

最新世界爱眼日国旗下讲话 爱眼日国旗下讲话稿(汇总7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

世界爱眼日国旗下讲话篇一

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。

世界爱眼日国旗下讲话篇二

早上好！我是三（2）班的今天我国旗下讲话的主题是：关爱低视力患者，提高康复质量。

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，大家一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！

有资料显示，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，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！

谢谢大家！

世界爱眼日国旗下讲话篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

眼睛，相信大家并不陌生，它是感知万物的器官，它让我们看到了世间各种各样的美好！“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”这是眼睛看到的春的绽放；“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”这是眼睛看到的夏的景色；“一年好景君须记，正是橙黄橘绿时。”这是眼睛看到的秋收获；“柴门闻犬吠，风雪夜归人。”这是眼睛看到的冬的宁静。四季轮回，风光无限，这些全都是我们的眼睛带给我们的！我们的眼睛用它独特的视角带给我们不一样的美。

眼睛，对于我们很重要，我们要爱护它。怎样爱？怎样护呢？那就从我们身边的小事情开始做起吧。在学校的时候，同学们要认真做眼保健操；课间休息的时候，多看看窗外绿色植物；午休时，不要与同学们来回奔跑、打闹，避免碰伤到眼睛。在家里的时候，要少看电子产品，它可是眼睛的“第一杀手”！要留心看书的时间，看了20分钟，就要稍微休息5分钟，不要一下子接连看好几个小时。看书的姿势尤其要注意，千万不要趴在床上看，也不要阳光底下看，避免强光刺伤眼睛。别小看这些小事情，今天注意一点，明天预防一点，我们的眼睛就会更加健康！

但如果我们不注意，不爱护它，就会戴上眼镜，而眼镜带给我们生活有许多不便之处，比如：吃面条喝开水的时候，雾气腾腾看不清事物；洗脸擦汗的时候必须摘下眼睛；下雨天眼镜淋湿，看不清脚下的路，容易发生危险；骑车或开车时，眼镜反光就更危险了……你看，眼睛影响着我们生活的方方面面。

有人觉得眼睛和眼镜就一个字的差别，都是用来看东西的，

没什么差别，其实不是。眼睛是打开心灵的窗户，是让我们感知美的源头；眼镜是人透过那层薄薄的镜片用来辅助看东西的，它们是两个完全不同的概念。所以不要以为它们是“好朋友”！

亲爱的同学们，爱眼护眼，从现在做起，从你我做起，不要让眼镜架在你的鼻梁上，那样你会后悔终生！

文档为doc格式

世界爱眼日国旗下讲话篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家好！

我曾经看过这样一个故事：一个小女孩经过一片草地时，看见一只蝴蝶被荆棘弄伤了，于是她小心翼翼地为其拔掉刺，让它飞向大自然。后来蝴蝶为了报恩，化做一位仙女，对小女孩说：“请你许个愿吧！我将让它实现。”小女孩想想说，“我希望快乐”。于是，仙女在她耳边细语一番便飞走了，后来，这个小女孩果真快乐地度过了一生。而这个快乐的秘密就是力所能及地帮助身边的每一个人。

同学们，这个故事告诉我们，我们向雷锋叔叔学习，就要从做好每一件小事开始，从身边最平凡的小事做起：捡起地上的一片纸屑，你就是一个爱清洁的环保小卫士；帮助身边有困难的同学，你就是一个有爱心的好朋友；珍惜每一分钟，勤奋学习，你就是一个爱学习的小标兵；见到师长、父母问一声好，你就是一个懂礼貌的好孩子；这一切的一切都是学雷锋的具体表现。这一切，不仅仅别人得到了快乐，你自己同样也是快乐的。

在我们学习、生活中，我们都希望别人在点点滴滴的小事中关爱自己，帮助自己，那种被关爱的感觉是幸福的，甜蜜的，快乐的！相反，别人也需要我们的关爱和帮助。是啊，只有人

人都奉献自己的爱，我们的世界才能永远充满快乐！

同学们，让我们携起手来，共同努力，学习雷锋，从点滴小事做起，大家互助互爱，做一个新时代的“小雷锋”！

世界爱眼日国旗下讲话篇五

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。下面是本站小编给大家整理的爱眼日国旗下讲话，仅供参考。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天，国旗下讲话的主题是《爱自己，从爱护眼睛开始！》。

我们都知道眼睛是心灵的窗户，爱自己，就一定要爱护好眼睛。特别是我们小学生处于人生学习的黄金期，天天学习离不开眼睛。据有关资料显示，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。同学们你们知道吗？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。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。

一个正常人如果离开了眼睛简直无法想象怎样生活？看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢？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。同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。

让我们从现在做起，每天看书写字坚持三个一：眼离书本一

尺远，手离笔尖一寸远，胸离桌子一拳远。乘车、坐船、走路不看书，躺着不看书，光线不强不看书。

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢？为了呵护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，为了眼睛试去尘埃，让视野更开阔，让世界更明亮！同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧。

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？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第二十个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？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”。

今天我们演讲的主题就是“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。

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。

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛,今天是16周一,我代表我们班在国旗下讲话,我演讲的题目是:《爱护我们的眼睛》。

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”□20xx年6月6日是第20个“全国爱眼日”。

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字,要做到三个一:眼离书本一尺,手离笔尖一寸,胸离桌子一拳;要在足够的光线下学习;不要长时间看书;写字看书应每隔45分钟休息一会,望一望远处,使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

二、注意加强营养,多吃一些有益于我们眼睛的食物,如:含有丰富蛋白质的瘦肉、蛋类、豆类等;含有维生素a的鱼肝油、奶类;富含维生素c的蔬菜水果对眼睛也有益处,如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此,我们要注意合理搭配,多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们,眼睛就会暗淡无光,视力下降。

三、我们还要注意用眼的卫生,不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛,不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

四、课间的时候,同学们不要手里拿着文具打闹,比如拿着笔说笑,用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹,这样很容易伤到眼睛,一旦发生事故,后果不堪设想。

所以,我们一定要爱护好眼睛,保护视力,预防近视,让自己有一双明亮的眼睛。我的演讲完毕,谢谢大家!(敬队礼)

世界爱眼日国旗下讲话篇六

- 1、时时刻刻爱眼，健健康康生活。
- 2、用眼有度，光明之路；科学用眼，美好无限！
- 3、健康眼睛，健康生活。
- 4、眼、绎精彩，科、求完美。
- 5、让眼睛更明亮，让世界更精彩。
- 6、“睛”彩世界，眼见为实。
- 7、“睛”彩人生，珍“eye”永恒。
- 8、爱眼爱生活，健康心相约。
- 9、美丽“视”界，用心呵护！
- 10、“窗”明“己”净，闪亮人生！
- 11、心灵窗户，用心呵护。
- 12、爱护眼睛，拥抱光明。
- 13、爱眼护眼始于心，科学用眼践于行。
- 14、拥有好视力，生活更给力。
- 15、万里江山眼底收，大千世界目中明。
- 16、您的心灵窗户，我们为您呵护！
- 17、让“视”界充满爱。

18、光明，来自眼睛。

19、爱护眼睛，享受光明。

20、美丽新视界，健康新生活。

世界爱眼日国旗下讲话篇七

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。