

2023年幼儿园国旗下讲话全国爱眼日 爱眼日国旗下讲话稿(优秀9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇一

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

眼睛，主要能够分为三个部分，分别是眼睛附属，眼球和视觉。其中巩膜能够保护眼睛，所以它就得到了一个雅号——叫做“相机壳”。还有“泪器”，它专门负责让人流眼泪，所以它被人们称为——眼睛的清洁工。

眼睛就像一个照相机，各个部分有各种不一样的功能，比如说：透明并且光力强的角膜及晶状体相当于镜头；依光线强弱可缩小或开大的瞳孔相当于光圈；包含丰富的色素，具有遮光作用的脉络膜相当于暗箱；感光组织视网膜则相当于感光胶片。

眼睛的工作过程大致是这样的；自然界各种物体在光线的'照射下反射出明暗不一样的光线，这些光线经过角膜、晶状体等结构的折射作用，聚焦在视网膜上，视网膜上的感光细胞产生一系列的电学变化，将光刺激转挽成为神经冲动，经过视觉通路传导至大脑的视觉中枢，完成视觉功能。在上述过程中，瞳孔可调节进入眼球内的光线；晶状体也经过调节作用，保证光线准确地聚焦在视网膜上，从而获得一个完整清晰的物像。

由此可见，眼睛完成一次视觉动作，是一个复杂、精细的过程，其中任一细节出现障碍，就无法获得正确的“照片”了。

眼睛的功能再好，不保护眼睛也是没用的，必须遵守三要三不要：

一要注意用眼卫生。看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟休息10~15分钟，眺望远方，让眼睛放松。每一天在电脑前不超过6小时。

一不要在光线暗的地方看书。如：卫生间。卫生间光线暗，光源不科学，对眼睛有损伤。有人躺床上看书，姿势差会加重眼睛负担。

二要注意眼睛锻炼，做眼保健操能使血液畅通放松肌肉，缓解疲劳。进行球类活动时，当眼球追随目标，睫状肌放松、收缩，提高眼的血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

二不要经常性地点眼药水。刚使用时眼睛会感觉十分舒服，长久使用，可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

三要多吃保护眼睛的食物，补充营养。维生素a和胡萝卜素是人体正常代谢的主要营养素。注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

三不要使用劣质太阳镜。劣质太阳镜，阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线会很多射入眼内，使眼睛受损。别让时尚的太阳镜成“眼杀手”，要选用好的太阳镜。

我有一个同学，他以往告诉过我，他的眼睛以前也是很健康的，可是之后，他家买了电脑，他迷上了电脑，导致了他的

视力一天不如一天，最终戴上了眼镜。

有一次，由于我上网时间长，眼睛又痒又痛，就一向用手去揉搓，结果眼睛红了一大片，更加痛苦难受，视物也模糊不清，我害怕地直叫妈妈，千万不要让我害了自我……医生开了眼药水，并语重心长地嘱咐：“小朋友，要少看电视、少上电脑，多吃水果、胡萝卜，书写姿势必须要端正，还要注意眼部的休息及运动，才能拥有一双明亮的眼睛哦！”

几天后，谨遵医嘱的我，重新找回欢乐。

同学们，让我们保护好心灵的窗户，让我们拥有一双明亮的眼睛吧！

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇二

各位老师、同学：

你们好！

我今天国旗下讲话的题目是“像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛”。

今年6月6日是第xx届全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题定为“防盲进社区，关注眼健康”。

90年代初，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一，首次向全国倡议，在国内设立爱眼日。这一倡议，受到眼科学界和眼科专家们的响应，1996年，国家卫生部、教委、团中央、中残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的渠道，所以眼睛是心灵的窗口。拥有一双健康、美丽的明眸

是每个人的愿望，但是，由于各种辐射、疾病、环境污染、不良生活习惯以及学习紧张，工作夜以继日，长时间看电视、电脑操作等等因素，使得现代人，过度用眼，得不到充分休息，久而久之导致视力下降，而不得不整天为过度疲劳的眼睛而苦恼。如今带眼镜的人越来越多，由其青少年眼疾屈光不正的人也越来越多，给许多人带来不便，在现代高科技发展的时代，更需要一双健康明亮的眼睛，保护青少年视力刻不容缓。

