

2023年保护眼睛健康成长国旗下讲话(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

保护眼睛健康成长国旗下讲话篇一

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!

一、自觉，认真准确地做好眼保健操，注意眼睛卫生。不要为了检查去做眼保健操，而是为了更好地保护自己的眼睛。

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、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！

保护眼睛健康成长国旗下讲话篇二

眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口。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、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食品

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、梨和橘子等含量最高。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。

保护眼睛健康成长国旗下讲话篇三

亲爱的同学们：

眼睛是人体最宝贵的感觉器官，是获得外界信息的重要窗口。它带给我们多少外面的精彩，它映射了我们多少内心的美丽，它让光明常驻心间，它让生活缤纷多彩.....

可是，曾几何时，我们的双眼不再清澈明亮如初。压力、疲劳、疾病、不当的用眼方式.....让我们的视野变得模糊，资料显示，我国每年约有45万人失明，是世界上盲人最多的国家。近视眼人数已近4亿，居世界第一。近视发生率已经达到世界平均水平的1.5倍，青少年近视发生率更是高达50-60%。近视人数连年攀升，已经成为影响我国人民健康的重要问题。

在又一个“防近周”到来之际，我们向全校学生提出建议：

像爱惜眼睛一样爱惜生命，像爱惜生命一样爱惜眼睛。我们应该做到：

一、改变不良的生活方式：合理安排学习、休息时间，保证充足睡眠，多做室外活动。

二、注意用眼卫生：认真做好“三要”“三不要”，看书、写字连续40分钟应休息、视远，不能过多的沉溺于游戏机、电视中。

三、注意眼睛保健：坚持每天做眼保健操，晶体操(有节奏的快速交替看远看近)，自我穴位按摩(睛明、攒竹、鱼腰、四白等)。

四、合理安排膳食，为眼睛提供充足的营养。

五、定期进行眼睛的健康状况检查。

六、掌握一定的眼保健知识。

希望通过此次爱眼建议，能让更多的同学关注眼健康，像爱惜生命一样爱护自己的眼睛，让视野更开阔，让生命更精彩！

建议人□xxx

日期□xxxx年xx月xx日

保护眼睛健康成长国旗下讲话篇四

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”。

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。

保护眼睛健康成长国旗下讲话篇五

1. 动员起来，让白内障盲人重见光明。
2. 工作不要太辛苦，间隔一段就休息，保护眼睛，时时刻刻记心里；网络少迷远网游，电视距离别太近，为了眼睛，点滴做起好视力。全国爱眼日祝你：心想事成，万事如意！
3. 视力。不等于没有视疲劳。
4. 那双闪着纯真的热情的眼睛，就像一对能使金石为开的钻石，叫你不以不能不被她感动。
5. 眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来。
6. 健康用眼，健康生活。

7. 青光眼可致盲，早期防治极重要。

8. 爱眼护眼，专业专注。

9. 这一双眼睛像是苍山顶上的晨星，又圆又亮。

10. 拥有一双明亮的眼睛，可以看尽世上最美的风景，可以领略不同的风土人情，可以看清亲人的脸庞，可以欣赏朋友的笑脸；拥有一双明亮的眼睛，让我们的世界充满了光和希望，全国爱眼日，关爱自己的眼睛，关爱自己！

11. 把快乐塞进你的瞳孔，看你眉开眼笑；把幸福推进你的眼眶，让你大饱眼福；把如意贴进你的眼睑，愿你眼前一亮；把祝福灌进你的眼睛，祝你慧眼识福。全国爱眼日，愿你爱护双眼，快乐每天。

12. 孩子，我喜欢你清澈的明眸，请爱惜它！爱人，我喜欢你闪亮的眼睛，请爱惜它！爸妈，我喜欢您慈爱的双目，请善待它！让每一个家庭的每一个成员都学会善待眼睛，让每一双眼睛中都有一个清晰的世界！

