

最新爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园 爱眼护眼国旗下讲话稿(大全9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇一

尊敬的老师们，可爱的同学们：

大家好！

今天，我给大家简单介绍一下我们小学生春季疾病和预防。大家都知道，春天是万物生长的季节，因此细菌、病毒也不例外，它们加速繁殖，再由于气候变化无常，忽冷忽热，也使春天成为了一个疾病好发的季节，对我们的小学生来说，春天容易患两大类疾病：一类是传染性疾病(主要是通过空气中的飞沫经呼吸道传播。譬如有：流行性感冒，水痘、腮腺炎，流脑，麻疹等)，另一类是过敏性疾病(譬如有菜麻疹，过敏性鼻炎，严重的甚至发生支气管哮喘)，但是，小朋友也不要过于担心，害怕，只要我们在平时能做到下面几点，这些疾病还是可以预防的。

- 1、我们在平时学习之余，要多参加体育锻炼，如跳绳、跳步、打球等，只有我们的身体强壮了，疾病才不能乘虚而入。
- 2、我们的教室、家里要经常开窗通风以保持空气的新鲜，流通。
- 3、平时要尽量少去人多，拥挤，尤其是通风不畅的公共场所。

- 4、我们要注意个人卫生，勤洗手，勤剪指甲。
- 5、根据气候变化注意增减衣服，避免着凉。
- 6、不能偏食，平时要多吃些蔬菜，水果，多喝水。
- 7、家里的生活用品，和衣服、被子(在天气好的时候要勤洗、勤晒)
- 8、一定要保证充足的睡眠，不能过于疲劳，因疲劳容易使我们的抵抗力下降。
- 9、对卫生防疫制订安排的各种预防接种，我们一定要按时去接种。因为很多的预防接种，都是针对特定的季节，特定的疾病，卫生防疫部门都是作了精心安排的，和麻腮风疫苗，流脑疫苗，流感疫苗等。接种以后，还是可以起到一定预防的作用的。

另外，对于过敏体质的小朋友来讲，因为自然界中的过敏源有很多很多：如花粉、虫蠕、动物羽毛、冷的空气，所以要特别注意：如对花粉过敏的，在花粉播散期要减少户外活动，特别是公园里，鲜花房，家里不养猫、狗等小动物，不用地毯，外出戴口罩等。

我想，大家如能做到以上几点，一定会拥有一个强壮的身体。
最后祝

老师们，同学们身体健康！

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇二

敬爱的各位同学、老师：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是《关爱眼睛》。

我们每天都与书本打交道，若不讲究用眼卫生，就很容易视力不良。每学期的第三周定为“防近周”，就是希望通过“防近周”开展一系列活动，引起大家去关注、去保护自己的眼睛，教育局每年也将对全市中小学生体质健康状况进行年度抽测，并将抽测结果纳入《中小办学水平评估方案》，视力就是其中的一项指标。由此可见，我们学生的视力问题，越来越受到大家的重视。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，我建议大家平时要注意以下几点：

- 1、读书写字姿势要端正，连续看书、写字半小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会。
- 2、看书与写字时，光线应适度，不宜过强或过暗，光线应从左前方射来，以免手的阴影妨碍视线。改正不合理的用眼习惯，如趴在桌上、歪头看书或写字，躺在床上看书，吃饭时看书，这些不良习惯都会使眼睛过度疲劳，降低视力的敏锐度。
- 3、写字时，眼距书本一尺，胸距桌前缘一拳，手食指距笔尖一寸。
- 4、避免眼睛疲劳的最佳方法是适当休息，切忌连续用眼。每隔1小时至少让眼睛休息1次。
- 5、养成多眨眼的习惯。通常情况下，一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。不用脏手揉眼睛，不要看字迹太小或模糊的书报，写字不要写得太小。
- 6、纠正偏食、挑食的不良习惯，多吃一些蔬菜和粗粮，这些食物对视力有益。

7、平日里要加强体育锻炼，如跑步、做广播操、打球、踢毽子等。此外，眼保健操也是预防近视眼、自我保健的好方法，可以在读书写字的间隙做眼保健操，以起到解除眼疲劳的作用。

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

黑夜，给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明，寻找生活中的美，寻找知识的奥秘。任劳任怨的它却因为我们的“贪婪”与不负责任，受伤了。

从五年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，指望着眼药水拯救我的视力，天天滴呀滴，感觉视力越来越好了，几周后，检查发现，度数不但没降，反而升高了。

妈妈最终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，并且告诉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？

首先第一点就是要控制用眼的时间，看电视、看电脑、看书用眼超过一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，因为眼保健操能很科学地放松我眼睛周围的神经。

