

最新小学生爱眼日宣传内容 全国爱眼日 国旗下讲话(大全10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

小学生爱眼日宣传内容篇一

大家好！

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口，保护眼睛的演讲稿。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。

爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，；坚持每天作好眼睛保健操。

注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有

丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等;含有维生素保留a的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类;植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、2017年全国爱眼日演讲稿2篇2017年全国爱眼日演讲稿2篇杏子、柿子等含有胡萝卜素的的食物等。含有维生素c的食物对眼睛也有益处。因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素c的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

此外，我们还要注意用眼的卫生，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。

同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

小学生爱眼日宣传内容篇二

各位老师、同学：

你们好！

我今天国旗下讲话的题目是“像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛”。

今年6月6日是第_届全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题定为“防盲进社区，关注眼健康”。

90年代初，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一，首次向全国倡议，在国内设立爱眼日。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、教委、团中央、中残联等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”。

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的渠道，所以眼睛是心灵的窗口。拥有一双健康、美丽的明眸是每个人的愿望，但是，由于各种辐射、疾病、环境污染、不良生活习惯以及学习紧张，工作夜以继日，长时间看电视、电脑操作等等因素，使得现代人，过度用眼，得不到充分休息，久而久之导致视力下降，而不得不整天为过度疲劳的眼睛而苦恼。如今带眼镜的人越来越多，由其青少年眼疾屈光不正的人也越来越多，给许多人带来不便，在现代高科技发展的时代，更需要一双健康明亮的眼睛，保护青少年视力刻不容缓。

为此，浙江省杭州市教育局在5月17日公布的《关于开展杭州市学生阳光体育运动的通知》指出，各级各类学校必须每天安排眼保健操不少于2遍，各校应将眼保健操列入课表，同时，各级各类学校要为每一个学生建立健康档案，认真执行体质健康测试报告制度，测试报告书要作为中小学生学习成长记录或中小生素质报告书或高校学生档案的重要内容，并作为学生毕业、升学的重要依据。我校也一贯重视学生的眼睛保健工作，在前段时间还特别组织了眼保健操抽查，以此来规范同学们的眼操动作。

小学生爱眼日宣传内容篇三

尊敬的各位x□老师们、同学们：

下午好！

今天我们即将迎来了第__个“全国爱眼日”，自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，并重新确定每年6

月6日为“全国爱眼日”，对其关注提高到全新的高度。

__年全国青少年健康体质调查，我国学生平均近视率：小学20.2%，初中48.2%，高中71.3%，大学73.0%，__年初中生近60%，高中生76%，大学生83%，较__年显着提高，而且发生年龄提前，程度加重。根据__年中国、美国、澳大利亚合作开展的一项防治儿童近视研究项目前期调查显示，中国人口近视发病率为33%，全国近视人数已近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，近视人数居世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。此外，我国视力残疾人数约有1310万人，在视力残疾患者中约25%即300万患者需要低视力保健，而且低视力患者仍以每年上百万计的数量增加。在这种严峻的形势下，国家非常重视视觉质量的提高和低视力患者的康复。5月17日，国家卫生部医政司发出了《关于开展__年全国“爱眼日”活动的通知》，把__年全国爱眼日主题确定为“关爱低视力患者，提高康复质量”。《通知》指出，第__个全国“爱眼日”的目的是为普及低视力防治康复知识，提高低视力患者生活质量和康复水平，保护人民群众眼健康。开展“爱眼日”宣传活动对提高低视力患者生活质量和康复水平、预防眼病、保护人民群众眼健康具有重要意义。地方各级卫生行政部门和残疾人联合会要充分认识这项工作的重要性，按照《中共中央国务院关于促进残疾人事业发展的意见》，围绕活动主题制订“爱眼日”活动工作方案，确定专门机构和专人负责，进一步加强沟通和协调，精心部署安排今年的“爱眼日”活动。“爱眼日”活动期间，要组织动员医疗机构、防盲治盲工作者和眼科医务人员深入到城市社区、农村和乡镇，开展义诊和健康咨询活动，为群众提供眼保健服务，普及低视力防治知识，帮助低视力患者掌握正确的治疗和康复方法，培养群众良好的用眼习惯，降低眼病发病率和致盲率。要积极与新闻媒体沟通协调，通过电视、广播、报刊、互联网、12320全国公共卫生公益热线等形式，宣传国家的防盲治盲政策，介绍防盲治盲项目，传播眼保健知识，提高公众的防盲治盲意识。要加强

部门间的沟通协调，建立工作机制，将宣传活动引向深入，确保各项宣传措施取得实效。

在普通老百姓中，还有很大一部分人群对视觉健康的关注还不到位。作为眼视光技术专业的学生，你们是光明的使者，肩负为人民群众解决视觉健康问题的重任。

今年爱眼日主题为“关爱低视力患者·提高康复质量”，为深入贯彻防盲政策，宣传防盲知识，结合“视觉20__，全球行动，消灭可避免盲，享有看得见的权利”行动计划的要求，为此我们为此举办了一系列意义深远的活动。通过这一系列活动，不仅要让眼视光技术专业学生认识到自己肩上担负着视觉康复的重担，同时也要加强医学生对视觉健康重要性的认识，继而为更多的患者提供视觉康复的指导。

