

2025 保护眼睛倡议书（汇总 23 篇）

保护眼睛倡议书 篇 1

亲爱的同学们：

大家好！

伴着网络的迅速发展和普及，近视、散光等眼部疾病越来越普遍，班级里戴上眼镜的人越来越多。为了让同学们用眼卫生，爱护视力，为了让卫生用眼成为每个人的习惯，针对以上情况，在此我代表全体同学提出如下倡议：

- 1、在读书写字时保持眼睛距离书“一尺”，胸口距离桌沿“一拳”，指尖距离笔尖“一寸”；连续阅读一小时后，应休息片刻或向外远眺。
- 2、不要在光线暗弱或直射阳光下看书；不要在床上、走路时或是在摇晃的车厢里看书；不要边吃饭边看书。
- 3、写字台要选择室内采光最好的地方安放，光线从左前方来。最好有专供学习用的台灯。
- 4、每天可以进行一定时间的望远训练。如清晨眺望远处的建筑物或树木；夜晚辨认天空中的星斗等。
- 5、少玩手机、电脑等电子产品。
- 6、保障充足的睡眠（小学生 10 小时，中学生 9 小时）。
- 7、认真做眼保健操，积极参加体育锻炼，避免全身性疾病等。

同学们，眼睛是心灵的窗户，人与人无声沟通的桥梁，我们应该合理卫生用眼，保护视力，从你我做起！

倡议人：

20xx 年 xx 月 xx 日

保护眼睛倡议书 篇 2

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”也越来越多的。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！

X 学校

20xx 年 6 月 6 日

保护眼睛倡议书 篇 3

亲爱的同学们：

据调查，我班近视人数已到达 23 人，远视 2 人，眼睛完全正常的仅 23 人。眼睛是我们学习和生活的好帮手，有了它，我们才能看书、写作业、愉快地玩耍。若它坏了，问题就大了。轻则变成“四只眼”，给学习、生活带来极大的不便，重则双目失明，从此和光明说“再见了”。

随着科技的发展，大人们沉迷于手机，很多家长渐渐成为了“低头族”。小朋友们也有样学样，也沉迷于手机、电脑、平板等电子产品，成了“四眼族”。

有些家长觉得刷题越多，成绩越好。长时间的刷题，不仅占用了学生阅读好书的时间，也没有了运动锻炼的时间。过长的写作业时间还会让学生失去对学习的兴趣。很多小学生刷题累了，感到疲倦了，就会下意识的趴在桌上写字。长此以往，导致视力快速下降。

鉴于上述现象，我建议大家从此刻开始，从小处入手，保护好我们的眼睛。

- 1、写作业时感觉累了或连续学习一小时以上，可以看看远处，转转眼珠，让眼睛放松、休息一下。
- 2、眼睛痒时不能用手去揉，因为我们的手上有很多细菌。
- 3、眼睛不适时不要乱用眼药水，要根据不同的原因对症下药。
- 4、每天坚持正确、规范地做眼保健操。
- 5、外出活动，太阳光强烈时出门必须戴上太阳眼镜，遮挡紫外线减少对眼睛的伤害。

爱护眼睛，刻不容缓。我们都要积极行动起来，更好地爱护我们心灵的窗户，让眼睛更好地服务于我们！

倡议人：塔山小学六（11）班李清晔

20xx 月 11 日 30 日

保护眼睛倡议书 篇 4

亲爱的同学们：

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要太长，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。

署名

年月日

保护眼睛倡议书 篇5

老师们，同学们：

大家好！

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？”

一、预防近视，从下面做起吧：

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

二、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：

- 1、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。
- 2、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。
- 3、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！

倡议人：

20xx年x月xx日

保护眼睛倡议书 篇6

敬爱的老师，亲爱的同学们：

全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发生率为%，中学生为%，高中生为%。近视正成为青少健康的“头号敌人”，七成高中生戴上本不该属于他们的眼镜。更令人震惊的是，有份调查报告称，国内因高度近视致盲者已达30多万人。

有专家指出，近视正以上升的态势，高居中小学生常见病之首位。这将影响我国高素质人才对职业的筛选，缩小不少特殊职业人才的选取范围。不仅如此，近视人群的急剧低龄化趋势，令教育和医务工作者倍感担忧。

据教育、卫生等部门分析，中小學生視力不良率居高不下，主要原因是沒有養成良好的用眼衛生習慣，如書寫時坐姿不正確，執筆不當，長時間臥床看書、看電視，長時間上網、玩計算機遊戲等。

