

# 2023年预防近视国旗下讲话教师(汇总7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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 预防近视国旗下讲话教师篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我想要演讲的主题是和我们的眼睛相关的。大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，我们越来越多的人，年纪小小就开始戴眼镜了。近视，成为了我们成长当中的一个大问题，或许很多同学也会说我也带着眼镜。是的，我是初一的时候才发觉自己近视的，当时自己也存在一个盲区当中，那就是我认为戴着眼镜很好看。是不是很多同学都有这样的想法呢？如果你现在有这样的想法，我希望大家都放弃，因为当你长大之后，你就会发现很多人觉得眼镜是一件很麻烦的事情，并且近视会给我们的今后带来很多麻烦。

这一次，我强烈建议大家好好保护自己的眼睛，千万不要想着往眼镜上贴，一旦你近视了，那么视力恢复的机会就会很小，为了不让将来的自己后悔，我们就从现在开始好好保护自己的眼睛吧。作为一名已经近视的同学，我想给大家几点建议。

首先，我们在看电视或者看电子设备的时候一定要保持一定

的距离，平时学习写作业的时候也要保持一定的距离，其实很多人近视也就是这几个方面造成的。用眼过度会很伤害我们的眼睛，而我们的视力也极有可能受到很大的影响。

第二点就是我们在平时的学习中一定要懂得让眼睛去休息，比如说觉得眼睛疲惫的时候，多眺望窗外，这会让我们眼睛感到稍微的一些放松，多看一些绿色植物等等。

第三点就是中午的眼保健操大家一定要去做，这是有助于我们眼睛放松和休息的。我们一天都在看书，写作业，平时眼睛也用的比较频繁，很少会有时间去睡觉或者闭上眼睛。加上我们看一个东西看久了之后就会觉得很疲惫了，所以大家还是要懂得去多多放松一下。这会为我们的眼睛多一层保护罩。

最后，我想告诉大家几个近视最不好的方面。对于我们女孩子来说，爱美是天性，我的姐姐告诉我，如果我们近视要戴眼镜的话，以后对女孩子来说是一件很不方便的事情。这就是为什么有隐形眼镜的出现了。其次，近视会影响我们在职业上的一些发展，很多事业是需要视力的。比如我们考驾照都需要视力要求，所以同学们，保护好我们的眼睛，是我们在学习中不容遗忘的一件事情，好好学习，健康用眼，快乐成长！

## 预防近视国旗下讲话教师篇二

同学们，老师们：

大家好！

5月12日14时28分04秒，四川汶川县发生大地震。这是一个让所有中国人难以忘却的日子！汶川大地震造成六万多同胞遇难，两万多失踪，遇难和失踪的同胞8万多人，还有28万多人受伤。地震中四川省遇难和失踪的学生共计5335名，这是一

组让我们深感沉痛的数字。

虽然岁月已经变迁，尽管历史成为过去，但是那一刻，必将永远的留在中华儿女的心中！那痛彻心扉，那血流成河，那一片废墟……都将会象一个烙印一样，永远的留在你我的记忆中！时光轮回，带走了昨日的伤痕，却带不走我们深深的缅怀！600多个日夜的变换，改变了城市的容颜，却改变不了我们的记忆！地震已经过去三年了，可地震的每个瞬间，发生在灾区的每个动人的场景我们依然清晰记得：温总理在第一时间赶到灾区现场安抚受灾百姓，消防官兵和人民子弟兵不遗余力抢救被困灾民，医护人员分秒必争救助受伤同胞，全国人民及世界友人慷慨相助，以及在大地震的救援中，涌现的少年英雄：“敬礼男孩”郎铮，“可乐男孩”薛枭以及聪明机智的林浩，我们都没有忘记。

曾经的那一日日，让所有人掉下了哀伤的眼泪。举国上下的同胞们为死去人们的灵魂而祈祷，为幸存者而庆贺。汶川大地震让我们看到了一种力量，在全国人民身上凝聚，我们看到了一种发自内心的爱，一种因感动而流的泪，一种让所有中国人为之骄傲的精神。

然而时隔三年，4月14日早晨在青海省玉树县再次地震，最高震级7.1级。截至4月18日下午3时，玉树地震遇难人数为1706人，失踪256人，受伤12128人，重伤1424人。灾难再次给我们敲响了警钟！

