

# 最新保护眼睛国旗下的讲话发言稿 国旗下讲话保护眼睛(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 保护眼睛国旗下的讲话发言稿篇一

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是：让我们一起来保护牙齿。

亲爱的同学们，我们应该不会忘记那场没有硝烟的战争，给了我们每一个人敲响了要保护环境，讲究卫生的警钟声，然而现实中，还有许多同学总是在不经意间破坏了环境，那草坪上的果皮纸屑，难道不是值得我们反思的吗？口腔是身体的重要器官，牙齿也影响到美观，而全世界约有85%到90%的人患有牙病，所以，保护牙齿，从我做起。

然而，怎样保护牙齿却成了人们的一大难题，如果方法不当，还会引起严重的后果呢！下面，我就为大家介绍几种护牙的方法吧。

- 1、均衡的饮食、适量分配一天中的各餐(为了避免吃零食，一天中应安排四餐：早餐、午餐、晚餐和点心时间)对坚固的牙齿十分有利。

- 2、釉质侵蚀、龋齿,,,生鲜食物，例如胡萝卜、红皮白萝卜或

者苹果在被咀嚼的时候，在牙齿表面进行摩擦，实际上起到了清洁牙齿的作用。

3、脂类、某些蛋白质(奶酪的酪蛋白)、矿物质(磷、钙、氟,,, )还有维生素d具有抗菌作用，限制釉质的无机盐排出。

4、四种奶制品让牙齿更坚固：我们应该饮用牛奶，最好不要喝甜饮料。奶制品(酸奶等等)还带来了钙质、磷质和维生素d后者将增加钙和磷的吸收。最后，酪蛋白，奶中主要的蛋白质，能限制牙齿釉质无机盐排出过多。过去人们的做法就很好：通常在吃过甜点之后才吃奶酪，借助于酪蛋白的限制作用和奶中的脂类，减少由碳水化合物中分泌出的酸。

当然，正确使用护牙工具也是很重要的。

同学们，9月20日是“全国爱牙日”让我们爱护自己的牙齿，注意口腔卫生，从一点一滴的小事做起，改掉生活陋习；把自己锻炼成一个健康体魄的社会主义接班人。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 保护眼睛国旗下的讲话发言稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我讲话的题目是“谱写青春的美好乐章”。

在新学期正式上课的第一天，很高兴又和大家相聚在校园里，相聚在国旗下。在刚刚过去的这个寒假里，我的脑海中常常回想起和大家在一起的每一刻美好时光。老师们课堂上的精心讲解、黑板上的清秀字迹、办公桌前的伏案沉思、论坛上的慷慨陈词，同学们课堂上的专注神情、运动场上的奋勇拼

搏、舞台上的尽情歌唱、考场上的奋笔疾书，以及和你们一起参加冬锻长跑的每一个时刻，无不常常闪现在我的眼前。仿佛校园里每一处都有你们的影子，空气中每一处都有你们的呼吸。因此，我想说：“尊敬的老师们，亲爱的同学们，欢迎你们回到我们的校园，因为你们，我们的校园变得更加生机勃勃、丰富多彩。”

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。透过20xx年的新春时光，回首20xx年的日日夜夜，总有一种力量让我们激动不已，总有一些往事令我们感慨万千，总有一些喜悦让我们难以忘怀。20xx年，是田中分校师生大步向前、竞展风采的一年，教师发展再上台阶，学生成绩再创新高，学校面貌焕然一新，发展规划顺利启动。学校、教师和学生的每一点进步，都让我们自豪。面对20xx年新学期，我们满怀憧憬。在这美好时刻，我想说的有很多，但始终有两个字一直在我的思绪中萦绕，这两个字就是“青春”。

亲爱的同学们，青春是人生最灿烂的花季，是人生最宝贵的黄金时期，但青春也是最短暂的。正如席慕容所说：“青春是一本太仓促的书”。面对稍纵即逝的青春，希望你们认真思考一个问题，那就是“如何谱写青春的美好乐章？”

郭沫若曾说过一句话：“人世间，比青春再可宝贵的东西实在没有，然而青春也最容易消逝。最可贵的东西却不甚为人所爱惜，最易消逝的东西却在促进它的消逝”。

我们每个人都有青春，但并不是每个人都能珍惜青春。别人无法夺去你的青春，但你自己却可能浪费自己的青春。新的一年，我真诚地希望你们深刻理解金校长在昨天的开学典礼上赠送给大家的“文明、明理、立志、践行”八个大字，学会做人，学会做事，学会生活，学会学习，在自己的青春沃土中，播种一颗感恩之心、播种一种律己行为、播种一份责任之感、播种一个自省习惯。

青春是有限的，有限的青春正向你走来；青春也是美丽的，美丽的青春正企盼着你的奋斗；青春将因你的奋斗而更加美丽、灿烂和辉煌！我们的生活是平凡的，她需要我们用心去感受她的色彩，思索自己的热情和梦想。她还需要我们坦然面对，不断超越，用我们的行动谱写青春的美好乐章！

送玉兔，硕果丰收千里艳；迎金龙，宏图再展万年春。在这美好的时刻，祝愿全体同学学业进步、健康成长；祝愿全体老师身体健康、合家幸福；祝愿我们的学校繁荣昌盛、前程辉煌！

