# 最新爱眼日班会主持稿(五篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-06-18

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。爱眼日班会主持稿篇一—...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**爱眼日班会主持稿篇一**

——二年级二班“爱眼日”主题班会

乌鲁木齐市第78小学吴芳芳

班会目标：

1.通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。

2.引导学生正确对待眼保健操。

3.培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

活动准备:

眼罩一个，《爱眼健康歌》

班会过程：

一、游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的?

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

二、眼睛的重要性

主持人a：

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b：眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a：人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b：一双清澈明亮、抚媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。“一语道破”这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是“美之窗”。

主持人a：除了“一语道破”这个成语，关于眼睛的成语可多了，你还知道哪些？ 主持人b：除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有有哪些？

主持人b：眼睛如此重要，我们国家专门确定了全国爱眼日，你知道是哪一天吗？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

（1）小组讨论，选代表汇报.（2）交流：

四、“爱眼知识”小常识

（一）消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳\*\*\*的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3～5次。

3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右--上--左--下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

（二）饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任讲话：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

**爱眼日班会主持稿篇二**

爱眼日主题班会教案班会

目的：

1、通过活动让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。

2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。

3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。活动准备：

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。活动过程：

一、猜谜引出课题

1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄?这是什么?(眼睛)

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用?

3、有了一双明亮的眼睛可以看清事物，这是多么的重要。今天让我们一起来了解我们的眼睛，保护我们的小眼睛。

齐读课题：保护我们的小眼睛

二、了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。

虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。晶状体：透明而有弹性，能收缩和舒张，使远近不同的物体准确成象在视网膜上

瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

三、观看视频

1、师：可是有个孩子叫努努力，他的眼睛怎么啦?请看视频，播放视频《保护视力》

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦?

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢? 书写姿势不正确，眼睛离书本太近;看电视太近;躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。你听到了什么? 师总结：

1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。

2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。

3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。

4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

四、举例交流自己平时爱眼的做法。

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。生交流

师：同学们做得很出色，那么我们要保持下去，可是照片中的这几位同学就做得不太好，你们看看是谁?你想对班中的这几位同学说些什么?

五、出示班中用眼不卫生的照片。

六、讨论如何保护视力

师：同学们都知道了不好的用眼卫生要改正，保护眼睛不是一朝一夕的事，需要坚持和注意，那么我们四人一组来讨论一下日常我们该如何保护视力? 师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

1、坚持做好眼保健操。

2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛的到充分的休息。

3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。

4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。

5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。

**爱眼日班会主持稿篇三**

6.6全国爱眼日主题班会教案

一、主题背景

目前，中小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视 珍爱光明”的主题班会。

二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

四、活动准备

主题班会幻灯片制作;全班合唱歌曲;组诗。

五、活动时间

班会课

六、活动步骤

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

1、读书写字姿势要端正;

2、不再强光和弱光下看书;

3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离;

4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。

(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，原我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

**爱眼日班会主持稿篇四**

预防近视，珍爱光明

——爱护眼睛教育

第16周：班会教案（邹德琴）

一、主题背景

目前，中小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视，珍爱光明”的主题班会。

二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

四、活动准备

主题班会幻灯片制作;全班合唱歌曲;组诗。

五、活动时间 班会课

六、活动步骤

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

1、读书写字姿势要端正;

2、不再强光和弱光下看书;

3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离;

4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，原我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

**爱眼日班会主持稿篇五**

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。这里给大家分享一些关于 66 爱眼日班会。66 爱眼日班会 1 1

亲爱的同学们：

大家好!

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。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿，在足够的光线下看书、写字，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。其次注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品。含有维生素 c 的食物对眼睛有益处，因此每天都要注意多吃一些含有维生素 c 的食物哦!

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。66 爱眼日班会 2 2

老师们，同学们，早上好！6 月 6 日也就是这周\_，是与大家健康有关的日子，它是“全国爱眼日”所以，今天，我讲话的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样一个节日呢

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”。

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！

我的讲话完毕，谢谢大家！66 爱眼日班会 3 3

亲爱的同学们：

你们好！我的发言题目是：保护好自己心灵的窗户――眼睛。同学们，六月六日定为世界爱眼日，就是让大家知道爱护眼睛的重要性。

眼睛是人身上的视觉器官，失去了眼睛，就相当于失去了明亮绚丽的世界，陷入一片黑暗之中。现在，近视是青少年健康的一大杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。人均近视度，每年在不断的上升，给我们带来了极大的不便。近视还会引发许多

有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，以至于导致双目失明。

青少年近视，主要是因为看书姿势不正确：边走路、边坐车时看书；还有就是整天玩电脑、看电视等造成的。这些都对眼睛有非常大的损害，这令许多人的鼻梁上多了一副眼镜，这让许多人痛苦不堪。爱眼日演讲稿：眼睛是心灵的窗户

我们应该保护好自己的眼睛。不要在走路、坐车时看书；看书姿势要正确。玩电脑、看电视的时间不宜过长。要认真做好眼保健操，多去户外运动，多看绿色。注意用眼卫生，不用脏手摸眼睛，才能保护好眼睛。

同学们，知道眼睛多么重要了吗一定要保护好眼睛，做一个健健康康的人。

谢谢！66 爱眼日班会 4 4

尊敬的老师，同学们：

大家早上好。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的 6 月 6 日是全国爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为 33%，全国近视眼人数已近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，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近

视和预防真性近视的根本措施。

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

近视的主要原因：看电视距离太近；看电视的时间太长；所看电视的画面浓度太深；写作业时的姿势不正确；在光线太强的阳光下看书；在光线太弱的光下看书；长时间的坐在电脑、电视前；不合理饮食；在车厢里看书遗传因素不认真做眼保健操

在这里我想给大家提出几点建议：看书时坐姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。每天坚持认真做两次眼保健操。尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它！同学们，让我们从现在做起，从培

养自身良好的用眼习惯做起。共同保护好我们的眼睛。我相信只要大家努力，每个人都会有一双明亮，清澈，有神的大眼睛。66 爱眼日班会 5 5

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，他们所看到的东西都在远处，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%，2024 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。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。

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。

爱眼日主题班会演讲稿内容

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