# 2024年爱护眼睛国旗下讲话稿(四篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-10-17

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。爱护眼睛国旗下讲...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**爱护眼睛国旗下讲话稿篇一**

大家早上好!

今天我们演讲的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，当我们抬头看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一幕?对，是我们的眼睛!

当你牵着父母的手，漫步在林荫小道上，看着两旁盛开的花草，在教室里看书，看着黑板，看着老师的眼睛求知的时候，你意识到自己是幸运的吗?眼睛是心灵的窗户。有一双明亮的眼睛是多么幸福。当我们年轻的时候，我们每个人都有一双明亮的眼睛和夏夜的星空。但是渐渐地，由于读书写字姿势不当，用眼过度，很多人的视力不断下降，蓝天不再清晰，星星变得朦胧。根据一些数据，中国眼睛不好的人数仅次于世界第一的日本，所以也被称为“中国眼睛”。中国有500万盲人，占世界盲人总数的18%;而且每年大约有45万人失明，这意味着几乎每分钟都会出现一个新的盲人。中国近视人数已达1000万。保护视力刻不容缓。我呼吁：为了让你的眼睛明亮，天空清澈，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日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

第一，认真准确地做眼保健操，注意眼部卫生。

第二，养成良好的读写习惯，正确的读写姿势，背挺直，脖子直立，“三个一”，一脚离书，一寸离笔尖，一拳离书桌。

第三“三不”：不躺着看书，不旅游看书，不在光线昏暗或太强的地方看书写字。

第四，看电视、操作电脑时，保持一定的眼距，坐直。

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，也是保持健康的主要因素。

六、多做户外运动，经常眺望，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

七、不偏食，多吃乳制品、鱼卵、肉类等。少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物。

做到以上几点并不难，只要学生自觉执行，只要老师随时提醒，相信学生会有一双更清澈更明亮的眼睛，更广阔更清澈的天空!让我们一起努力，为了更美好的明天!

**爱护眼睛国旗下讲话稿篇二**

老师们、同学们：

大家早上好!每年的九月是防近宣传月，因此我今天国旗下讲话的主题就是“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卫生地用眼，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”;更有甚者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。

下面，我向大家提几个建议：

1.认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2.养成良好的读书习惯，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。

3.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。

4.保证充足的睡眠。

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。

同学们你们还知道吗?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?

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。

**爱护眼睛国旗下讲话稿篇三**

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，我倡议大家做到如下几点：

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!

**爱护眼睛国旗下讲话稿篇四**

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!

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