

# 最新爱护眼睛国旗下讲话(通用7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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 爱护眼睛国旗下讲话篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！我今天讲话的题目是《说文明话，做文明人》。校园里，我们经常会发现有些同学见到地上有纸屑，就弯下腰，随手捡起来，用自己的双手去保护校园环境的优美，他们用行动证明了自己是学校的主人。我要对这些同学说：“你们是可爱的，是好样的！”

同学们，我们作为学校的小主人，要担当起时代赋予我们的责任，说文明话，做文明事。

记得有人说过：“人，一撇一捺，写起来容易做起来难。我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。”做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一个基点，那就是做人首先要做一个文明的人。

文明是什么？文明是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到地上有废纸时能够弯腰捡起的举措；是看到有人随地吐痰时的主动制止，文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

“校园文明行，人人争四好”。同学们，今天是开学的第一天，让我们携起手来，学会文明用语，做文明之事，共同创

建一个文明的校园。

最后，祝愿我们每一位同学都能健康、快乐地度过每一天。  
谢谢大家！

## 爱护眼睛国旗下讲话篇二

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

同学们，你们想过自我的眼睛有多么重要吗它就是心灵的一扇窗户，如果没有了它，你就会天天沉浸在黑暗之中。大家必须都不想这样吧！那就立刻行动起来，跟我一齐保护眼睛吧！

首先，要好好地做眼保健操，这样有利于缓解眼睛的压力，可不要偷懒哦！大家千万不要在路上、车上看书，因为颠簸，使书本会上下晃动，眼睛一向盯着书看会十分难受。如果你喜欢上网，一天内可不能超过2小时，否则眼睛很容易近视。看电视时，必须得离电视机两米远的距离，时间也不能过长。

记得有一次，我在电脑前玩游戏，因为玩的时间太长，使得我的双眼又痒又痛，站在镜子前一照，哎呦，不得了了，我觉得自我简直就像一只兔子，双眼红红的，十分难受。幸好，睡一觉起来，第二天早上就没事了，吸取了这次的教训，我下次再也不敢玩这么长的时间了。

我们一齐行动起来吧，远离近视，让我们的眼睛永远明亮！

## 爱护眼睛国旗下讲话篇三

老师们、同学们：

大家早上好！每年的九月是防近宣传月，因此我今天国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

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卫生地用眼，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”；更有甚者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。

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“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
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。

中学医务室

## 爱护眼睛国旗下讲话篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我是四（2）中队的陈玥彤，我是四（2）中队的梁梓涵。今天我们演讲的主题是《关爱残疾人》。

同学们，当你每天迎着朝阳走进毓镇小学的校门时，你可曾想到在我们的周围有一群人却要依靠冰冷的轮椅度过生活的每一天；当你和爸爸妈妈齐聚在电视机旁，共同欣赏精彩的节目时，你可曾想起在我们周围还有一群人却连欣赏蓝天也是一种奢望；当你和小伙伴在美妙的音乐中感受美妙的音符时，你可曾想到在我们周围还有一群人永远生活在无声的世界中……同在一片蓝天下，这些残疾人的生活相比我们是多么的不幸和艰辛，面对命运的不公平，他们更需要家人的亲情和世人的温情。因此，国家确定每年五月的第三个星期日为全国助残日。

据统计，我国有6000多万残疾人，他们带着残缺的身体生活在这个世界上，忍受着常人无法体会的痛苦，经历过无数的磨难，顽强的生活着。他们身残志坚，用坚强的笑容，谱写出一曲曲感人的乐章。有的在残奥会上获得金牌，有的成为音乐家、作家等，如张海迪她五岁时因患病，腰部以下瘫痪，她无法上学，在家自学了中学课程，还学了德语日语等，翻

译了16万字的外文著作;又如周婷婷，从一位哑女变成了神童，被著名的哈佛大学录取;还有让我们感动的《千手观音》这个节目，表演全是聋哑人!这些成绩的取得，他们不知付出了多少的心血和努力，忍受了多少磨难，经历了多少挫折!

因此，在生活中，面对残疾人，我们不应有歧视，不应有隔阂，有的只能是扶持和帮助。其实，真正的关心就在身边的小事之中，给残疾人一个搀扶，给他们让一个座位，爱护他们的专用设施，这些我们轻而易举就能做到的事情却能给他们带去方便与温暖。同学们，给予一份爱能给别人送去帮助，同时也能给自己带来一份快乐。这是一种善良，是一种美德，更是一种精神。让我们怀有一颗博爱之心，用真心关爱他人，用自己的行动关爱残疾人，让我们所有人都幸福的生活在这片蓝天下。

我们的演讲完毕，谢谢大家!