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。第五点也是很重

的，要保持正确的姿势，用眼的距离一定不能太近，不然你不近视才怪。如果你眼睛觉得酸累，也可以用我用过的冷热敷眼睛方法，但是要控制合适的温度，可以加速血液循环，放松眼部肌肉缓解疲劳。如果你觉得阳光太刺眼，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。

此外就是不要相信偏方，要去正规的医院检查治疗。这是我曲折的经历总结的经验。

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

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇四

亲爱的，老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！同学们，今天国旗下讲话的主题就是爱眼护眼，拥有明亮的眼睛。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。也许有的同学错误地认为只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了；更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

- 1、认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。
- 2、养成良好的读书习惯，做到三个一，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
- 3、做到三不：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
- 4、保证充足的睡眠。
- 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。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇五

今天在国旗下，我要发起学雷锋爱心助学的倡议。

我讲话的标题是《爱心捐赠零花钱，关爱困难小伙伴》。

亲爱的同学们：你可曾听过这样一段话：如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否照亮了一份黑暗？如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命，如果你是一颗螺丝钉，你是否永远守在你生活的岗位上？这是雷锋

在日记里一段朴实的语言，时至今日，它还散发着感召的芬芳。

在绿色人文美丽的里集中学校园里，我们共同沐浴着三月和煦的春风，我们共同享受着三月温暖的阳光！然而生活和家庭却给了我们不同的待遇……我们看到了许多贫困家庭学生无助的眼神。

他们在为学费和生活费苦苦地煎熬着，家庭经济的匮乏使他们求知的愿望时刻面临着失学的困扰，即使暂时能在学校学习，但他们的学习和生活的开支仍然没有着落，虽然条件艰苦，虽然生活费用时断时续，可是他们珍惜这来之不易的学习机会，克服物质生活上的种种困难，孜孜不倦的在知识的海洋中汲取知识。

在物质生活方面他们虽然显得如此贫乏，可在学习方面他们一点也不比别人差，有的还是前进队伍中的排头兵。

亲爱的同学们，为了帮助生活困难的同学顺利的完成学业，为了更好地以我们的实际行动来帮助我们身边需要帮助的同学，用实在的行动落实雷锋精神，爱心基金会向全体学生发出爱心助学倡议，号召我校学生开展学雷锋爱心助学活动，让我们用我们的实际行动践行爱的誓言，请伸出你的双手，捧出你的爱心，让爱在校园流淌。

同学们，省下你的零花钱，来帮助那些生活有困，家庭有难的贫困学生吧！爱心基金会在真情的呼唤，让我们捧着一份爱心，加入到崇高的献爱心行动中来，同学们，快快行动起来！同学们，积极参与献爱心活动吧！爱心捐赠零花钱，关爱困难小伙伴，让我们都奉献出一份温暖和关怀，让关爱的旗帜在里集校园高高飘扬！在爱的海洋中，让我们为你那晶莹的一滴致敬！喝彩！谢谢大家！

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇六

同学们，老师们：

大家早上好！本周有全国爱眼日，今天我国旗下讲话的内容是爱护眼睛。

眼睛是心灵的窗户，通过它，我们能看到大千世界、万紫千红，拥有一双健康、美丽的明目相信是每个人的愿望。可是，这个愿望却离我们越来越远：长时间地看电视、玩电脑，过度地使用眼睛，周边环境的辐射、污染，都使我们的视力在逐年下降，眼镜已经架在了我们的鼻梁上，眼胀、流泪、头痛等症状也如影随形地追着我们，厚厚镜片在时刻告诫我们：爱护眼睛，刻不容缓。

曾经看过一篇文章，讲的是在一个万紫千红的春天，一位双目失明的老人坐在马路边，手拿木牌，上面写着“我什么也看不见”。同学们，什么也看不见，那是什么样的感觉，是不知道光明的感觉，是分不出色彩的感觉，是辨不出路在何方的感觉，是失去了才知道宝贵的感觉。所以，请从现在开始保护好自己的眼睛，做到五坚持：坚持体育锻炼、坚持卫生用眼，坚持定期检查，坚持充足睡眠，坚持合理饮食。

今天我为大家演讲的题目是《爱护眼睛，珍惜光明》。每年的6月6日是世界爱眼日，我们大家经常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，试想如果有一天我们失去了这宝贵的“心灵之窗”，那么我们的眼前将是一片黑暗，再也看不见那美丽的颜色，在别人嬉戏时自己却只能在旁边听着那欢声笑语，那时我们的世界将是如何的灰暗。那种感觉是多么孤独、多么无助啊！

