

# 2023年爱眼日幼儿园国旗下讲话(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 爱眼日幼儿园国旗下讲话篇一

优秀作文推荐！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。
- 3、养成良好的读写习惯，读写姿势正确，背部挺直，颈部直立，做到“三个一”，即离书一尺，离笔尖一寸，身体与桌子之间一拳。握笔姿势不正确，阅读习惯不好，要随时纠正。走路或骑车时不要看书，躺下时不要看书，光线太强或太暗时不要看书。看电视、操作电脑时，也要保持一定距离，坐

直。

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，也是保持健康的主要因素。

5、多做户外运动。每次上课的时候，一定要走到外面，向远处看，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

6、多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物，少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。

做到以上六点并不难。只要同学们自觉执行，及时纠正，相信同学们的眼睛会越来越清澈明亮，天空会越来越宽广清澈！

谢谢大家！

## 爱眼日幼儿园国旗下讲话篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是xxx□今天我我国旗下的主题是《爱眼护眼，预防近视》眼睛是心灵的窗户，开车行走、读书认字、识人辨物、下期打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无数的欢乐与幸福。为此，我建议大家做到以下几点：

1、始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2、每天坚持正确到位地做好眼保健操。

3、养成良好的读书写字习惯，做到“三个一”，眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，身体与桌子隔一拳。

4、保证充足的睡眠。

5、每节课间，走出室外，向远处眺望，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。

做到以上六点并不难，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！另外今天是大队委的就职仪式，在这里我代表全体同学向他们表示祝贺，同时我们也会做最棒的自己！我的完毕，谢谢大家！

## 爱眼日幼儿园国旗下讲话篇三

老师们，同学们：

早上好！

6月6日，也就是这个周三，是关系健康的一天。今天是“全国眼爱日”。所以，今天我演讲的主题是：爱护眼睛，从点滴做起。

为什么要设立这样的节日？

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛。但统计结果显示，我国约有500万盲人、600万低视力者和1000万斜视性弱视者。卫生部和教育部联合调查显示，学生近视发病率接近60%，居世界第二，学生人数居世界第一。

这意味着在我们中间，大约每10个学生中就有6个会成为近视患者。

我听惊呼，是的，这样的情况几乎可以用“可怕”来形容。

因为在我们国家眼睛如此重要，眼疾如此严重，

1996年，卫生部、教育部、共青团中央、残疾人联合会等12个部委联合发布通知，将爱眼日列为国家节日之一，并将每年的6月6日定为“全国爱眼日”。

喜欢眼睛怎么办？

第一，少看电脑和电视。根本不禁止不碰。第一，少看点。第二，注意休息，让眼部肌肉有机会放松。有人会问：“不看电脑电视怎么办？”我们可以做更多的运动，交更多的朋友，我们的生活会更丰富，我们的收获也会更丰富。也许你可以被称为演奏者、游泳者、钢琴王子、芭蕾公主等等。

二、做到“三个一”：即手指离笔尖一寸，眼睛离课本一尺，胸部离桌子一拳。每天，我们应该在学校做眼保健操。

第三，饮食也可以帮助人们保护眼睛。胡萝卜是众所周知的保护视力的食物，西红柿、菠菜和蛋黄也很好。最近有发现，甜食是孩子视力下降的罪魁祸首，所以提醒大家控制不要过量甜食。

其实学生对这些方法都有一定的了解，家里的家长也经常提醒。我觉得坚持下去，坚持下去很重要。你的眼睛会永远像星星一样发光。人们说：“眼睛是心灵的窗户。”我也给你一句话：“黑夜给我黑色的眼睛，但我用它们来寻找光明。”让我们打开心灵的窗户呼吸，让阳光照耀进来，让我们的生活一直精彩！

我的演讲结束了，谢谢！

## 爱眼日幼儿园国旗下讲话篇四

亲爱的同学们：

大家好！今天，我国旗下讲话的题目是《保护好自己心灵的窗

户——眼睛》。

眼睛是“心灵的窗户”，每个人都想拥有一双明亮的眼睛，然而，统计结果表明，我国约有盲人500多万，低视力者600多万，儿童斜弱视者1000多万。卫生部、教育部的联合调查显示，目前我国中小学生近视发病率接近70%。这意味着，在我们中间，每10个同学差不多就有7个要成为近视患者。我听到大家一片惊叹声，是的，这样的一种情形，几乎可以用“可怕”来形容了。正因为眼睛如此重要，而在我国眼疾又如此严重，所以卫生部、教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日列为国家节日之一，并确定每年的6月6日为“全国爱眼日”。

同学们，把6月6日定为爱眼日，就是要让大家知道爱护眼睛的重要性。而对于我们青少年来说，近视已成为我们眼睛的一大健康杀手，全国有许多青少年都戴上了眼镜。近视还会引发许多有关眼睛的疾病，如：青光眼、白内障，甚至导致双目失明。

青少年近视，主要是因为看书姿势不正确、地点不合适或整天玩电脑、看电视等造成的。我们要保护好自己的眼睛，就要做到：看书姿势要正确；不要在走路、坐车时或光线太强、太弱的地方看书；玩电脑、看电视的时间不宜过长；认真做好眼保健操，多参加户外运动，多看绿色植物；注意用眼卫生，不用脏手摸眼睛等。

同学们，眼睛是人身上唯一的视觉器官，为了让我们眼前的世界永远明亮绚丽，让我们从现在开始，保护好眼睛，做一个健康快乐的人。

谢谢！

## 爱眼日幼儿园国旗下讲话篇五

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的xx小朋友，一转眼，三年过去了，我们大班的小朋友很快就要毕业了。回想这几年在幼儿园的生活，心中是多么的不舍。再过几天，我就要成为一名小学生了，这是一件多么光荣的事情！现在我们已经开始适应小学生活了，上周一，我们大班小朋友在老师的带领下，集体参观了实验小学，看到大哥哥大姐姐在明亮的`教室里听课学习，在宽敞的操场上自由活动，还看到了美丽的小花园和荷花池。

老师说，再过几天，我们要去实验小学提前适应环境，到时候我们可以坐在明亮的教室里看书、学习，也可以在宽敞的操场上自由的玩耍。听到这里，中小班的小朋友们是不是也想和我们一起去看看呢！

从现在起我要好好准备，争做一名合格的小学生。中小班的小朋友们，你们也马上就要升班了，那就让我们一起加油吧！