

2023年预防近视国旗下演讲(汇总5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

预防近视国旗下演讲篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我跟大家讲的题目是：清澈的眼睛。

同学们：你们记得希望工程宣传画上那个大眼睛的女孩么？她的眼神里，透露着无数的渴望和梦想。

人们常用“秋水盈盈”“清澈如水”来形容眼睛。谁不想拥有一双炯炯有神的眼睛呢？然而，随着电子时代的到来，很多人的鼻子上不得不加上沉重的眼镜，也因为有了眼镜的遮拦，原本清澈的眼睛多多少少失去了神采。

除了掌握正确的眼部卫生习惯，避免患上近视，生活中，我们时时处处都要注意眼睛的安全。比如，过年过节燃放烟花炮竹时要格外注意眼睛；玩弹弹珠、丢沙包等游戏时，也要加倍小心，防止眼部受伤。

后天6月6日是“世界爱眼日”。同学们，让我们更加爱惜自己的眼睛，让清澈的目光留在我们每个人的脸上。

谢谢大家！

预防近视国旗下演讲篇二

亲爱的老师和同学们：

大家好！

在我的生活中，我经常视力不好。上课时，因为看不清黑板上的一些小单词，会漏掉重要的知识点；读书时，由于视觉疲劳，无法连续读完一本书；戴角膜塑形镜的时候会因为戴眼镜有问题而纠结，不戴眼镜看不清黑板。这些都是我用眼不当，不爱惜自己的眼睛造成的恶果。

小学五年级的时候，我经常闭着眼睛写论文。用我妈的话来说，我的作业就像是“趴在桌子上全身扭曲”，但我当时一点都不在乎。你知道，我一直有5只眼睛。2。下学期五年级的体检报告给了我沉重的打击。我的视力下降了很多，尤其是左眼视力变成了4.6。

回顾过去，发现视力下降的原因：学习时经常身体向左倾斜写字，没有使用正确的写字姿势，/视力下降很多；闲暇时间经常看电子产品，时间控制不到位，导致用眼过度，视力疲劳；课后，我经常画小画。在我应该放松眼睛的时候，我没有调整，一直在用眼睛。

虽然知道这些，但总是一次次放纵自己，最终伤到眼睛。医生说，我还有机会调整，我决心小心保护我的眼睛。平时看的远，看的电子产品少。经常做眼保健操，调整学习姿势。只有调整好用眼习惯，才有机会让视力恢复正常。

视力不好给我们带来太多的弊端。我们经常用眼睛。如果我们不保护好他们，他们会伤害我们。眼睛是心灵的窗户。如果这扇窗户不再明亮，我们如何才能看到外面美丽的世界？所以从现在开始，让我们一起进步，保护好我们的眼睛，让世界更加美好！

预防近视国旗下演讲篇三

师生们：

早上好！

今天我们演讲的主题是：爱护我们的眼睛。

根据教育部和卫生部的统计，小学生的眼病率为28%，中学生为56%，高中生为85%。保护眼睛，预防近视刻不容缓。

为了让你保持一双明亮的眼睛，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自己的日常行为中。为此，我建议你做以下几点：

1. 教室内始终保持充足的光线，光线不足时及时开灯。
2. 每天正确做眼保健操，放松眼部肌肉，保护眼睛。

端正。

4、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。

5、多做户外运动，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，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，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，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!

谢谢大家!

预防近视国旗下演讲篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家上午好!

我是来自大班(2)班的_。今天我演讲的题目是《严防溺水珍爱生命,紧急避险确保安全》。

生命对于每一个人来说都是美好的,而我们如此美妙的生命能够如花般绽放靠的是什么呢?答案是:安全!是“安全”捍卫着我们的生命,是“安全”守护着我们的成长。我们要增强安全意识,提高避险能力。

时近夏季,游泳溺水事故将进入高发期。为切实加强安全教育,提高防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力,我代表高一(2)班向全体同学发出倡议:

防溺水应遵循“六不”原则:不私自下水游泳,在家长或老师的带领下到游泳馆游泳;不擅自与他人结伴去水塘、鱼池、水库、河边、海边等游泳玩耍;不在无家长或老师带领的情况下游泳;不到无安全措施、无救援人员的水域游泳,不到不熟悉的水域游泳;游泳前适当做准备活动,以防抽筋,发生危险;不熟悉水性的同学不能擅自下水施救。当同伴溺水时,切勿手拉手盲目施救,要智慧救援,立即寻求成人帮助。

同学们,人生中有许多重复,惟独生命只能经历一次。珍爱生命,未雨绸缪,防患未然,是安全教育永恒不变的基石;保障生命、尊重生命、紧急避险是安全教育永恒不变的主题。人的生命只有一次,我们身边处处存在不安全因素,我们平

时就要做到“安全学习、安全生活”。让我们积极行动起来，严防溺水、珍爱生命，增强紧急避险的意识与能力，确保人身安全，坚决杜绝溺水事故的发生，让我们的生命之花绽放得更加灿烂！我的演讲到此结束，谢谢大家！

预防近视国旗下演讲篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

现在社会上近视的人是越来越多了，很多人在小学阶段就开始有一些近视了。我们在学习的时候要注意保护好自己眼睛，要有一个好的坐姿，去预防近视。我想同学们也应该知道近视之后是很不方便的，近视之后也只能通过做手术才能够恢复到正常的视力，所以我们现在就要有这样的一个意识，去保护好自己视力，防止自己近视。

在写作业的时候要有一个端正的坐姿，老师都跟我们说过了标准的坐姿是怎么样的，我们就应该要努力的去做到，养成一个好的用眼习惯，这样就能够从根源上避免自己近视了。有很多的同学的坐姿是非常的不好，在写作业的时候趴着写或者是眼睛离本子的距离非常的近，平时在家躺着看书或者是躺着玩手机还有就是看电视的时候离电视屏幕太近等。这些不好的习惯会加大我们近视的风险，对我们的眼睛的危害是很大的。

在用眼疲劳的时候要让自己眼睛得到休息，看一看远处绿色的树木，或者是做一下眼保健操，让我们的眼睛能够得到休息。这些都是有科学的依据的，都是能够让我们预防近视的。我爸爸经常让我在看了一会电视或者写了很久的作业之后到户外去走一走，保护好自己眼睛。但我以前从来都不听他的话，每次都是敷衍了事，但现在我真正的认识到了一个好的视力的重要性了，所以之后我是一定会努力的去保护好自

己的视力的，保护好自己的眼睛。

在发现自己有了不好的习惯之后应该要努力的去改正，让自己能够拥有一个好的习惯。很多的同学都不重视这个问题，觉得一次两次这样做是没有关系的，但你想你的不好的习惯真的就只有一次两次吗？同学们应该去检查一下自己有没有不好的用眼习惯，为了自己的眼睛应该要及时的更正过来，从现在开始保护自己的眼睛，不要让自己成为一个近视的人。戴了眼镜之后生活是没有那么的方便了的，也会变得越来越依赖眼镜，所以趁着自己还没有近视的时候，赶快的去改掉自己的一些不好的习惯，多吃一些保护自己的视力的事情。

同学们，现在赶快的行动起来吧，不要等到自己已经近视了之后再后悔，到那是已经没有用了，你会要一直都戴着眼镜了。所以趁着现在还没有近视的时候，赶快行动起来吧。

谢谢大家！