

# 2023年幼儿园爱阅读国旗下讲话稿(汇总10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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇一

书上的每一个字都是一个琴键,组合、碰撞出清脆迷人的乐感。读书是一种修养,一种知识的汲取,更是一种生活的境界。让我们热爱读书吧。本文是本站小编为大家整理的热爱读书的国旗下讲话,仅供参考。

尊敬的老师、亲爱的同学:

大家好!

在今天的升旗仪式上,我想谈谈读书这个话题。

人为什么要读书?如果拿这个问题去问一万个人,可能会有一万种答案。但也由此可见,我们有超过一万种的理由去读书。在这一万种理由中,有一种理由是最根本的,那就是:因为我们是人。是人就要读书,也只有人才会读书,也只有读书才能让我们变得更文明。我们知道,在人类还没有被文明开化之前,在人类逐渐由愚昧走向文明的漫长过程之中,许多人没有读书或者说没有书读。但是我们清楚地看见:正是人类本身,发明了文字、开发了语言,这才进化了大脑、进化了社会。读书,是人类自己发明出来的并用它来不断进化自己的最高明最伟大的手段!读书,在今天,对于每个人来说,实在是一件不需要提倡的最基本的生存手段。

读书，对于年轻人来说，实在是一件不能用其他任何事情做借口来推脱的日常功课。

读书，对于学生来讲，实在是一件值得用任何有价值的东西来交换的本色行为！

读书，对于不太喜欢读书的人来说，实在是一件可以和损失生命相提并论的最大失策！

其实，读书，即使作为一种风景，也是非常可爱的；更不要说风景的后面，不知道蕴藏着多么丰富的内涵。

培根说：读书使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。总之，“知识能塑造人的性格”。

我们几乎可以说：读书是万能的，不读书是万万不能的！

我想，如果我们学校的学生，将来走向社会，成了成功人士，他会回忆说，当年我在母校最大的收益，就是我读过许多书。这就是学校最大的荣誉了。

同学们，从今天开始，让我们热爱读书吧！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好！

迎着春天的朝阳，面对冉冉升起的国旗，请让我向你们献上本周的第一声问候，祝大家在新的一周里工作顺心、学习进步！我今天讲话的题目是《读书吧，你的人生将因此而精彩！》。

读书是成长的基石，读书是精彩人生的开始。古今中外许多志士伟人都是勤奋读书的楷模。周恩来为中华崛起而读书。毛泽东一生爱读书，他曾说过“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读”。鲁迅晚年时，冬天晚上读书冷，就把辣椒放在口中嚼，用辣椒驱寒，坚持读书。世界著名文学家高尔基就曾借着月光读书，在楼顶读书，在老板的皮鞭下读书。对读书的痴迷，终于把他造就为世界文学大师。

孙中山在总结自己的人生时说：“我一生的嗜好，除了革命外，就是读书，我一天不读书，便不能生活。”这些人之所以能成为伟大的人物，是他们热爱学习，博览群书，又善于思考的结果。在他们看来，住宅里没有书籍，犹如房间没有窗户；生活中没有读书，犹如食物中没有营养。

书，是我们每一个师生的朋友；读书，是校园里最美丽的风景；读书的人是校园里最可爱的人；朗朗的读书声，是我们校园里最动听的声音。在本学期的读书节里，在我们的书香校园中，愿我们能继续吟诵着唐诗宋词，手捧着雅书名著，静静地感受书籍带给我们心灵的愉悦，让书籍成为我们成长的基石，让书籍成就我们的精彩人生！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学：您们好！

在今天的升国旗仪式上，我想谈谈读书这个话题。

人为什么要读书？如果拿这个问题去问一万个人，可能会有一万种答案。但也由此可见，我们有超过一万种的理由去读书。在这一万种理由中，有一种理由是最根本的，那就是：因为我们是人，也只有人才会读书。

我们知道，在人类还没有被文明开化之前，在人类逐渐由愚昧走向文明的漫长过程之中，许多人没有读书或者说没有书

读。但是我们清楚地看见：正是人类本身，发明了文字、开发了语言，这才进化了大脑、进化了社会。读书，是人类自己发明出来的并用它来不断进化自己的最高明最伟大的手段！

读书，在今天，对于人来说，实在是一件不需要提倡的最基本的生存手段。读书，对于年轻人来说，实在是一件不能用其他任何事情做借口来推脱的日常功课。

读书，对于学生来讲，实在是一件值得用任何有价值的东西来交换的本色行为！

读书，对于不太喜欢读书的人来说，实在是一件可以和损失生命相提并论的最大失策！

我不知道别人怎样看待读书人。如果一个人向我介绍说，这个人读了很多书，那么，无论他是什么身份，无论他是怎样的穿着，哪个种族，什么性别，何种职业，我都会肃然起敬，引之为老师，想像他的高尚和伟大。

