# 眼睛是心灵的窗户国旗下讲话三篇

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-15

*旗下，读音qí xià，汉语词语，意思是下属、部下。以下是为大家整理的眼睛是心灵的窗户国旗下讲话三篇,欢迎品鉴!【篇1】眼睛是心灵的窗户国旗下讲话　　亲爱的同学们：　　大家好!今天，我国旗下讲话的题目是《保护好自己心灵的窗户——眼睛》。　　...*

旗下，读音qí xià，汉语词语，意思是下属、部下。以下是为大家整理的眼睛是心灵的窗户国旗下讲话三篇,欢迎品鉴![\_TAG\_h2]【篇1】眼睛是心灵的窗户国旗下讲话

　　亲爱的同学们：

　　大家好!今天，我国旗下讲话的题目是《保护好自己心灵的窗户——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，目前我国中小学生近视发病率接近70%。这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有7个要成为近视患者。我听到大家一片惊叹声，是的，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，而在我国眼疾又如此严重，所以卫生部、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，并确定每年的6月6日为“全国爱眼日”。

　　同学们，把6月6日定为爱眼日，就是要让大家知道爱护眼睛的重要性。而对于我们青少年来说，近视已成为我们眼睛的一大健康杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，甚至导致双目失明。

　　青少年近视，主要是因为看书姿势不正确、地点不合适或整天玩电脑、看电视等造成的。我们要保护好自己的眼睛，就要做到：看书姿势要正确;不要在走路、坐车时或光线太强、太弱的地方看书;玩电脑、看电视的时间不宜过长;认真做好眼保健操，多参加户外运动，多看绿色植物;注意用眼卫生,不用脏手摸眼睛等。

　　同学们，眼睛是人身上唯一的视觉器官，为了让我们眼前的世界永远明亮绚丽，让我们从现在开始，保护好眼睛，做一个健康快乐的人。

　　谢谢!

**【篇2】眼睛是心灵的窗户国旗下讲话**

　　大家好!

　　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屏道模糊不清，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，再向外跳望一两分钟。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，姿式不知不觉也不正了，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。

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**【篇3】眼睛是心灵的窗户国旗下讲话**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是xxx，今天我国旗下演讲的主题是《眼睛是心灵的窗户》，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。可是，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。我想，大家一定不愿让眼镜伴随自己一生吧!

　　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。我国的近视率达到了一个令人震撼的地步。保护视力刻不容缓。为此，我呼吁!为了我们能继续拥有一双明亮的眼睛，为了我们能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，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：

　　1.始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

　　2.看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正，眼保健操要正确到位。

　　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，胸脯与桌子隔一拳。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，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

　　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，经常远跳，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

　　6.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6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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!

　　我的演讲完毕，感谢大家的聆听!

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！