

# 国旗下演讲爱护眼睛的句子 爱护眼睛国旗下讲话稿(通用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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 国旗下演讲爱护眼睛的句子篇一

老师们，同学们：

大家早上好！

环顾四周，近视的同学越来越多了，为什么会这样呢？大部分同学都是学习中用眼不当造成的。每天繁忙的学业，令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，造成用眼无节制，时间长了，自然就失去清晰的视力。

让我们每个人从现在做起、从我做起，养成良好的用眼习惯。因此建议大家平时要注意以下几点：

- 1、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。
- 2、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。
- 3、始终保持室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。
- 4、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。

5、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。

6、合理安排我们的饮食结构，不偏食。多吃奶制品、鱼蛋、肉等，少吃糖果和含糖高的食品，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。

眼睛是人类感官中最重要器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护它呢？为了呵护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，为了眼睛试去尘埃，让视野更开阔，让世界更明亮！同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧！

我的讲话就到这里，谢谢大家！

## 国旗下演讲爱护眼睛的句子篇二

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在我们的学习路上，我们需要超越很多的竞争对手，但是想要超越他们之前，要首先超越的是自己，因为一个连自己都战胜不了的人，又何谈超越他人，只会让人耻笑。

那我们如何超越自己，如何去做好自己的事情呢？其实这并不难，问题也好解决，就是要克服自己的懒惰，自己的胆怯，自己的毛躁等等不好的毛病，这些只要我能够一一克服我们就能够战胜自己，因为战胜自己才有战胜他人的资本。不要认为这些都是小事，不值一提，很多时候想法和做法是不一致的更不是一个问题上的，不做好自己又如何在今后做出改变。

永远不要小觑自己的问题，我们很多人在学习中失败，不是败在竞争对手有多强，更不是因为没有天时地利人和，而是应为我们没有真正的克服自己，不如说，当我们学习考试的时候一次考试成绩考的不好就认为自己成绩差，从此不愿意认真学习，想要消磨时间就这样浪费小学的生活，但是这并不是正确的，只是一种逃避的方式不能够改变任何事情也不会有任何的好处。永远不要给自己找任何的偷懒借口，比如有作业需要复习，但是因为学的很疲惫，想要休息一下，今天休息一小时，每天休息就是两小时后天就是更多的时间因为有了自我的约束，不去超越自己就会被蜜糖包裹，让自己办的默哀小而卑微。

看看历史上每一个名人，那个不是战胜了自己的各种快诺成就一代能士的，他们知道约束自己，更知道如何关注自己的嘴巴不会随意的作任何违规的事情。让自己一直都在前进奋斗中度过，因为明白所以才坚持，应为有条线有底线所以能够不逾越总是鉴定的完成自己既定的任务，做好自己的安排和学习，这就是我们应该超越的自我。

我们每个人内心都有一个恶魔。不要轻易的放出来，因为不知道约束的人很轻易的就会被这个恶魔吞噬，我们要做的是打败自己心中的恶魔。每个人心中的敌人都不同，但是战胜自我的人能够做到无畏无惧，不害怕失败，也不担心自己做的不好因为自己尽力了，因为已经付出了足够自己付的起的筹码所以不会很后悔。

我们虽然还只是小学生，但是同样我们也需要超越自我，能够主导这一点的人，我们就有能力提高自己，不要指望其他人，只有自己战胜了自己才能够登上山峰。

谢谢大家！

## 国旗下演讲爱护眼睛的句子篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

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。今天，我演讲的题目是《爱护我们的眼睛》。

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。老师小时候就是因为没有注意这些，所以戴上了近视眼镜，现在可以说深受其害。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。

有资料显示，我国有五百万盲人，七百万双眼低视力者，单眼低视力者高达四千万人，也就是平均每100个中国人就有三到四个近视眼。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了人们生活质量的提高。要知道我们人类将近80%的感觉来源于我们双眼，失去清晰的视力，我们就等于失去了近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;二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿;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，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

## 国旗下演讲爱护眼睛的句子篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好！

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；二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿；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？

王老师的讲话就到这里。你知道王老师讲话的题目吗？大声地说说看——告诉大家吧，我的讲话题目是《爱护眼睛吧》。如果你猜对了，就使劲地为自己鼓鼓掌吧！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！

## 国旗下演讲爱护眼睛的句子篇五

老师们、同学们：

大家好！

今天我们国旗下讲话的题目是《爱护眼睛珍视光明》。

饮食习惯不良的人：眼睛发育同样需要营养，如果偏食、挑食尤其是喜欢吃甜食的青少年，营养就会比例失调，诱发近视的机率大幅度增加。因此要养成合理的饮食习惯，同时应少吃甜食。

长时间玩电脑的人：看电视、玩电脑20分钟所造成的眼疲劳程度，约等于近距离阅读一小时。近年来看电视、玩电脑成了易患近视的主要原因。

为了让自己拥有一双明亮的眼睛，我们建议大家做到如下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意用眼卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部颈部

保持直立，做到“三个一”：眼离书本一尺远，手距笔尖一寸高，胸离桌子一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在走路时看书，不在光线暗、弱或过强的地方看书、写字。

四、不要长时间观看电视，操作电脑和玩电子游戏，要保持用眼距离和端正的坐姿。

五、读写看报时间不宜过长，每隔50分钟左右要放松休息一下。要科学作息，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力。

六、要坚持体育锻炼，多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，消除疲劳。

七、不要偏食，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃奶制品、鱼、蛋、肉等，多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品。

亲爱的同学们，健康是我们最大的心愿和快乐，爱护眼睛、科学用眼是爱学习的真正表现，拥有一双明亮的眼睛是我们一生的幸福，拥有健康的眼睛才能学到更多的知识和拥有更多的快乐。让我们从做好每一次眼保健操开始，保护珍贵的眼睛，拥抱更光明的未来！