# 202\_年爱护眼睛国旗下演讲稿范文

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-03-10

*据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而高中学生眼疾率达到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！为了能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把爱护眼睛、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。为...*

据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而高中学生眼疾率达到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！为了能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把爱护眼睛、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。为大家整理的《202\_年爱护眼睛国旗下演讲稿范文》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　老师们，同学们：早上好!

　　今天，我国旗下讲话的主题是：爱护我们的眼睛。

　　眼睛被誉为是心灵的窗口，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，它带给了我们无数的欢乐与幸福，但是，亲爱的同学们，如果没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些幸福吗?

　　据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!

　　为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把爱护眼睛、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。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、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。

　　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，身体与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正，走路和乘车时也不要看书，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定距离和坐姿的端正。

　　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，也是保持身体健康的主要因素。

　　5、多做户外运动，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

　　6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，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。

　　做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，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!

　　谢谢大家!

篇二

　　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!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！