

2023年幼儿园夏季国旗下演讲(大全16篇)

欢迎词需要简洁明了，用词应正式得体，给人留下良好的第一印象。以下是小编为大家收集的导游词范文，希望对大家的导游工作有所启发和帮助。

幼儿园夏季国旗下演讲篇一

尊敬的各位：

大家好！

初夏的夜色，总是有着迷人的色彩，有点深沉却带着浪漫。夜晚空气似乎在瞬间变得清新起来。那高悬着的玉盘似的圆月，把那如水的清辉漫漫倾泻。在蛙鸣虫奏中，繁星眨着眼，欣赏着婆娑的树影。人们在一棵大树下围坐着，轻轻地摇摆手中的蒲扇。时而吹来一阵习习的凉风，把昼日里的烦与忧轻轻地弥散开来，让你闲静在那幽幽的夜色中。

初夏是多姿多彩的。纯洁的是乳白，热烈的是大红，沉静的是湖蓝，庄重的是墨黑。缤纷的色彩把温煦的大地画满了。洁净的是蔷薇，恬淡的是紫荆，清雅的是杜鹃，娇艳的是山茶花，芬芳的香气把幽深的庭院溢满了。脆亮的蛙鼓、蚊虫的低吟、婉转的鸟叫、震颤的雷鸣，丰富的`声响把轻飘的空气充满了。这就是初夏的神韵。不是炎热，而是温和；不是烦躁，而是清新。让阳春灿烂，让盛夏多姿，让深秋辉煌，让寒冬苏醒，让生活多彩。有了天地间的滋润，才有了旺盛的生命力。因为有了彼此的关怀，才有了春华秋实。

走过了春的旖旎，迎来了这般缤纷、绚丽、灿烂、热烈的初夏，这初夏真美丽！因它承接着春的生机，开启了夏的奔放，蕴含着秋的成熟，展现的是抖擞激昂的夏的精神！

谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇二

尊敬的家长、各位老师、亲爱的小朋友们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《我运动我快乐》。

在这个阳光明媚，充满活力的日子里我们幼儿园展开亲子运动会活动。

今天我们要展现自己的风采，在运动场上和爸爸妈妈做各种游戏，和小朋友们相互比赛，相互合作。在游戏中收获快乐，在运动中成长。

也请爸爸妈妈尽情挥洒热情与汗水，和我们一起收获运动的快乐吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇三

大家早上好！我是小一班的温老师，今天很高兴由我作为教师代表进行国旗下讲话。

小朋友你们知道这个星期日是什么节日吗？（父亲节）小朋友你们太棒了。

我们把每年6月的第三个星期日定为父亲节。谈到父亲节，小朋友应当知道它的由来。1909年，居住在华盛顿的布鲁斯·多德夫人，在庆贺母亲节时产生了一个念头：既然有个母亲节，为什么不能有个父亲节呢？多德夫人和他的5个弟弟早年

丧母，是由父亲一手抚养大的。多少年过去了，姐弟6人每逢父亲的生辰忌日，总回忆慈父含辛茹苦养家的情景。在拉斯马斯博士的支持下，她提笔给州政府写了一封言辞恳切的信，呼吁建立父亲节，并建议将节日定在6月5日她父亲生日这天。州政府采纳了她的建议，仓促间将父亲节定为19日，即1909年6月第3个星期日。这个由外国人率先设立的节日，它同样符合我们中国人的国情，因为我们每个人也都是在母亲和父亲的关怀呵护下健康成长的。

记得有一首歌是这样唱的：那是我小时候，常坐在父亲肩头，父亲是儿那登天的梯，父亲是那拉车的牛……相对于温柔亲切的母爱而言，父爱是深沉的。如果说母爱是清凉的甘泉的话，那父爱就是巍峨的高山。父亲用坚实的臂膀挑起了家的重担，在女儿心中，爸爸的怀抱是永远的避风港；在儿子眼中，爸爸是自己最亲近的偶像。每年六月的“父亲节”，就是来感恩爸爸们为家庭的默默付出，这也是一年中唯一以“父亲”为主角的节日。小朋友们，我们一起想想，爸爸每天都会很早的起床上班，很辛苦的挣钱，为我们买衣服零食玩具，爸爸这样子是不是很辛苦呢？那我们爱不爱爸爸呀？那我们父亲节很快就要到了，小朋友们想用什么方式来表达自己心中对爸爸的爱呢？（下班帮爸爸拿拖鞋，倒茶倒水给爸爸喝、给爸爸按摩揉肩、画画唱歌送礼物都可以。）

