

# 最新爱护眼睛国旗下主持稿(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱护眼睛国旗下主持稿篇一

老师和学生：

大家好！我今天演讲的题目是《让我们的眼睛更加明亮》。当我们抬头看着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，是什么让我们看到了这激动人心的一幕？那是我们的眼睛！

你有没有意识到，当你牵着父母的手，漫步在林荫小道上，看着两旁的花草盛开，坐在教室里学习学习的时候，你是幸运的？因为我们都有一双明亮的眼睛。当我们年轻的时候，我们每个人都有一双明亮的眼睛和夏夜的星空。但渐渐地，由于读书写字姿势不当，用眼过度，一些人的视力也在不断下降。在他们看来，蓝天不再清晰，星星变得朦胧。根据一些数据，中国眼睛不好的人数仅次于世界第一的日本，所以也被称为“中国眼睛”。目前，中国近视人数已达1000万。保护视力刻不容缓。为此，我建议您执行以下操作：

第一，认真准确地做眼保健操，注意眼部卫生。

二、养成良好的读写习惯，正确的读写姿势，背部挺直，颈部直立，“三个一”，离书一尺，离笔尖一寸高，离桌边一拳。

三、做到“三不”：不要躺着看书，不要边旅行边看书，不要在光线昏暗或太强的地方看书写字。

四、看电视或操作电脑时，保持一定的眼距，坐直。

五、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，也是保持健康的主要因素。

六、多做户外运动，经常眺望，让眼睛得到休息，调节视力，缓解疲劳。

七、不偏食，多吃乳制品、鱼卵、肉类等。少吃糖果和含糖量高的食物，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充足的营养。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含有多种维生素的食物。

做到以上几点并不难，只要学生自觉执行，只要老师随时提醒，相信学生会有一双更清澈更明亮的眼睛，更广阔更清澈的天空！让我们一起努力，为了更美好的明天！

## 爱护眼睛国旗下主持稿篇二

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

黑夜，给了我黑色的眼睛，我却用它找寻光明，找寻生活中的美，找寻学问的奥妙。任劳任怨的它却由于我们的“贪心”与不负责任，受伤了。

从五班级上学期开始我的视力下降得极快，这可吓坏了我妈妈。

妈妈特意从上海买回来眼药水，买回来以后觉得有救了，期望着眼药水挽救我的视力，每天滴呀滴，感觉视力越来越好了，几周后，检查发觉，度数不但没降，反而上升了。

妈妈最后放弃了各种偏方带我来到医院，经过眼科医生的一

系列的检查，医生给我配了医院的眼药水，并且告知我平常护眼的正确方式方法。

为了防止近视，缓解近视，我们护眼的正确方法是什么呢？又该如何行动呢？

首先第一点就是要掌控用眼的时间，看电视、看电脑、看书用眼超过肯定时间就要让眼睛适当休息，眼睛累了就多眨眨眼。第二点就是要认真做课间眼保健操，由于眼保健操能很科学地放松我眼睛四周的神经。

第三点不能厌食挑食，多吃含有维生素a的食物，胡萝卜、蓝莓这些食物。第四点要多参加体育运动。第五点也是很紧要的，要保持正确的姿势，用眼的距离肯定不能太近，不然你不近视才怪。假如你眼睛觉得酸累，也可以用我用过的冷热敷眼睛方法，但是要掌控合适的`温度，可以加速血液循环，放松眼部肌肉缓解疲乏。假如你觉得阳光太刺眼，那你出户门的时候就戴上墨镜和帽子，不让强光造成对眼睛的伤害。

此外就是不要信任偏方，要去正规的医院检查治疗。这是我曲折的经过总结的阅历。

健康简单又科学的护眼方法都教你了，还在疲乏用眼吗？赶快行动起来吧，“护眼路漫漫，需要好习惯”。

## 爱护眼睛国旗下主持稿篇三

老师同学们！

本周中国演讲的主题是保护你的眼睛，从现在开始对自己负责。

10.9是世界宣明日。眼睛让我们认识世界，学习知识，相互交流。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的，

我们的视力将会减弱，这将给我们的学习和生活带来很多不便。

首先，爱护眼睛，养成良好的卫生习惯。眼睛与外界接触，容易被各种病菌感染。注意平时不用手揉眼睛的好习惯，因为手上有很多病菌。揉眼睛就是直接把病菌种在眼睛上。不揉眼睛的好习惯可以让红眼等感染性眼病远离眼睛。

其次，爱护眼睛，选择好的写作和阅读环境。不要在摇晃的车上看书。有些学生充分利用时间，边走边读，或者在旅游车上看书，对眼睛不好。因为车厢在晃动，身体在晃动，眼睛和书的距离无法固定，光线条件不好增加了眼睛的负担，有可能造成近视。

培养良好的饮食习惯也有助于眼睛健康，均衡饮食不挑食。

本文来自

数据管理下载。经常摄入富含维生素a的食物，如胡萝卜、西红柿、蛋黄等，有保健作用。

在学校里，要注意写字姿势，背要挺直，离书一尺远。按时做眼保健操是为了放松疲劳的眼睛。

学生爱护眼睛，这是每天都要做的事情。为了你美丽明亮的眼睛，为了看到更光明的未来，有必要从生命的几个小时开始。

## **爱护眼睛国旗下主持稿篇四**

老师们，同学们：

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。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。看看，我就是这样一个例子。我想，各位一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧！6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为“中国眼”。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%；而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议各位作到如下几点：

- 1，始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。
- 2，看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。
- 3，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，做到“三个一”，也就是眼睛离书本一尺，手指距笔尖一寸，胸脯与桌子隔一拳。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。走路和乘车时也不要看书，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。
- 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，不偏食，多吃奶制品，鱼蛋，肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，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。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，及时纠正，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈，更明亮的眼睛，一定会拥有一片更广阔，更明净的天空！

## 爱护眼睛国旗下主持稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

本周我国旗下演讲的主题是保护眼睛，从现在做起，对自己负责。

10.9是世界视觉日，眼睛使我们认识世界学习知识，相互交流的重要窗口，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界是黑暗的世界，视力减弱，会给我们的学习和生活带来许多不便。首先，爱护眼睛，要形成良好的卫生习惯。眼睛与外界接触，容易受各种病菌的感染，要注意平时养成不用手揉眼的好习惯，因为手上有大量的病菌，揉眼等于直接把病菌种到眼睛上。不揉眼这个好习惯可以把红眼病等传染性眼病拒之眼外。其次，爱护眼睛，要选择好的写字阅读环境。不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

培养良好的饮食习惯也有助于眼睛健康，均衡饮食不挑食，经常摄取含有维生素a丰富的食物如，胡萝卜西红柿蛋黄这些

都有保健作用。

在校内我们上课时应注意写字姿势背要直眼睛与书本保持一尺距离按时做眼保健操是疲劳的眼睛放松一下。

同学们爱护眼睛，是每一天都要做的事情，需要从生活中的小时做起为了你美丽明亮的眼睛。为了看到更光明的未来。