

最新爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛(通用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。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。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇一

老师们、同学们，上午好！

今天又是“九一八”，历史提醒我们：别忘了84年前那沉痛的一幕，别忘了我们民族灾难深重的历史。1931年9月18日夜，日本发动了震惊中外的“九·一八”事变，这是日本侵略中国的开始，也是中华民族永远不能忘记的国耻。

同学们：中华民族要自立于世界民族之林，唯有发奋图强、勿忘国耻、振兴中华。为了我们的祖国更加强盛，我们今天要做的就是好好学习，全面提高自身素质，为实现中华民族伟大复兴的光辉事业，为更好的促进人类和平与发展的崇高事业作出自己的贡献！

今天，借此回顾历史的契机，并为落实上级安全工作精神、增强全体师生的安全意识，提高大家的自护自救能力，确保我校应急疏散工作能快速、有序地进行，经过最近一段时间的精心的筹备，在全体老师同学的共同努力下，今天上午我们如期顺利完成了本次安全演练活动，同学们都能够听从指挥，积极参与，认真配合，疏散有序，以较快的速度撤离到操场，全体同学从教室疏散到操场安全区域用时(2分59秒)，效果良好。

隐患险于明火，防范胜于救灾，我们今天举行安全演练意义重大，通过刚才的演练，提高了同学们灾害发生时的疏散逃

生能力。灾害无情，生命无价，安全第一，预防为主，在场的每位同学作为未成年人，更应该要提高安全防范意识，及时学习安全知识，提高自护自救能力，掌握在紧急情况下机智逃生的本领，并向家人、亲戚、邻居积极宣传，让更多的人关注生命，关注安全。希望全体同学能以本次疏散演练为契机，进一步配合学校把我们的校园安全工作做好做实，把各种安全隐患消除在萌芽状态，为继续维护平安校园而不懈努力！

同学们，为了你们的平时安全，在这儿还要强调几点，请同学们认真听好：

- 1、预防溺水。一年一度的夏季和秋初是溺水事故的高发季节，预防溺水事故无疑摆在了重要位置，为创设更安全的学习生活环境，努力杜绝溺水悲剧的再次发生，在此特向全体同学提出如下要求：禁止私自或结伴到河、塘、溪流边玩耍，在任何时候都不得私自到江、河、湖、塘、水库中游泳或嬉水。见到有人落水时，不盲目下水施救或者避而不见，而应大声呼救或报警(110)，避免发生因盲目施救而导致更大的不幸。
- 2、交通安全。上下学途中或外出活动时不要嬉戏打闹；遵守“交规”，横穿公路要一看，二慢，三通过，不抢道；马路上要靠右行走，要走人行道。
- 3、饮食卫生安全：不随便吃零食、野果，不买“三无”产品。不吃过期和霉烂变质食品，防止食物中毒。不到校外不卫生的摊点就餐。
- 4、传染病防控。根据天气变化和体质情况，适时增减衣服。养成良好的卫生习惯，注意个人卫生和防护，做到“勤洗手、喝开水、常通风、晒衣被、不扎堆”。
- 5、课间、体育课活动安全。不攀爬栏杆，不翻越围墙，不攀爬树木或建筑物，不在教室、走廊及非教学区域进行不安全

的嬉闹（如互相追逐、奔跑、动手动脚），不开不文明玩笑，不往楼下扔杂物。

6、注意用电、用气安全。无论在校内或校外，不得玩火，不得随意触摸电器设备，不得私自接拉电源，要远离高压设备。家庭使用煤气、液化气，要防止煤气、液化气中毒和爆炸事故的发生。

7、在这儿再次提醒同学们，严禁管制刀具进入校园，严禁无故串班，严禁和校外闲散人员接触，严禁上网吧□ktv等不适宜未成年人进入的场所。

最后祝全体老师和同学们安全、健康、快乐地度过每一天！

谢谢大家！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇二

尊敬的各位领导、评委老师，亲爱的朋友们：

下午好！

为了今天的演讲，为了“为青春领跑”这个题目，我特意穿了条红色的短裙，因为这样显得年轻、充满活力，好为青春领跑。其实，我心里想的和嘴上说的还是不完全一样的。我觉得，只要是我是一名老师，不管我是高是矮，是老是少，都应该做学生思想的导航者，精神的风向标，青春的领跑人！当然，有今天这个认识是原因的。读高中的时候，我在一所不错的学校就读。那里有业务最好的老师，但高中三年，我过得特别郁闷。因为在老师眼里，只有分数，没有学生；感觉老师是那样的高不可攀，远不可即。那时，我就想，如果将来我能做老师，我一定不能那样。

