

# 爱眼国旗下讲话(通用6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱眼国旗下讲话篇一

老师们,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: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。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。

6月6日是世界爱眼日,虽然今年的爱眼日已经过去,但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示,我国的近视患者达到了1000万。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,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。

4. 保证充足的睡眠。

5. 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。

做到以上几点并不难,只要我们自觉执行,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!

## 爱眼国旗下讲话篇二

尊敬的老师,亲爱的同学们,大家好。

我是来自2012级9班的冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天,我演讲的题目是《保护眼睛,保护我们的心灵之窗》眼睛是人类感观中最重要器官,对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字,了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线,再将这些视觉、形象转变成神经信号,传送给大脑。

眼睛,是心灵的窗口。生活在这个大千世界里,是眼睛让我们看到生活的美好,世界的美丽;是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独,让我们看见阳光的明媚;是眼睛帮助我们分辨是非,看清黑白,让我们做一个正直的人。因此,拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要,平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意:不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正,眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下,或是做做眼保健操,或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背,靠得很近或趴着做功课,这样引起疲劳,造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视,

与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 爱眼国旗下讲话篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天是20\_\_月x日，因为昨天是端午节放假，所以今天举行升旗仪式。本周有两个节日，一个是环境日，还有一个是爱眼日。

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，为此，我建议大家做到如下几点：

一、“一好”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”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

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！

## 爱眼国旗下讲话篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是“爱眼护眼，远离近视”。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，我希望同学们从以下几点开始做起：

## 1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

## 2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字；不要躺在床上或趴在桌上看书；不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远方，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

我相信每个人对这个世界都存在一定的兴趣和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视！让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演！

## 爱眼国旗下讲话篇五

亲爱的老师和同学们：

大家好！

在我的生活中，我经常视力不好。上课时，因为看不清黑板上的一些小单词，会漏掉重要的知识点；读书时，由于视觉疲劳，无法连续读完一本书；戴角膜塑形镜的时候会因为戴眼镜有问题而纠结，不戴眼镜看不清黑板。这些都是我用眼不当，不爱惜自己的眼睛造成的恶果。

小学五年级的时候，我经常闭着眼睛写论文。用我妈的话来说，我的作业就像是“趴在桌子上全身扭曲”，但我当时一点都不在乎。下学期五年级的体检报告给了我沉重的打击。我的视力下降了很多，尤其是左眼视力变成了4.6。

回顾过去，发现视力下降的原因：学习时经常身体向左倾斜写字，没有使用正确的写字姿势，视力下降很多；闲暇时间经常看电子产品，时间控制不到位，导致用眼过度，视力疲

劳；课后，我经常画小画。在我应该放松眼睛的时候，我没有调整，一直在用眼睛。

虽然知道这些，但总是一次次放纵自己，最终伤到眼睛。医生说，我还有机会调整，我决心小心保护我的眼睛。平时看的远，看的电子产品少。经常做眼保健操，调整学习姿势。只有调整好用眼习惯，才有机会让视力恢复正常。

视力不好给我们带来太多的弊端。我们经常用眼睛。如果我们不保护好他们，他们会伤害我们。眼睛是心灵的窗户。如果这扇窗户不再明亮，我们如何才能看到外面美丽的世界？所以从现在开始，让我们一起进步，保护好自己的眼睛，让世界更加美好！

## 爱眼国旗下讲话篇六

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

这个星期的星期x是3月22日，是一个非常重要的日子，那就是“世界水日”，所以今天我讲话的主题为“珍惜每一滴水”。

水是生命之源。你们看过这样一则广告吗？电视画面上有一只水龙头，正艰难地往外滴着水，滴水的速度越来越慢，最后出现的是一双眼睛，从眼泪中流出了一滴泪水：“如果人类不珍惜水，那么我们看到的最后一滴水将是我们自己的眼泪。”3月22日是“世界水日”，我们都知道，水是生命之源，因为我们每天要喝水，粮食的生长离不开水，工业生产离不开水。

有人会说，水——取之不尽，用之不竭，我们把水龙头一拧，自来水就哗哗地流出来了。可你知道吗？我国人均淡水量仅为世界人均水平的四分之一，是全球13个人均水资源最贫乏的国家之一。全国600多个城市中，有近400个城市缺水，110多座城市严重缺水。更加可怕的是，很多工业废水都排到了江

河湖海中，清澈见底的河流被废水污染得臭不可闻。

3月 22日，世界水日。每年这一天，世界各国都会宣传：大家要爱惜水资源，保护生命之水。其实，不光这一天，在我们生命中的每一天，都应该珍惜每一滴水。作为小学生，在日常生活中，我们可以为节约水做些什么事呢？洗完手要及时关好水龙头；见到水龙头滴水时应该上前把它拧紧；洗手、洗碗时可以把水开小一点；告诉妈妈洗菜的水可以用来浇花、拖地……我们可以做的事有很多很多，只要你有心，我们都能成为节约水资源的小标兵。

同学们，让我们树立“节约水光荣、浪费水可耻”的思想，养成“节约每一滴水，从我做起，从现在做起”的良好习惯，不但自己节约用水，还要监督我们的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶也来节约用水，用我们的实际行动来珍爱生命之水！

最后请全体同学和我一起高呼：节约用水，从我做起；节约用水，从现在做起。

谢谢。我的演讲到此结束。