为此，浙江省杭州市教育局在5月17日公布的《关于开展杭州市学生阳光体育运动的通知》指出，各级各类学校必须每天安排眼保健操不少于2遍，各校应将眼保健操列入课表，同时，各级各类学校要为每一个学生建立健康档案，认真执行体质健康测试报告制度，测试报告书要作为中小学生学习成长记录或中小生素质报告书或高校学生档案的重要内容，并作为学生毕业、升学的重要依据。我校也一贯重视学生的眼睛保健工作，在前段时间还特别组织了眼保健操抽查，以此来规范同学们的眼操动作。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

有一次晚饭后做完作业，我正欢快地玩着手机，忽然，手机被妈妈悄无声息的“夺”走，又被“砰”的一下扔在了沙发上，随之而来的是一番苦口婆心的说教：“都告诉你多少次了，少玩手机，它们会损伤你的视力。”这话都听腻了，我不以为然的耸耸肩，睡觉去了。

迷糊中，我发现自己站在一个巨大的展厅里面，忽然，面前出现了一个小人儿，她自我介绍：“你好，我是眼睛小精灵，欢迎来到人体馆的‘眼睛室’。”小人儿把我领到了三个展

柜前，说道：“我们来看一下眼睛的基本轮廓：角膜，虹膜和晶状体。”

我惊讶地说道：“原来眼睛这么简单啊。”眼睛小精灵顿时骄傲极了，她说：“这还只是最基本的呢，具体还分巩膜啊，视网膜啊，玻璃体啊等。”我忽然想起妈妈的唠叨，连忙问道：“那你知道近视是怎么形成的吗？”“这可难不倒我，”小精灵得意地说道，“近视，就是眼睛屈光度的改变。我们的眼睛视觉系统会在6—8岁之间发育到正常水平，到了20岁左右才发育成熟。在这之前，我们的眼球都在经历‘近视化’的过程，除去遗传因素，用眼不当是造成近视的最主要原因。

现在很多人都长时间看电视、玩手机，或有不良阅读习惯，这些都会导致眼睛调节过度而造成疲劳，引起近视的发生。”我一听，这不正是我每天做的事情吗？我接着问道：“那近视是怎么样的一种感受呢？”“近视会让你看远处事物模糊，时间久了会眼球突出，眼肌肉萎缩。当近视度数过高，还会引起视物变形，色觉异常等现象。”我听了吓出了一声冷汗，“不要——”我心口一紧，竟然被吓醒了，原来是一场梦。

我心有余悸，也暗自下定决心：以后一定要坐姿端正，少看电子产品，按时做眼保健操，尽量不用手揉眼睛，适量运动。总之，眼睛是心灵的窗口，我们要保护好它。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇四

- 1、黑夜给了我一双黑色的眼睛，我却用它寻找光明。
- 2、没有比根本不用眼睛看的人更瞎了。——斯威夫特
- 3、经验丰富的人读书用两只眼睛，一只眼睛看到纸面上的话，另一眼睛看到纸的背面——歌德我们不要把眼睛生在头顶上，