其实，读书，即使作为一种风景，也是非常可爱的；更不要说风景的后面，不知道蕴有多么丰富的内涵。

培根说：读史使人明智，读诗使人聪慧，演算使人精密，哲理使人深刻，伦理学使人有修养，逻辑修辞使人善辩。总之，“知识能塑造人的性格”。

我们几乎可以说：读书是万能的，不读书是万万不能的！

我想，如果我们学校的学生，将来走向社会，成了成功人士，他回忆说，当年我在母校最大的收益，就是我读过许多书。这就是学校莫大的荣誉了。

热爱读书吧，同学们！

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇二

我有一个属于自我的‘小书房。那里是我学习和玩耍的地方。我在小书房的时候，爸爸妈妈可不敢来打扰我，因为那里是我的地盘哦！

走进小书房，映入眼帘的是一排排整齐的书架。暑假是由三个柜子组成的，每个柜子被隔开好几层。摆放着许多让我爱不释手的玩具和百看不厌的书籍。看，《一千零一夜》、格林童话》、《笑猫日记》、《夜夜好故事》……这些都是我最喜爱的图书。小时候妈妈总是绘声绘色地给我讲那美妙的故事。在一个个精彩绝伦的故事里，我认识了勇敢的航海家辛巴达，机智的阿拉丁，开朗的海蒂，心地善良的白雪公主，自私的巨人……这些引人入胜的童话世界里，给我留下了完美的记忆。还有《迪斯尼百科全书》，《十万个为什么》这些从书里优许多深奥的知识，我此刻还看不太懂，可是等我长大一些，我会一点点去了解和学习。

书架的上头摆放着心爱的玩具，有可爱的多啦a梦，他正伸开双臂，似乎在迎接他的朋友。有机智勇敢，身佩宝剑的蓝兔。还有憨态可掬的熊猫先生。毛茸茸的小白狗……它们正静静地等待着，好像在说：“快和我来玩吧！快和我来玩吧！”

书架旁边放着一辆电动摩托车和一架电子琴。小书房里还有一张学习的书桌。这就是我的小书房。

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇三

书是人类提高的阶梯，但我觉得书是我们的朋友。

好多人喜欢把书当教师，我却情愿把书当做朋友，因为仅有

朋友间才无话不谈，而师生中间始终有一种隔膜，在书里海洋里我会更自由，更无拘无束，更加找到真正的自我。

我虽然善于交朋友，也有几个知心朋友，但仅有书我才能向他完全敞开心扉，他永远不会抛弃我。他像是我的智多星，不管遇到怎样的困难我都不退缩，是因为书在为我出点子。当我凯旋而归时我也绝不骄傲，因为书在我耳边时时刻刻提醒我：骄傲使人落后！当我在人生舞台上想退缩时，书告诉我：坚持就是胜利的道理，在和书为友的日子里，我的每一天过得都很充实。

书是我真正的知己，因为他向我展现的是真实的一面，我和书为友的日子里，他为我排忧解难，他为我指点迷津，所以我很欢乐。

在认识中不断理解的，与书为友也许是一个人认识自我的最好方法。当你真正进入一本书以后，你会发现自我拥有了一笔财富。

让我们以书为友，去享受一笔巨大的财富。

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇四

书是人类的朋友，我与书密不可分，书是人类提高的阶梯，书和我相随相伴。它已是我生活中一部分，即丰富了我的知识，又提高了我的想像力。

听妈妈说，在我二岁时，妈妈就给我买了许多书，我虽然不识字，可看着这些花花绿绿的书籍还挺有意思的。我经常抓着书本，一张一张翻开来，东瞧西瞧的。妈妈一般会给我买些《格林童话》、《安徒生童话》之类的书。我也异常爱听这些故事，每一天临睡时，我会吵着妈妈给我讲故事。妈妈用

