

2023年珍爱光明国旗下讲话 秋季预防近视的国旗下讲话(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

珍爱光明国旗下讲话篇一

在现在社会，我们都可能会用到发言稿，发言稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。为了让您在写发言稿时更加简单方便，这里给大家分享一些关于秋季预防近视的国旗下讲话，方便大家学习。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

非常荣幸能在台上给大家带来这次的演讲，今天，我给大家带来的演讲题目是——爱护眼睛预防近视！

说到眼睛，我相信大家都非常的清楚。眼睛是我们心灵的窗户，是我们视觉的来源！我们需要靠它，才能看到祖国壮丽的山河，此能欣赏的美丽的景色！更是因为有了眼睛，我们才能更加方便的学习和生活！这就是我们的眼睛，他们无比的重要，同时又非常的脆弱，如果我们不去爱护和保护它，就可能再看不到眼前这座美丽的校园！

但保护的双眼可不仅仅只是，不去碰，不去揉这样的简单。我们的身体十分的精密，就像是一个由各种零件组成的机器！在我们的身上，各个部件都在发挥着自己的作用，让我们能在日常生活中健康顺利的生活。

但与我们越用越灵活的大脑不同，眼睛作为接受外来信息的器官，其实非常容易受到外界的影响!光线强了，我们会觉得刺眼，光线暗了，我们又看不清东西，但无论是过强还是过暗的光线，对我们的眼睛而言都会造成非常严重的伤害!不仅会降低我们的视力，损害我们的健康，到最后，还有可能会变成近视眼，那就必须要佩戴眼睛的情况下才能看清楚的眼前的东西。这也会给我们的生活带来非常多的麻烦。

其实，我们身边已经有不少的患了近视的同学，虽然有些同学也是因为天生的缘故导致的近视，但也有很大一部分同是因为后期在个人生活与学习上的用眼不当，过度用眼导致了近视!这是非常不应该的。

同学们，让我们好好回顾一下，看看自己在学习和生活之中，是否有因为错误的习惯，损伤了自己的眼睛，降低了自己的视力?尤其是喜欢看电视和玩电脑的同学，你们更需要注意对自己眼睛的保护!

眼睛是我们基本生活中必不可少的器官，我们出生至今，几乎什么事情都喜欢先靠眼睛去判断。如今，如果说在你眼前蒙上一块薄纱，让你能看见前方，却看不清是什么。而且无论什么时候，眼前都是这样，这样的生活，各位愿意吗?当然，也有同学说：“那我可以戴眼镜啊!”是啊，眼镜确实是我们发明出来解决的近视问题的工具。但是这样，就真的会方便起来吗?大家不妨在之后问问自己戴眼镜的朋友，再他们戴眼镜的过程中，是否有遇上，吃饭的时候起雾、早上起来找不到眼镜……等情况，有些的时候，在寒冷的’冬天里，稍微一呼气，眼镜就被雾给遮住了。近视，会给我们的生活带来很多的麻烦，就算能戴眼镜，但日常也免不了很多的麻烦。为此，我们更要认真的保护自己的视力，保护自己的眼睛!即使已经近视，也不能再加深!让我们用清澈的眼睛，去面对更加美丽的明天吧!

谢谢大家!

大家好!

非常荣幸能在台上给大家带来这次的演讲，今天，我给大家带来的演讲题目是——爱护眼睛预防近视!

说到眼睛，我相信大家都非常的清楚。眼睛是我们心灵的窗户，是我们视觉的来源!我们需要靠它，才能看到祖国壮丽的山河，此能欣赏的美丽的景色!更是因为有了眼睛，我们才能更加方便的学习和生活!这就是我们的眼睛，他们无比的重要，同时又非常的脆弱，如果我们不去爱护和保护它，就可能再看不到眼前这座美丽的校园!

但保护的耳朵可不仅仅只是，不去碰，不去揉这样的简单。我们的身体十分的精密，就像是一个由各种零件组成的机器!在我们的身上，各个部件都在发挥着自己的作用，让我们能在日常生活中健康顺利的生活。

但与我们越用越灵活的大脑不同，眼睛作为接受外来信息的器官，其实非常容易受到外界的影响!光线强了，我们会觉得刺眼，光线暗了，我们又看不清东西，但无论是过强还是过暗的光线，对我们的眼睛而言都会造成非常严重的伤害!不仅会降低我们的视力，损害我们的健康，到最后，还有可能会变成近视眼，那就必须要佩戴眼睛的情况下才能看清楚的眼前的东西。这也会给我们的生活带来非常多的麻烦。

其实，我们身边已经有不少的患了近视的同学，虽然有些同学也是因为天生的缘故导致的近视，但也有很大一部分同是因为后期在个人生活与学习上的用眼不当，过度用眼导致了近视!这是非常不应该的。

同学们，让我们好好回顾一下，看看自己在学习和生活之中，是否有因为错误的习惯，损伤了自己的眼睛，降低了自己的视力?尤其是喜欢看电视和玩电脑的同学，你们更需要注意对自己眼睛的保护!

