

2023年爱眼护眼国旗下讲话稿小学生(模板8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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

这时我看到爸爸的车子，我连忙拉开车门进去。却看到了另外一个我，我失声尖叫，可是爸爸和另外的我似乎听不到我的声音，也看不到我！这时有个神秘的声音传来：“眼镜正在进攻现实中的你，你要和现实中的你一起打败眼镜才能平安无事，不然你会近视并终生戴着眼镜！记住，如果害怕或者做不到可以直接认输。

车上的另外的“我”正在后排津津有味的看着书，爸爸说：大宝，在车上不要看书哦！对眼睛不好。那个我嘴里回答到：“好好好，知道了。”却偷偷躲到爸爸座椅后面依旧在看书。无论我使出多大力气喊叫那个我他就是听不到。我急得不知如何是好！

在我正无奈时，那股神秘力量又把我带到了我的房间，房间里的那个我正在扭着身子趴在桌子上写作业。这时，我听到了妈妈的提醒，大宝坐坐好，不然会近视眼。那个我不以为然的说，知道啦知道啦！但依旧我行我素。我跑过去阻止，可是那个我就是听不到我的声音！

那个我每天重复着坏习惯，我使出浑身解数依然无用。最终我被神秘人嘲笑并戴上了眼镜！他说由于我还是有一点自知的，只是给我带了暂时的眼镜。如果现实中的我依旧不知悔改，终生眼镜还是要给我戴上。

在这场战争中我失败了，更是付出了沉重的代价！

冬天吃火锅想找个大肉肉的时候，刚到火锅旁，锅里的热气就开始笼罩着我，把我的眼镜充满烟雾，就像蒙上了双眼，别说肉肉了，就连锅在哪里都不知道！近视眼真的很不方便！

还有，我本是双眼皮大眼睛长睫毛，大家都夸我是一位眼里有星星睫毛能吹哨子的小帅哥，可自从带了眼镜，任谁也看不到了我的大眼睛长睫毛了！鼻子耳朵都被压迫的有点变形了！更可气的是拿掉眼镜我发现我的眼球竟然有点外凸！哎！眼镜把我的颜值给毁了！

再者，随着眼睛度数不停的加深，还有眼镜片磨损等等情况下都要更换新的眼镜。每副眼镜都大几百上千的，父母的血汗钱就这样被我给败掉了！

听说飞行员、宇航员等等职业都不招录近视眼人员，我的飞行梦航天梦就这样破碎了！

人们常常把眼睛比作是心灵的窗户，眼睛带我们看到了山川大河、名胜古迹，看到了五彩缤纷的颜色和这世间的所有事物。眼睛对我们的重要性不言而喻。我想告诉所有的同学，一定要爱护好你的双眼，就像爱护你的生命一样。

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！我今天讲话的题目是《说文明话，做文明人》。

校园里，我们经常会发现有些同学见到地上有纸屑，就弯下腰，随手捡起来，用自己的双手去保护校园环境的优美，他们用行动证明了自己是学校的主人。我要对这些同学说：“你们是可爱的，是好样的！”

同学们，我们作为学校的小主人，要担当起时代赋予我们的责任，说文明话，做文明事。

记得有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是做人首先要做一个文明的人。

文明是什么？文明是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到地上有废纸时能够弯腰捡起的举措；是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

“校园文明行，人人争四好”。同学们，今天是开学的第一天，让我们携起手来，学会文明用语，做文明之事，共同创建一个文明的校园。

最后，祝愿我们每一位同学都能健康、快乐地度过每一天。谢谢大家！

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇三

同学们，老师们：

大家早上好！本周有全国爱眼日，今天我国旗下讲话的内容是爱护眼睛。

眼睛是心灵的窗户，通过它，我们能看到大千世界、万紫千红，拥有一双健康、美丽的明目相信是每个人的愿望。可是，这个愿望却离我们越来越远：长时间地看电视、玩电脑，过度地使用眼睛，周边环境的辐射、污染，都使我们的视力在逐年下降，眼镜已经架在了我们的鼻梁上，眼胀、流泪、头痛等症状也如影随形地追着我们，厚厚镜片在时刻告诫我们：爱护眼睛，刻不容缓。

曾经看过一篇文章，讲的是在一个万紫千红的春天，一位双目失明的老人坐在马路边，手拿木牌，上面写着“我什么也看不见”。同学们，什么也看不见，那是什么样的感觉，是不知道光明的感觉，是分不出色彩的感觉，是辨不出路在何方的感觉，是失去了才知道宝贵的感觉。所以，请从现在开始保护好自己的眼睛，做到五坚持：坚持体育锻炼、坚持卫生用眼，坚持定期检查，坚持充足睡眠，坚持合理饮食。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如此的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！