今后，每年我校都会举办一次安全疏散演练，既是告慰地震的死难同胞，更是要同学们知道，生命是可贵的，要规避风险，珍爱生命。通过演练活动，让全校师生熟悉逃生路线，以达到在发生灾害时，能有序、迅速的按演练的过程到达安全地带。

提高师生遇到突发事件时的安全自救和互救能力，加强防震避险自救方法和技能的培训，掌握一定的避险自救知识和技

能，在地震灾害真正来临之时，能够从容应对，用学到的安全防护知识，用“知识守护生命”，达到有事不慌、积极应对、自我保护的目的，同时，提高同学们克服困难、战胜困难的勇气和意志，培养同学们团结、协作、助人为乐的思想品德。

但是，这次演练也暴露了很多潜在的问题，比如一些同学对此项活动的意义认识不足，疏散过程中嘻嘻哈哈，有说有笑，缺乏现场紧张感，还有些同学认为此项活动毫无意义，认为这种事情不会发生在自己身上，以上种种表明我们的同学对可能突发的危机事件缺乏认识和必要的自救能力，应该引起高度重视，引以为戒，在今后应的演练中不再出现类似问题，达到演练就是真实现场的目的。

## 预防近视国旗下讲话教师篇三

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好。

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

- 1、坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。
- 2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。
- 3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。
- 4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

5、多锻炼身体，多吃包含维生素a[]胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。

6、坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7、坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

## 预防近视国旗下讲话教师篇四

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好！

众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。

眼睛是人类感官中最重要器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是经过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。

眼睛能辨别不一样的颜色、不一样的光线，再将这些视觉人的眼睛十分敏感，形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人都更应当保护自己的眼睛。在学校里，随着年龄的增长，戴眼镜的同学也越来越多。

其实我们的眼镜最初都是很明亮的。那为什么会看不清呢？原因主要有3点：一是写作业时没有做到“三个一”；二是看电视和用电脑过度，导致眼部肌肉疲劳，从而导致视力下降；三是在走路、坐车和阳光刺眼的地方看书，造成视力下降。

还有就是写字读书姿势应当正确，否则构成近视、散光、远近与斜视。我们有些同学写字都爬到桌子上，看书弯着腰。如果这样，时间长了，就会得上近视。还有就是看电视和用电脑必须要注意距离要适宜，电视机应当与眼睛平视，看电视和用电脑的时间最好不要超过1小时，并且每用一会儿就要歇一下，让眼睛放松放松。

还有就是应当多吃胡萝卜、青木瓜等水果蔬菜，里边富含维生素a和d有助保护我们的视力。最终就是应当坚持做眼睛保健操，姿势要正确，这样才能起到保护眼睛的作用。

俗话说得好：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛能够看到光明，能够看到多姿多彩的世界，眼睛还能够传递信息。我们不要常用脏手擦眼，适当的用电脑、看电视，并且不挑食，一起努力保护我们心灵的窗户——眼睛吧！

## 预防近视国旗下讲话教师篇五

老师们、同学们：早上好！

昨天20\_\_年5月17日是第二十五次“全国助残日”。中国全国助残日是中国残疾人的节日。1990年12月28日审议通过的《中华人民共和国残疾人保障法》第48条规定：“每年五月第三个星期日，为全国助残日。”《中华人民共和国残疾人保障法》从1991年5月15日开始实施，“全国助残日”活动即从1991年开始进行。全国每年都进行“助残日”活动，每年助残日活动的主题，都是依据当年残疾人事业发展的重点工作确立的。今年活动主题是“关注孤独症儿童，走向美好未来”。用法律的形式确定的“全国助残日”活动，是培育全社会扶残助残风尚、提高全民助残意识的一项重要举措，也是精神文明创建活动的一个重要形式。

“全国助残日”是一次关爱弱势群体的活动日。此项活动能

够动员所有有爱心的人士，汇聚他们的善举给予残障人士更多的关爱，让他们感受社会大家庭的温暖，国家的关怀。每年一次的“全国助残日”活动，动员了从中央到地方的各级领导及数以亿计的群众参加，形成了强劲的声势和规模，为众多残疾人提供了切实可行的帮助和扶持，有力地推动了残疾人事业的发展，其意义广泛而深远。