13. 坐在台阶上，稚气的大眼睛闪烁着黑宝石一般幽深的光泽，笔直的鼻梁显露出倔强的性格。

14. 他们的眼睛对直看着，在黑暗中，老刘的眼睛分明是两颗灼灼的火球。

15. 睛“彩世界，眼见为实。

16. 时时刻刻爱眼，健健康康生活。

18. 爱眼护眼始于心，科学用眼践于行。

19. 眼。绎精彩，科。求完美。

20. 近视眼，真辛苦，稍远一点都模糊。男女不分是常事，人畜不辨也可能。鼻上架着小眼镜，遇上水汽人难受。运动起来易受伤，行动不便罪受够。全国爱眼日到了，愿你保护好眼睛，享受美好生活！

21. 眼睛视力不可忽，患了眼疾方知苦。失去光明寸步难，此时后悔已无术。保护眼睛好视觉，精彩生活耀灿烂。世界视觉日，愿你心明眼更亮，望远世界心胸宽！

22. 早就想跟你说要好好爱你，只是一直看不见你，早就想跟你说会好好疼你，只是不敢碰你，早就想今生今世都让你享福好好休息，只是承担不起，亲爱的眼睛，我爱你！

23. 那双眼睛，如秋水，如寒星，如宝珠，如白水银里养着两丸黑水银，左右一顾一看，连那坐在远远墙角子里的人，都觉得王小玉看见我了；那坐得近的，更不必说。就这一眼，满园子里便鸦雀无声，比皇帝出来还要静悄得多呢，连一根针掉在地下都听得见响！

24. 关注贫困人口眼健康，百万工程送光明。

25. 66爱眼日，提醒你要注意：多做眼保健操，远离手机电脑，看书保持距离，灯光不要刺激，多吃水果蔬菜，眼镜合适才戴，多给眼睛关爱，愿你幸福可爱！

26. “六月六日爱眼日，护眼卫生告知你，眼睛漂亮爱干净，脏手揉了会得病，电视看久会近视，看书写字保距离，手绢毛巾别乱用，讲究卫生保护眼，眼睛永远亮晶晶。祝愿爱眼日快乐护眼睛。”

28. 平时多看看蔚蓝的天空，让眼睛缓和缓和；工作疲劳时，小睡会，让眼睛歇息歇息；眼睛不适时，给眼睛按按摩，让眼睛放松放松。全国爱眼日，愿你爱眼护眼珍惜眼，祝你有一双健康又美丽的双眼！

29. 这次给你发短信的目的是没目的没目的就是最大目的最大目的就是没目的没目的就是最大目的，其实最大目的是提醒你全国爱眼日要爱护眼睛是终极目的，看清有几个目的了吗？祝你开心！

30. 爱眼护眼，预防近视。

31. 你是我的眼，让我能够分辨白天和黑夜，你是我的眼，带我领略四季变换的风景，你是我的眼，使我能够遨游浩瀚的书海。因为你是我的眼，所以呵护自己就从呵护眼睛开始！

32. 媚眼，引来爱情甜蜜，笑眼，乐来财运连连；凤眼，瞟来吉祥平安；碧眼，瞅来幸福盘旋；大眼，瞧来快乐一团；爱眼日，愿你保护好眼睛，生活幸福在眼前。

33. 眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口。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。

34. 眼镜近视要注意，眼镜不可胡乱戴。正规医院去就医，科学测量有依据。眼镜不可互相换，传染眼病惹麻烦。世界视觉日，保护眼睛，生活会更美丽！

35. 浓浓的眉毛下边摆着一对大眼睛，乌黑的眼珠，像算盘珠子似的滴溜溜乱转。

36. 电视要少看，抬头望远方，看书保姿势，手机要少望，世界视觉日，爱眼保健康，多看花多看草，眼睛明又亮。爱护双眼，让我们从现在按我说的做。

37. 关注眼健康，预防光污染。

38. 全国爱眼日来到，护眼贴士早送到，眼睛爱护第一位，光线柔和很重要，上网看电视要节制，姿势端正记心间。愿爱

眼日眼睛明亮又闪烁，祝快乐开心。

39. 我们要注意用眼的卫生，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。