心地讲着，我便听得如痴如醉，跟着书中的人物喜怒哀乐。

之后，我上了幼儿园，开学时教师发给我们一些书，我总是第一个翻开发着淡淡油墨香的书，好奇地看起来。可是那些黑乎乎的文字，怎样看也看不懂，我歪着小脑袋，把书翻了三百六十度大转弯，这些文字便更怪了。这时，那些新奇的图画吸引了我的目光，我被这样的图画给迷住了，不时地笑着拍手示好，从此，我便爱上了书。

慢慢的，书架上的书已满足不了我看书的欲望，于是，我便把目光洒向了图书馆，我办了一张借书卡，成天窝在书堆里，一页一页地读着。在那里，我了解了许多天文知识，明白了外星人的行踪，了解了人体的组成，我的视野变得更开阔了，我懂得了上天入地的奥妙所在。

书，陪伴着我，带给了我无穷的乐趣。如果我是一只知了，那郁郁葱葱的苍树便是我的栖息之地，那儿就是书的源泉；如果我是一只蜜蜂，那五彩缤纷的花朵便是我的采蜜之处，那儿就是书的根源。书就是我生命的一部分，没有书，人生就没有光彩，我爱读书！

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇五

在当今世界里，人与人之间的交往随着世俗的变迁而如海浪冲沙滩般冲淡。人生在世，你能找出真正的能够为你舍去一切，甚至舍去生命的朋友吗？我想没多少人能将自我生命为别人而别剥夺，但我却找到了——书。

书，吾之精神世界的必需品，亦是吾忠实且永不离我而去的朋友。

《水浒传》让我明白了官场上的黑暗；《红楼梦》让我懂得了世道的昏惨；《三国演义》让我感受了加亮先生的大智；《西游记》让我领会了孙悟空的一身好本领。这些都是我的

好朋友——书所带给我的丰富的且辽阔的知识面。

当我在失落的时候，《钢铁是怎样炼成的》让我重新塑起了对生活得勇气和自信；当我高兴时，《莎士比亚喜剧集》令我喜悦倍加；当我别难题所困到时，《阿凡提妙计》使我燃起了思考的活力；当我身心疲惫的时候，《鲁迅小说全集》给我舒缓了疲劳，进入了一个舒适的世界里面。人类朋友能带给你这些吗》不，不能，但书却实实在在的让我感受到了它在付出，它在与我聊天，它在与我共享每一件事情。

苏轼爱竹，写了《咏竹诗》，现我要将其改为“咏书诗”：宁可居无肉，不可居无书。无肉令人瘦，无书令人俗。

每日人们都只穿梭在钢铁水泥之间，精神难免会有空虚、寂寞或者失落的时候。回到家中，拿出书来看一看，读一读，你会在书中找到、发现，其实世界并不像原先那样的无聊，枯燥和乏味了。

“书，吾之良师益友也”，这句名言说的与事实十分相符。书，陶冶了我的情操，丰富了我的知识，启迪了我做人的道理，给我的业余生活增添了乐趣书不仅仅给我知识，并且为我启迪智慧，教我怎样做人。书是知识的宝库，书是智慧的源泉，书是人类提高的阶梯。书，我的良师益友。

与书为友，确实是一个不错的选择，它将陪伴着我走过那漫漫人生路。

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是《今天，你读书了吗？》。

人要维持自己的生命，必须按时补充生命所需的各种营养物质；人要保持精神世界的富足，也需要时时处处为精神补充各种“营养”。“精神营养”来自哪儿？如何补充“精神营养”？其实，“精神营养”来源于浩如烟海的书世界，吸取“精神营养”的管道就是孜孜不倦地阅读。

我国自古有凿壁偷光、囊萤映雪、悬梁刺股的感人故事。这些读书故事表现了古人对读书的渴望和对知识的向往。我国著名文学大师鲁迅、郭沫若、茅盾和老舍先生，以及巴金爷爷，都是学贯中西、博古通今。能达到如此境界，与他们在学生时代大量阅读各种文学名著是分不开的。

同学们，你们正处在读书、求知的黄金阶段。你们知道应该选择哪些书来读，利用哪种方式读书最科学吗？首先，要精读课堂上的书，尤其是语文课本，仔细品味文章中的妙词佳句，认真揣摩文章蕴含的道理，感悟文章表达的感情。其次，要泛读课外书。从文学类到科技类，从中国名著到外国名著，从汉语文章到英语文章……只要有书的地方，就要有你们的身影。

