

# 爱护眼睛的国旗下讲话讲 保护眼睛的 国旗下讲话稿(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱护眼睛的国旗下讲话讲篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！首先我要让大家来猜一个谜语：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄，是什么？真聪明，就是眼睛！今天，我国旗下讲话的主题是：保护视力，从我做起。

我要讲几种情况，你们想一想有没有发生在你们的身上：看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、电脑时紧盯着屏幕，并且时间超过一个小时；做眼保健操时，时不时睁开眼睛看一下周围。在昏暗的灯光下写字或者看书。上面四种情况，你符合了几条？如果你符合了两条或两条以上的话，那么你离近视就不远了！也许有的同学会错误地认为：只要我学习好就行了，视力不好佩戴眼镜就行了。还有些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，就会给我们的学习和生活带来很多不便。比如在参加体育活动的时候，经常会有人打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合。戴上眼镜如果不注意用眼卫生，会使视力下降加快，形成高度近视。

为了咱们小朋友们长大后不后悔，陈老师要给你们提几个建议：

一、多做户外运动，经常向远处望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

二、养成良好的读书写字习惯，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。

三、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、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离，控制好时间。

五、最后，我要提醒各位同学，认认真真做好眼保健操，注意用眼卫生。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛不是一朝一夕能做到的，注意用眼卫生，科学用眼贵在坚持。同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

谢谢大家！

## 爱护眼睛的国旗下讲话讲篇二

老师们，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《让我们的眼睛更加明亮》。当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，是什么让我们看到这激动人心的情景呢？那是我们的眼睛！

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、学习时，你是否意识到你是幸运的呢？因为我们都拥有一双明亮的眼睛。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，有些人由于读写姿势不当，用眼过度，因而视力也不断地下降，在他们看来，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”，目前我国的近视人数已达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我倡议大家做到以下几点：

一、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”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌沿一拳。

三、做到“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、看电视或操作电脑时，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！

## 爱护眼睛的国旗下讲话讲篇三

俗话说：牙好，胃口就好。可见，牙齿的好坏与人的身体健康息息相关。而若想拥有一口好的牙齿，除了要每天刷牙、养成定期检查牙齿的习惯外，还应多吃一些可以保护牙齿的食物。本周的国旗下讲话以保护牙齿为主题，本文是本站小编为大家整理的国旗下讲话保护牙齿，仅供参考。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是“讲究口腔卫生、保护牙齿”。

“牙疼不是病，疼起来可真要命”。我们师生中或许有受到过牙疼的折磨吧。卫生部和国家教委联合签署，确定每年的9月20日为全国爱牙日，就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时，别忘了“讲究口腔卫生、保护牙齿”，因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。世界卫生组织给“口腔健康的标准”下的定义如下：牙齿清洁，无龋洞、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

牙齿是人类赖以生存的重要器官，它是构成咀嚼器官的主要部分，也与语言、容貌和健康有密切关系。保护牙齿除了每天早晚刷牙，饭后漱口等众所周知的方法外，还有一些行之有效的自我保健措施。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小窍门：

3、选用磨毛保健牙刷和含氟化物的牙膏，儿童应使用儿童专用牙刷。

- 4、牙刷保养做到每人1把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分
- 5、1个月换1次牙刷较好，一根牙刷使用最多不超过3个月
- 6、防止外伤。不要用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。
- 7、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观，。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

“一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。”但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天，我在国旗下讲话的内容是《保护牙齿，从我做起》。俗话说：“牙疼不是病，疼起来真要命”。所以，我要提醒同学们，在享受快乐生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康。牙齿是人类赖以生存的重要器官，和健康有着密切关系。下面，我给同学们介绍几个日常护理牙齿的小窍门吧：

- 1，保护牙齿健康，最基本，最经济的方法就是有效刷牙，每天至少刷2次牙，每次持续3分钟。
- 2，牙刷保养做到每人1把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分。儿童应使用儿童专用牙刷。1个月换1次牙刷，一支牙刷使用最多不超过3个月。

3, 吃完东西要及时漱口, 尽量少吃甜食和过酸的食品, 睡觉之前一定不要吃甜食.

4, 纠正不良习惯. 有些同学有舔牙, 咬牙, 咬嘴唇等坏习惯, 这样会造成牙齿排列不齐. 更不要用牙齿咬开瓶盖等坚硬物品, 防止牙齿损伤.

5, 每半年定期进行1次口腔检查, 没病防病, 有病早治.

同学们, 但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性, 都能拥有一口健康的牙齿, 拥有更加灿烂的笑容.

我的国旗下讲话到此结束, 谢谢大家!

尊敬的各位老师, 亲爱的同学们:

早上好!

今天我国旗下讲话的题目是: 让我们一起来保护牙齿.

亲爱的同学们, 我们应该不会忘记那场没有硝烟的战争, 给了我们每一个人敲响了的要保护环境, 讲究卫生的警钟声, 然而现实中, 还有许多同学总是在不经意间破坏了环境, 那草坪上的果皮纸屑, 难道不是值得我们反思的吗? 口腔是身体的重要器官, 牙齿也影响到美观, 而全世界约有85%到90%的人患有牙病, 所以, 保护牙齿, 从我做起.

然而, 怎样保护牙齿却成了人们的一大难题, 如果方法不当, 还会引起严重的后果呢! 下面, 我就为大家介绍几种护牙的方法吧.

1、均衡的饮食、适量分配一天中的各餐(为了避免吃零食, 一天中应安排四餐: 早餐、午餐、晚餐和点心时间)对坚固的牙齿十分有利.

2、釉质侵蚀、龋齿,,,生鲜食物,例如胡萝卜、红皮白萝卜或者苹果在被咀嚼的时候,在牙齿表面进行摩擦,实际上起到了清洁牙齿的作用。

3、脂类、某些蛋白质(奶酪的酪蛋白)、矿物质(磷、钙、氟,,, )还有维生素d具有抗菌作用,限制釉质的无机盐排出。

4、四种奶制品让牙齿更坚固:我们应该饮用牛奶,最好不要喝甜饮料。奶制品(酸奶等等)还带来了钙质、磷质和维生素d□后者将增加钙和磷的吸收。最后,酪蛋白,奶中主要的蛋白质,能限制牙齿釉质无机盐排出过多。过去人们的做法就很好:通常在吃过甜点之后才吃奶酪,借助于酪蛋白的限制作用和奶中的脂类,减少由碳水化合物中分泌出的酸。

当然,正确使用护牙工具也是很重要的。

同学们,9月20日是“全国爱牙日”让我们爱护自己的牙齿,注意口腔卫生,从一点一滴的小事做起,改掉生活陋习;把自己锻炼成一个健康体魄的社会主义接班人。

我的国旗下讲话到此结束,谢谢大家!

## 爱护眼睛的国旗下讲话讲篇四

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,打游

戏过多，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，大家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，就是要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。

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！

## 爱护眼睛的国旗下讲话讲篇五

尊敬的老师、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。今天，我演讲的题目是《爱护我们的眼睛》。

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。老师小时候就是因为没有注意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。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。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉来源于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近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，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！