## 爱护眼睛国旗下讲话篇五

自20xx年以，我市中小学校相继开展“阳光亮眼计划”，并结合本单位工作实际，进一步细化落实。根据每年的全市中小学生视力抽测数据显示：三年，全市中小学生近视率逐步降低，但仍高于全国平均水平。现将有关事项通知如下：

### 一、活动名称

“全国爱眼日”“目”浴阳光预防近视”校园护眼活动。

### 二、活动目的

通过启动“‘目’浴阳光预防近视”校园护眼活动，面向广大师生，进行青少年近视防控健康教育，普及健康用眼科学知识，端正读写姿势，强化户外阳光体育运动，纠正不良用眼习惯，做好学生视力保护工作。借助媒体，促进社会各界、

学校、家长的共同关注，携手守护孩子眼健康，以明亮“视”界迎接美好未来！

### 三、活动内容

1、20xx年6月6日1:00，开展“‘目’浴阳光预防近视”大型校园护眼活动启动仪式，地点：市南区新世纪学校（市南区逍遥三路4号）。

2、开展医疗机构眼科专家进校园活动，进行爱眼护眼预防近视健康教育知识讲座。

3、开展“二十一天”矫姿活动，每学期的前二十一天，由班主任、任老师、卫生教师指导学生正确执笔，端正读写姿势，培养学生良好的三姿（读姿、写姿、坐姿）习惯。

4、开展丰富户外活动、体育锻炼，增加学生接受太阳光照时间，落实学校阳光体育运动，切实保证学生每日户外活动不少于1小时。

5、开展教学卫生定期监测，教室人均面积、采光、玻地比、灯光、黑板、投影仪、桌椅等教学环境和设施应符合国家相应卫生标准，每学期至少要根据学生身高发育情况调整一次桌椅高度，配套合格率要求达到100%。教师板书要字体大，字迹清，作业用纸要洁净，书写字体要适中。

6、开展眼保健操和阳光亮眼操的普及，每日上、下午，定时组织学生做好眼保健操和阳光亮眼操，由班主任、卫生老师巡视、指导，保证穴位准确、动作规范。

7、开展家校互通，定时发放家长信，告知学生视力状况及家庭中爱眼护眼预防近视科学防控知识，家长要督促孩子减少视屏时间，每天看电视、玩游戏、看手机等电子产品不应超过2个小时，越少越好。

8、开展学生裸眼视力检测，一年不少于4次，对于学生个体视力低下应建议及时到正规眼科医疗机构继续开展角膜曲率、眼轴与电脑验光检测与眼疾排除，对症进行矫治。

#### 四、活动要求

1、高度重视，认真做好组织宣传工作。各单位要高度重视，加强领导，围绕“亲近浴阳光预防近视”这一主题，认真组织好“爱眼日”的一系列活动，营造全社会共同关注中小学生学习视力状况和青少年眼健康的良好氛围。

2、各区市教育（体）局要与辖区内卫生计生行政部门密切联系，组织好眼科专家进校园活动，指导学校做好宣传讲座，并对开展情况进行评价，留存好相应宣传资料，挖掘亮点，总结经验，加大宣传和推广，为我市学生视力改善工作全面提升献计献策。

## 爱护眼睛国旗下讲话篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

各位晚上好！

在开始演讲以前，我想给各位唱个歌，歌词是我们自编的，好了，我要开始唱了，请各位注意听！

在座的朋友可能很容易就会发现在这短短的几句歌词中，就有诸多的语法错误。为了尽快切入主题，我们就不费力纠正它了。不言而喻，这首歌是唱给那些上课睡觉的家伙的，从大一到大二的无数个课堂上，总有一些这样的家伙沉沉睡去。当然，有的时候，我自己也就是这些家伙中的一个。

我演讲的主题就是从睡眠开始的。现在我要跟各位讲述一个关于不良睡眠习惯的恶性循环，这个循环的开始便是上课睡

觉。

上课睡觉有什么后果呢?后果就是你会养成上课睡觉的习惯。一个动作的反复重复势必会导致一个与此动作相关的习惯的形成;这个习惯会导致什么后果呢?后果就是白天睡眠时间的加长和夜晚睡眠时间的变短,白天,你会很容易进入睡眠状态,夜晚,你的睡眠潜伏期会变长,睡眠浅,容易早醒,这就是所谓的失眠;失眠的后果是什么呢?后果就是在正常的学习工作时间,你会进入一种混乱状态,注意力难以集中,难以运用个人意志,难以学有成效;这种混乱状态的后果又是什么呢?其后果就是意志消沉,难以产生价值感;难以产生价值感的后果又是什么呢?不难回答,其后果就是个人精神世界的空乏,其状态例如,没有自信,缺乏安全感,缺乏从属感,难于被集体认可,个人人格障碍,异常心理的诞生等。如此循环往复,我们的青春,我们的生命必定成为一场浪费。

