

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛 科学用眼 保护视力国旗下讲话(精选14篇)

青春时期是人生中最美好的时光之一，它充满了无限的可能性。青春是我们塑造自我的时期，让我们培养积极的心态和良好的品质。以下是一些关于青春爱情的故事，希望能够给大家带来感动和思考。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

你知道吗？科学是现在社会必不可少的一部分，现代生活的巨大进步和改善都需要科学。而星期三在我校举行的科技展览活动，让我感受到科学的神奇之余，还让我感受到科学原来离我们这么近。

活动之始，一群大约20厘米高的机器人随着《星际大战》的音乐舞动起来，让我们大开眼界。只见舞台上机器人随着节拍翩翩起舞，他们时而摆动双臂，时而单脚站立，双手平伸像瑜伽动作一样……就连翻跟斗、做俯卧撑等高难度动作，机器人也能轻松完成，我惊讶得嘴巴甚至可以塞得下一个鸡蛋：本以为在科幻电影中才能看到的机器人，竟然出现在我们眼前！果然是“高科技”，看来不久的将来，机器人就能让人类在繁重的工作中就解放出来了。

在欣赏完了机器人的精彩表演后，我们意犹未尽转向下一轮活动。同学们都兴致勃勃地流连在各种各样的科学游戏中：挑战手和脑灵活的“九连环”；需要眼手协调的“穿针引线”；要脑筋转得快的“数字金字塔”……各种科学游戏让同学们玩得不亦乐乎，大呼有趣。真幸运，学校让我作为一名

活动的“志愿者”维持秩序，在管理中我的感受更真切。这不，同学们就陆续向我聚集，他们的目标是我掌管的游戏项目——针幕。起初，我觉得这只是一个普通的盒子，看不出其中的奥妙，于是我便对科技馆的工作人员请教，这才知道针幕就是在金属板上钻出无数个针孔，把钢针插入孔中，只要用手托起盒中成千上万的钢针，因为针眼深浅变化形成不同层次的造型，例如你张开手向上托起盒子里活动的针，就会呈现与你的手大小一致的手掌造型，你握拳托起针幕，也会按照你的拳头大小，拳头的纹路深浅，立体地呈现出来。瞧，同学们在发挥自己的创意，制造各种造型，有趣极了。

不远处，同学们拿着笔和纸纪录下展览排上的各种科学信息，看着大家兴趣盎然的样子，老师笑了，科技馆的工作人员也笑了……我知道，这是一场不寻常的科学展览，它把探索科学的种子深深地播种我们心里，让我们感受到科学其实就在我们身边，让我们明白学科学、爱科学是一件多么有趣的事。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇二

各位老师、同学：

上午好！

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小

时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿势不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也应注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇三

师生们：

早上好！

今天我们演讲的主题是：爱护我们的眼睛。

根据教育部和卫生部的统计，小学生的眼病率为28%，中学生为56%，高中生为85%。保护眼睛，预防近视刻不容缓。

为了让你保持一双明亮的眼睛，每个学生都应该牢记爱护眼睛和保护视力的信念，把爱护眼睛的要求融入到自己的日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

1. 教室内始终保持充足的光线，光线不足时及时开灯。
2. 每天正确做眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。

端正。

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，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
6. 平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，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！

谢谢大家！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇四

老师们，同学们：大家好！

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，为什么会这样呢？大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的课业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，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！

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗？”预防近视，从下面做起吧：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。五、不要长时间看电视、玩电脑。六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、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。二、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。三、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。

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，感悟美好生活！

谢谢大家！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇五

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，从我做起》。

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，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。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。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛！

谢谢大家！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇六

国旗下讲话发言稿(爱眼护眼)

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好！今天我讲话的题目是“爱眼护眼，远离近视”。

眼睛是心灵的窗户，帮助我们认识世界，学习知识，如果我们近视了，看东西将是模糊的，而且高度近视有可能导致失明，那时你的眼前将是一片黑暗。据统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，请同学们从以下几点做起：

1、注意营养、不挑食眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋

白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字；不要躺在床上或趴在桌上看书；不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50□70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操积极参加户外活动，经常眺望远方，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