今年的“全国助残日”，我们学校开展了一系列爱心活动，弘扬中华民族尊老爱幼、扶残助残的传统美德和高尚情操。作为一个中学生，希望你也能成为爱心行动的一员，在日常学习和生活中帮助残疾人。帮助残疾人既能培育关心他人、扶助弱者的爱心，同时也能在社会道德和拼搏精神等多方面进行自我教育。

乐善好施、扶贫帮困、一方有难，八方支援是中华民族的传统美德；相互帮助、患难扶持是当今社会倡导的时代新风，也是社会文明与进步的标志。今天，当我们享受改革发展所带来的温馨生活的时候，我们不应忘记：社会上还有很多急需帮助的人群，据第二次全国残疾人抽样调查数据推算，中国目前各类残疾人总数为8296万人。占全国人口总数6.34%。他们也是我们社会大家庭的成员，与我们生活在同一片蓝天下。这些残疾人需要我们伸出热情的双手，献上一份爱心，让我们行动起来，将我们的爱带给需要关心的人，帮助度过难关！让我们携起手来，大力发扬中华民族乐善好施，扶危济困的传统美德！助残形式多种多样，可以为残疾人士提供各种具体的服务与帮助，也可以节约零花钱，给残疾人士爱心捐款，为他们送去真情的关怀。爱心助残，弘扬大爱，能力不分大小，捐款不分多少，善举不分先后，我们尽一份爱心就能给一个他人带来温暖。在奉献爱心，帮助他人的同时，也升华了自己的人格，陶冶了自己的心灵，完美了自己的人生。

“送人玫瑰手留香，雪中送炭心留暖”。一滴水能温润一寸土地、一线阳光能照亮了一分黑暗、一个爱心之举能感动大家，无数颗爱心汇聚便能温暖整个世界。让我们都来支持助

残、参与助残、分享助残带来的快乐。让助残成为人世间最美好的语言，成为当今和谐社会最崇高的时尚。爱心是能鼓起你生命风帆的激励；爱心是雪中送炭式的资助；爱心是抚慰你手上心灵的微笑。爱心的力量是无比巨大的，爱心的色彩是无比美丽的。只要人人都献出一点爱，我们的社会将会变成美好人间，将会使人间处处有温暖，处处有温情。

谢谢大家！

## 预防近视国旗下讲话教师篇六

我真的很纠结，因为舞台是我熟悉的，但是我们是藏在角色后面，今天当众孤独。我要跟大家讲什么，我脑子是一片空白。

我干演员这行，今天已经快四十年了，而且我已经当姥爷了，我们家的外孙女，现在刚刚满月，她光看着我，我就很感动，一个生命开始，可是我们已经老了。生命有这么长的一个历程，我是怎么过来的，这么一眨眼的工夫。就打个比方，人生仿佛是一滴水，它的源头在喜马拉雅，在高山之巅，然后它开始汇入溪流，进入嘉陵江、金沙江，经过大峡谷，落差很大，飞溅起来的水很清澈，反射了太阳的光辉，经过三峡，出了夔门，到了宜昌，就到了中游，再过武汉、南京。我这把岁数，现在大概应该在南京武汉的样子，所以人生真的好像一条大江。我快向吴淞口去了，进入汪洋一片，而且我这两天也很纠结，因为我的父亲病重，我看着医生抢救他时，他的艰难和痛苦。我想：人生其实是排着队往前走，你们跟在后头，千万别加塞，千万别抢道，千万不要着急去往前跑，我很害怕耽误大伙工夫。

想听成功的经验基本没有，因为我不太喜欢那句话，“绝对不能输在第一起跑线”，不可能！谁敢说自己在第一起跑线，永远是一个赢者，哪怕第二起跑线，第十起跑线，我们也不见得就一定要拿下。我从小就遭受了一些人生的不幸。两岁



