

2023年爱护小动物国旗下的讲话稿 爱护眼睛国旗下讲话稿(优质7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

爱护小动物国旗下的讲话稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好！

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？

王老师的讲话就到这里。你知道王老师讲话的题目吗？大声地说说看——告诉大家吧，我的讲话题目是《爱护眼睛吧》。如果你猜对了，就使劲地为自己鼓鼓掌吧！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！

爱护小动物国旗下的讲话稿篇二

老师们、同学们：

早上好！今天我讲话的题目是：爱护学校公物，共建美好校园！

爱护公物是一个人高尚道德之所在，是一个人崇高品质 的体现，是一个人美好心灵的写照。校园里的一切设施，都是为全体学生服务的公共设施，可在我们校园的少数班级和个别同学身上，故意损坏公物的现象时有发生。例如：随处可见课桌被一些同学用利器划破；墙壁上常有同学在上面留下脚印；有的同学攀爬扶梯折断树枝；有的同学人走后水龙头、电灯不关等等；虽然，这些现象只是少数人所为，但却会影响到整个校园的环境和品味。不论是有意还是无意，这些行为都对公物造成了损坏，也给其他同学的学习、生活带来了不必要的麻烦，还会增加学校对公物的维修费用。

诚然，刻苦学习，为学校赢得声誉是爱校的一种重要方式，而爱护学校的一草一木，不仅能培养你良好的素质，健全你完善的人格，更是一种最直接最有效的爱国。古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”学校是我家，人人都爱她，美丽和谐的校园，要我们大家共同来营造，我提议大家

做到以下几点：

一、爱护公物，从我做起。挪动桌椅，小心翼翼；开门开窗，轻手轻脚；花草树木，切勿攀折。

二、爱护公物，从小事做起。不要在雪白的墙壁上蹬踏留痕；不要在课桌上乱涂乱画。

三、爱护公物，从身边做起。节约用电；拧紧水龙头，节约每一滴水；捡起地上的纸屑，保持环境卫生。

四、文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法，养成良好的社会公德。希望同学们互相监督、互相提醒，要树立正气，敢于批评和劝阻损坏公物的行为，共同养成爱护公物的好习惯。

同学们，让爱护公物成为我们每个同学的自觉行动；让爱护公物成为我们每个同学的良好习惯；让我们携起手来，杜绝损坏公物的行为。让我们从自己做起，从身边做起，从小事做起，用心爱护学校的一草一木，使自己成为一个真正爱护公物的现代文明人。谢谢大家！

爱护小动物国旗下的讲话稿篇三

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在我们的学习路上，我们需要超越很多的竞争对手，但是想要超越他们之前，要首先超越的是自己，因为一个连自己都战胜不了的人，又何谈超越他人，只会让人耻笑。

那我们如何超越自己，如何去做好自己的事情呢？其实这并不难，问题也好解决，就是要克服自己的懒惰，自己的胆怯，

自己的毛躁等等不好的毛病，这些只要我能够一一克服我们就能够战胜自己，因为战胜自己才有战胜他人的资本。不要认为这些都是小事，不值一提，很多时候想法和做法是不一致的更不是一个问题上的，不做好自己又如何在今后做出改变。

永远不要小觑自己的问题，我们很多人在学习中失败，不是败在竞争对手有多强，更不是因为没有天时地利人和，而是应为我们没有真正的客服自己，不如说，当我们学习考试的时候一次考试成绩考的不好就认为自己成绩差，从此不愿意认真学习，想要消磨时间就这样浪费小学的生活，但是这并不是正确的，只是一种逃避的方式不能够改变任何事情也不会有任何的好处。永远不要给自己找任何的偷懒借口，比如有作业需要复习，但是因为学的很疲惫，想要休息一下，今天休息一小时，每天休息就是两小时后天就是更多的时间因为有了自我的约束，不去超越自己就会被蜜糖包裹，让自己办的默哀小而卑微。

看看历史上每一个名人，那个不是战胜了自己的各种快诺成就一代能士的，他们知道约束自己，更知道如何关注自己的嘴巴不会随意的作任何违规的事情。让自己一直都在前进奋斗中度过，因为明白所以才坚持，应为有条线有底线所以能够不逾越总是鉴定的完成自己既定的任务，做好自己的安排和学习，这就是我们应该超越的自我。

我们每个人内心都有一个恶魔。不要轻易的放出来，因为不知道约束的人很轻易的就会被这个恶魔吞噬，我们要做的是打败自己心中的恶魔。每个人心中的敌人都不同，但是战胜自我的人能够做到无畏无惧，不害怕失败，也不担心自己做的不好因为自己尽力了，因为已经付出了足够自己付的起的筹码所以不会很后悔。

我们虽然还只是小学生，但是同样我们也需要超越自我，能够主导这一点的人，我们就有能力提高自己，不要指望其他

人，只有自己战胜了自己才能够登上山峰。

谢谢大家！

爱护小动物国旗下的讲话稿篇四

(女)2饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

(男)3长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

(女)一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

(男)二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

(女)三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

(男)四、不要长时间观看电视和操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

(女)五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

(男)六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

(男)(女)亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。

爱护眼睛国旗下讲话稿三：

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！同学们，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作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、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。（教师节尊师重教演讲稿）