后来，我真的做老师了。从走上工作岗位的是“我的责任”。

回想这十七年来，我跟学生说得最多的也就是“这是我的责任”。我跟他们说“班里秩序不好，我有责任；学校风气不好，我有责任；国家不强盛，我有责任。如果我们每个人都能这样想，哪有不优秀的班级？哪有不团结的集体？哪有不兴盛的国家？”

不把责任推出去，而是揽过来，这，就是我对学生思想引导的核心，道德教育的方向。

为青春领跑，还要做学生精神的风向标。

曾看过一篇文章，说的是一位厚宽仁慈的妇女，她千辛万苦为一个小孩治好了腿病，可是这孩子最后却进了监狱，判了死刑。这位善良的妇女悔恨地说：“我太急于让他能跑了，而忘了告诉他奔跑的方向。”是啊，奔跑的方面比能跑更重要。

我们做老师的，都希望学生能成才，但教育不是万能的。“人才，人才”，“人”在前，“才”在后，成人比成才更重要。我常跟学生说，无论将来你们做工、务农、做官、做生意、做学问归根到底都是做人。正如陶行知先生说的“千学万学，学做真人”。十几岁的学生远离父母，他的做人跟谁学？除了社会当然就是老师。这个心得，让我体会到了“一日为师，终身为父”的真正含义；让我感受到了老师肩上千斤责任。做老师，仅有知识那是多么贫弱啊！因为，为师者的人格、品质、胸怀正是学生成人过程中不可缺少的钙质，所以，我总提醒孩子们：同情之心、善良之本、推己及人、助人为乐、环保意识我告诉他们，我是如何节约用水的；是如何力争少用一次性碗筷、纸杯的；又是如何力所能及给人以帮助的；我也常常在上课之前，把不太干净的教室打扫，并要求孩子们捡起座位底下的纸片，告诉他们，做高素质的公民，从捡起你脚下的废纸开始去年，有几个学生来家里玩，他们说：“毕业几年了，老师的那句‘钱是自己的，资源是大家’还记着，我们都习惯了用洗衣服的水擦地板，然后再冲

厕所。”还有一次，一个暑期打的学生来我家借宿，那天我刚好有事要出去，等晚上回来，冰箱里一片狼藉。没有停电呀？大家猜猜，发生了什么事？是的。她竟说：“老师，我怕浪费电，所以把冰箱的电源给拔了。”

朋友们，我真的就这样一次又一次被我的学生感动，是他们让我更加清楚了为青春领跑的深远意义，是他们，让我奔跑在这条阳光路上，不愿停步。

为青春领跑，更要教学生辨别青春的颜色，走出青春的迷途。很多人都说，青春是美好的，年轻就是资本，我们的孩子也就这样顺理成章地接受了——多么美好呀！红了樱桃，绿了芭蕉，拔节着年轻的骨胳，鼓胀着无比的自信。然而，米兰·昆德拉却说：青春是一个可怕的东西。它是由穿着高筒靴和化妆服的孩子在上面踩踏的舞台。是啊，天真充满了幻想，激情孕蓄着不安，纯洁掺杂了迷惘，稚嫩饱含着疯狂。新潮的时装，时髦的发型，电子游戏□rap霹雳骚动在胸膛撞击，炽热在尽情宣泄。不说别的，单说一个情感处理问题，就足可以让老师把心操碎。

老师，什么是爱情？我不明白我爱他什么，更不明白他又爱我什么。我说：你们爱的可能是爱情这两个字！

老师，爱情很美吗？嗯！但学生时代的爱情之花开在心底，也许才是最美，因为只有这样，它才永不凋谢，才够你一辈子回味。

老师，你最欣赏什么样的爱情？在晚霞中两头白发变成金色的和谐，那是我心里最动人的爱情图画。

老师，你看上去感情很丰富，你一定谈过很多次恋爱吧？

老师，男孩子一定要长得很高大吗？请问你的先生有多高？等等，等等。

我把这些讨论写成文章，记得那篇《我和学生谈“恋爱”》发表后，收到了很多陌生的来信，其中有封信，让我一辈子都不能忘记。信中写道：我是一个因为谈恋爱被学校开除的女生。回来大半年了，也被父亲关了大半年。要是我早读到你这篇文章，我就不会是那样的了；要是我的班主任早读到了，他也肯定不会那样对我我忘记不了那封信，浅蓝色的信纸，端正的字迹上面是点点泪痕她说她很喜欢唱歌，是班上的文娱委员，我不知她现在过得好不好，因为那年她才十六岁。哦，还有浏阳的一位女生、深圳的两位在工厂做事的女孩儿。感谢她们，正是和她们的交流让我明白了：没有交流，谈不上真正的教育，更无法为青春领跑。