让我们行动起来，保护视力、远离近视！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇七

当今世界科技发展日新月异，各种用品也在不断提高它自身的价值。然而，也就在此同时，突飞猛进的科技发展也给人们带来了一些灾难，造成了严重的损失。在9.11事件中，美国五角大楼、国贸大厦的倒塌，造成人员死伤无数，给多少原本幸福美满的家庭带来了重大的打击，给多少长辈曾一次又一次的流下伤心的泪。也给美国带来了严重的损失，造成了空前的灾难。

当时美国的五角大楼、国贸大厦里的人们也想逃身，可由于那里的楼梯、电梯太窄小，无法一下子容纳这么多的人，到头来还是造成了严重的人员伤亡。如果当时旁边有一个高楼逃身滑梯，人能从这高楼逃身滑梯上一滑到底下，赶快逃亡，或许就能让这次事故的死伤人员大幅度的减少，就不会有这么严重的悲剧了。我决定要发明一个高楼逃身滑梯，在火灾或恐怖事件来临时，让人们及时逃身，减轻事故的后果，来造福人们。童年时我们在幼儿园欢快的玩耍，其中我最喜欢的就是滑滑梯了。一级级地登上去爬到顶了，再一下子滑了下来，那滋味别提有多好，那时是多么的欢快、自由、从滑梯上下来时是多么畅通无阻。然而，我也就是在这滑梯上得到了启发，发明高楼逃身滑梯。

同学们，这就是创新，就是小发明，其实当今世界上要发明的东西还很多，也并不难，只是看你是不是是一位生活的有心人，会不会仔细观察周围的事物，从中获得财富罢了。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇八

1

老师们，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！

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、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。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，有资料显示，我国的近视人数达到了1000万。看看我们身边，有多少

小朋友都戴上了眼镜，保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到以下几点：

一、自觉，认真准确地做好眼保健操，注意眼睛卫生。不要为了检查去做眼保健操，而是为了更好地保护自己的眼睛。

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”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、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、看电视和操作电脑时，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！

2

老师们，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！

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、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。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。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我建议大家做到如下几点：

一、“一好”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”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、“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、看电视和操作电脑时，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！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇九

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

爱迪生是一位美国人，他也是举世闻名的发明大王。提起他大家肯定都不陌生，但你们知道如此聪明的科学家，小时候却被老师称为“低能儿”吗？从小爱迪生只能在家里受教育，但他并没有停止对新事物的探索，相反，他对什么都感兴趣，促使他去探索，所以一生才会有两千多项发明，成为发明大王。有这样一个故事：有一次，爱迪生在调试电话时，发现了一个规律。就这样一个普通的发现，却引起了极大的兴趣，他想制造一个留住声音的机器——留声机。它产生了这一构想后，着了魔一样，整天呆在实验室里，经过几天的苦战，爱迪生终于做到了。爱迪生发明的会说话的机器——留声机，在当时被誉为世界上最伟大的发明。

我们应当以他们为榜样，从他们的经历中汲取教益，提高自身素质，有意识的培养良好的学习、生活习惯，实现自己的人生价值，为祖国的发展和人类的进步做出应有的贡献！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇十

教学目的

- 1、通过教学，让学生了解眼保健操对保护视力的作用。
- 2、通过教师的指导，让学生学会做眼保健操，并养成习惯。
- 3、使学生知道为什么要做眼保健操。
- 4、使学生知道按摩的穴位和动作方法。

重点与难点

认识眼睛周围的相应穴位、眼保健操的`动作和姿势。

教学过程

1、导入新课

(学生唱歌曲)

师：背得不错，我们一起来背一遍好吗？

(师生齐唱歌曲)

师：为了保护我们的眼睛，在注意了用眼卫生后，还应注意做好眼保健操。我们每天上课，读书，写字都在用眼，为了使眼睛消除疲劳，应该常做眼保健操。今天，我们来学习怎么做眼保健操。

2、学习新课

师：眼保健操一共有四节，每一节都是按摩眼睛四周的有关穴位。学习时一定要认准相关的穴位，认真地做。

1、学习第一节“按天应穴”

师：第一节，名称叫“天应穴。”