致使用了自己的脚踏坏了我们想得之于天上的东西。

4、眼睛能看见所有的东西，但看不到它自己。

5、眼睛是内心索引。——安斯蒂

6、我们再怎么强调保护眼睛的重要性也不为过。

7、眼睛是心灵的灯。眼睛若明亮，世界就光明；眼睛若昏暗，世界就黯淡。保护我们的视力，就等于保护我们的眼睛，所以我们要保护眼睛。

10、两只眼睛比一只眼睛看得清楚。——马勒

12、眼睛说话的雄辩和真实，胜过于言语。——塔克曼

13、眼睛是首先宣布温柔的爱情故事的前驱。——普罗帕柯斯

14、眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来。——博厄斯

16、眼睛说话的雄辩和真实，胜过于言语。——塔克曼

17、眼睛是首先宣布温柔的爱情故事的前驱。——普罗帕柯斯

18、眼睛是内心索引。——安斯蒂

19、眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来。——博厄斯

21、眼睛能看见所有的东西，但看不到它自己。——谚语

22、淑女的眼睛是爱情的灿烂的明星。——丁尼生

- 23、青年人的眼睛里燃烧着火焰，老年人的眼睛里放射出光芒。——韦尔连
- 25、没有比根本不用眼睛看的人更瞎了。——斯威夫特
- 26、两只眼睛比一只眼睛看得清楚。——马勒
- 32、让眼睛更明亮，让世界更精彩。
- 33、”睛”彩世界，眼见为实。
- 34、”睛”彩人生，珍”eye”永恒。
- 35、爱眼爱生活，健康心相约。
- 36、美丽”视”界，用心呵护！
- 37、”窗”明”己”净，闪亮人生！
- 38、观天下，辨秋毫，爱眼护眼很重要。
- 39、科学用眼，精彩无限。
- 40、爱护眼睛，让生命的阳光更精彩。
- 41、爱眼护眼，专业专注。
- 42、爱护眼睛，你我同行。
- 43、多给眼睛放短假，眼睛不会请长假。
- 44、多一份关爱，多一份”睛”彩。
- 45、把梦想点亮，为光明导航。

46、珍爱视力，光明人生。

47、擦亮心灵之窗，开阔全新眼界。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇五

6月6日是第__个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”的主题是“__”。结合活动主题，为切实培养广大群众良好的用眼习惯，进一步提高群众眼健康水平。县残联会同卫生部门、教育部门开展了宣传咨询义诊活动。现将活动情况总结如下：

按照省、市有关通知精神要求，泰来县残联围绕活动主题在全县开展“爱眼日”宣传咨询和义诊活动，在主要街道设立宣传版，悬挂“__”等宣传标语；发放宣传资料500余份，帮助群众掌握眼保健知识，培养科学的用眼习惯；“爱眼日”活动当天，县人民医院眼科医生深入实验小学，免费为百余名学生检查眼病、检测视力，并对沙眼患者进行登记，通过课堂宣讲、专题讲座、墙报、led屏幕等多种形式向师生宣传防盲、保护眼睛，爱眼护眼知识，教育学生如何保护视力，预防眼睛疾病。

通过这次“爱眼日”宣传活动，进一步增强了群众爱眼护眼意识，对推动泰来县防盲治盲工作起到了积极的作用，达到了预期的目的，收到了良好的社会效果。

6.6爱眼日活动总结2

为迎接6月6日第__个全国“爱眼日”的到来，增强全民爱眼护眼意识、增强眼病方面的防病治病知识，6月6日黔江社区与花溪区残联、区疾控中心、瑞华社区卫生服务中心在乐街小区广场联合举办了“全国爱眼日”的专题宣传教育活动。

社区开展的“爱眼日”宣传教育活动以今年的宣传主题——“关爱眼健康，预防糖尿病致盲”为主要内容，社区卫生服

务中心的医疗专家向居民介绍了糖尿病作为全身代谢性疾病，对视力影响最大就是视网膜病变，由于糖尿病人视网膜病变早期症状不明显，所以极易被糖尿病患者所忽视，一旦症状明显，病情已严重，往往错过最佳治疗时机，严重时危害视力，是目前主要的致盲原因之一。

在活动现场，医疗专家为居民提供了高血压检查，解答眼科保健的相关知识，并发放宣传资料00余份。

通过举办“爱眼日”宣传教育活动，进一步增强了社区居民眼病的“早发现、早诊断、早治疗、早康复”意识，提高了居民的爱眼护眼意识，受到了社区居民的好评。

6.6爱眼日活动总结3

在6月6日第__个全国“爱眼日”来临之际，__幼儿园开展了系列“爱眼日”主题教育。眼睛是人体最宝贵的感觉器官，是获得外界信息的重要窗口，也是每个人美丽的心灵之窗。