上个月的母亲节小朋友们让我们的'妈妈过上了一个既感动又难忘的节日，那父亲节我们也会给爸爸一个惊喜，就是做一份礼物送给爸爸，到时这个周五我们每个班都会让每个小朋友做一份神秘的礼物哦，小朋友们，你们愿意做礼物送给爸爸吗？；另外，老师再告诉你们一个秘密，当你们亲自把礼物送给爸爸时，我们还可以对爸爸说：爸爸，您辛苦了，我爱你！

今天我的分享就到这里，我祝愿全天下所有的父亲永远健康！谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是大四班的***。今天由我来进行国旗下讲话。首先，请大家猜个谜语：小树干，五个杈，不长叶，不开花；会洗脸，会刷牙；会穿衣，会吃饭；要问谁的本领大，世界第一就属它！小朋友们，你猜对了吗？谜底就是我们人人都有的一双手。今天，我演讲的题目就是《我有一双勤劳的手》。

我有一双勤劳的手，别看它又细又小，它会做的事可多了！不信，那就赶快跟我一起来看看吧！

在家里，我有一双勤劳的手——每天我回到家，就把鞋柜上的鞋摆得整整齐齐。吃饭前，我又帮全家放好了筷子和汤勺。妈妈收衣服了，我赶紧当起了小助手：取夹子、叠衣服、放袜子，忙得不亦乐乎！周末时，我又和爸爸一起大扫除……爸爸妈妈夸我是个爱劳动的好孩子。

在学校里，我也有一双勤劳的手——帮小朋友们分牛奶、分碗筷、收本子。不乱扔果皮和纸屑，看到垃圾捡起来立刻投进了垃圾桶……老师说我是个得力的小助手。

我用这双勤劳的手，学会了自己的事情自己做，学会了他人的事情帮着做。小朋友们，让我们从现在开始行动起来，人人练就一双勤劳的双手，使我们的生活变得越来越充实，越来越快乐吧！

幼儿园夏季国旗下演讲篇五

敬爱的老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！

我是大三班小朋友颜祎宸，今天我国旗下讲话的题目是《我会保护自己》

一、不要轻信陌生人，不跟陌生人走，更不能让陌生人碰自己的身体；

二、明白玩火、玩电、玩水的危害，防止意外发生；

三、火灾时，不要慌，切记用湿毛巾捂住鼻嘴逃生

四、不独自一人乘坐电梯、不燃放烟花爆竹，不随身携带锐利器具；

五、牢记特殊电话号码，遇到紧急情况，要冷静，拨打紧急电话求救

六、知道冷暖，懂得加衣脱衣的常识；

让我们——祖国未来的花朵开得更加娇艳！

谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇六

各位老师，各位小朋友：

大家好！今天我要向大家推荐的好书是童话故事《大象艾玛》。这套书是我的好朋友威威借给我看的，现在我家里还有好几本呢！

这套书非常好看，里面有色彩丰富的画面，还有精彩的故事情节。故事中的艾玛是一只与众不同的大象，他身上不是灰

灰的颜色，而是五颜六色的花格子颜色，有红色，黄色，绿色，蓝色，白色，可神奇啊！

艾玛喜欢讲笑话，喜欢帮助别人，还喜欢思考问题，是我们小朋友学习的榜样。

可是，他却有一点小小的烦恼：“为什么自己不是普通的大象？”有一天，他想了一个好办法，让自己身上的颜色，变得跟别人一模一样。你想知道他想了个什么好办法吗？那么赶快去看看这套书吧！

谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇七

尊敬的老师，亲爱的小朋友：

大家早上好！我们是大树（3）班的小朋友，今天演讲的题目是：《开开心心过寒假》。

亲爱小朋友们，这学期马上就要结束了。又要放假了，你们开心吗？

哈哈，我很开心！因为我在幼儿园学到了许多本领！

有哪些本领呢？给大家说说吧！

好！我学会了唱歌、跳舞、画画、做算术、讲故事、跳绳等等，老师还教育我们要友好相处，对人有礼貌，遵守纪律，做一个大家都喜欢的好孩子！

哦！你的本领真不少！奖你一个大拇指！

小朋友们，你们一定也和我一样学会了很多本领吧！我们要

感谢辛勤教育我们的老师！

我想对老师说：“老师，谢谢你细心地照顾我们，还教给我们很多的本领，告诉我们很多的科学知识。是您带我们又唱又跳，让我们每天都快快乐乐！”

让我们一起对老师说：谢谢老师！祝你新年快乐！

幼儿园夏季国旗下演讲篇八

尊敬的各位老师，亲爱的小朋友们：

非常高兴能在庄严的国旗下与你们一起迎接这崭新而美好的一天。我是中二班高煜昕小朋友的妈妈，很高兴今天能站在这里跟你们分享我个人对东方之子幼儿园一些真实的感受。

每天清晨我在幼儿园门口看见和蔼可亲的园长和朝气蓬勃的老师，还有威武的保安叔叔用他们喜悦的笑容和热情，迎接每一位家长和孩子，他们用行动向我们敞开了怀抱并让我们感受到了东方之子幼儿园这个大家庭的温暖。当我们踏进幼儿园操场时，地面又是那么干净，玩具都摆放得井然有序。让作为家长的我每天都切实的感受到了幼儿园为孩子们所做的一切。所以首先请允许我代表家长和今天在场的小朋友一起向幼儿园的全体教职工表示衷心的感谢并说声：“你们辛苦了”！

我的孩子是一名新生，也是才随我搬家来深圳这座陌生的城市。在他最开始入园的这段时间里，他每天都大声哭闹不肯来园，让我也十分苦恼。现在入园不到两个月，他已经能自己主动要求来园，从家里散漫的玩耍到幼儿园专注地听老师讲课，回家还能跟我聊起一些幼儿园学到的知识，从以前的挑食到现在回家跟我说：“妈妈，幼儿园的饭可香啦”。看到我孩子身上的这些巨大的转变，我就不得不提我们中二班三位年轻的美女老师们，虽然她们的年龄都很小，但对于孩

子们的关心和照顾却是那么的细致入微，让作为家长和妈妈的我都觉得自惭不如，每天她们要面对那么多个孩子的吃喝拉撒，还要给孩子们讲故事，教他们识字，还要陪他们玩耍。即便面对如此这样繁重的工作任务，她们也从不抱怨，用她们满腔的热忱对待每一个孩子和家长。甚至在她们的休息时间，她们都不忘用qq和短信和家长们保持着良好的联系和沟通，有时候很晚了还在给家长上传孩子在园的照片。还有几次我因为临时有事晚接了孩子一个多小时，我当时觉得很过意不去，但是老师却什么都没说，只是微笑的把孩子牵到我身边。面对如此细致，认真，负责的老师，我心中的感动和温暖油然而生，真的非常感谢你们三位老师，你们用行动诠释了你们无私大爱的精神，才让我如此放心把孩子交给你们。