的时候，我不幸得了小儿麻痹，这是一个病毒性感染，当然马上就接受了恰当的及时的治疗，经过医院的治疗，四十多天能够站立了。两岁的时候我还被当年的新闻电视制片厂拍了纪录片。当时两岁出镜，注定我要当演员，但是那时候(生病)留下后遗症，就是脚跟不着地。小学的时候，人家管我叫濮瘸子，所以我在九岁的时候，进行一个非常顺利的整形手术，我的后脚跟就能落地了。我开始想学着正常人走路，我觉得千万不能让人看出我腿有残疾，但那个时候要恢复一个残疾的腿要很长的时间。我有一个深深地记忆，在体育课上其实我已经可以玩，也可以跑了，但就是跑得慢。分四拨接力赛，所有人都不要我，就把我当作另类，让我坐在操场的台子上，当时我心里就受刺激，我确实想过，我应该死。我恨我爸我妈，他们为什么让我得这病?就是这种很纠结的心理，但是我不甘心，我发誓一定要成为一个健健康康的，别人行我也行的一个人。所以一直到五十多岁我还在打篮球，四年前我开始学滑雪，终极道滑雪我可以往下滑了，后来我参加了马术俱乐部，还可以跳障碍，跳得不算高六十公分以上也过去了。其实我想讲这一段，就是说每一个人的成功，一定都是从不行开始的。都是经过学习、锻炼、吃亏上当，经过自己对自己的不放弃、不甘心的心理。所以，我觉得第一起跑线有问题一点没事。

其实我的人生仍旧是不成功的。小学六年级的时候碰到停课，因为文革开始了，一年中学读完后我就下乡了。那时候其实我是一个“没脑子”的孩子，一点没有觉得痛苦，然后喊着口号，也写决心书，因为人家说你的腿有问题，你到黑龙江不行!不行?我一定要去，因为我们中国跟当年的苏联，有边境冲突，要保家卫国去，注销了户口，兴高采烈地去了。但是到了黑龙江，真正碰到生活的时候，有点傻眼了。艰苦的生活使得这个城市的青年开始有点茫然。因为户口注销，我们从一个北京人，变成黑龙江边疆上的人。一边干着活，一边看着当地人的生活方式，我们就想，会在这干一辈子吗?可是我那时候是一个追求进步、想入党的年轻人。当时已经入团，然后团代会代表也喊口号“扎根边疆一辈子”，可是这

这个时候，你的那些革命的口号，突然间觉得口不由心了。于是我偷偷摸摸地利用探亲假去考文工团，因为只有这样才能解决。我从黑龙江能够出来，我先后考总政战友、济南军区，最后都没有成功。有一天突然接到一封北京军区寄来的信，我的眼泪哗就流出来了，给我写信的人叫王伍福，是现在扮演朱德的演员。我至今见到王伍福都喊他恩师。他说你别着急，我正在努力给你办，你能不能把档案从你们那儿调出来寄给我，咱们进行政审。可是我喊过口号，我是扎根边疆一辈子的先进分子，张不开嘴了，怎么能够敲政委那门让他批，然后从人事股那把你的档案拿出来。等到最后我怎么回城的呢，后来我终于找到一个机会，我说我腿有问题，领导让我回去吧，领导后来一看，你的腿确实有问题，一个腿粗一个腿细，这我才公布我残疾的这个事。他们说，那你到医院去检查一下。我就到了医院，把我病退的申请书，放在医生面前，那医生说了一句，你怎么早不来。于是我就回来了。

回到北京的时候，我听到北京站的钟声一响，突然间觉得“我又是北京人了”，那个感觉真的是一辈子忘不掉。我觉得一个人，总有把苦吃尽了的时候，一个人总有改变自己命运的时候。那个时候应该是我一个转折点，我又成为了一个北京人，可是北京没有我们的位置，那时候哪有那么多就业机会。我病退的资格是到街道工厂，糊纸盒或者什么，我在待业。那个时候我已经24岁了，却无事可干，当时心里很灰暗，但是我终于考上了空政话剧团。

终于从1977年的夏天，我成为了一个专业演员。可是我起步太晚了，当时我妈说你怎么老那么忙啊，你在家多待一会嘛，可是我总觉得时间不够了。我要追，我要赶。后来到了空政话剧团，我想有机会了，可是没有。因为你只是个学员，但其实作为一个演员谁没有名利心，不是演员的人也有名利心。很多时候，我们奋斗的动力，往往来源于我们对荣誉，对成功的渴望，可是机会就是不给你。那个时候我也不出色，我觉得要去争取角色，但在导演挑演员的时候，我总觉得我的