小学生爱眼日宣传内容篇四

亲爱的同学们：

大家上午好！今天我国旗下讲话的主题是爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但是如果不注意爱护眼睛，清晰的世界就可能离我们越来越远。一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。为了你心灵的窗户能够永远明亮，现在我给大家提几个建议：

1. 认认真真地做好眼保健操，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。 阅读时间请勿太长：无论做功课或看电视，时间不可太长，以每三十分钟休息片刻为佳

5。 保证充足的睡眠。白天也要养成午休的好习惯。

6。 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。

希望通过这些方式教会大家爱护自己的双眼。那就让我们从现在做起，从每时每刻做好，用行动爱眼护眼，让自己拥有一双明亮的眼睛。

小学生爱眼日宣传内容篇五

各位老师、同学：

你们好！

我今天国旗下讲话的题目是“像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛”。

今年6月6日是第十二届全国“爱眼日”。今年“爱眼日”活动的主题定为“防盲进社区，关注眼健康”。

90年代初，天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一，首次向全国倡议，在国内设立爱眼日。这一倡议，受到眼科学界和眼科专家们的响应，，国家卫生部、教委、团中央、中残联等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”。

眼睛是人类观察世界的重要器官，又是人类沟通外部世界的

渠道，所以眼睛是心灵的窗口。拥有一双健康、美丽的明眸是每个人的愿望，但是，由于各种辐射、疾病、环境污染、不良生活习惯以及学习紧张，工作夜以继日，长时间看电视、电脑操作等等因素，使得现代人，过度用眼，得不到充分休息，久而久之导致视力下降，而不得不整天为过度疲劳的眼睛而苦恼。如今带眼镜的人越来越多，由其青少年眼疾屈光不正的人也越来越多，给许多人带来不便，在现代高科技发展的时代，更需要一双健康明亮的眼睛，保护青少年视力刻不容缓。

为此，浙江省杭州市教育局在5月17日公布的《关于开展杭州市学生阳光体育运动的通知》指出，各级各类学校必须每天安排眼保健操不少于2遍，各校应将眼保健操列入课表，同时，各级各类学校要为每一个学生建立健康档案，认真执行体质健康测试报告制度，测试报告书要作为中小学生学习成长记录或中小生素质报告书或高校学生档案的重要内容，并作为学生毕业、升学的重要依据。我校也一贯重视学生的眼睛保健工作，在前段时间还特别组织了眼保健操抽查，以此来规范同学们的眼操动作。

小学生爱眼日宣传内容篇六

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)

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度:

[点击下载文档](#)

搜索文档

小学生爱眼日宣传内容篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天是20__月x日，因为昨天是端午节放假，所以今天举行升旗仪式。本周有两个节日，一个是环境日，还有一个是爱眼日。

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！

小学生爱眼日宣传内容篇八

老师们, 同学们:

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: 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。

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, 我国的近视患者达到了1000万。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, 建议大家做到如下几点:

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。
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。

做到以上几点并不难, 只要我们自觉执行, 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!

小学生爱眼日宣传内容篇九

敬爱的老师, 亲爱的同学们:

大家早上好! 今天我在国旗下讲话的题目是“爱眼护眼, 远离近视”。

众所周知, 眼睛是我们心灵的窗户, 能够帮助我们认识世界, 学习知识。但是如果我们近视了, 那么看东西将是模糊的,

而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，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，我希望同学们从以下几点开始做起：

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

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，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。

我相信每个人对这个世界都存在一定的的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视！让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演！

小学生爱眼日宣传内容篇十

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。

我是来自2012级9班的冯艾兰。今天十分荣幸能站在这演讲。今天，我演讲的题目是《保护眼睛，保护我们的心灵之窗》眼睛是人类感观中最重要器官，对于人们的工作、学习和生活有着重要的作用。大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。它能够让我们读书认字，了解的世界。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线，再将这些视觉、形象转变成神经信号，传送给大脑。

眼睛，是心灵的窗口。生活在这个大千世界里，是眼睛让我们看到生活的美好，世界的美丽；是眼睛帮助我们驱走黑暗的孤独，让我们看见阳光的明媚；是眼睛帮助我们分辨是非，看清黑白，让我们做一个正直的人。因此，拥有一双明亮的眼睛对于我们每个人来说非常重要，平时的学习生活中尽量减少对它的损害。

保护视力应该注意：不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。读写姿势要坐端正，眼与书之间要保持30厘米以上的距离。不躺着看书。乘车走路时不看书。读写时间不宜过长。每隔50分钟左右要放松休息一下，或是做做眼保健操，或是到窗前眺望远方。不可弯腰驼背，靠得很近或趴着做功课，这

样引起疲劳，造成近视。经常眺望远方放松可以防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

期末即将来临，同学们应更加保护自己的眼睛。学习固然重要，但身体更加重要。保护自己的眼睛，保护我们的心灵之窗。同学们让我们一起行动起来吧。

我的讲话完毕，谢谢大家！