最后我希望在场的每一位小朋友和我一起再次的感谢东方之子幼儿园，感谢这里所有的老师，是她们带给你们希望和快乐，让你们快乐自由的成长。

幼儿园夏季国旗下演讲篇九

小朋友们：

早上好！

你们知道一年有几个季节吗？分别是春、夏、秋、冬。

那现在是什么季节呢？（是秋天）

秋天是个什么样的季节呢？秋天

树叶黄了，大树披上了黄色的外衣，小草也换上了金黄色的秋装。秋天有黄黄的落叶、有凉爽的秋风，有香香的桂花，还有可口的蔬菜和水果呢！

秋天是丰收的季节，但是秋天也是容易生病的季节，那小朋友要注意些什么呢？

我们要多喝水、多锻炼身体、根据天气的变化来穿衣服，运动前后也别忘了及时脱衣服和穿衣服。如果感冒了，可一定要好好休息、及时就医，并且要讲究卫生哦！

小朋友们都要记住啦，我一起做健康宝宝来享受秋天的快乐吧！

幼儿园夏季国旗下演讲篇十

敬爱的老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！

我是大二班的李昱娴小朋友。今天我想送给小朋友们四件礼物！第一个礼物的名字叫“快乐”。希望小朋友是“快乐”的，每天高高兴兴地上幼儿园，快快乐乐地游戏。第二个礼物的名字叫“礼貌”，希望每个小朋友都做有礼貌的好孩子，见着老师和小朋友会问好，离开爸爸妈妈、爷爷奶奶会说“再见”，还会讲“谢谢、对不起”这些神奇的话，团结友爱朋友多。第三个礼物的名字叫“能干”，是希望每个小朋友都有一双会自己走路的小脚，会自己做事情的小手，所以，小朋友要“自己的事情自己做”，自己睡觉叠被子、自己穿衣穿袜子、自己吃饭擦桌子，让爸爸妈妈都夸宝宝是最能干的好孩子。第四个礼物的名字叫“聪明”，有一个故事叫《木偶奇遇记》，故事里的皮诺曹不坚持上学读书，就不能变成一个真正的孩子，我们的小朋友也要爱学习长本领，才能变成一个真正聪明能干的人。请小朋友好好收藏快乐、礼貌、能干、聪明这四件礼物，让我们大家都做最棒的孩子。

我的国旗下

讲话

完毕。

谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇十一

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家早上好！我是小一班的周敬轩小朋友，很高兴能在国旗下

讲话

，今天我们来讲一讲马路上的安全。小朋友们，过马路的时候能不能一个人乱跑呀？

好了，今天我就先讲到这里，在家里，在幼儿园里都有许多要注意安全的地方，我就留给其他小朋友来讲了。谢谢大家！再见！

幼儿园夏季国旗下演讲篇十二

同学们：

以团结互助为荣，以损人利己为耻。学校是一方充满浓郁文化气息的净土，在这里我们不仅要学习科学文化知识，还要学习如何与同学相处，如何发扬团结互助的精神，凝聚产生力量，团结诞生希望！一棵参天大树也是由你、我、他共同栽培的，在学习上，你帮我，我帮他，团结互助靠大家。

学校是一个大家庭，我们每个人都是其中的一分子，团结、互助、友爱是人生必不可少的道德品质，只有拥有这种优秀

的品质，我们才能有机结合起来，担当起建设祖国的重任，学校才能和谐发展。

当然我们小学生要学会讲团结友爱，会关心人，团结人，不与同学闹矛盾，有了矛盾，应从自己身上找不足，尽量化解矛盾。要学会同情人，帮助人，比如在学习上，学习成绩好的帮助学习成绩差的，对生活有困难的人，特别是残疾人，要主动上前帮助，不袖手旁观看笑话；要学会尊重人、信任人、不揭人短、不给别人起绰号，不猜忌人，坦诚待人；会容让人，原谅人，如果别人误伤自己或者错怪了自己，不要得理不饶人，要允许人家改正错误，发言稿《幼儿园国旗下讲话稿》。

在我们校园中，也时常有一些不和谐的事情发生，有些同学因为一些芝麻大点儿的事情，互不理睬，有时还要找点小事报复，吵架，要是同学之间能互相谦让，互相容忍，宽宏大量，就不会有这些不愉快的事情发生。

同学们，让我们多一份关爱，少一些争执，多一份真情，少一些矛盾，让生活中不和谐的音符通通消失，让我们用团结友爱奏出美妙的交响乐！让我们的社会，我们的'校园充满和谐，让我们祝阿镇中心小学的每一个同学在和谐的环境中茁壮成长。