活动中，我园幼儿园老师为小朋友讲解了爱护眼睛的重要性及保护眼睛的方法，现场指导孩子们正确坐姿和读书习惯，并通过宣传图片、游戏“猜猜我是谁”“蒙眼摸宝贝”、做护眼操等形式。

让孩子们掌握了保护眼睛的基本知识，了解了保护眼睛的重要性。最后，幼儿园为每一位孩子检查了视力。通过此项活动的开展，让孩子们了解了眼睛的作用和重要性，进一步增强了幼儿合理科学用眼、护眼的意识，有效促进了幼儿的健康成长。

6.6爱眼日活动总结4

全国“爱眼日”，为了深入宣传眼保健和防盲知识，促进幼儿养成良好的用眼卫生习惯，进一步推动全园师生爱眼的保

护知识。

20__年__月__日戚墅堰区幼儿园以“爱眼日”为契机，开展了内容丰富的课程活动和家庭教育指导活动。保健医生江云借助眼睛模型、视力灯箱向幼儿讲解了如何爱护眼睛。

本次活动中，幼儿园老师们通过游戏、儿歌、故事等，引导孩子们实践练习、亲身体会眼睛的重要作用，懂得要爱护眼睛；江医生通过保健宣传栏中的“卫生与健康”专栏指导家长在日常生活中重视保护幼儿的视力，还开展“爱眼日”家长知识问答卷。

眼睛是人类最宝贵的器官，是心灵的窗户。爱眼护眼要从小抓起，幼儿的眼睛还非常娇嫩，稍不注意就容易生病。只有从小养成爱眼护眼的意识和习惯，才能避免成年后一系列眼病的产生与发展。

通过此项活动的开展，不仅为全体师生爱护眼睛、预防近视做了大量有益的宣传，更重要的是增强了幼儿从小爱眼、护眼的意识。

6.6爱眼日活动总结5

为迎接第__个“全国爱眼日”的到来，培养幼儿爱眼、护眼的好习惯。5月30日，新疆生产建设兵团第五师九团幼儿园开展了以“呵护眼睛，从小做起”为主题的爱眼护眼系列活动。

此次活动通过儿歌、故事、游戏等多种形式，让幼儿了解眼睛的作用，掌握如何保护自己的眼睛的相关知识。并通过放爱眼护眼科普幻灯片，帮助幼儿纠正不良姿势，讲解少看电视、少玩电脑、不用脏手揉眼睛、做眼保健操等各种保护眼睛的方法。

通过本次活动，幼儿更深刻得认识到了眼睛的重要性，掌握

了保护眼睛的方法，增强了幼儿自觉爱眼护眼意识。

6.6爱眼日活动总结6

今年6月6日是全国“爱眼日”，我校对“爱眼日”活动十分重视，成立了以校长为组长，有关班主任为组员的“爱眼日”活动领导小组，全面负责具体活动事宜，根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》有关文件要求，进一步加强青少年防治近视工作，普及科学用眼知识，改善学生视力状况，切实提高学生体质健康水平。以今年全国“爱眼日”活动主题“明亮眼睛迎亚运”为主线，开展了以下活动：

