

最新国旗下讲话爱眼护眼的(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

国旗下讲话爱眼护眼的篇一

各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

和风送暖，大地回春。此刻，随着五星红旗的冉冉升起，我们新学期的梦想也在心中升起。一张张阳光的笑脸，一声声亲切的问候，整齐的校服，整洁的校园，严谨的秩序，优良的学风。新学期，校园里呈现出的新气象如春风扑面，清新自然。我们有理由相信，新的学期，迎接我们的一定是更加明媚的春天！

回首过去的一个学期，我校豪情迈入名校时代，站在更高的起点，面对全新的挑战，学校全体师生员工开拓创新，团结奋进，谱写了学校优质发展的新篇章：办学规模持续扩大，学校达到了几近饱和的54个班，3000多名师生员工；高效闪光课堂全面推进，模式构建基本定型，学生素养大幅提升，教学质量整体提升；成人特色常抓不懈，文明礼貌蔚然成风，金海味道愈加浓厚；特色构建成果显著，经典诵读、硬笔书法荣膺市级首批双特色学校，课题研究荣获省级最高奖；品牌影响节节攀升，大型活动频繁举行，宣传报道不断升级。这些优异成绩的取得，离不开全体金海人的共同努力，在此，请允许我向大家表示最诚挚的感谢！并向本期加盟我校的新老师、新同学表示最热烈的欢迎！

满怀希望，满怀憧憬，站在新学期的门口，为了追求更大的进步，同学们应该怎么做呢？我认为我们应该树立正确目标，用心拼搏。

优胜劣汰，适者生存！这是现代社会的竞争法则。我们大家都知道的阿里巴巴创始人马云，他无疑是在这一法则下生存下来的强者。可是谁能想象马云曾是一个学习成绩一般，行为习惯存在问题的学生？但是现在，中国的创业青年有40%的人愿意让他做自己的创业导师，而第二位的比尔盖茨只有12%。马云曾说过：“幸运的是，我知道自己最大的不足，同样我也知道该怎么做！”马云正是因为知道自己的薄弱环节，并有明确的发展目标，才有了今天的辉煌成绩。同学们，你们知道自己学习中最薄弱的环节吗？你们明确自己的发展目标吗？只有了解自己在学习中最薄弱的环节，明确自己需要突破的重点在哪里，我们才有可能在最短的时间内得到最大的回报！

学期伊始，根据学习阶段的不同和自己的特点、弱点，每一位同学都应该清晰自己的目标，明确我们究竟要做什么，把时间聚焦在自己的目标上。目标是有效时间管理的关键，目标对我们应该如何支配自己的时间具有推动和引导的作用。有了目标才有挑战，才可唤起行动。

目标不一定要多高，但一定得切合自己。适合自己的才是正确的。我有着超出别人的学习能力，我在课堂就不能和别的同学一样，我的目标就不能只局限于完成最基础的学习内容。蹦一蹦，跳一跳，提升，发散，拓展，延伸，在挑战自我中，你就有不一样的收获。我的学习不是最棒的，但我的音体美等特长要强于别人，我就可以在特长培养上确立更高的目标，让自己拥有让人刮目相看的强项。我是初三年级学生，我就必须意识到中考的临近，为了使自己不至于留下遗憾，我就必须抓住有限的时间，加倍努力，确立一个高中作为自己的目标，并为了实现目标，坚持不懈地去努力。

目标必须是长期的。初二年级，面临生地毕业会考，它会影

响到明年的毕业升学，为了为明年奠定坚实基础，我们就必须从现在开始，打好中考第一仗，誓夺中考第一a□小学生，要学会自己保护自己，自己照顾自己，这都有益于自己今后的人生。比如，学会自己保护自己，就不应当在课余追赶打闹，游戏、玩耍必须具备良好的自我保护意识，使自己不至于随意受伤，让家人和老师为我们担心。再如自己照顾自己，前天晚上，湖南都市频道播出了宁乡喻家坳乡一名8岁小学生的感人故事。这名小男孩，还刚读二年级，父亲早逝，母亲因类风湿瘫痪了，只能每天坐轮椅。本是倚在父母怀中撒娇的年龄，可这名小男孩除了照顾好自己，还已照顾了母亲三年，自己每学期还获得了三好学生。我们在校的每一名学生，大多都比这名小男孩大，我们要学会在学校照顾好自己，包括吃饭、穿衣、洗澡，甚至是洗衣。当我们能完全离开父母老师独立生活的时候，我们就是拥有良好生存能力的时候。