幼儿园夏季国旗下演讲篇十三

尊敬的园长阿姨，亲爱的老师，小朋友们：

大家早上好！我是延炼幼儿园中一班的小朋友张钰茜，今天我很荣幸地站到国旗下讲话，在这阳光明媚的日子，鲜艳的五星红旗迎着朝霞，沐浴着阳光冉冉升起。

转眼间来到幼儿园已经三年多了，从幼儿园的小弟弟，小妹妹长成了大哥哥，大姐姐，我们的知识一天天丰富，我们的

能力一步步提高，我们每一点进步，每一次成功，都离不开我们亲爱的老师，在这里我代表所有的小朋友向老师说一声“谢谢”。

新学期我们迎来了很多新朋友，我们中班的哥哥姐姐会有一个崭新的面貌。

在这里祝愿小朋友们在新学期里学会更多的本领，祝愿所有的老师永远健康美丽。谢谢大家！

幼儿园夏季国旗下演讲篇十四

各位领导，各位老师：

大家好！

我是蓝天幼儿园的吉祥使者。我叫xxx今天，我很荣幸有机会和大家谈谈我的工作感受和感受。我演讲的题目是《我骄傲我是一名幼儿教师》。

十八年前，怀着创造激情生活的梦想和成为理想幼师的骄傲，我义无反顾地加入了幼教大军。在孩子中，轻松、奔放、和谐的氛围一直吸引着我，选择学前教育是我一生无悔的选择。

幼师在专业上极其普通，但我想说，世界上没有什么比当幼师更快乐，更有意义的了。因为我们做的是太阳底下最美的生意，我们是爱的有钱人；我们是幸福的使者；我们是人们心目中美丽、温柔、善良、优雅、善良的天使。我们把爱植入孩子的手势、孩子的微笑和孩子幼小的心灵。

孩子进步了，老师体会到一种成就感，这种成就感是其他任何工作都比不上的。那些有趣的游戏，时而幼稚，时而深沉的对话，常常让我回味无穷。当我的汗水浇在孩子身上；当我出汗，口干舌燥的时候；发现孩子突然长大了，懂事了，

变聪明了。一瞬间，我找到了自己的价值。幼儿教师的工作是塑造人，这是神圣而伟大的。很多家长，看了我们的作品，都抑制不住自己的感激之情。他们拉着我们的手说：我们走近你，才知道幼师有多辛苦；看了你教的孩子，我能更明白什么是细致，如何耐心。

走在童真的世界里，我感到骄傲和自豪。当我选择学前教育的时候，我选择微笑，选择开心。记得第一次站在孩子中间，那么大一个人有点不知所措。当孩子们用清澈透明的眼睛看着我时，他们拉着我的手，孩子气地问：“老师，你的手为什么这么冷？”牵着我们的手温暖你，这样就不会冷了！“孩子的话就像一股暖流，一下子淹没了我的全身。感觉好温暖好温暖。渐渐地，我和孩子成了最好的朋友。我们一起学习，一起玩耍，分享成功的快乐。我们有一种特别的默契，就连孩子的父母也常说：“还是老师，什么都听，一切以老师的话为先。”那一刻，我很骄傲。我为自己是一名幼师而自豪。

温暖的春天，大地萌发绿色的新观念；在一个清新的早晨，太阳每天从东方升起。临近春天，冰雪会融化；贴近音乐，生活才会舞蹈；接近童心，灵魂不会被时间腐蚀。每一个孩子都是春天含苞待放的花朵，每一朵花都闪耀着清澈的童心。童心的光芒，给了我们教师生活的鲜艳色彩和希望。

幼儿教育是一片难得的净土，欢乐弥漫在每一张笑脸上；在这里，善良充满每一颗心。这片净土，让我们长久的年轻、宽广、青春、朝气。它也让我们表现出极大的关爱，美丽的心和开放的心态。

学前教育是一首平凡、真实、激情的诗，每一位幼师都是诗中幸福的象征！我们有把石头变成金子的爱。我们是爱的使者和天使的化身。我为自己是一名幼师而自豪。

幸福是人生的主题，那么幼儿教师的职业幸福是什么呢？幼

幼儿园教师的职业幸福感是教师在创造物质生活和精神生活的实践中感受理想目标并实现它们所获得的精神满足，从而在追求理想和目标的过程中获得的愉悦感受，是教师从工作理想到现实最美好的情感体验。

幼儿教师是在幼儿园从事幼儿教育实践的工作者。不做幼师是体会不到辛苦和甜蜜的快乐。幼儿园做的工作琐碎细致，你要面对一群孩子。每个孩子的性格都不一样。老师要针对不同的孩子使用不同的方法，面对不同类型的家长。随着教育改革的深入，对教师的专业水平要求越来越高。“付出总没有回报”是老师们最常说的话。我觉得，对于这句话，幼儿教师的体会也很深刻。每天，我们面对的都是一群无辜的孩子。教师必须找到这个职业的快乐，才能做好这个职业。如果她从心底里感受到了这个职业的快乐，那么她就会每天带着激情去上班，看到孩子的笑脸，那些烦人的事情就会被抛到九霄云外；她会认真做好每一份工作，公平地爱每一个孩子，让自己每天都很开心，这对幼儿的心理健康有着重要的影响。

