

爱眼护眼的国旗下讲话 保护视力爱眼护眼国旗下演讲稿(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

爱眼护眼的国旗下讲话篇一

爱护眼睛，从现在开始眼睛是人体最重要的感觉器官之一，90%的外界信息来自眼睛。有一双健康明亮的眼睛，是每一个人的愿望。进入学校大门的学生，开始了人生最为基础和漫长的学习生活，同时眼睛的负担也开始加重，学会如何爱护眼睛是每一个学生的必备常识。

首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌“种”到眼睛上。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之“眼”外。

其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。

写字、阅读，要有良好的环境，不在光线很暗或者很强的地方写字、阅读。在家中，最好用25至40瓦，可调节明亮度的白光桌灯。如果是用吊灯，位置应该是在座位的正前方，1公尺远用60瓦，2公尺远用100瓦。

致，两眼视线上下左右均不一致，书本上的照度不均匀，都会使眼的调节紧张而且容易把书本移近眼睛，这样可加重眼睛负担2—3倍，日久就形成近视。

爱护眼睛，要注意培养正确的`阅读、写字姿势。要端正姿势，

对桌端坐，眼离书本要保持33厘米。不看字体太细小或模糊的印刷。爱护眼睛，用眼要注意休息。连续写字、看书每40分钟须休息5—10分钟或向远处眺望一会儿，以免眼睛过度疲劳。看电视的时候，眼睛保持与电视画面尺寸约6—8倍的距离。每隔30分钟须休息5—10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。

爱护眼睛，要注意培养良好合理的饮食习惯，良好合理的饮食习惯有助于眼睛健康。均衡饮食，不挑食。经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、西红柿、深绿色、深黄色蔬菜、蛋黄，这些对眼睛都有保健作用。

爱护眼睛，还要多做运动：多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。活动时，注意安全，防止眼外伤。

爱护眼睛，学生还应该定期检查视力。以便及时纠正及治疗。其实，爱护眼睛，是一件每天都必须做的事情，需要从日常生活中的一些小事做起。同学们，为了你美丽明亮的眼睛，为了看到更光明的未来，爱护眼睛，大家行动起来吧！

护眼护眼的国旗下讲话篇二

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！今天我国旗下演讲的题目是：保护视力，关爱眼睛。

眼睛是“心灵的窗户”，人人都渴望拥有一双明亮的眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界；可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林；可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视；更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛都为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表

明，中国近视患者人数极为庞大，已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升问题更成为当前热点问题。而中国青少年近视发病率更是高达50%—60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

1、适度上网

不要长时间持续使用电脑。通常每1小时就需要休息10分钟。

2、阅读时间勿太长。

平时看书、看报时，最好每30分钟休息5分钟。

3、睡眠不可少

作息有规律睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4、多做户外运动

经常眺望远方放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5、营养均衡不偏食

应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧！只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。

爱眼护眼的国旗下讲话篇三

自20xx年以，我市中小学校相继开展“阳光亮眼计划”，并结合本单位工作实际，进一步细化落实。根据每年的全市中小小学生视力抽测数据显示：三年，全市中小小学生近视率逐步降低，但仍高于全国平均水平。现将有关事项通知如下：

一、活动名称

“全国爱眼日”“目”浴阳光预防近视”校园护眼活动。

二、活动目的

通过启动“‘目’浴阳光预防近视”校园护眼活动，面向广大师生，进行青少年近视防控健康教育，普及健康用眼科学知识，端正读写姿势，强化户外阳光体育运动，纠正不良用眼习惯，做好学生视力保护工作。借助媒体，促进社会各界、学校、家长的共同关注，携手守护孩子眼健康，以明亮“视”界迎接美好未来！

三、活动内容

1、20xx年6月6日1：0，开展“‘目’浴阳光预防近视”大型校园护眼活动启动仪式，地点：市南区新世纪学校（市南区逍遥三路4号）。

2、开展医疗机构眼科专家进校园活动，进行爱眼护眼预防近视健康教育知识讲座。

3、开展“二十一天”矫姿活动，每学期的前二十一天，由班主任、任老师、卫生教师指导学生正确执笔，端正读写姿势，培养学生良好的三姿（读姿、写姿、坐姿）习惯。

4、开展丰富户外活动、体育锻炼，增加学生接受太阳光照时

间，落实学校阳光体育运动，切实保证学生每日户外活动不少于1小时。

5、开展教学卫生定期监测，教室人均面积、采光、玻地比、灯光、黑板、投影仪、桌椅等教学环境和设施应符合国家相应卫生标准，每学期至少要根据学生身高发育情况调整一次桌椅高度，配套合格率要求达到100%。教师板书要字体大，字迹清，作业用纸要洁净，书写字体要适中。

6、开展眼保健操和阳光亮眼操的普及，每日上、下午，定时组织学生做好眼保健操和阳光亮眼操，由班主任、卫生老师巡视、指导，保证穴位准确、动作规范。

7、开展家校互通，定时发放家长信，告知学生视力状况及家庭中爱眼护眼预防近视科学防控知识，家长要督促孩子减少视屏时间，每天看电视、玩游戏、看手机等电子产品不应超过2个小时，越少越好。

8、开展学生裸眼视力检测，一年不少于4次，对于学生个体视力低下应建议及时到正规眼科医疗机构继续开展角膜曲率、眼轴与电脑验光检测与眼疾排除，对症进行矫治。

四、活动要求

1、高度重视，认真做好组织宣传工作。各单位要高度重视，加强领导，围绕“亲近浴阳光预防近视”这一主题，认真组织好“爱眼日”的一系列活动，营造全社会共同关注中小学生视力状况和青少年眼健康的良好氛围。

2、各区市教育（体）局要与辖区内卫生计生行政部门密切联系，组织好眼科专家进校园活动，指导学校做好宣传讲座，并对开展情况进行评价，留存好相应宣传资料，挖掘亮点，总结经验，加大宣传和推广，为我市学生视力改善工作全面提升献计献策。

爱眼护眼的国旗下讲话篇四

老师们，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，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，各位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，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，我建议各位作到如下几点：

- 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！

爱眼护眼的国旗下讲话篇五

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！