一、以“讲文明，迎亚运，我看见，我参与”大型标语和“科学用眼预防近视”及学生优秀征文为内容的健康教育宣传栏，大力宣传今年全国“爱眼日”的主题，营造爱眼氛围。

二、6月16日，在升旗仪式向学生发出了《师生们行动起来，爱护自己的眼睛》为主题的倡议书。

三、举办了一期以“爱眼、用眼、护眼”知识为内容的黑板报或手抄报。高年级学生办了黑板报，中年级学生办了30份手抄报。

四、6月16日下午班会课，举办了“明亮眼睛迎奥运”主题班会。讨论近视的危害和成因、如何预防近视、如何爱护自己的眼睛等问题。

五、印发了“致家长的一封信”，向家长汇报了我校近视眼预防的工作进展，及需要家长配合的地方，并向家长提出了若干建议。

六、举办了一期以《亮眼睛，好视力》、《爱眼护眼我能

行》、《我的亮眼计划》、《预防近视从小做起》为题目的征文。

6.6爱眼日活动总结7

为了提高学生的爱眼、护眼意识，养成良好的用眼、护眼习惯，切实做好学生的防近工作，白塔小学开展爱眼日的宣传和教育工作。

学校积极在校园中营造爱眼、护眼的氛围。召开了爱眼日活动的专题会议，再次宣读了《__市中小学生近视防控三年行动计划实施方案》，提高了教师对预防学生近视工作的认识，对学生每天眼睛保健操情况严格监督；学校还利用校园广播站、班报、黑板报、手抄报等宣传阵地，加强爱眼日材料的学习和宣传；悬挂了“预防青少年近视，从一滴一点做起”的宣传条幅；组织学生进行视力检查；同时各班开展了以“爱护眼睛，保护视力”为主题的主题班会活动。

通过开展“爱眼日”系列宣传活动，进一步增强了全体师生爱眼、护眼的意识，提高了全体师生的眼保健知识水平和自我保健能力，为推动预防学生眼睛近视的工作起到了积极的作用，使大家充分认识到养成良好卫生习惯的重要性。更好的保护好青少年的视力。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇六

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为“全国爱眼日”。眼睛是我们认识世界、学习知识、相互交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，就看不到美丽精彩的世界，眼前永远是一片黑暗。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。下面就是本站小编给大家整理的爱眼日国旗下讲话稿，仅供参考。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

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，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！

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。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，你们知道 6月6日 是什么日子吗？对，6月6日是全国爱眼日。今年的六月六日是第二十个爱眼日。1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

今天我演讲的主题是“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。一旦失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，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。”更有的人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。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。
2. 连续书写50分钟后，休息10分钟左右。
3. 不要在光线太强或太弱的地方看书。
4. 走路或乘车时不要看书。
5. 不要躺在床上看书。
6. 坚持做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以采取一下补救措施：

- 1、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。

2、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。

3、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

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。

亲爱的同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时；在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办？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”；还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：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。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1. 认认真真地做好眼保健操，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. 阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳
5. 保证充足的睡眠。
6. 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。

婀娜多姿的自然，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。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇七

六月六日”是世界爱眼日，为此，我校在爱眼日到来之际，开展了丰富多彩的“爱眼”、护眼卫生知识宣传活动，现就本次活动的开展情况作如下总结：

一、领导重视

学校领导对本次爱眼非常重视，深入课堂进行督促。通过以上几种方法实施，对我校近视眼发病情况有所控制，大大降低了近视眼发病率。

二、宣传教育

我校首先利用学校广播室进行宣传，内容包括《近视眼的发病原因》等，然后又进行有关爱眼知识卫生讲座及图片展，学校为了保证学生眼保健操质量，每天对眼睛保健操进行检查督促，提高了我校师生保护眼睛卫生知识水平，同时促进了学生身体健康。__年级还由同学做出手抄报。

以上是“六.六”世界爱眼日卫生知识宣传活动，在活动中虽然取了一些成绩，但仍有不足，我们将乘着这次活动的东风，把“爱眼”、“护眼”的活动开展下去，常抓不懈，为保障学生的身体做出更大的贡献。

6.6爱眼日活动工作总结2

为迎接6月6日第_个全国“爱眼日”的到来，增强全民爱眼护眼意识、增强眼病方面的防病治病知识，6月6日黔江社区与花溪区残联、区疾控中心、瑞华社区卫生服务中心在乐街小区广场联合举办了“全国爱眼日”的专题宣传教育活动。

社区开展的“爱眼日”宣传教育活动以今年的宣传主题“关爱眼健康，预防糖尿病致盲”为主要内容，社区卫生服务中心的医疗专家向居民介绍了糖尿病作为全身代谢性疾病，对视力影响就是视网膜病变，由于糖尿病人视网膜病变早期症状不明显，所以极易被糖尿病患者所忽视，一旦症状明显，病情已严重，往往错过治疗时机，严重时危害视力，是目前主要的致盲原因之一。

