# 爱护眼睛国旗下讲话稿大全

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2025-01-30

*1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。现在，中小学生群体里的近视眼越来越多了，教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五。为大家整理的《...*

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。现在，中小学生群体里的近视眼越来越多了，教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五。为大家整理的《爱护眼睛国旗下讲话稿大全》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　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》。

　　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!

篇二

　　敬爱的老师们、亲爱的同学们：

　　大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛，今天是16周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

　　1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。20\*\*年6月6日是第20个全国爱眼日。

　　现在，在中小学生群体里的近视眼越来越多了，教育部和卫生部的调查显示，目前我国学生的近视率已经居世界第二位，中小学生的近视率已经超过百分之三十五，我国青少年因近视而致盲的人数已经达到30万人。由此可见，我们更应该保护自己的眼睛，不让它受到伤害。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，就看不到美丽精彩的世界，眼前永远是一片黑暗。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。那么，在使用眼睛的同时，我们又应该怎样保护自己的眼睛呢?

　　一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字,要做到三个一:眼离书本一尺,手离笔尖一寸,胸离桌子一拳;要在足够的光线下学习;不要长时间看书;写字看书应每隔45分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

　　二、注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食物，如：含有丰富蛋白质的瘦肉、蛋类、豆类等;含有维生素A的鱼肝油、奶类;富含维生素C的蔬菜水果对眼睛也有益处，如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此，我们要注意合理搭配，多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们，眼睛就会暗淡无光，视力下降。

　　三、我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛，不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

　　四、课间的时候，同学们不要手里拿着文具打闹，比如拿着笔说笑，用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。

　　所以，我们一定要爱护好眼睛，保护视力，预防近视，让自己有一双明亮的眼睛。我的演讲完毕，谢谢大家!(敬队礼)

篇三

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好!

　　今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

　　用眼睛能看到看到飘扬的红旗和上面的五星吗?能看到教室内外盆盆兰花和绿萝了和那害羞的伞头槐吗?你能清晰地看见每一片叶子在闪烁着它的动人色彩吗?能看出一串红叶片的形状和花瓣的个数来吗?如果都能清楚地看见这一切，这就是一件非常幸福的事情，因为我们拥有一双清澈、明亮的双眼!让我们首先一起用一种方式来感谢眼睛，请大家闭目5秒钟：1、2、3、4、5

　　好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了!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。

　　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!

　　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，你们记住了吗?

　　老师的讲话就到这里。

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！