

# 2023年爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛 国旗下讲话保护视力(实用5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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇一

夜，很静，静得空灵、完美。我坐在书房，翻着一本相册。时间，仿佛在那时扭曲，我回到了过去，捡拾着幸福。

我和父母站在黄山的莲花峰顶，眺望着天际。只见，长满了绿树的山头，一轮初升的太阳挂在蓝汪汪的天空之下。山间好似“泉水激石，泠泠作响；好鸟相鸣，嚶嚶成韵”。咔嚓！我与父母在这儿的一张自拍照留在了相册中。

美妙的乐，美丽的景，沁人心脾。我捡拾起了幸福，那是亲情的幸福。

初一的运动会上，我竭尽全力地飞奔着。这时，我突然滑了一跤，重重地摔在了跑道上，望着远远的终点线，我倍感无助。这时，同学们自发围了过来，“加油！不要放弃！你必须行的！”。一句句深情的话语，一道道动情的目光让我信心倍增。我咬咬牙，忍着痛，一鼓作气，冲向终点。咔嚓！又是一张照片记录下了这件事。

句句鼓励，道道目光，充满自信。我捡拾起了幸福，那是友情的幸福。

初一的一个夜晚，我咬着牙，奋笔疾书着。这时，一道数学题把我难住了。我绞尽了脑汁，用尽了各种方法，可不论我

如何尝试，却怎样也解不出来。这可怎么办呢？我抓耳搔腮，脸色通红。突然，我灵光一现，嘴角微微上扬。我尝试着逆着往上推。最终，我解出来了。我喜出望外，眼泪浸湿眼底。咔嚓！母亲在这时为我照下了这张值得回忆的照片。

困难的题，艰难的坎，无所畏惧。我捡拾起了幸福，那是成功的幸福。

生活中，有着许多幸福，我享受着，捡拾着。

夜，清凉透心；泪，打湿了相册。幸福在生活的点点滴滴之中，我将继续记录着，捡拾着，欢乐地成长着。

## 爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

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。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，打游戏过多，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。看看，我就是这样一个例子。我想，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！

6月6日是世界爱眼日，就是要我们每时每刻都应牢记保护眼睛。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1000万。保护视力刻不容缓，为此，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，我建议大家作到如下几点：

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，经常远眺，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！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

同学们，你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。研究表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。那么同学们要如何保护好自已的眼睛，预防近视的发生呢？在此，我建议大家做到以下几点：

1. 要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
2. 读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要走在走路时或者在动荡的车厢内看书。
3. 不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。
4. 不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。
5. 要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。
6. 要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续

拥有一双明亮的眼睛吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们，大家早上好！

今天我国旗下发言的题目是《学习贵在持之以恒》。

首先我想与大家分享一个有趣的故事：记得有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天我们只学一件最简单也是最容易做的事：每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问了，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

“人贵有志，人贵有恒”，这个道理是千百年来人类在实践中总结出来的。它深刻地阐明：人最可贵的是有志向，最难得的是持之以恒。你可能羡慕那些成功者吧！但你知道在他们成功的背后付出了多少汗水吗？不要把精力放在羡慕别人上，用自己的实际行动让别人羡慕吧！

同学们，坚持就是每天早读的朗朗书声；是每节课上的认真聆听；是每天课间的誊抄笔记；是每天课余向老师的询问；是每天晚上，灯下的预习和钻研，难题的反复推敲，是临睡前的课堂回忆。学习生活由坚持的砖头堆砌，学习又因坚持而充实。

考试会常伴在每个人的人生道路上，学校的考试是对同学们每个知识点的大盘点，大检阅。我们要坦然处之，积极面对。这就要求我们对待困难不能轻言放弃。这就是坚持。有时候就是因为你的坚持，就像找到支点，撬起了自己新的发现，原来这道题还有新的解法，原来自己也能解答。那种感觉会让自己欣喜若狂。

因为你选择了坚持，所以你收获了自信和坦然，更有对自己的肯定。最后我用毛\_\_的一副对联与同学们共勉：贵有恒，何必三更睡五更起，最无益，就怕一日曝十日寒。同学们，让那一份难得的坚持，点亮我们成功道路上的希望之光吧。

我的发言完了，谢谢大家，初二5班全体同学。

## 爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，是什么让我们看到这激动人心的情景呢？那是我们的眼睛！

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、学习时，你是否意识到你是幸运的呢？因为我们都拥有一双明亮的眼睛。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，有些人由于读写姿势不当，用眼过度，因而视力也不断地下降，在他们看来，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”，目前我国的近视人数已达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我倡议大家做到以下几点：

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”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌沿一拳。

三、做到“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、看电视或操作电脑时，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!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!