目标需要用心去实现。昨天晚上，在cba全明星周末进行三分远投大赛，结果来自新疆的西热力江获得了第一，在赛后的采访中，西热力江表示自己之所以能取得成功，是自己每天至少要练习投两千次以上的三分，长期如此。因此，在实现自己目标的过程中，需要我们用心付出。经历挫折不放弃，获得成功不放弃，用心拼搏，才有可能达成目标。

有句话说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”同学们，青春打开了画卷，等你着笔。那新刷出的雪白的起跑线昭示着成功的希望。你们每一个人都是极富潜力的，只要树立正确的目标，并用心去拼搏，相信本学期结束，你们就会收获累累硕果。那从现在开始，就让我们以自信为帆，以勤奋为浆，向着我们的目标：扬帆、起航吧！

最后，祝全体老师工作顺利，万事如意！

祝全体同学健康成长，学习进步！

国旗下讲话爱眼护眼的篇二

老师们、同学们：

大家好！

今天我们国旗下讲话的题目是《爱护眼睛珍视光明》。

饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。

为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部保持直立，做到“三个一”：眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗、弱或过强的地方看书、写字。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，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。

亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来！

国旗下讲话爱眼护眼的篇三

老师们、同学们早上好：

今天我国旗下讲话的题目是身边的感动。

最让我感动的是我们学校的班主任，他们爱生如子，真抓实干，忘我工作。总能看到班主任那忙碌的身影，或埋头于案桌，或穿梭于教室，或在学生耳边谆谆教导，或与任课老师探讨，或与家长交流，为了学生的成长，他们总是那么地投入！xx老师目光长远，时刻关注着每位学生的变化与发展，从不放弃一个学生，也从不放纵一个学生，因材施教，循循善诱——她的学生走得再远，也不忘记送来问候，那匆匆的脚步，那灿烂的笑容，是她的生动写照；xx老师，已有47岁，却仍焕发着青春的活力，经典语录，典型活动，真是不少！还总能与学生同甘共苦，学生进步时，喜形于色，分享成功；学生遇到困难时，她比学生更着急，为学生想办法；从不嫌弃后进生，反而给他们以特别的爱，学生说：许老师，能做你的学生是一种幸福！陈晓娥老师坚守“不误人子弟，对得起自己的良好”的信念，尽自己所能，不让学生偷懒，促学生的成长□xx

老师身肩重任，管理有法，智慧育人，前不久生病住院，还未痊愈，却又忙碌在岗位上了！班主任的操劳、两个班的数学□
xx老师，已有了33岁的白发。像、那样的班干任在xx中学还有很多——缪艳老师、蒋晓菊老师、朱丽华老师、刘建英老师、朱秋菊老师等等，真是举不胜举。他们每天早出晚归，尽心尽职，全身心地投入到工作中，他们爱生如子，爱校如家，无怨无悔，那早已成了寨中一道亮丽的风景线！她们都是敬业乐业的典范！是我学习的榜样！

在我们学校，最让我自豪的是有一支善良朴实、团结互助、勤奋踏实、积极进取的教师队伍。各位行政以身作则，率先示范，务实管理；老教师们都能模范地遵守学校的规章制度，认真上好每一堂课，为了更好地教育教学，去努力学习先进教育手段，他们克服困难，虚心向年轻人求教，如今也能比较熟练地掌握的课件操作，视频的展示！英语组钱文栋老师说：和王老师共事数年，亲眼所见她的孜孜以求，钻研教材教法，看她的备课、练习册、试卷，结构严谨，语言规范、圈点勾划、学生错题归纳、教学细节关注、林林总总，“认真细致”的程度，让我震撼！年轻老师教学上有了分歧，总是说问王老师去！她总是和颜悦色、娓娓道来，倾覆相授。这就是我们学校老教师的缩影！他们为年轻人作出了榜样。老教师们常说：我们学校的青年教师也特别关心、帮助同事，有人生病，只要打个招呼，从不推辞，也不计较报酬。记得英语组内一位老师眼睛动手术，需要休息一个月，钱老师毫无怨言，三个班的英语，每天除了备课、上课，还要批改默写、作业，课后还要进班辅导。我们看到他特忙，想帮着批阅部分作业，他说：“不用，我年轻，有的是精力，再说了，自己批改，还能更清楚学生存在的问题。”其实，像钱老师这样的年轻教师、像王玉英那样的老教师，在我们xx中学，不是个案，而是群体；像他们那样互帮互助的场景随处可见。能与他们同事，我很幸福！有这么一支优秀的团队，那是xx中学的福气！