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。

爱护小动物国旗下的讲话稿篇五

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

9月20日是全国爱牙日，今年爱牙日主题是婴幼儿口腔健康。口腔健康应包括牙齿清洁、无龋洞、无痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。口腔健康是全身健康的重要组成部分，是维系和提高生命质量的重要因素。现代研究证明，牙病可以引发或加重冠心病、糖尿病等全身性疾病。因此，口腔健康不仅使人能充分地咀嚼，享受美味佳肴，为身体提供充足的营养；还使人口齿清晰，能自由地与人交流，使人增强自信，在社会舞台上充分地展现自我；所以，口腔健康使人活得更健康，更愉快，更长寿。同学们，我们小学生正处在牙齿生长的关键期，现在你们好好保护它，它会给你的一生健康奠定良好的基础；反之，则会带给你无尽的烦恼——“俗话说：牙疼不是病，疼起来要人命！”

1、要养成良好的刷牙习惯。饭后用温开水漱口，早晚各刷牙一次。刷牙要注意正确的方法：顺着牙，竖着刷，刷完里面再刷外面。不可横向来回用力刷，否则会损伤牙龈。

2、平时要注意牙齿卫生，保护好牙齿。平时要少吃糖果。尤其是临睡前不要吃糖，预防龋齿。此外，要注意平时的卫生习惯，不咬手指头，不咬铅笔头等异物，不用舌头舔牙齿。

3、如果牙齿有病，应及时就医。遇有蛀牙坏牙，应予以修补或拔除。

要做到以上几点并不难，关键在于要持之以恒。愿同学们都拥有一副健康而美丽的牙齿。

爱护小动物国旗下的讲话稿篇六

亲爱的老师们，亲爱的同学们：

我自小就爱吃糖，让我的生活甜蜜无比，但我的牙齿却没过上好日子，自小就遭了很多罪。左上边的槽牙从小学起就出现“黑洞”，并有逐渐发展壮大，造成其他几个槽牙也被它吞没。如今，左下、右上的牙已经补齐了，但右下和左上的牙神经已经坏死了。这不，今天就是去把坏死牙神经给抽了去。

我先去照了个透视，接着就要开始抽“经”了。我万分紧张，怀里更是如同揣着一只撒欢的小兔，以致具体抽“经”的情节给吓忘了，只记得几声惨叫之后便是痛楚无比，如同古代犯了十恶不赦的大罪人受到的酷刑。最后上药的时候，才没有了疼痛。不过上完了药之后，那药又散发出一股我很不喜欢的气味，甚至在吃饭时，食物接到了药棉，挤出了几滴水，溅到我的舌头上，差点就没有把吃进去的饭呕出来。

换药之后，被告知要在星期一前来换药，由于周一要考试，所以便改在了周二。一想到周二还要来到这充满着药味，时

不时有小孩哭叫声的医院，我就不寒而栗，更何况还有那一盒子的闪着寒光的器械，要在我口中穿行敲打，我多么想退缩逃避，逃离并永远不再来这望而生畏的医院呵。不过只要一想到还能在家里安全的过周末，不会有人来捣鼓我的牙，心情当然放松些。

唉，明天、明天。

爱护小动物国旗下的讲话稿篇七

老师们同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是“爱护学校公物，共建美好校园”同学们，爱护公物是一个人崇高品质的体现，是一个人美好心灵的写照；爱护公物能显示一个社会的风尚，体现一所学校、一个民族的素质，反映一个国家的精神！“人无德不立，国无德不兴”。一个公民是否爱护公共设施，从小处讲可以反映出一个人道德素质的高低，一个学校校风的好坏；从大处讲也反映了一个国家文明程度及民族素质的高低。

同学们，从现在开始，让我们每个人都具有爱护公物的意识吧！

爱护公物，从我做起。让我们小心翼翼地挪动桌椅，轻手轻脚地开门开窗，花草树木，切勿践踏攀折！爱护公物，从小事做起。不要在雪白的墙壁上蹬踏留痕；不要让无辜的玻璃被我们撞击得支离破碎，更不要让电灯开关以及教室门粉身碎骨！爱护公物，从身边做起。随手关灯，节约每一度电；拧紧水龙头，节约每一滴水；捡起地上的纸屑和饮料瓶，保持环境卫生。对于一切破坏公物的行为，要勇于揭发，勇于制止；对于亵渎文明的一切行为，应该敢于批评指正！爱护公物，应当从爱护一棵小草，一块草坪做起；应当从爱护学校的一桌一椅做起；应当从爱护学校的形象、声誉做起；应当从爱护个人和他人的尊严做起；应当从担负祖国的繁荣使命做起，，，，爱护公物，要像

爱护自己的眼睛一样，爱护学校的一草一木；爱护公物，要像珍惜自己的眼睛一样，珍惜学校的一一点一滴！

老师们，同学们，我们学校素来有着勤俭办学、厉行节约、反对浪费、爱护公物的优良传统。

谢谢大家！