我的讲话完了，谢谢大家！

## 保护眼睛国旗下的讲话发言稿篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是“讲究口腔卫生、保护牙齿”。

“牙疼不是病，疼起来可真要命”。我们师生中或许有受到过牙疼的折磨吧。卫生部和国家教委联合签署，确定每年的9月20日为全国爱牙日，就是要不断地提醒人们在享受快乐生活的同时，别忘了“讲究口腔卫生、保护牙齿”，因为它可是直接关系到我们的身心健康和生活品质。

口腔健康是全身健康的重要组成部分。世界卫生组织给“口腔健康的标准”下的定义如下：牙齿清洁，无龋洞、无痛感，牙龈色泽正常，无出血现象。

牙齿是人类赖以生存的重要器官，它是构成咀嚼器官的主要部分，也与语言、容貌和健康有密切关系。保护牙齿除了每天早晚刷牙，饭后漱口等众所周知的方法外，还有一些行之有效的自我保健措施。下面我来介绍几个日常护理牙齿的小

窍门：

3、选用磨毛保健牙刷和含氟化物的牙膏，儿童应使用儿童专用牙刷。

4、牙刷保养做到每人1把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分

5、1个月换1次牙刷较好，一根牙刷使用最多不超过3个月

6、防止外伤。不要用牙齿启瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。

7、纠正不良习惯。有些同学有吮拇指、舔牙、咬牙、张口呼吸、咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿的错畸形，影响美观，。纠正不良习惯有利于牙齿保健，牙齿排列不齐应尽早矫正。

“一口洁白、整齐的牙齿，能增添你独特的魅力，让你的生命质量大幅提升，让你的笑容更迷人。”但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 保护眼睛国旗下的讲话发言稿篇四

人的生命只有一次，怎样的精彩都离不开平平安安，但是，当我们目睹媒体报道一件件触目惊心的交通事故发生在生活中时，怎能不让我们痛彻心扉，怎能不让我们深刻反省。据不完全统计，我国每年发生交通事故50万起，因交通事故死亡人数超过10万人，其中，中小學生人数占相当比例。因此，对于我们来说，遵守交通规则，文明乘车就显得尤为重要。

同学们，中国自古以来就是利益之邦，我们的首都——北京，有着众多光环的美丽家园，更是世界俯瞰中国的窗口，作为

一名学生，我们在乘车的一举一动，一言一行，不仅体现了个人的素质素养，不仅关乎着自己的人身安全，更是展现着城市的文明程度。

因此，为了我们的人身安全，为了家园的幸福和谐，让我嫩携起手来，文明乘车，安全你我。在此，我向同学们发出如下倡议：

1. 请自觉遵守和维护乘车秩序：站台排队不追跑；按照顺序上下车不乱挤；礼让他人不抢座，上车后主动刷卡或投币；听从工作人员的疏导，不在车门口滞留，不紧靠车门；注意听清站名，防止坐过站。
2. 言行文明，礼貌待人：乘车中注意使用礼貌用语；车厢内，不高声喧哗，不打闹，不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑，不污损车厢设施；与他人发生磕碰或纠纷时，能相互包容。
3. 尊老爱幼，弘扬雷锋精神：主动为老、幼、病、残、孕及怀抱婴儿的乘客让座，养成关爱他人、奉献社会的文明习惯。
4. 遵守交规、确保安全：乘车时，不将头和手伸出窗外；在车厢内不要随意走动；抓牢扶手，以防紧急刹车时摔伤；下车后需要过马路时，要从人行横道上通行。
5. 争做文明乘车风尚的使者：树立文明乘车意识，做文明乘车好学生，带动身边的人一起做文明乘客，促进全社会形成文明乘车的良好风气。

同学们，一次简单的让座，足以让人感到亲切；一个温柔的微笑，足以让人感到温暖；一声普通的问候，足以让人感到友善。我们文明的乘车行为将展现出北大附中石景山学校学子们良好的素质，将会是北京这座城市一道亮丽的风景，让我们积极行动起来，用自己的实际行动，为创建一个安全、文明、舒适的出行环境而共同努力！最后，祝福全体老师们，同学们

乘车愉快，出行平安!谢谢大家!

## 保护眼睛国旗下的讲话发言稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

今天，我在国旗下讲话的内容是《保护牙齿，从我做起》。俗话说：“牙疼不是病，疼起来真要命”。所以，我要提醒同学们，在享受快乐生活的同时，别忘了关注自己的口腔健康。牙齿是人类赖以生存的重要器官，和健康有着密切关系。下面，我给同学们介绍几个日常护理牙齿的小窍门吧：

1，保护牙齿健康，最基本，最经济的方法就是有效刷牙，每天至少刷2次牙，每次持续3分钟。

2，牙刷保养做到每人1把，刷后用清水多冲洗几次，甩干水分。儿童应使用儿童专用牙刷。1个月换1次牙刷，一支牙刷使用最多不超过3个月。

3，吃完东西要及时漱口，尽量少吃甜食和过酸的食品，睡觉之前一定不要吃甜食。

4，纠正不良习惯。有些同学有舔牙，咬牙，咬嘴唇等坏习惯，这样会造成牙齿排列不齐。更不要用牙齿咬开瓶盖等坚硬物品，防止牙齿损伤。

5，每半年定期进行1次口腔检查，没病防病，有病早治。

同学们，但愿我们每个人都能认识到口腔保健的重要性，都能拥有一口健康的牙齿，拥有更加灿烂的笑容。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!