眼睛是人類直接了解客觀世界的視覺器官，沒有眼睛，我們對四周的感覺將是一片黑暗。作為青少，要保護眼睛，必須從以下幾個方面做起：

- 1、不要長時間觀看電視節目、操作電腦和玩電子遊戲。
- 2、不用手揉眼睛，不用脏紙巾或脏毛巾擦眼睛。
- 3、不能躺着看書或看電視，乘車走路時不要看書。
- 4、看書時要注意燈光的效果，既不能太亮，又不能太暗。
- 5、家里有條件的，電腦的顯示器最好是液晶的。
- 6、讀寫時間不宜過長，每隔分鐘左右要放鬆休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望遠處。
- 7、據不完全調查，好動的孩子近視的較少，而喜靜的孩子近視的較多。所以，喜靜的孩子要適當學會運動，讓眼睛有個調節的過程。
- 8、要保證良好的足夠的睡眠，尤其是我們小學生，一定要養成定時午睡的好習慣，使眼睛得到良好的休息。

倡議班級：雙語小學二（x）班

20xx 年 xx 月 xx 日

保護眼睛倡議書 篇 7

親愛的同學們：

都说眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。我们身边戴眼镜的人也是数不胜数，近视也给我们带来了不少烦恼，在此，我倡议大家从以下 4 点做起，来保护眼睛：

- 1、看电视时要与电视有一定的距离，每隔一小时需休息十五分钟，注意，看电视时，室内需亮起灯。
- 2、看书写字时，姿势要端正，在光线充足的地方看书，不要躺着看书，不要看字体太小或太模糊的印刷书籍。并且要注意休息。

3、均衡饮食，不挑食，多吃含有丰富的维生素 A 的食物，如：胡萝卜、菠菜、蛋黄等眼睛有好处的食物。

4、认真做眼保健操，穴位正确，多做户外运动，多接触大自然，多看远方的绿色景物。

同学们，让我们从自己做起，从细微处做起，保护好心灵的窗户吧！

王

20xx 年 XX 月 XX 日

保护眼睛倡议书 篇 8

亲爱的同学们：

眼睛，是心灵的一扇窗子。开春的第一抹嫩绿，荷叶上滚动的露珠，秋风中飘落的黄叶，漫山飞舞的雪花，都需要我们用眼睛去看。还有天上的风起云涌，日月星辰也需要我们用眼睛去看。还有祖国的大好河山，秀丽风景，孩子们纯真的笑脸，更需要我们用眼睛去看。可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病让我们的双眼变得模糊。

同学们的视力每况日下。根据数据显示，小学生、初中生，近视率分别是 39.05% 和 64.3%。也就是说，每 100 个小学生中，有 40 个人是近视的，而 100 个初中生中大约就有 64 个人视力模糊。初中生的视力情况更让人担忧。

在青少年时期，不仅仅近视的人数多，而且还有许多人都不重视自己的眼睛。经过对同学的问卷调查：“你多久进行一次眼睛健康检查”选项中，“从未检查过的”占 38.9%，“一年检查一次的”占 24.9%，“半年到一年之间检查的”占 14.6%，“半年检查一次的”占 11.7%，“两年检查一次的”占 9.9%。可见，大家对自己的眼睛都不怎么重视。

正因为不重视，眼睛近视才有可乘之机。形成近视的主要原因，其实大家并不陌生：

- 1、不定期检查眼睛。不知道自己的眼睛已经疲劳了，久而久之，就近视了。
- 2、长时间用眼，强烈的色彩刺激了我们的眼睛，使眼睛严重疲劳，而产生假近视，不加以控制，就会逐渐转化为真近视。
- 3、看电视，看书时，姿势不对，如趴着，躺着看书，就导致我们双眼受到视觉的刺激强度不等，使眼睛视觉发育的程度产生差异。

4、看电视时间长，距离近；写作业时姿势不正确；在光线太强，太弱的阳光下看书。

以上四点，就是形成近视的主要原因，光知道原因是不够的，危害也很重要。一旦出现近视，不单给我们生活带来诸多不便，还给我们的求学，就业带来影响。视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、工作和生活。长期戴眼镜，会导致生活、工作的不便。中度近视，会导致眼球突出，眼睑松弛，影响容貌。现在许多的学校和工作岗位，对视力有特殊的要求。比如，航海，航空，精密仪器，军工，高科技等，对裸视力有较高的要求。因为视力达不到，而影响就读中意的学校或从事理想的职业，这个悔就大了！

这些危害步步逼迫人心，那怎么爱护眼睛呢？我们发出以下倡议：

- 1、少玩电脑等电子产品，注意作息时间的安排，注意劳逸结合。
- 2、多看绿色植物，转眼珠是天然的按摩法。常做眼保健操，还要注意用眼卫生。
- 3、看书，写作业时姿势端正，光线充足。读写做到离课桌一尺远，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。用眼半小时后，休息或远眺窗外。
- 4、经常锻炼身体，多做户外运动。最好多打乒乓球、篮球。
- 5、多吃新鲜的蔬菜水果，少吃糖等脂肪类食物。注意营养均衡。