在活动现场，医疗专家为居民提供了高血压检查，解答眼科保健的相关知识，并发放宣传资料100余份。

通过举办“爱眼日”宣传教育活动，进一步增强了社区居民眼病的“早发现、早诊断、早治疗、早康复”意识，提高了居民的爱眼护眼意识，受到了社区居民的好评。

6.6爱眼日活动工作总结3

“6月6日”是世界爱眼日，人们也常说，眼睛是心灵的窗口，可现实的情况不容乐观，为此，我们在爱眼日到来之际，开展了丰富多彩的“爱眼”、护眼卫生知识宣传活动，现就本次活动的开展情况作如下总结：

一、宣传教育，提高认识

近视眼是学生当中的常见病、多发病，同时限制了学生的升学及就业，给学生的身心健康带来了严重危害，因此，我校首先利用学校广播室进行宣传，内容包括：《近视眼的发病原因》、《如何采取有效措施保护学生视力》等，然后又进行有关爱眼知识卫生讲座及图片展，803班同学出的黑板报受到同学们的好评。学校为了保证学生眼操质量，组织值周学生，每天对眼操进行检查督促，做到一天两检查，一周一公布上，由于措施得力，提高了我校师生保护眼睛卫生知识水平，同时促进了学生身体健康。

二、通力合作，齐抓共管

学校领导对本次爱眼非常重视，就学生学习近视眼患病情况召开了家长会，在家长会上由分管领导向他们讲解了爱眼有关知识，要求家长及时给近视眼学生配眼镜，在家学习时督促学生形成良好的用眼习惯，切实保障学生眼睛的卫生。学校领导还对班主任及任课教师作了布置，时时注意教学卫生，上课按照教学卫生去做，班主任定期给学生调整座位，校医深入课堂进行督促。通过以上几种方法实施，对我校近视眼发病情况有所控制，大大降低了近视眼发病率。

6.6爱眼日活动工作总结4

6月6日是全国爱眼日，今年爱眼日的活动主题为：“目”浴阳光，预防近视。为了唤起市民对保护视力的重视，当日上午，娄底市中心医院组织眼科医务人员在长青中街步步高路口开展宣传义诊活动。

义诊现场，市中心医院眼视光中心医护人员耐心为市民进行眼底检查，并发放有关保护视力的宣传资料，同时免费为过路群众测量血压。该院眼科副主任、副主任医师邹捷敏细心接待每一位患者，除了为患者提出相关治疗的建议外，还重点向患者及家属详细地讲解：近视的原因、怎样发现“近视的苗头”、青少年如何保护视力以及如何科学饮食预防近视等一系列问题。

现在的学生繁重的课业，加上各种新型电子产品的侵袭，近视的低龄化已出现不可遏制的趋势。青少年应该增加户外活动，每天坚持1-2小时户外运动，为消除视疲劳应经常性望远，多参加体育活动，增强体质。

据悉，活动当天共接受义诊咨询200余人次，免费测量血压100余人次，发放宣传资料800余份，受到了过路群众的一致好评。

6.6爱眼日活动工作总结5

20__年6月6日是第__个全国“爱眼日”，今年“爱眼日”的活动主题为“会聚中国梦，消灭致盲性沙眼”。沙眼是世界卫生组织“视觉20__”目标重点防治的眼病之一。随着我国经济社会发展和卫生条件的改善，沙眼的流行得到明显控制，但在个别地区、个他人群中仍呈流行状态，沙眼致盲题目在我国还未完全根除。为解决这一题目，我们正直中心卫生院，在院内大厅举行了“会聚中国梦，消灭致盲性沙眼”的宣传、义诊活动。

一、主题明确、组织有序

为了进步本片区全民爱眼知识的知晓率，动员全社会参与和关注爱眼的重要性，日借赶场天中午在医院大厅集中展开6·6“爱眼日”宣传、义诊咨询活动。为把这次活动开展好，院领导对此次宣传、义诊活动非常重视，唆使要按要求做好该项工作，并对今年展开“爱眼日”宣传、义诊活动作了部署。