以上就是我说的关于睡眠的恶性循环,并不是危言耸听,不规律的睡眠的确有这样神奇的作用。那么,解决的办法是什么呢?就是我们常引以为谈的古老话题,遵守校纪校规。

学校纪律的制订是为了我们培养一种优良的习惯,通过这种习惯约束人改造人,使人的价值感最大化,成为一个身心健全,于他人于社会有益的人。下面我将要问一些问题,请各位认真听题,并且把此类问题与自己的状态加以对比:

你觉得自己是一个平和并且内心富足的人吗?

你觉得自己面对任何人都可以用充实的语言和行动与他们交往,而没有任何的畏惧吗?

你觉得你的心理健康,不抑郁,不悲观,不偏执,不嫉妒吗?

最后,你觉得你有一个丰富的',无论在任何条件下都可以让你赖以生存的内心世界吗?



最后的最后，我想说，我通篇的演讲并没有太多的提到校纪校规，但是有心人都会看出，这四个字正是这篇演讲的灵魂所在，现在我要给各位一个遵守纪律的良性循环，循环的开始便是遵守纪律，在此基础上，我们才能认真学习认真规划自己的生活生活，才能产生我们一切活动的最终目标，即价值感，只有这样我们才能拥有一个丰富的内心世界，依靠这个丰富内心世界，我们才能待人平和，自感富足，不畏惧，不极端，不狭隘，才能拥有健全人格和心理。

改革开放以来，我们所在的国家取得了让世界惊叹的成就，作为21世纪的大学生，我们更加应该严格要求自己，好，最后，让我再次重复我今日演讲的主题：遵守校纪校规，美丽我们的人生！演讲完毕，谢谢各位！我相信，你们就是我所说的有心人！

## 爱护眼睛国旗下讲话篇七

一个伟大的国家，一片辽阔的国土，尽管有着各种不同的方言，但同时却拥有一种最亲切的乡音，一种令海内外所有中国人最自豪的语言，那就是我们的母语——普通话。五千年文化的沉淀，五千年华语的传承，泱泱大国，龙的子孙，每一个中国人的脸上，正洋溢着华夏文明的灿烂。学好普通话，讲好普通话，让普通话成为校园一道最优美的风景。

讲普通话、写规范字，是当代社会对所有学生的基本要求。一口标准的普通话，一手漂亮的规范字，能陶冶我们的情操，提高我们的自信心，有助于造就高品位的人。同时，讲普通话、写规范字对学校而言，是建设优秀校园文化的有机组成部分，如果师生都能讲纯正的普通话，都能写漂亮的规范字，无疑能充分展示学校良好的精神风貌和高品质的校园文化氛围。

今年9月11日至17日，是我国第20届全国推广普通话宣传周。希望我校全体师生，努力营造讲普通话、写规范字的校园氛

围：我们的每一位老师，不论是课堂内外，都能用普通话同学生进行交流；我们的学生，小到一年级，大到六年级，同学之间，伙伴之间，在校期间都应该讲好普通话；我们的书面作业、班级黑板报等力求写字规范，字迹端正。

同时，本届推普周，我校还将开展以下活动：

1. 各班利用班会课积极开展“说普通话，讲文明话”活动，增强校园的文化氛围，提高学生说普通话的意识。
2. 全校各年段都举办“学写规范字”的硬笔书法竞赛，从中挑选优秀学生参加“家在太仓·书写经典传承文明”2011年太仓市规范汉字书写比赛。
3. 学校以班级为单位组织开展各项活动：低年级段开展学生“故事大王”比赛活动；三年级开展“中华经典美文诵读”比赛活动；四、五年级举行“三话（普通话、太仓话、英语口语）”活动；六年级组织学生开展汉字听写大赛。
4. 在校园内开展纠错活动，对黑板报、手抄报、学习园地、作业等进行检查，发现不规范用字马上予以纠正。校外的墙面广告文字进行检查、纠正，对个别门面店的错字、别字进行及时通知、纠正。

老师、同学们，“推普周”是短暂的，但“推普”的任务是延续的。让我们齐心协力说好普通话，写好规范字，使普通话、规范字从校园走向校外，宏扬民族文化，树立民族精神，共筑天儒辉煌之梦。