为了我们的眼睛，为了我们的未来，请大家积极响应我们的倡议！

倡议人：

日期：

保护眼睛倡议书 篇9

亲爱的同学们：

眼睛是我们心灵的窗户，我们通过眼睛可以看到这美丽的世界。拥有一双健康的眼睛，我们才能更好地观察世间万物，更好地表达喜、怒、哀、乐。

很多同学不懂得保护眼睛的重要性。截至x年，全国青少年总体近视率为53.6%，其中小学生为36%，初中生为71.6%，高中生为81%。也就是说，有超过一半的青少年近视了！因此，为了保护我们的眼睛，请同学们做到以下几点：

- 1、不长时间地使用电子设备。

一直盯着屏幕，眼睛会疲劳，甚至会酸痛。再加上来自屏幕的蓝光，眼睛自然而然地吃不消了。

2、用眼姿势要正确

做作业或看书时不要弯腰驼背，或者趴着、躺着，都会伤害到自己的眼睛。因此一定要使用正确姿势用眼。

3、不在光线很强或很弱的地方用眼。

光的强与弱都会对眼睛形成一定的伤害。例如：不要在太阳底下看书，也不要和被子里偷偷看书。

4、作息时间要规律。

早睡早起，不熬夜，保持充足的睡眠。

5、营养要均衡。

多吃蔬菜、水果、肝脏、鱼类等可补充维生素，保护视力。

爱护眼睛，不要让你的眼睛受损，让你的眼睛永远充满光明吧！

倡议人：李天祺

x 年 11 月 23 日

保护眼睛倡议书 篇 10

全宇宙的学生：

你们好！

近几年，小学生的近视人数是突飞猛进，小学中近视人数即将达到学生总人数的 50%。眼睛是心灵的窗口，如今近视人数在逐日增多，我们应该怎么办呢？

为此，我提出一套护眼计划：早晨醒来，睁开双眸，盯着花草树木看大约 30 秒；写作业一个小时候左右，也可以盯着花草树木看 30 多秒。看书，同样；看电视，也是同样。但如果家里没有花草树木，你可以把目光投向窗外，尽力远眺。还有一种方法，把劳累的目光转向手掌，盯着手掌上的纹路，跟着纹路移动 30 秒即可。还有读书写字时，姿势要端正，胸口离桌子一拳，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”，是一年级学的，千万不要胸口抵在桌子上，手握住笔尖，眼粘在书本上。还有，不要在光线昏暗或阳光直射的地方读书，不要在动荡的车厢上或躺在床上看书。

同学们，眼睛是自己的，我们要珍惜、爱护它。没了它，就没了色彩丰富的世界，从此你的人生将一片灰暗。

如果你是羊，眼睛就是草原；如果你是鸟，眼睛就是天空；如果你是鱼，眼睛就是溪水。

同学们，让我们一同保护眼睛吧！

你的朋友：小澍

20xx 年 1 月 2 日

保护眼睛倡议书 篇 11

这次去张家口市第四眼科医院给孙子配眼镜，一进医院门诊大厅，看到里面人山人海，每个门诊，处置室前都是等待就诊的人。细心观察，大多数是家长们带着孩子看眼病的。这于各地学校刚放假有关，平时孩子们上课，没有时间，放假了马上带着孩子看眼病。自己的一家人也是这庞大群体中之一。

孩子们是祖国的花朵，未来的接班人。孩子是父母的爱情结晶，未来事业的继承者。这是社会的共识，无可非议的。在社会发展过程中，压力无处不在，各个方面都一样的，例如孩子们现在处于学习知识阶段中，学习压力很大，时间紧迫，课程安排多，每天起早贪黑地学习，再学习。事情是一分为二的，利与弊同行。孩子年龄小，长时间用眼，另外，还有用眼卫生不当问题存在，导致孩子们的眼病频发，假性近视眼，近视眼病的高发，这种情况令人堪忧，值得社会大众的关注。

俗话说得好，眼睛是心灵的窗户。眼睛对每个人都是不可缺少的，谁都希望有一双明亮的大眼睛。在万般无奈的情况下，人们才配副眼镜，矫正视力，恢复正常视力。可是，现在很多孩子，那么小的年龄因为各种各样的原因开始戴上眼镜，给生活带来诸多不便，这是一生的潜在危害，令人担忧。

就事论事，现在各个年龄段的孩子佩戴眼镜的比例越来越大，这是社会发展中的一种不利因素，应该引起社会广泛重视，并且要采取适当措施，抑制这种不利因素的快速发展局面，让天真烂漫的孩子们生活在明亮的天地间，少一层人为的“视膜”，快乐的健康成长起来。相信这是每个家长的期望，也是最大的心愿所在。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/828137077142007011>