

2023年保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园(通用6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园篇一

眼睛是黑暗中的一盏明灯，指导着迷失者遗忘的路；眼睛是一片宁静的湖水，偶尔也会泛起阵阵涟漪；以下是小编整理的保护眼睛国旗下讲话稿，欢迎大家阅读。

老师们，同学们：

大家早上好！我今天国旗下讲话的题目是：保护眼睛，预防近视。

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，是我们人体不可缺少的一部分。从我们的眼睛里，别人能知道你在想什么，而我们能通过眼睛去看五彩缤纷的大千世界。拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。可是，环顾四周，患近视的同学越来越多了，为什么会这样呢？大部分同学是学习中用眼不当造成的。学习是我们学生的天职，每天繁忙的学业，令我们的眼睛几乎没有休息的时间，我们也没有很好地关注坐姿是否正确，看书做作业时眼睛是否离书本太近，我们忽略了偶尔有意识地观看远景，于是，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或加深

近视度数。

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。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕！

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，为了你今后的生活工作更加美好，每一位同学都要把眼睛要求落实到自己日常行为中，为此我建议大家做到以下几点：

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。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。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。

三、始终保持室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

四、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。

五、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。

六、合理安排我们的饮食结构，不偏食。

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，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，让我们共同努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

老师们，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。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”。我国的近视人数达到了1000万。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。因此，我们必须重视近视眼的预防和眼部的保健！

我校每天下午第一节课后的眼保健操就是很好的一项眼部保健的措施！

其次，养成良好的读书写字习惯也是预防近视的重要方法。读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。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。看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

最后，健康的生活饮食习惯也能预防近视。我们要保证充足的睡眠。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。医生还建议我们不偏食，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。

同学们，为了拥有一双更清澈、更明亮的眼睛，为了看到一片更广阔、更明净的天空！让我们从今天开始，用心保护我们的眼睛。

各位同学、老师大家好：

今天我国旗下讲话的题目是《关爱眼睛》。

我们每天都与书本打交道，若不讲究用眼卫生，就很容易视力不良。每学期的第三周定为“防近周”，就是希望通过“防近周”开展一系列活动，引起大家去关注、去保护自己的眼睛，教育局每年也将对全市中小学生体质健康状况进行年度抽测，并将抽测结果纳入《中小办学水平评估方案》，视力就是其中的一项指标。由此可见，我们学生的视力问题，越来越受到大家的重视。让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此，我建议大家平时要注意以下几点：

1. 读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。
2. 看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。
3. 写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。
4. 避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。
5. 养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5

次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。

6. 纠正偏食、挑食的不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。

7. 平日里要加强体育锻炼，如跑步、做广播操、打球、踢毽子等。此外，眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法，可以在读书写字的间隙做眼保健操，以起到解除眼疲劳的作用。

保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园篇二

老师们，同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《让我们的眼睛更加明亮》。当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，是什么让我们看到这激动人心的情景呢？那是我们的眼睛！

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、学习时，你是否意识到你是幸运的呢？因为我们都拥有一双明亮的眼睛。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，有些人由于读写姿势不当，用眼过度，因而视力也不断地下降，在他们看来，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”，目前我国的近视人数已达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我倡议大家做到以下几点：

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”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌沿一拳。

三、做到“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、看电视或操作电脑时，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！

保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园篇三

全宇宙的学生：

大家好！

为此，我提出了一套护眼方案：早上醒来，睁开眼睛，凝视花草树木约30秒；写一个小时的作业，或者盯着花草树木看30秒以上。读书也是；看电视也一样。但是如果你家没有花草树木，你可以望向窗外，尽力往外看。还有一种方法是把

疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。而且在看书写字的时候，姿势要端正，胸口要离开桌子，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”是高一学的。千万不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛贴在书上。还有，不要在昏暗的光线下或阳光直射下看书，不要在颠簸的车厢里或床上看书。

同学们，你们的眼睛是你们自己的，我们要珍惜和保护。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

如果你是羊，你的眼睛就是草原；如果你是一只鸟，你的眼睛就是天空；如果你是一条鱼，你的眼睛是溪流。

同学们，让我们一起保护眼睛吧！

保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园篇四

各位同学：

大家上午好！

今天我要给同学们演讲的题目是《保护视力，从我做起》。

众所周知，眼睛是心灵的窗户，通过这扇窗户，我们可以看到五彩缤纷的大千世界，但现实生活中，清晰的世界离我们越来越远，步入中学阶段，许多同学开始佩戴眼镜。随着生活品质的提高，眼镜的制作也越来越精美，这使一部分同学人认为，配戴眼镜是一种时尚，或许从某种角度来说戴眼镜是一种时尚，但是配戴近视眼镜绝不是一种时尚。

所以，我们要保护好我们的眼睛。

那么，如何保护自己的眼睛呢？

首先，读书写字时注意坐姿，眼睛距离书本一尺远，胸与书桌一拳远，手离笔尖一寸远。

其次，牢记三个不，不在光线太强或过弱的地方看书，不躺着看书，不在行走的过程看书。

再次，保证充足的睡眠，多接触大自然，多看看绿色植物，调节视力。

大千世界，芸芸众生，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱护咱们的眼睛吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园篇五

各位同学、老师：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《关爱眼睛》。

我们每天都与书本打交道，若不讲究用眼卫生，就很容易视力不良。每学期的第三周定为“防近周”，就是希望通过“防近周”开展一系列活动，引起大家去关注、去保护自己的眼睛，教育局每年也将对全市中小学生体质健康状况进行年度抽测，并将抽测结果纳入《中小办学水平评估方案》，视力就是其中的一项指标。由此可见，我们学生的视力问题，越来越受到大家的重视。让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此，我建议大家平时要注意以下几点：

1. 读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。

2. 看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。
3. 写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。
4. 避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。
5. 养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。
6. 纠正偏食、挑食的'不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。
7. 平日里要加强体育锻炼，如跑步、做广播操、打球、踢毽子等。此外，眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法，可以在读书写字的间隙做眼保健操，以起到解除眼疲劳的作用。

保护眼睛国旗下讲话稿幼儿园篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！首先我要让大家来猜一个谜语：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄，是什么？真聪明，就是眼睛！今天，我国旗下讲话的主题是：保护视力，从我做起。

我要讲几种情况，你们想一想有没有发生在你们的身上：看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、电脑时紧盯着屏幕，并且时间超过一个小时；做眼保健操时，时不

时睁开眼睛看一下周围。在昏暗的灯光下写字或者看书。上面四种情况，你符合了几条？如果你符合了两条或两条以上的话，那么你离近视就不远了！也许有的同学会错误地认为：只要我学习好就行了，视力不好佩戴眼镜就行了。还有些小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，就会给我们的学习和生活带来很多不便。比如在参加体育活动的时候，经常会有人打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合。戴上眼镜如果不注意用眼卫生，会使视力下降加快，形成高度近视。

为了咱们小朋友们长大后不后悔，陈老师要给你们提几个建议：

一、多做户外运动，经常向远处望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

二、养成良好的读书写字习惯，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。

三、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、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离，控制好时间。

五、最后，我要提醒各位同学，认认真真做好眼保健操，注意用眼卫生。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛不是一朝一夕能做到的，注意用眼卫生，科学用眼贵在坚持。同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

谢谢大家！