刚好，前几天我过了四十岁的生日，在盘点我人生的收获时，让我欣喜不已的，不是发表的几十篇教书育人论文，不是整箱的获奖证书，也不是被提名为全省高校优秀心理辅导老师、全省首届大学生政治思想工作十佳候选人、青年骨干教师访问学者等等，而是学生在短信、在博客、在信件中对我的认同、鼓励和赞许；是和学生结下的一段段深厚的友谊。

老师，如果将来我能取得一点成就的话，我最要感谢的人就是你。这是杨华说的；

老师，三年来，我一直想拥抱你，你是我最亲的老师。这是易朝晖说的。

老师，虽然我们毕业了，但我们至少每个月都要来和你说一次话的，你可要给我们时间呀。正是这些真诚的话语，让我有了“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的心甘情愿；也让我有了“三尺讲台万丈空，桃花源里自耕农”的知足与窃喜；更让我有了“桃李报我山河丽，我付桃李一生情”的豪情满怀。

朋友们，我不是诗人，不能用漂亮的诗句来讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想来思考我的价值；我不是歌手，

不能用动听的歌喉来咏唱我有岗位。但作为一个热爱教书的人，我有的，是最真诚的期盼：“如果我的生命有一百次，而且每一次都可以自由地选择职业，那么，我将一百次选择教书。因为，我爱教书，我爱学生，我愿意和孩子们一起，为青春领跑！谢谢！”

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好，很高兴我能站在国旗下演讲，今天我演讲的题目是《团结友爱一校园建设的基石》。一个校园是否具有教育气息，是否具有良好的校风，关键是要看这个集体是否团结友爱。在一个团结友爱的集体中，全体学生会自发地形成一股浓郁的和谐风气，在这样的集体中，学生能融洽地与同学相处，与老师交流，友好地进行合作，彼此互帮互助，共同进步。在这样积极向上，温馨和睦的环境中，学生会把校园当成自己的“家”，有着强烈的集体荣誉感和归属感。

正所谓一滴滴水只有融入大海才会永不干涸，一根根筷子只有捆在一起才会坚不可摧。这一句句充满哲理的话语告诉我们，一个集体只有团结友爱才会迸发出无穷的力量。

给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功？那是因为她们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

像她们一样在学习上团结友爱，不存一己之心，在其他方面也是如此，拿班级常规来说，按时到校、自习课安静、校服

穿戴整齐、说话用语文明等等，这些都是团结的行为。也许有很多人认为这些不过是些微不足道的小事，可是，一屋不扫何以扫天下，这些小事上的不到位，恰恰反映出了这些人责任意识淡薄，缺乏足够的集体主义观念。

还有多少同学因为这样或那样的原因造成不能按时到校？

还有多少同学在打了预备铃后还没有做好上课准备？

还有多少同学在下课时大声喧哗？

还有多少同学在见到师长时面无表情得匆匆而过？

同学们，付出一份友爱，你将收获两份快乐。让我们从身边做起，从小事做起，不迟到，不吵闹，不说脏话，不取笑他人，让友爱的甘泉滋养我们的心灵。让我们手牵手，心连心，共同构筑学校辉煌的殿堂。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇四

席慕容曾说：“人生就像一条奔流不息的长河，我们就是那个过河的人。”我们穿梭于河流的左岸与右岸，渐渐地就会明白一个道理：善待别人就是善待自我。

回望历史，一道道历史的沟壑，无数的仁人志士正是凭着这种善待别人的胸怀与气概，而成就了丰功伟业，留名青史。

诸葛亮懂得善待别人，他七擒孟获，却又以一颗善待他人之心，七纵孟获，从而使得孟获对他心服口服，继而俯首称臣，诸葛亮也所以受到世人的称赞。

唐太宗李世民同样也有一颗善待别人的心。他称帝之后，重用太子建成的谋臣，善待建成的部下，建立了一个大唐盛世。

善待别人，就是善待自我。帮忙别人解决困难，渡过难关，就是帮忙自我解脱困境，赢得幸福。

在一场战役中，一位上尉看到空中飞来了几架敌机，他意识到应当立刻卧倒，但他发现不远处有位士兵还站在那里，就飞跃扑了过去将士兵压在了身下。敌机走后，他站起来，回头一看，不禁吓了一跳：他原先站的地方，已经被炸成了一个大坑。