老师面对的是一群不同的孩子，每个孩子都不一样。经过你的教育，孩子变了，进步了。比如：孩子从依赖父母到独立，从不做事到积极帮助父母、老师、同伴等。这个孩子去参加比赛并获奖了，等等。老师的教育和帮助是不可或缺的。看到他们的努力没有白费，感受到学生对自己的爱、尊重、感激和祝福，老师的心自然会得到满足。这就是当老师的快乐。

当家长说：我们会配合老师。或者幼儿园开展的活动，我们作为家长会大力支持，积极配合；再者，父母对你说：“老师，你为我的孩子努力了。”这个老师真的很好。“谢谢大家！”

幼儿园夏季国旗下演讲篇十五

辞旧迎新，我们送走了xx年，迎来了崭新的20**年，今天借

新年第一次升旗仪式也是本学期最后一次升旗的机会，谨向幼儿园全体教职员工表示衷心的感谢！向全园师生致以新年的祝贺！

时光如梭，转眼间一个学期就要结束了，此刻，我们源深幼儿园的师生参加比赛再创佳绩，可喜可贺！

1、12月21日在“xx年晋江市小学生(幼儿园)环保创意大赛”幼儿手工制作比赛中，我园陈梓涛小朋友荣获三等奖。

2、12月28日在安海镇“皇家杯”“百名幼儿迎新”主题绘画比赛中，我园大一班蔡雅琪小朋友荣获二等奖(指导老师：丁志红)、大三班许心怡小朋友荣获三等奖(指导老师：陈丽娟)、中二班林安逸小朋友荣获优秀奖(指导老师：黄书妍)。

3、12月28日在安海镇“皇家杯”教师书画基本功“硬笔”比赛中我园六位老师参加比赛均获佳绩。陈曼凉老师荣获一等奖的第一名、许秋贞、陈丽娟、蔡妮漓老师均荣获二等奖，颜明明、王婉玲老师荣获三奖。

4. 12月28日在安海镇“皇家杯”教师书画基本功“简笔画”比赛中，陈曼凉荣获二等奖，蔡妮漓、周萍均荣获三等奖。

5、1月2日在“晋江宝龙城市广场杯”xx年晋江市“平安校园”少儿绘画比赛中，我园大一班蔡雅棋小朋友荣获二等奖、大三班许心怡小朋友荣获三等奖。

6. 在集体荣誉中，我园教师参加“安海镇教师在线投稿”活动中，教师的稿件录用率荣获xx年度学校积分排行榜的第三名。在个人荣誉中，丁志红老师荣获xx年度用户积分排行榜第三名。

让我们以最热烈的掌声对他们表示祝贺！是勤奋让你们获得了荣誉，同时也让幼儿园蓬荜生辉，再次祝贺！

老师们、小朋友们，在这学期即将结束的时刻，衷心的祝福你们在新的一年里家庭美满、学业进步！同时也祝家长朋友们家庭幸福，事业有成！我的讲话结束了，谢谢！

幼儿园夏季国旗下演讲篇十六

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家好！

我是大三班的xx小朋友，今天我讲话的主题是：我们的眼睛。

一号敌人是酒精，所以小朋友要离着酒精远远的。

二号敌人是烟，如果身边有人吸烟，你也应该离他远一点。

三号敌人是干燥，我们可以多喝水打败敌人。

四号敌人是过度日晒，在炎热的夏天，我们尽量不要在太阳底下暴晒。

五号敌人是睡眠不足，小朋友们一定要保证充足的睡眠，这样对眼睛才有好处。

此外还应当养成良好的用眼习惯，比如不在阳光下看书，不在摇晃的车上看书，不躺在床上看书，看电视、玩电脑的时候不能离得太近，时间也不能超过30分钟，用眼一段时间后，要注意休息，看看远处和绿色的植物，还有一点，就要养成良好的书写姿势，做到指尖离笔尖一寸，胸口离桌面一拳，眼睛里书本一尺的要求。

眼睛是我们的宝贝，小朋友们可一定要好好的保护它哦！

谢谢大家！！