二、具体工作安排落实到位

1、在6月6日在医院大厅集中展开“爱眼日”询活动。

2、由张之君牵头，公卫科及五管科抽调一位医生，进行义诊和宣传咨询活动，张贴“爱眼日”宣传画，出一期有关“爱眼日”内容的宣传板报，张贴标语并发放宣传资料。工作人员身着白色工作服在宣传、义诊咨询台前认真宣传，向过往人群发放宣传资料，接受群众咨询，耐心细致地向人民群众宣传并具体地解答群众提出的疑问题目和心中困惑，遭到广大群众的一致好评。多年的工作实践使我们熟悉到宣传工作的重要性，在6月6日的宣传、义诊活动中发放宣传单150余张，参加现场宣传咨询工作人员5人，宣传期间接受前来咨询的群众约100余人，收到了很好的效果。

三、不断总结，加强学习，到达工作目标

我们要认真总结这次宣传活动的经验，进一步加强平常的宣传和健康教育活动。

6.6爱眼日活动工作总结6

今年6月6日是第_个全国“爱眼日”，根据《关于开展20__年全国“爱眼日”活动的通知》文件的要求，我院眼科开展了以“告别沙眼盲，关注眼健康”为主题的宣传教育活动。

6月6日，此次“爱眼日”宣传活动准时在医院门诊大楼一楼大厅举行，我科医护人员在现场为群众和患者进行细致的眼病知识科普宣传，开展义诊和健康咨询活动，普及沙眼致盲知识，帮助患者掌握正确地预防和治疗该病，培养群众良好的饮食及运动习惯，降低其发病率和致盲率。

同时，促使广大群众合理和科学用眼，避免和减少眼疾的发生，提高全社会眼保健水平，并发放宣传资料，收到了良好的效果。眼科医生对他们提出的有关眼科方面的问题予以解答。

通过此次活动的开展，充分调动和发挥社会各界参与“告别沙眼盲，关注眼健康”积极性，促进人民群众就近获得糖尿病与眼保健和康复服务，提高人民群众眼健康水平，推动“视觉20__，享有看见的权利”目标的早日实现。此次活动收到了预期的效果，形成良好的社会影响，使本次的宣传主题得到了充分的落实，使科学用眼知识进一步深入人心。

6.6爱眼日活动工作总结7

为全面提高我国居民眼健康水平，为降低学生的视力不良率、控制新发病率，根据教育部、卫生部、中国残联有关要求和上级部门布置得有关内容，我校认真开展爱眼宣传周活动，具体总结如下：

一、加大爱眼、护眼宣传

我校在5月31日全校集体朝会启动了“爱眼护眼宣传周”活动并向学生大力宣传爱眼活动，让学生真正掌握保护眼睛的方法，正确保护好眼睛。在一年级学生进行了“爱眼护眼专题知识讲座”，并利用健康教育课向学生播放了“爱眼护眼vcd知识片”。同时在学校卫生宣传栏刊出了“心灵的窗户，我的眼睛”宣传专刊。我校利用多渠道宣传爱眼护眼的重要性，使每一个学生都知道6月6日是“国际爱眼日”，明确保护眼

睛的重要性。

二、落实爱眼、护眼实效性

为了让爱眼、护眼更有实效性，我校德育处组织开展了丰富多彩的活动，让学生真实体验眼睛的重要性，引起师生对眼睛保护的重视。

爱眼周期间对学生读写姿势、眼操动作进行检查，对学生不良的读写姿势和做操动作及时纠正不规范的姿势，还对班主任进行了眼保健和眼操的再次指导，以更好的规范学生的动作。

三、构建平台、全员协助

积极与家庭、社会沟通协调，通过家长会、互联网、家长告知书等形式，传播眼保健知识，特别是儿童青少年视力保护知识，提高青少年的防盲治盲意识。学校教育与社会教育的同步进行、紧密配合是各种健康教育的重要环节。

