姿，不躺着看书；行走或外出时，不看屏幕和书籍。

注意用眼时的光线环境，不在太亮或者太暗的地方看书、写字、用电脑；

我们要定期进行眼科检查，听从医生的建议和指导。

在出现模糊、重影、流泪、疼痛等眼疾征兆时，要及早到正规医院进行检查。患上近视或眼睛疾病时，要科学地配镜、戴镜和治疗，控制近视度数不再加深。

亲爱的青少年朋友们，就让我们积极响应，立刻行动起来吧！

珍爱视力、保护双眼，努力学习、增长本领，为建设我们伟大的祖国贡献力量。

倡议人：

x年x月x日

**全国爱眼日倡议书500字左右 6月6日全国爱眼日活动倡议书篇八**

尊敬的老师、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。今天，我演讲的题目是《爱护我们的眼睛》。

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，给我们的学习带来许多的不便。

妈妈时常告诉我要好好保护视力，不要像她小时候那样。妈妈小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到中学时已经架上了厚厚的眼镜。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澄澈的大眼睛。

同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。老师小时候就是因为没有注意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。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。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉来源于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近80%的感觉，多么可怕！

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗？预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺；二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿；三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字；不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书；不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，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，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

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