

# 最新全国爱眼日国旗下讲话(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 全国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！同学们，今天国旗下讲话的主题就是

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
3. 做到
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。

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。

我的讲话完毕，谢谢大家！

## 全国爱眼日国旗下讲话篇二

同学们，你们知道吗？6月6日是全国爱眼日，你们爱护自己的眼睛吗？我们常说眼睛是心灵的窗户，如果我们看不见时，那心灵的窗户就会一点一点的变小，一点一点的消失，所以请大家一起爱护我们的眼睛吧！那么如何爱护自己的眼睛就成了关键。

有些小朋友特别喜欢看书，不管是走路还是坐车，都在津津有味地看书，还有些人喜欢躺在床上看书，还有些人在光线太强或太弱地情况下看书。爱看书是好习惯，但是以上的看书方法都是不利于爱护眼睛。因此，我们要有良好的看书习惯：

1. 不要在移动即走路或坐车的情况下看(新年礼物)书；
2. 不要躺在床上看书，应该身体坐正，胸离桌子一拳远，眼离书一尺远；
3. 不要在光线太强或太的情况下看书；
4. 看书时间不要过久。看完后应该向远处眺望，或者看看绿色的.植物，缓解眼睛的疲劳。

看完书，有的小朋友会选择看看电视放松一下。看电视也需要有正确角度。电视机的屏幕高度应与视线平行，电视机屏幕的中点位置一般略低于视平线。爱眼护眼作文600字3篇爱眼护眼作文600字3篇。当你窝着、躺着、靠着的时候，难免会造成视线不平行。这不但会使电视画面的观赏受到影响，还会影响到眼球附近肌肉的正常紧张程度，导致眼部肌肉用力不均匀。严重的话还会出现斜视！另外，电视的观看距离最少要保持3米以上，否则一定会导致近视眼等问题的出现。

平时，也千万不要用脏手擦拭你心灵的窗户。如果你长时间不爱护你心灵的窗户，它就会出现红、肿、痛，甚至心灵的窗户会关闭再也看不到光明，永远生活在黑暗之中。我想这样的生活大家都不想过！

## 全国爱眼日国旗下讲话篇三

尊敬的老师、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。今天，我演讲的题目是《爱护我们的眼睛》。

同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。老师小时候就是因为没有注意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。

有资料显示，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，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。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。要知道我们人类将近80%的感觉来源于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近80%的感觉，多么可怕！

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗？预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺；二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿；三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字；不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书；不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活！谢谢大家！

## 全国爱眼日国旗下讲话篇四

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

俗称的“红眼病”是传染性结膜炎，又叫暴发火眼，是一种急性传染性眼炎。根据不同的致病原因，可分为细菌性结膜炎和病毒性结膜炎两类，其临床症状相似，但流行程度和危害性以病毒性结膜炎为重。因此预防红眼病至关重要，在日常生活中，防治“红眼病”传播有5招。

要养成习惯，尽量不要用脏手揉眼睛，避免使用公用毛巾和脸盆，以免发生感染。游泳后手接触眼睛之前，一定要用肥皂洗手，游泳前后最好能滴一些抗病毒眼药水（如广谱抗病毒眼药水“酞丁安”）。低龄儿童抵抗力弱，应尽量少到人群集聚的场所玩耍，并保持手、眼卫生。

“红眼病”传染性较强，应避免与患结膜炎的家人同床共枕，与病人接触后应立即洗手消毒。患者使用过的毛巾、手帕、脸盆、文具、玩具、工具、餐具等都可能成为传染的媒介，因此患者的用具应与健康人分开单独使用，用后须用开水煮

沸10分钟进行消毒。要勤给幼儿患者洗手、剪指甲，教育其不要用手揉眼，防止反复感染。如果家庭成员或单位同事患有“红眼病”，其他人员可预防性用些眼药水。

当患者出现眼睛红肿、畏光等不适时，不要自行用纱布将眼睛包扎起来，这样会助长病菌滋长，应在医生指导下对症处理。出门时尽量佩戴太阳镜，避免阳光及风沙刺激。如出现明显的头痛、发烧等全身症状，应立即到医院就诊，以免延误治疗时机。

结膜炎应积极治疗，病毒性结膜炎、沙眼可用“酞丁安”眼药水治疗，该药可以抑杀多种病毒，且副作用小，是眼红、眼痒时首选的药物。对混合细菌感染的结膜炎，可加用抗菌眼药水（如“氯霉素”眼药水等）。

“红眼病”在治疗期间应注意休息，少熬夜少用眼，忌食葱、蒜、韭菜、辣椒、羊肉、狗肉等辛辣刺激性食物，多吃枸杞子、苦瓜、西瓜、冬瓜、茭白、绿豆、荸荠、香蕉等食物，可起到清热解毒等辅助治疗作用。

一旦患有“红眼病”，要尽快到医院检查，明确病原微生物的类型，选择适宜的抗生素药。抗生素对细菌结膜效果极好，对病毒性结膜炎虽无疗效，但有预防细菌感染的作用。不论眼药水还是眼药膏均应专人专用，以免交叉感染。

## 全国爱眼日国旗下讲话篇五

眼睛是心灵的窗户！孩子靠眼睛去感受认知这个世界，如果眼睛出了问题，不但会使这扇窗户不再明亮，甚至会影响到孩子的一生。

各位老师，各位同学，大家好，红领巾广播站在这里又和大家见面了，我是本期节目的主持人杨楠，今天我要和大家一起来学习我们小学生如何保护视力。

## 1、要做到科学用眼

1) 读写姿势要正确：在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为距离！为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时一定不要歪头；不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

2) 读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

3) 读写光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光（如日光或眩耀刺目的灯光）下看书和写字，不可在花影下阅览，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

4) 看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。故看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。少玩电脑和手机。

## 2、要坚持做眼保健操

做眼保健操是预防近视行之有效的办法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼睑，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。早（起床后）、中（吃饭前）、晚（睡觉前）各一次。

### 3、要形成良好的生活习惯

加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。一定要经常到户外活动、到大自然中去感受不同的色彩。

### 4、定期检查视力

定期做视力检查，并根据视力检查结果对学习和生活习惯进行调整和完善。

### 5、预防的便方

决明子：煎服，代茶饮，常服有效。

同学们，你们记住了吗，希望在以后的生活和学习中，我们能养成良好的习惯保护我们的视力。

今天的红领巾广播站就要和大家说再见了，我们下周同一时间再见。

## 全国爱眼日国旗下讲话篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家周一早上好！

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！

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！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 全国爱眼日国旗下讲话篇七

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的小朋友，今天我讲话的主题是：我们的眼睛。

一号敌人是酒精，所以小朋友要离着酒精远远的。

二号敌人是烟，如果身边有人吸烟，你也应该离他远一点。

三号敌人是干燥，我们可以多喝水打败敌人。

四号敌人是过度日晒，在炎热的夏天，我们尽量不要在太阳底下暴晒。

五号敌人是睡眠不足，小朋友们一定要保证充足的睡眠，这样对眼睛才有好处。

此外还应当养成良好的用眼习惯，比如不在阳光下看书，不在摇晃的车上看书，不躺在床上看书，看电视、玩电脑的时候不能离得太近，时间也不能超过30分钟，用眼一段时间后，要注意休息，看看远处和绿色的植物，还有一点，就要养成良好的书写姿势，做到指尖离笔尖一寸，胸口离桌面一拳，眼睛里书本一尺的要求。

眼睛是我们的宝贝，小朋友们可一定要好好的保护它哦！

谢谢大家！！