眼睛是我们基本生活中必不可少的器官，我们出生至今，几乎什么事情都喜欢先靠眼睛去判断。如今，如果说在你眼前蒙上一块薄纱，让你能看见前方，却看不清是什么。而且无论什么时候，眼前都是这样，这样的生活，各位愿意吗？当然，也有同学说：“那我可以戴眼镜啊！”是啊，眼镜确实是我们发明出来解决的近视问题的工具。但是这样，就真的会方便起来吗？大家不妨在之后问问自己戴眼镜的朋友，再他们戴眼镜的过程中，是否有遇上，吃饭的时候起雾、早上起来找不到眼镜……等情况，有些的时候，在寒冷的冬天里，稍微一呼气，眼镜就被雾给遮住了。近视，会给我们的生活带来很多的麻烦，就算能戴眼镜，但日常也免不了很多的麻烦。为此，我们更要认真的保护自己的视力，保护自己的眼睛！即使已经近视，也不能再加深！让我们用清澈的眼睛，去面对更加美丽的明天吧！

谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了！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。

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！

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；

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，你们记住了吗？

老师的讲话就到这里。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！

老师们，同学们：大家好！

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，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，每天繁忙的课业，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，越来越走向近视或者加深近视度。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！

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗？”预防近视，从下面做起吧：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。五、不要长时间看电视、玩电脑。六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。二、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。三、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

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，感悟美好生活！

谢谢大家！

大家好：

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，坐久了，姿势不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

珍爱光明国旗下讲话篇二

敬爱的各位同学、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。

珍爱光明国旗下讲话篇三

>

大家好！

非常荣幸能在台上给大家带来这次的演讲，今天，我给大家带来的演讲题目是——爱护眼睛预防近视！

说到眼睛，我相信大家都非常的清楚。眼睛是我们心灵的窗户，是我们视觉的来源！我们需要靠它，才能看到祖国壮丽的山河，此能欣赏的美丽的景色！更是因为有了眼睛，我们才能更加方便的学习和生活！这就是我们的眼睛，他们无比的重要，同时又非常的脆弱，如果我们不去爱护和保护它，就可能再看不到眼前这座美丽的校园！

但保护的双眼可不仅仅只是，不去碰，不去揉这样的简单。我们的身体十分的精密，就像是一个由各种零件组成的机器！在我们的身上，各个部件都在发挥着自己的作用，让我们能在日常生活中健康顺利的生活。

但与我们越用越灵活的大脑不同，眼睛作为接受外来信息的器官，其实非常容易受到外界的影响！光线强了，我们会觉得

刺眼，光线暗了，我们又会看不清东西，但无论是过强还是过暗的光线，对我们的眼睛而言都会造成非常严重的伤害！不仅会降低我们的视力，损害我们的健康，到最后，还有可能会变成近视眼，那就必须要佩戴眼睛的情况下才能看清楚的眼前的东西。这也会给我们的生活带来非常多的麻烦。

其实，我们身边已经有不少的患了近视的同学，虽然有些同学也是因为天生的缘故导致的近视，但也有很大一部分同是因为后期在个人生活与学习上的用眼不当，过度用眼导致了近视！这是非常不应该的。

同学们，让我们好好回顾一下，看看自己在学习和生活之中，是否有因为错误的习惯，损伤了自己的眼睛，降低了自己的视力？尤其是喜欢看电视和玩电脑的同学，你们更需要注意对自己眼睛的保护！

眼睛是我们基本生活中必不可少的器官，我们出生至今，几乎什么事情都喜欢先靠眼睛去判断。如今，如果说在你眼前蒙上一块薄纱，让你能看见前方，却看不清是什么。而且无论什么时候，眼前都是这样，这样的生活，各位愿意吗？当然，也有同学说：“那我可以戴眼镜啊！”是啊，眼镜确实是我们发明出来解决的近视问题的工具。但是这样，就真的会方便起来吗？大家不妨在之后问问自己戴眼镜的朋友，再他们戴眼镜的过程中，是否有遇上，吃饭的时候起雾、早上起来找不到眼镜……等情况，有些的时候，在寒冷的冬天里，稍微一呼气，眼镜就被雾给遮住了。近视，会给我们的生活带来很多的麻烦，就算能戴眼镜，但日常也免不了很多的麻烦。为此，我们更要认真的保护自己的视力，保护自己的眼睛！即使已经近视，也不能再加深！让我们用清澈的眼睛，去面对更加美丽的明天吧！

谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了！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。

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！

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；

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，你们记住了吗？

老师的讲话就到这里。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！

老师们，同学们：大家好！

环顾四周，现在患近视的学生越来越多了，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，每天繁忙的课业，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，越来越走向近视或者加深近视度。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！

我们经常说眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：“我爱护我的眼睛了吗？”预防近视，从下面做起吧：

一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要保持一市尺。二、连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。三、不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字。四、不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书。五、不要长时间看电视、玩电脑。六、认真做好眼保健操。

对于已经近视了的同学，不仅要做到以上六点，还可以从采取一些补救措施：

一、膳食疗法。多食用富含蛋白质、钙、锌的食物如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、黄鱼等。二、眼呼吸凝神法。选空气清新处，或坐或立，全身放松，二目平视前方，徐徐将气吸足，眼睛随之睁大，稍停片刻，然后将气徐徐呼出，眼睛也随之慢慢微闭，连做9次。三、熨眼法。端坐，全身放松，闭上双眼，快速相互摩擦两掌，使之生热，趁热用双手捂住双眼，热散后两手猛然拿开，两眼也同时用劲一睁，如此3~5次，能促进眼睛血液循环，增进新陈代谢。

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，感悟美好生活！

谢谢大家！

大家好：

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的频道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛

老是盯着课本，坐久了，姿势不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！