正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，

近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇四

老师们、同学们：

大家早上好！每年的九月是防近宣传月，因此我今天国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为许多同学没有卫生地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用电脑、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打

篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

1. 认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。
2. 养成良好的`读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
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。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

中学医务室

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇五

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

同学们，你们想过自我的眼睛有多么重要吗它就是心灵的一扇窗户，如果没有了它，你就会天天沉浸在黑暗之中。大家必须都不想这样吧！那就立刻行动起来，跟我一齐保护眼睛吧！

首先，要好好地做眼保健操，这样有利于缓解眼睛的压力，可不要偷懒哦！大家千万不要在路上、车上看书，因为颠簸，使书本会上下晃动，眼睛一向盯着书看会十分难受。如果你喜欢上网，一天内可不能超过2小时，否则眼睛很容易近视。看电视时，必须得离电视机两米远的距离，时间也不能过长。

记得有一次，我在电脑前玩游戏，因为玩的时间太长，使得我的双眼又痒又痛，站在镜子前一照，哎呦，不得了了，我觉得自我简直就像一只兔子，双眼红红的，十分难受。幸好，睡一觉起来，第二天早上就没事了，吸取了这次的教训，我下次再也不敢玩这么长的时间了。

我们一齐行动起来吧，远离近视，让我们的眼睛永远明亮！

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是四（2）中队的陈玥彤，我是四（2）中队的 梁梓涵 。今天我们演讲的主题是《关爱残疾人》。

同学们，当你每天迎着朝阳走进虢镇小学的校门时，你可曾想到在我们的周围有一群人却要依靠冰冷的轮椅度过生活的

每一天;当你和爸爸妈妈齐聚在电视机旁,共同欣赏精彩的节目时,你可曾想起在我们周围还有一群人却连欣赏蓝天也是一种奢望;当你和小伙伴在美妙的音乐中感受美妙的音符时,你可曾想到在我们周围还有一群人永远生活在无声的世界中……同在一片蓝天下,这些残疾人的生活相比我们是多么的不幸和艰辛,面对命运的不公平,他们更需要家人的亲情和世人的温情。因此,国家确定每年五月的第三个星期日为全国助残日。

据统计,我国有6000多万残疾人,他们带着残缺的身体生活在这个世界上,忍受着常人无法体会的痛苦,经历过无数的磨难,顽强的生活着。他们身残志坚,用坚强的笑容,谱写出一曲曲感人的乐章。有的在残奥会上获得金牌,有的成为音乐家、作家等,如张海迪她五岁时因患病,腰部以下瘫痪,她无法上学,在家自学了中学课程,还学了德语日语等,翻译了16万字的外文著作;又如周婷婷,从一位哑女变成了神童,被著名的哈佛大学录取;还有让我们感动的《千手观音》这个节目,表演全是聋哑人!这些成绩的取得,他们不知付出了多少的心血和努力,忍受了多少磨难,经历了多少挫折!

因此,在生活中,面对残疾人,我们不应有歧视,不应有隔阂,有的只能是扶持和帮助。其实,真正的关心就在身边的小事之中,给残疾人一个搀扶,给他们让一个座位,爱护他们的专用设施,这些我们轻而易举就能做到的事情却能给他们带去方便与温暖。同学们,给予一份爱能给别人送去帮助,同时也能给自己带来一份快乐。这是一种善良,是一种美德,更是一种精神。让我们怀有一颗博爱之心,用真心关爱他人,用自己的行动关爱残疾人,让我们所有人都幸福的生活在这片蓝天下。

我们的演讲完毕,谢谢大家!

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇七

敬爱的老师，亲爱的同学们：

各位晚上好！

在开始演讲以前，我想给各位唱首歌，歌词是我们自编的，好了，我要开始唱了，请各位注意听！

在座的朋友可能很容易就会发现在这短短的几句歌词中，就有诸多的语法错误。为了尽快切入主题，我们就不费力纠正它了。不言而喻，这首歌是唱给那些上课睡觉的家伙的，从大一到二二的无数个课堂上，总有一些这样的家伙沉沉睡去。当然，有的时候，我自己也就是这些家伙中的一个。