脸没有让他的目光在我脸上多停一会，一下就过去了，一次的机会都没有，真的急得挠墙似的，看着别人成功我自己很着急，我到今天我也没觉得我成功了。宋丹丹老爱说真话，她说：“小濮，我们从来就没有看好过他，他哪儿会演戏啊，没想到这会儿他演得挺好。”她终于夸了我了，我当时被很多人看作是“很蹩脚的演员”，但是我终于有一天到了人艺，这是我不懈的努力。当时我们剧院的导演蓝天野先生，要导一个戏，终于把我调到了北京人艺，而且是力排众议。当时剧院有那么多年轻演员，他说这个角色谁不能演，为什么非得找濮存昕呢？于是之院长听到群众的意见，他也找天野老师说“天野啊，能不能不请。”天野老师就居然在于是之院长的面前说：“那我不排了。”就是在于老师的坚持下，我终于来了，所以我进了排练场的时候，所有人的眼睛是这样看着我的。当我演戏演得不好的时候，天野老师批评我的时候，我就发现排练场的桌子后头，那些嗑瓜子的、喝茶的人，一瞅我出错了，那脑袋全起来了。我真的不行，好长好长时间内我是蹩脚的演员，我特别想演好，我特别的认真。可是有一次看我演的电影的样片，我有一个镜头我婚礼的现场，我和吕丽萍结婚的情节里，泥塑的马摔碎了，那个镜头要从这个马的特写开始，然后那镜头悄悄一拉开，我正好对呢，拿一个浆糊在那里粘马。舞台上表演因为是有空间的，所以我必须强调我的动作。但却表现的“戏过了”。我一看样片怎么这样啊？摄影师候咏坐前头，回过脑袋说“你才知道啊”。当时我对候咏很有意见，我说：“兄弟，你怎么当时不提醒我？”就是我的舞台表演和镜头对我的特定的要求不相适合，那部电影我也没有拍的特别好，但是我知道表演这行当真是挺深的。从那以后，我就开始特别地注意别人，其实我没有经过任何专业的训练，我就是在吃亏、上当、偷偷地看别人一点点学习的。仔细回想自己一生，获得这种成就感的时间很短很短。我觉得我自尊心最满足的那个时刻是在xx年，我终于获得了梦寐以求的电视剧金鹰奖。因为作为一个演员，他要获得观众的承认，得奖是一个社会对你的认知。所以说千万别着急，毕业之后千万别想一下创业就想当ceo，就想获得多少社会地位和劳动价值，千万不能着急，但是不能松气，

不要甘心，要做到永远努力，享受努力过程的一个人。一定功夫不负有心人，天道酬勤。

好吧，就到这儿，谢谢！

## 预防近视国旗下讲话教师篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是《珍爱生命，防震减灾》。2015年5月12日大地震，一瞬时，山崩地裂，家园损毁，生命消逝。熟悉而温暖的家园被撕裂成废墟，天真烂漫的笑脸被夺去花一样的童年，鲜活的生命被那一瞬间把生与死分开，还有许许多多的梦想，被残忍无情地摧毁掩埋。

首先学校避震。一旦发生了地震，靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学应尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；远离窗户，以防玻璃碎片伤人。在走廊或楼梯上同学，应找墙角蹲下，保护好头部，远离墙上悬挂的装饰物，等震动停止后迅速向外撤离。

如果在操场等户外，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。

其次，家庭避震。因为地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。室内易于形成三角空间的地方是：坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所等空间小的地方。

最后，公共场所避震。听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要涌向出口，要避免拥挤。如果是在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或蹲在椅子下；注意避开吊灯、电扇等悬挂物；并用

书包等保护头部;等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

最后如果万一不幸被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体;用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息;要留意保存体力，不要大喊求救，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援。

由此，我们可以看到，虽然我们现在无法避免地震的发生，但我们可能通过掌握防震减灾的知识使损失降至最低。所以我们一定要树立牢固的安全意识，珍爱生命，努力增强自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣!

我的演讲完毕，谢谢大家!