读书，需要时间。时间在哪里？它就在我们每一个人的双手里。你一松手，它就从指间溜走了。

因此，读书需要“只争朝夕”。一早到校，可以读书；午间休息，可以读书；睡觉之前，可以读书。

选择读书，就选择了勤勉和奋斗，也就选择了希望与收获；

选择读书，就选择了纪律与约束，也就选择了理智与自由；

太阳每天都是新的，生活永远充满希望，现在就开始吧，把握每个瞬间，不要再犹豫——读书吧，同学们！

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇七

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

上周，我到xx参加xx省名师工作室培训会，昨天中午刚回来。学校精心筹划的读书分享会，也没来得及准备和大家分享的内容。刚才，我们18位老师分享自己的阅读，借助我们刚刚配置的电子大屏幕，音乐美、画面美、文美、人也美，可说是四美具。但是我的发言，没有音乐，没有画面，没有精心准备的文章，至于人的长相，和马云在伯仲之间。

但是我一直认为，读书是丑男人的化妆品。女人用兰蔻、用雅诗兰黛化装容貌，男人用读书化妆灵魂。当然，女人如果爱化妆也爱读书，就会由外美到内，美得通透。

人生能够分享的东西并不多。孩子不能分享，女儿出嫁也会让父母伤心；爱人不用分享，分享爱人会给家庭带来灭顶之灾；工资不好分享，分享工资，会让你鼓鼓的钱包变扁。有时分享成功，会让人觉得你骄傲；分享痛苦，会把负能量传递给别人。可是，读书可以分享。分享读书，让我们感觉是这样平和，这样愉悦。这是因为，读书以及读书所代表的知识具有两大特性。

我有一个苹果，给你半个，我剩半个，给你一个，我没有了。我有一篇小说，分享给你，我们两个人都读了这篇小说。这是读书所代表的知识的第一个特性——可复制性。

一件衣服，穿着穿着就旧了；一手手机，用着用着就落后了；一袋樱桃，放着放着就臭了。可是，几百年前的《红楼梦》到现在还是那本《红楼梦》；几百年前的牛顿定律到现在还是牛顿定律。这是知识的第二个特性——不可损耗性。

正是因为读书及其所代表的知识具有可复制性和不可损耗性，所以我们分享读书，共同阅读。在大家的共同努力下，西中

的读书氛围越来越浓，爱读书的人越来越多，甚至作诗填词也已成风尚。让我用一首诗来点赞我们的老师作诗填词的优雅举动。

西中多雅士，随口能作诗。

刘剡才思敏，老晋巧填词。

耶师一出手，众人齐伸指。

学带诗成时，三月花满枝。

古调亦可弹，弦歌知雅意。

分享读书其实就是分享知识和智慧。让一个人的聪明变成一群人的聪明，让一个人的优雅变成一群人的优雅。

让一群爱读书的老师来教书育人，这个学校一定会越办越好！

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇八

尊敬的老师们、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《爱绿护绿人人有责》。

阳春三月，细雨如丝，小树抽出了新的枝芽，花儿绽开了五彩的笑脸，小草也悄悄地探出了脑袋，同学们，你们是否闻到了春的气息？春天是温暖的季节；春天是万物复苏的季节；春天更是播种的季节！在这个特殊的日子，我们又迎来了一个孕育绿色生命的节日——3月12日：全民植树节。

放眼校园，缤纷的花朵、茂密的草地、身姿挺拔的观赏树，

传播着美的信息。在这如画般的校园中，作为主人的我们该做些什么呢？那就是爱绿、护绿！学校给我们营造了一个优美、舒适的工作学习环境。然而，与这美景格格不入的现象也时有发生，同学们随手丢下的纸屑、杂物在草地上是那么刺眼，被同学们连根拔起的小草是那么可怜！遭受掌劈脚踢的小树是那样的无助！

一片叶也会投下一丝绿荫，一棵草也能唤起春的气息，让我们像爱护自己的眼睛一样，爱护学校的一草一木，不践踏草坪，不攀折花木，坚决与毁绿损绿的不文明行为作斗争，建立班级“植物角”，以实际行动支持我校的“爱绿护绿”活动。同时，我们还要积极宣传环保知识，积极参加环保活动，充分利用学习的空余时间加入环保队伍，通过捡拾废弃物，清理垃圾，绿化植树，种花种草等环保行动，争当绿色小卫士。