试想，如果那位上尉不想去善待别人，去关爱别人，他会安然无恙吗？肯定不会！不善待别人的话，他恐怕也早已被炸成碎片了。

善待别人，就是善待自我。善待别人的过错，用一颗宽容之心去对待别人，同样能够使自我的心灵得到升华，促进彼此共同发展。

二战中的德国，以往杀害了很多的波兰人和犹太人，犯下了滔天的罪行。但二战后，他们不断地反省自我，不断地忏悔，并以实际行动为自我赎罪。而欧洲各国也都以一颗宽容之心原谅了他们。于是，一个实力不断增强的欧洲迅速崛起。欧洲各国的交流、融合，也在不断加强，促进了他们的共同发展。

人常说：授人玫瑰，手有余香。善待他人的同时，也是在善待自我。让我们来共同学会善待别人，包容别人，从而促进人与人之间和谐发展，让我们的世界更加完美。

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇五

亲爱的同学们，大家好：

今天我演讲的题目是：建设良好的班风学风从我做起。

我认为，我们应做到以下三点：

一、遵守规章制度，是形成良好的班风、学风的基础。

没有规矩，无以成方圆。一规一则、班规班纪都是对合格人才、思想品质、个人素质最基本的要求。正因为我们能够自觉遵守校规校纪，班规班纪，同学们才有了文明礼貌的言谈举止、努力奋进的学习风气、活跃热情的课堂气氛、安静有序的自习秩序。

二、树立正确的学习态度，养成良好的学习习惯。

首先，我们要树立正确的学习观、价值观，形成健康向上、热爱学习，增强学习动力，其次，做到上课不迟到、不旷课，专心听讲，勤做笔记，认真独立完成作业，刻苦钻研，努力拼搏，再次，我们注重培养独立思考、逻辑分析等自学能力，掌握学习规律，提高学习效果，为我们以后的学习养成良好学习习惯。

三、向优秀模范学习，是形成良好班风学风的重要途径。

我们每个同学从内心深处都渴望成为一个好学生，那我们就付诸行动。每个班级都有一些优秀模范学生，他们有强烈的集体主义感，热爱班级，遵守校规校级，有积极进取精神，在班级开展的各种活动和学习上都能够起带头模范作用。我们应该向这些同学努力学习，学习他们好的学习习惯，生活习惯，争取进步，对有损班级的事情坚决不干，爱护班级就像爱护自己的家一样。同时平时看他们是怎么做的，学习他们，坚持一段时间后你会发现有了让自己惊喜的改变，如果我们能坚持严格要求自己，那么可以想象，良好的班风学风也就不难形成了。

同学们，让我们从现在开始，从我做起，抓紧现在的每一秒，做一个自觉遵守校规校纪，班规班纪的好学生，努力培养自

身的良好学习习惯，我们就等于抓紧了成功的钥匙，就等于在为班争光，为校添彩！当我们告别这里的时候，我们会惊奇地发现，在严格的校风班风的熏陶下，我们不仅学会了如何学习，学会了如何做人，更是得到了全面的发展！班风兴则学风兴，学风兴则校风兴，校风兴则学校兴！

谢谢大家！

爱护眼睛国旗下讲话保护眼睛篇六

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！

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好(敬队礼)!我是三(1)班的张静媛，今天是16周一，我代表我们班在国旗下讲话，我演讲的题目是：《爱护我们的眼睛》。

爱护我们的眼睛

__年，卫生部、教育部等12个部委联合发出通知，规定每年的6月6日为全国爱眼日。20__年6月6日是第20个全国爱眼日。

一、养成良好的用眼习惯。保持正确的坐姿看书和写字，要做到三个一：眼离书本一尺，手离笔尖一寸，胸离桌子一拳；要在足够的光线下学习；不要长时间看书；写字看书应每隔45分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息。每天一定要坚持做好眼保健操。

二、注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食物，如：含有丰富蛋白质的瘦肉、蛋类、豆类等；含有维生素a的鱼肝油、奶类；富含维生素c的蔬菜水果对眼睛也有益处，如胡萝卜、菜椒、橘子、梨子等。因此，我们要注意合理搭配，多吃一些有益于我们眼睛的食物。缺少了它们，眼睛就会暗淡无光，视力下降。

三、我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或毛巾擦揉眼睛，不要长时间的观看电视节目、操作电脑和玩手机。每周定时剪短指甲。每学期定期对眼睛进行检查,及时发现问题,治疗眼睛疾病。

四、课间的时候，同学们不要手里拿着文具打闹，比如拿着笔说笑，用尺子追打。平时也不能拿着棍子等尖锐的东西打闹，这样很容易伤到眼睛，一旦发生事故，后果不堪设想。

所以，我们一定要爱护好眼睛，保护视力，预防近视，让自己有一双明亮的眼睛。我的演讲完毕，谢谢大家！（敬队礼）