这一桩桩，一件件，点点滴滴；确是一个个动人的故事，一道

道美丽的风景——还有很多很多，时常让我感慨，使人动容！在xx中学工作已有20xx年，感觉很幸福，因为在我身边，拥有这样一群平凡而又善良、敬业而又乐业的同事们，大家互相关心，互相帮助，共同成长。春风化雨，润物无声，老师们的行动不知不觉中也影响和感染着学生，唤起了学生向善向上的力量，不断迈开前进的步伐！收获着成长的快乐。

我们学校，生活着一群可爱的学生，他们善良朴实，遵规守纪，不断努力，追求进步。听听下面几位同学的故事，相信你会有所启发。

生活在xx中学，我们常常会被这些平凡朴实的故事所打动！走出xx中学的老师和同学，也还惦记着母校！外出活动时，如果遇见已经调出我们学校的老师，如贾秋燕、杨玉洁她们，不经意地交流中感受到她们对母校的留恋，一些中途回老家读书的学生还时常跟我们的班主任联系，述说他们的苦恼；走出寨中的学生，每逢假期，总有不少学生，来看望我们老师——，我想：这就是xx中学的魅力吧！

在“勤实”文化的浸润和熏陶下，一群可爱的教师和学生，默默耕耘，脚踏实地，在平凡中续写着寨中一个又一个的辉煌！

国旗下讲话爱眼护眼的篇四

共建绿色美丽校园国旗下讲话亲爱的老师们、同学们：

大家好！

我们渴望洁净的地球，渴望健康的生命，渴望环保的家园。但我们，更渴望美丽的校园。我今天所演讲的主题就是《爱校如家，携手共建美丽校园》。

今天，当我们走进校园，绿意盎然，树木虽小，已形成了四

季长青的园林环境;捧书阅读的同学成为学校一道亮丽的风景线;走上教学楼,教室窗明几净,走廊上干净整洁。看着这些变化,我感慨良多。然而,在这一切美景的背后,我却看见了另一幕。树下,小小的纸团静静地躺着;树枝不知被谁折断了一根;墙壁上还残留这几个乌黑的鞋印,空荡荡的教室内却依旧灯火通明,楼梯的扶手更显得摇摇欲坠……这一切都与我们的校园环境格格不入。

要知道,绿色的校园环境是我们每一个人的共同追求,创建绿色校园要从现在做起,从生活点滴做起。从不随地吐痰,不乱抛食品包装物等垃圾做起;从爱护花草、绿化环境做起。从不践踏草坪,不攀枝折花,爱护花草树木做起。随手关灯,节约每一度电;拧紧水龙头,节约每一滴水;捡起地上的纸屑和饮料瓶,保持环境卫生。用绿色的实际行动去影响周围的人,共建一个和谐绿色的校园。你知道吗?在我国吉林省有一所浑江小学,这所学校仅有80张课桌。令人称奇的是这80张课桌,居然是在1949年新中国成立那一年制作的,历经了63年的岁月蹉跎,却依然完好如初,整洁如新。

当我们在绿树成荫的校园中漫步时,一定会感到心旷神怡。当我们坐在窗明几净的教室中学习时,哪能不全神贯注?当我们在整洁优雅的环境中生活时,定会倍感心情舒畅。优美的环境,让我们懂得珍惜,学会爱护。在优美的校园环境中,我们沐浴着阳光,吸取着知识。我们满怀激情,畅想未来!

老师们、同学们,手边留情花似锦,脚下留情草如茵!爱护学校,是我们的义务;爱校如家,是我们的心声。让爱校如家成为我们每位同学的自觉行动;让我们携起手来,杜绝损坏公物的行为;让我们行动起来,抛掉自私自利的陋习,去爱护环境,从我做起,从点滴做起,从现在做起,让美丽的校园在我们每个人的精心呵护下变得更加绚丽多姿,更加和谐宜人。

谢谢大家!

国旗下讲话爱眼护眼的篇五

亲爱的老师和同学们：

大家好（团队仪式）！我是三（1）班的xxx[]今天是16号星期一。我代表我们班在国旗下发言。我演讲的题目是《爱护我们的眼睛》。

1996年，卫生部、教育部等12个部委联合发布通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日[]20xx年6月6日是第xx个全国眼爱日。

第一，养成良好的用眼习惯。保持正确坐姿读写，三眼离书一尺，离笔尖一寸，离桌子一拳；在足够的光线下学习；长时间不看书；写作和阅读时，每45分钟休息一次，看距离让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）