# 幼儿园预防近视国旗下讲话稿(四篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-08-02

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。幼儿园预防近视国旗下讲话稿篇一大家好!现在社会上近视的人是越来越...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**幼儿园预防近视国旗下讲话稿篇一**

大家好!

现在社会上近视的人是越来越多了，很多人在小学阶段就开始有一些近视了。我们在学习的时候要注意保护好自己的眼睛，要有一个好的坐姿，去预防近视。我想同学们也应该知道近视之后是很不方便的，近视之后也只能通过做手术才能够恢复到正常的视力，所以我们现在就要有这样的一个意识，去保护好自己的视力，防止自己近视。

在写作业的时候要有一个端正的坐姿，老师都跟我们说过了标准的坐姿是怎么样的，我们就应该要努力的去做到，养成一个好的用眼习惯，这样就能够从根源上避免自己近视了。有很多的同学的坐姿是非常的不好的，在写作业的时候趴着写或者是眼睛离本子的距离非常的近，平时在家躺着看书或者是躺着玩手机还有就是看电视的时候离电视屏幕太近等。这些不好的习惯会加大我们近视的风险，对我们的眼睛的危害是很大的。

在用眼疲劳的时候要让自己眼睛得到休息，看一看远处绿色的树木，或者是做一下眼保健操，让我们的眼睛能够得到休息。这些都是有科学的依据的，都是能够让我们预防近视的。我爸爸经常让我在看了一会电视或者写了很久的作业之后到户外去走一走，保护好自己的眼睛。但我以前从来都不听他的话，每次都是敷衍了事，但现在我真正的认识到了一个好的视力的重要性了，所以之后我是一定会努力的去保护好自己的视力的，保护好自己的眼睛。

在发现自己有了不好的习惯之后应该要努力的去改正，让自己能够拥有一个好的习惯。很多的同学都不重视这个问题，觉得一次两次这样做是没有关系的，但你想想你的不好的习惯真的就只有一次两次吗?同学们应该去检查一下自己有没有不好的用眼习惯，为了自己的眼睛应该要及时的更正过来，从现在开始保护自己的眼睛，不要让自己成为一个近视的人。戴了眼镜之后生活是没有那么的方便了的，也会变得越来越依赖眼镜，所以趁着自己还没有近视的时候，赶快的去改掉自己的一些不好的习惯，多做一些保护自己的视力的事情。

同学们，现在赶快的行动起来吧，不要等到自己已经近视了之后再后悔，到那是已经没有用了，你会要一直都戴着眼镜了。所以趁着现在还没有近视的时候，赶快行动起来吧。

谢谢大家!

**幼儿园预防近视国旗下讲话稿篇二**

师生们：

早上好!

今天我们演讲的主题是：爱护我们的眼睛。

眼睛被认为是心灵的窗户。它们用于驾驶、阅读和阅读、识别人和物、在网上游泳、下棋和欣赏美景等。他们给我们带来了无数的快乐和幸福，但是亲爱的同学们，如果你没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些幸福吗?

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。

3.养成良好的读写习惯，读写姿势正确，背部挺直，颈部直立，做到“三个一”，即离书一尺，离笔尖一寸，身体与桌子之间一拳。握笔姿势不正确，阅读习惯不好，要随时纠正。走路或骑车时不要看书，躺下时不要看书，光线太强或太暗时不要看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定的距离和坐姿

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!

**幼儿园预防近视国旗下讲话稿篇三**

亲爱的老师和同学们：

大家好!

在我的生活中，我经常视力不好。上课时，因为看不清黑板上的一些小单词，会漏掉重要的知识点;读书时，由于视觉疲劳，无法连续读完一本书;戴角膜塑形镜的时候会因为戴眼镜有问题而纠结，不戴眼镜看不清黑板.这些都是我用眼不当，不爱惜自己的眼睛造成的恶果。

小学五年级的时候，我经常闭着眼睛写论文。用我妈的话来说，我的作业就像是“趴在桌子上全身扭曲”，但我当时一点都不在乎。你知道，我一直有5只眼睛。2。下学期五年级的体检报告给了我沉重的打击。我的视力下降了很多，尤其是左眼视力变成了4。6。

回顾过去，发现视力下降的原因：学习时经常身体向左倾斜写字，没有使用正确的写字姿势，/视力下降很多;闲暇时间经常看电子产品，时间控制不到位，导致用眼过度，视力疲劳;课后，我经常画小画。在我应该放松眼睛的时候，我没有调整，一直在用眼睛。

虽然知道这些，但总是一次次放纵自己，最终伤到眼睛。医生说，我还有机会调整，我决心小心保护我的眼睛。平时看的远，看的电子产品少。经常做眼保健操，调整学习姿势。只有调整好用眼习惯，才有机会让视力恢复正常。

视力不好给我们带来太多的弊端。我们经常用眼睛。如果我们不保护好他们，他们会伤害我们。眼睛是心灵的窗户。如果这扇窗户不再明亮，我们如何才能看到外面美丽的世界?所以从现在开始，让我们一起进步，保护好自己的眼睛，让世界更加美好!

**幼儿园预防近视国旗下讲话稿篇四**

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。”这是眼睛看到的秋的收获;“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，也不要在阳光底下看，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，看不清脚底下的\'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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找