(对照脸部穴位图，在眉头处指出天应穴位置)

师：做操时用大拇指指面按在天应穴上，其他四指成弓形，支撑在额头上，(边说边示范)大家学着做一做。(教师巡视，纠正姿势)手放下。做这节操时，首先闭上眼睛，再按住天应穴，做操时用大拇指略用力压住天应穴，从内向外揉，揉一圈为1拍，先从内向外揉8拍，而后再外向内揉8拍，共做8个8拍。现在我们做两个8拍。

喊口令或放录音，让学生试做。

2、学习第二节“挤按睛明穴”

师：第二节叫“挤按睛明穴”(对照穴位图指出睛明穴)，睛明穴在我们鼻根两侧平眼角处。做这节操时，眼睛闭着，用右手(或左手)的拇指和食指的指面捏在鼻根两侧的睛明穴上。另一只手臂自然弯曲，放在桌上。(边说边示范)请同学们找出自己的睛明穴，并做好做操的准备。(学生按要求做，教师巡视检查)

师：手放下。(边说边示范)做挤按睛明穴时拇指和食指同时向鼻根的中央挤，挤后再向下按每挤一次为1拍，会做吗?我请一个同学上来做做看。

(让一个同学在讲台上做，喊两个8拍)

师：大家一起做一次。(喊口令，让学生试做)

3、学习第三节“揉四百穴”

师：这一节叫做“揉四百穴”。四百穴在距鼻翼两侧两个手

指宽的颧骨边缘上。做这节操时，先用两手的食指和中指靠近鼻翼，食指按住脸上颧骨的边缘，这就是四百穴。做时再把中指收回。(边说边示范)

现在我让一个同学来做做看，看他穴位找得对不对(让一个学生在讲台上面对着大家找一找四白穴)现在大家把食指按在四百穴上，我来检查。(巡视检查，纠正错误)

好，大家做得不错，都找准了。把手放下。做这节操时，还是要把眼睛闭上，双手的食指压在四白穴，拇指支撑在下颌处(边说边示范)按揉时先从外向内按8拍，再从内向外按8拍。每揉一圈为1拍，共做8个8拍。

大家做做看。(喊口令两个8拍，学生试做教师巡视，帮助纠正错误)

4、学习第四节“按太阳穴，轮刮眼眶

师：第四节叫“按太阳穴，轮刮眼眶做这一节也要闭眼，做时用大拇指的指面按住太阳穴。太阳穴在我们脸的两侧，我们咬紧牙齿时，脸的两侧眼角外哪儿在动，哪里就是太阳穴。

大家找一找，太阳穴在哪儿?用手指一指。

做第四节时用双手大拇指的指面按在太阳穴上。(边说边示范)把食指弯成弓形，其它三个手指握空拳。大家把这个姿势做做看。(教师巡视，纠正错误)

这节操也是做8个8拍，做时食指轮流从上眼眶由内向外轮刮，下眼眶也是内向外轮刮。轮刮上下眼眶一周为4拍，共8个8拍。我喊口令，大家做做看。(喊口令让学生做，(教师巡视检查，并纠正错误)

5. 结束语

师：今天我们学习了眼保健操。现在我们把这四节操从头到尾做一次，每节只做两个8拍。（放录音或喊口令，让学生试做）

师：今天我们学的是眼保健操。做眼保健操可以保护我们的视力，预防近视。

眼保健操共有四节，

第一节叫什么？生：按天应穴。

师：第二节呢？生：挤按睛明穴。

师：第三节呢？生：揉四白穴。

师：第四节呢？生：按太阳穴，轮刮眼眶。

师：今天大家学的很好。从今以后，每天上午，下午两节课后都要认真做眼保健操，以保护好我们的视力。

大家跟我读一读下面这首儿歌：“要让眼睛视力好，认真做好保健操。动作要轻穴位准，每天坚持定有效”。

（领着学生朗读）

师：今后我们做眼保健操一定要按这个要求做。每天坚持，动作要轻，穴位要准，力量要适度。患眼病时可以停做，一旦眼睛好了，就要继续坚持做。另外还要保持手的清洁，以免指甲划伤皮肤或脏手弄脏眼睛。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇十一