我演讲的主题就是从睡眠开始的。现在我要跟各位讲述一个关于不良睡眠习惯的恶性循环，这个循环的开始便是上课睡觉。

上课睡觉有什么后果呢？后果就是你会养成上课睡觉的习惯。一个动作的反复重复势必会导致一个与此动作相关的习惯的形成；这个习惯会导致什么后果呢？后果就是白天睡眠时间的加长和夜晚睡眠时间的变短，白天，你会很容易进入睡眠状态，夜晚，你的睡眠潜伏期会变长，睡眠浅，容易早醒，这就是所谓的失眠；失眠的后果是什么呢？后果就是在正常的学习工作时间，你会进入一种混乱状态，注意力难以集中，难以运用个人意志，难以学有成效；这种混乱状态的后果又是什么呢？其后果就是意志消沉，难以产生价值感；难以产生价值感的后果又是什么呢？不难回答，其后果就是个人精神世界的空乏，其状态例如，没有自信，缺乏安全感，缺乏从属感，难于被集体认可，个人人格障碍，异常心理的诞生等。如此循环往复，我们的青春，我们的生命必定成为一场浪费。

以上就是我说的关于睡眠的恶性循环，并不是危言耸听，不

规律的睡眠的确有这样神奇的作用。那么，解决的办法是什么呢？就是我们常引以为谈的古老话题，遵守校纪校规。

学校纪律的制订是为了我们培养一种优良的习惯，通过这种习惯约束人改造人，使人的价值感最大化，成为一个身心健全，于他人于社会有益的人。下面我将要问一些问题，请各位认真听题，并且把此类问题与自己的状态加以对比：

你觉得自己是一个平和并且内心富足的人吗？

你觉得自己面对任何人都可以用充实的语言和行动与他们交往，而没有任何的畏惧吗？

你觉得你的心理健康，不抑郁，不悲观，不偏执，不嫉妒吗？

最后，你觉得你有一个丰富的，无论在任何条件下都可以让你赖以生存的内心世界吗？

最后的最后，我想说，我通篇的演讲并没有太多的提到校纪校规，但是有心人都会看出，这四个字正是这篇演讲的灵魂所在，现在我要给各位一个遵守纪律的良性循环，循环的开始便是遵守纪律，在此基础上，我们才能认真学习认真规划自己的生活生活，才能产生我们一切活动的最终目标，即价值感，只有这样我们才能拥有一个丰富的内心世界，依靠这个丰富内心世界，我们才能待人平和，自感富足，不畏惧，不极端，不狭隘，才能拥有健全人格和心理。

改革开放以来，我们所在的国家取得了让世界惊叹的成就，作为21世纪的大学生，我们更加应该严格要求自己，好，最后，让我再次重复我今日演讲的主题：遵守校纪校规，美丽我们的人生！演讲完毕，谢谢各位！我相信，你们就是我所说的有心人！

爱眼护眼国旗下讲话稿小学生篇八

全体同学：

你们好！

眼睛是心灵的窗户，有了眼睛我们才能发现世界的光彩；有了眼睛，我们才能学习更多的知识；有了眼睛，我们才能感受到生活的缤纷。眼睛是我们必不可少的器官，但现在有许许多多的人都不爱护自己的眼睛，对它造成了极大的伤害。据调查，现在有将近一半的中小學生患了近视，并且这个比例还在不断增加。

眼睛对我们来说相当重要，它一旦受到伤害就会造成难以挽回的遗憾。我有一个朋友，他从小学一年级就患上了近视，从此便戴上了眼镜。目前他已经近视近400多度了，摘下眼镜什么都看不清，并且每个月都要去医院检查，不仅浪费了许多时间，也花费了许多钱。他因为一直看电子产品，永远摘不下眼镜了。同学们，如果我们失去了明亮的眼睛，我们将会坠落在模糊的世界里；如果没有明亮的眼睛，我们再也看不到人世间的温暖；如果没有明亮的眼睛，我们再也无法清晰看到美丽的风景。所以，我们要爱护眼睛。

想要爱护眼睛、保护眼睛，就要学会如何科学用眼。首先，要尽量减少使用电子产品，长时间看电子产品会刺激我们的眼睛，手机、电脑的电磁场都会对眼睛造成极大伤害。要多看一些绿色的事物，科学证明，多看一些绿色的东西对眼睛有很大的帮助。不管什么时候，不要长时间用眼，长时间用眼会使眼睛感到疲倦，我们上学设置的每节课的40分钟就是防止眼睛过度疲劳的。当眼睛疲劳时，我们可以望一望远方或闭眼休息一会儿。

爱护眼睛就是爱护我们自己，让我们一起行动起来，保护眼睛吧！