6.6爱眼日活动工作总结8

新集镇在全国“爱眼日”活动中积极协调宣传、教育、医疗机构等部门，结合各单位实际制定活动方案，开展以“预防近视、珍爱光明”为主题的宣传、教育、义诊及医疗救治等项活动，收到良好的社会效果。

一、紧紧围绕主题抓宣传，结合实际定方案。根据国家教育部、卫生部、中国残联的通知精神，总局残联立即通过电子邮件，以最快速度将活动方案传达到九个分局残联，并在残联网上刊登有关眼病预防、眼保健等方面的知识，要求基层与卫生、教育、宣传部、等部门密切配合，在大力宣传“预防近视，珍爱光明”为主题的“爱眼日”活动同时，结合本单位实际情况，开展宣传、咨询、义诊、治疗等一系列爱护

眼睛、预防近视、防盲治盲等眼保健知识及眼疾病的治疗等活动，以确保“爱眼日”活动方案切合实际，眼疾病防治知识宣传普及治疗到位。

据初步统计，总局电视台、九个分局及各农场电视台均对“爱眼日”活动做了新闻报道，播发“爱眼日”常识及开展宣传活动的新闻稿件80余条，印制发放各种宣传单20__余份，制做板报9期，对宣传爱护眼睛、保护视力、预防近视、防盲治盲等方面起到了积极的作用。

在“爱眼日”期间，垦区各基层单位都开展了广泛的眼保健知识宣传教育活动，有7个分局残联、86个农场残联在卫生部门积极配合下，开展为中小學生义诊活动，免费为学生们进行了视力检测。

二、充分发挥“上新集镇低视力检测防治中心”的作用，真正帮助广大残疾人解决实际困难。20__年，总局残联利用中国残联专项彩票公益金助残项目，投资近万元的低视力检测医疗设备，帮助他们摆脱因视力障碍给生活带来的不便。

由于部门之间相互协作，密切配合，上新集镇牵头组织开展的“预防近视，珍爱光明”为主题的“爱眼日”活动收到良好的社会效果。此次活动不仅为眼病患者开展了有效的救治工作，还为广大的中小學生爱护眼睛、预防近视做了大量有益的宣传，更重要的是增强了人们爱眼、护眼的意识，对防盲治盲工作起到了积极的推动作用。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇八

尊敬的老师，同学们：

大家早上好。

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何的灰暗。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。

幼儿园国旗下讲话全国爱眼日篇九

老师们，同学们，早上好！6月6日也就是这周xxx□是与大家健康有关的日子，它是“全国爱眼日”所以，今天，我讲话的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样一个节日呢？

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，目前我国学生近视发病率接近60%，居世界第二，而人数高居世界第一。

这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有6个要成为近视患者。

我听到大家一片惊叹声，是啊，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，而在我国眼睛疾病又如此严重，1996年，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6月6日为“全国爱眼日”。

关于爱眼，我们应该做些什么呢？

第一、少看电脑和电视。不是禁止完全不碰，一呢少看，二呢注意休息，让眼部肌肉能有机会放松。有人会问：“我不看电脑电视能做什么呀？”可以多做运动、结交朋友，生活丰富了，我们的收获也会更加丰富。或许你能称为打球高手、游泳健将、钢琴王子、芭蕾公主等等。

第二、做到“三个一”：即手指距离笔尖是一寸，眼离课本

一尺，胸口离桌子一拳。每天学校的眼保健操也要坚持做。

第三、饮食也可以帮助大家保护眼睛。胡萝卜是大家熟知的保护视力的食物，番茄、菠菜、蛋黄也很好，最近还有专家发现，甜食是少儿视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制甜食不要过量。

这些方法其实同学们多多少少都有所了解，在家父母也经常提醒吧。我想贵在坚持，持之以恒地做到这几条，你的眼睛会一直像星星一样闪亮。人们都说：“眼睛是心灵的窗户。”我也送给大家一句话：“黑夜送给我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明。”让我们打开心灵的窗花透透气吧，让阳光照进来，让我们的生活一直美妙！

我的讲话完毕，谢谢大家！