1. 动员起来，让白内障盲人重见光明。

2. 工作不要太辛苦，间隔一段就休息，保护眼睛，时时刻刻记心里；网络少迷远网游，电视距离别太近，为了眼睛，点滴做起好视力。全国爱眼日祝你：心想事成，万事如意！

3. 视力。不等于没有视疲劳。

4. 那双闪着纯真的热情的眼睛，就像一对能使金石为开的钻石，叫你不以不能不被她感动。

5. 眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来。

6. 健康用眼，健康生活。

7. 青光眼可致盲，早期防治极重要。

8. 爱眼护眼，专业专注。

9. 这一双眼睛像是苍山顶上的晨星，又圆又亮。

10. 拥有一双明亮的眼睛，可以看尽世上最美的风景，可以领略不同的风土人情，可以看清亲人的脸庞，可以欣赏朋友的笑脸；拥有一双明亮的眼睛，让我们的世界充满了光和希望，全国爱眼日，关爱自己的眼睛，关爱自己！

11. 把快乐塞进你的瞳孔，看你眉开眼笑；把幸福推进你的眼眶，让你大饱眼福；把如意贴进你的眼睑，愿你眼前一亮；把祝福灌进你的眼睛，祝你慧眼识福。全国爱眼日，愿你爱护双眼，快乐每天。

12. 孩子，我喜欢你清澈的明眸，请爱惜它！爱人，我喜欢你闪亮的眼睛，请爱惜它！爸妈，我喜欢您慈爱的双目，请善待它！让每一个家庭的每一个成员都学会善待眼睛，让每一双眼睛中都有一个清晰的世界！

13. 坐在台阶上，稚气的大眼睛闪烁着黑宝石一般幽深的光泽，

笔直的鼻梁显露出倔强的性格。

14. 他们的眼睛对直看着，在黑暗中，老刘的眼睛分明是两颗灼灼的火球。

15. 睛“彩世界，眼见为实。

16. 时时刻刻爱眼，健健康康生活。

18. 爱眼护眼始于心，科学用眼践于行。

19. 眼。绎精彩，科。求完美。

20. 近视眼，真辛苦，稍远一点都模糊。男女不分是常事，人畜不辨也可能。鼻上架着小眼镜，遇上水汽人难受。运动起来易受伤，行动不便罪受够。全国爱眼日到了，愿你保护好眼睛，享受美好生活！

21. 眼睛视力不可忽，患了眼疾方知苦。失去光明寸步难，此时后悔已无术。保护眼睛好视觉，精彩生活耀灿烂。世界视觉日，愿你心明眼更亮，望远世界心胸宽！

22. 早就想跟你说要好好爱你，只是一直看不见你，早就想跟你说会好好疼你，只是不敢碰你，早就想今生今世都让你享福好好休息，只是承担不起，亲爱的眼睛，我爱你！

23. 那双眼睛，如秋水，如寒星，如宝珠，如白水银里养着两丸黑水银，左右一顾一看，连那坐在远远墙角子里的人，都觉得王小玉看见我了；那坐得近的，更不必说。就这一眼，满园子里便鸦雀无声，比皇帝出来还要静悄得多呢，连一根针掉在地下都听得见响！

24. 关注贫困人口眼健康，百万工程送光明。

25. 66爱眼日，提醒你要注意：多做眼保健操，远离手机电脑，

看书保持距离，灯光不要刺激，多吃水果蔬菜，眼镜合适才戴，多给眼睛关爱，愿你幸福可爱！

26. “六月六日爱眼日，护眼卫生告知你，眼睛漂亮爱干净，脏手揉了会得病，电视看久会近视，看书写字保距离，手绢毛巾别乱用，讲究卫生保护眼，眼睛永远亮晶晶。祝愿爱眼日快乐护眼睛。”

28. 平时多看看蔚蓝的天空，让眼睛缓和缓和；工作疲劳时，小睡会，让眼睛歇息歇息；眼睛不适时，给眼睛按按摩，让眼睛放松放松。全国爱眼日，愿你爱眼护眼珍惜眼，祝你有一双健康又美丽的双眼！