同学们，爱绿、护绿人人有责，从我做起，从小事做起，从身边做起，积极行动起来，做绿化、美化环境的有心人。让我们携手共进，用我们的智慧和行动去改变我们所能改变的一切，让我们的校园更加美丽！

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇九

老师们，同学们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《爱护校园环境，从我做起》。每当我们走进xx小学的校园时都能感受到她的洁净和美丽，虽然她的占地面积不大，但你瞧：两排整齐的教学楼，宽敞洁净的过道，崭新的橡胶跑道，宜人的花草树木无处不渗透着她的生机和活力。可是进来我发现我们的校园环境有了一些微妙的变化。如：楼梯旁的白墙壁上出现了黑黑的脚印和斑点，教室里常有一些纸屑，学校的大门口随处可见一些食品

包装袋，厕所里到处是垃圾，花池里的花草树木总有人爱摸它……这些都是我们个别不自觉同学的“杰作”。大家说说这些是我们文明小学生的做法吗？回答肯定是“不”字。为了使我们的校园多一份绿，多一份生机，多一份洁净，让她成为我们童年的乐园。大家积极行动起来吧！保护好我们的校园环境，我向全体师生倡议“爱护校园环境，从我做起”，希望大家做到以下几点：

- 1、从我做起，从现在做起，养成良好卫生的好习惯。
- 2、爱护校园的公共设施，不乱涂乱画，不踩踏草坪，不乱折树枝。
- 3、提倡“弯腰精神”，一见垃圾就捡拾，仍进桶里不怕烦。
- 4、自觉与不文明行为说再见，与不文明行为作斗争，成为环保小卫士。

各位老师、同学，让我们从点滴做起，爱护校园环境，自我约束，相互检查。拾起一片垃圾，留下一方洁净。“学校无垃圾行动”需要你、需要我、需要我们大家共同努力！

谢谢大家！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

搜索文档

## 幼儿园爱阅读国旗下讲话稿篇十

《爱护眼睛，珍惜光明》

《护眼护眼，拥有明亮的眼睛》

《爱自己，从爱护眼睛开始》

爱护眼睛国旗下讲话稿篇一：《爱护我们的眼睛》

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！

返回目录

爱护眼睛国旗下讲话稿篇二：《保护视力，从我做起》

各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的内容是：《保护视力，从我做起》。

同学们，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，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到如下几点：

一、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”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

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!

返回目录

爱护眼睛国旗下讲话稿篇三：《爱护眼睛，珍惜光明》

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。

同学们你知道吗?国家每年6月6日定为“爱眼日”。现如今，我国青少年的近视率已经很高了，走进任何一个小学的课堂，都会发现有小学生戴上了眼镜。当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见保护眼睛，预防近视已刻不容缓!

调查发现不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。那么同学们要如何保护好自已的眼睛，预防近视的发生呢?在此，我建议大家做到以下几点：

1、要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

2、读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，

不要躺在床上看书，也不要再在走路时或者在动荡的车厢内看书。

3、不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。

4、不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。

5、要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。

6、要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧！

返回目录

爱护眼睛国旗下讲话稿篇四：《爱眼护眼，拥有明亮的眼睛》

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《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作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、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。

[返回目录](#)

[爱护眼睛国旗下讲话稿篇五：《爱自己，从爱护眼睛开始》](#)

[爱自己，从爱护眼睛开始](#)

大家好!今天，国旗下讲话的主题是《爱自己，从爱护眼睛开始》。

我们都知道眼睛是心灵的窗户，爱自己，就一定要爱护好眼睛。队员们，你们知道吗?一旦患了近视，戴上眼镜就会给自己的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镜到医院做手术缝合是常有的事。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了我们生活质量的提高。

一个正常人，如果离开了眼睛，简直无法想象怎样生活?看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢?眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将会是黑暗的。

因此，我们在日常生活和学习中，一定要自觉的注意科学用眼。从现在做起，每天看书写字坚持三个一：眼离书本一尺远，手离笔尖一寸远，胸离桌子一拳远。此外，还要注意乘车、坐船、走路不看书，躺着不看书，光线不强不看书。

亲爱的队员们，眼睛是人类感官中最重要器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?为了呵护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，让我们为了眼睛拭去尘埃，让视野更开阔，让世界更明亮!让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧!

[返回目录](#)