29. 这次给你发短信的目的是没目的没目的就是最大目的最大目的就是没目的没目的就是最大目的，其实最大目的是提醒你全国爱眼日要爱护眼睛是终极目的，看清有几个目的了吗？祝你开心！

30. 爱眼护眼，预防近视。

31. 你是我的眼，让我能够分辨白天和黑夜，你是我的眼，带我领略四季变换的风景，你是我的眼，使我能够遨游浩瀚的书海。因为你是我的眼，所以呵护自己就从呵护眼睛开始！

32. 媚眼，引来爱情甜蜜，笑眼，乐来财运连连；凤眼，睐来吉祥平安；碧眼，瞅来幸福盘旋；大眼，瞧来快乐一团；爱眼日，愿你保护好眼睛，生活幸福在眼前。

33. 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，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

34. 眼镜近视要注意，眼镜不可胡乱戴。正规医院去就医，科学测量有依据。眼镜不可互相换，传染眼病惹麻烦。世界视

觉日，保护眼睛，生活会更美丽！

35. 浓浓的眉毛下边摆着一对大眼睛，乌黑的眼珠，像算盘珠子似的滴溜溜乱转。

36. 电视要少看，抬头望远方，看书保姿势，手机要少望，世界视觉日，爱眼保健康，多看花多看草，眼睛明又亮。爱护双眼，让我们从现在按我说的做。

37. 关注眼健康，预防光污染。

38. 全国爱眼日来到，护眼贴士早送到，眼睛爱护第一位，光线柔和很重要，上网看电视要节制，姿势端正记心间。愿爱眼日眼睛明亮又闪烁，祝快乐开心。

39. 我们要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇十二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

仰望苍穹，苍穹无语，却有鸟儿为他歌颂赞歌；俯视大地，大地无言，却有花草为它妆点美丽。同样，一个人即使不言不语，他所表现出的自身修养也自会为他赢得他人的赞誉。而自身的修养也真和我今天所演讲的主题“文明礼仪”密不可分。可以这样说，一个真正文明的人，一举一动中往往会散发出一种迷人的气息。这是一种心灵美的展现，道德的升华。会让每一个接触他的人如沐浴春风般温暖，并接受到无限的正能量。

然而，在社会高度发展的今天，“文明礼仪”，这个几千年来中华儿女代代相教的传统精神财富却随着时代进步的号角，渐渐被我们埋在记忆深处。

“我们是文明人！”这样的话，可能很多人都说过，可又有谁亲身实践。放眼望去，操场上的垃圾是谁扔，树枝花草又是谁折。

社会不需要假、恶、丑，校园也更不需要虚伪的文明。

中国梦，注定会交接到我们这代人的手中，而我们也定然会成为祖国未来的建设者。虚伪的文明不会让中国梦腾飞。只有真正的文明才能指引中国梦走向康庄大道。让我们共同努力，说文明话，走文明路，做文明人。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇十三

各位同学：

大家上午好！

今天我要给同学们演讲的题目是《保护视力，从我做起》。

众所周知，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，我们可以看到五彩缤纷的大千世界，但现实生活中，清晰的世界离我们越来越远，步入中学阶段，许多同学开始佩戴眼镜。随着生活品质的提高，眼镜的制作也越来越精美，这使一部分同学人认为，配戴眼镜是一种时尚，或许从某种角度来说戴眼镜是一种时尚，但是配戴近视眼镜绝不是一种时尚。

所以，我们要保护好自己的眼睛。

那么，如何保护自己的眼睛呢？

首先，读书写字时注意坐姿，眼睛距离书本一尺远，胸与书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

其次，牢记三个不，不在光线太强或过弱的地方看书，不躺着看书，不在行走的过程看书。

再次，保证充足的睡眠，多接触大自然，多看看绿色植物，调节视力。

大千世界，芸芸众生，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱护咱们的眼睛吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇十四

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《保护视力，从我做起》。

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，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的aa近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第

二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。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。同学们，眼睛是心灵的窗户，请你好好珍惜它、爱护它吧。愿大家都拥有一双清澈明亮的大眼睛！

谢谢大家！