正如海伦凯勒在《假如给我三天光明》一书中写的，她希望拥有三天的光明去感知这个世界，使她熟悉身边的一切，海伦想看到的事物实在是太多太多了。三天光明，对于常人来

说只是人生的短暂一瞬间。而对于双目失明的海伦来说，却是可想而不可及的。同样，视力的减弱，也会给我们的学习和生活带来许多的不便。目前，据中国、美国、澳大利亚合作开展的防治儿童近视研究项目前期调查显示，我国人口近视发生率为33%，全国近视眼人数已近4亿，已经达到世界平均水平22%的1.5倍。而近视高发群体——青少年近视发病率则高达50%至60%，我国是世界上近视发病率最高的国家之一，近视眼人数世界第一。近视已经成为影响我国人民健康的重要问题。

假性近视也是同学们经常遇到的问题，由于长期看近物，引起眼内肌肉调节痉挛，在看远时仍有部分屈光度未放松，因而远视力降低，而近视力正常。患假性近视如果不防不治，让眼睛长期处于过度调节状态，久而久之，可能有一部分假性近视成为真性近视。假性近视可以治疗，千方百计设法使之看远，放松调节，是治疗假性近视和预防真性近视的根本措施。

大量的医学研究证实，随着近视度数加深，各种眼病的发生率将显著增加，像黄斑变性、视网膜脱离等，特别是高度近视更容易引起上述并发症，严重的可以致盲。学生近视，将影响中国高素质人才职业的筛选，缩小不少特殊职业人员的选取范围，它甚至成为高中生高考健康体检专业受限的首要因素。近视和其他的高危疾病不大一样，它并非是突发性的，而是渐进性的，是可以预防的。

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇七

各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的内容是：保护视力，从我做起，从小做起。

同学们，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！

当你牵着爸爸妈妈的手，漫步在林荫小路，观看两边绿草如茵，鲜花盛开时，当你坐在教室里读书、看黑板，看老师的眼睛索取知识时，你是否意识到你是幸运的呢？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。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。我国的近视人数达到了1000万。保护视力刻不容缓，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，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议大家做到以下几点：

一、认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、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”，眼离书本一尺，手距笔尖一寸，胸离课桌一拳。

三、“三不”：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。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

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，也是保持身体健康的主要因素。

六、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。

七、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。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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！为了美好的明天让我们一起努力吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇八

但是，即使冒天下之大不敬，我还是要大声疾呼：人们啊，一定要珍爱生命！

发出这样的呐喊，是缘于我最近看的`两篇报道，都是关于自己作孽，漠视生命而导致交通事故，造成死亡的悲惨结局的。

一则是关于酒后驾车酿祸的，驾驶员潘某与朋友聚餐，其自恃量大，连干数杯。出门上车，尚觉无恙。谁知所喝之酒后劲大，不一会儿，便头昏脑胀，手脚不灵。他想快点开车回家，不料在上一座立交桥后，汽车失控，导致越过栏杆，坠至桥下，遂车毁人亡。

另一则是关于新鲜好奇而招致车祸的。某厂长去市外办事，途中正在学习驾驶，尚未取得驾照的厂长非得让驾驶员坐副驾驶座上，自己开车过一把车瘾。结果在一条没有隔离带的道路上，与对面车错车时相撞，厂长死亡，驾驶员负重伤。

“死者长已矣”“生者泪已涸”可痛也夫！可被也夫！人生之大不

幸乃生离死别耳！一个欢蹦乱跳的大活人转瞬间便关山阻隔阴阳分界了，叫人如何不哀伤！

不过，痛则痛矣，两例车祸的死者实在有点不值得。细想起来，人世间死亡的形式多种多样，但归纳起来无非两种：一种是被动死亡，比如患绝症，比如他杀等；另一种是主动死亡，比如自杀，比如上述彭某，某厂长二人。二人都是置生命于儿戏，怀侥幸心理，逞一时之勇，图片刻之欢，而终至命丧黄泉，说是鬼催的，这话有迷信色彩，说是主动赴死，这话狠毒了点儿；但如果说是“不爱惜生命，才遭不幸”，则是贴切的，没有疑义的。

生命是宝贵的。生命对于我们每个人只有一次，所以应该珍爱生命，像电影《泰坦尼克号》主人公所言：“过好每一天”。需要说明的是，珍爱生命不是隐忍苟活，不是贪生怕死，不是疑神疑鬼，不是惶惶不可终日，而是心怀坦荡，光明磊落，保持健康心理，不愚昧，不蛮干，科学的愉快的去学习去生活。自然，如果出现生命和正义“不可兼得”的时候，我们也应该做到像孟子所说的“舍生取义”。话似乎扯远了一点，但也并非与主题风牛马不相及。这就首先要求我们在出行时做到遵章守法，安全礼让，不让生命被无谓的事情所伤害，以避免因漠视生命而造成的人间悲剧。

爱眼护眼国旗下讲话稿幼儿园篇九

各位老师、各位同学：

大家上午好！

寒风凛冽，冬意浓浓，圣诞老人还没来得及把他的长袜收起，我们的耳畔又传来了元旦的脚步声声。迎着黎明的第一缕曙光，我们汇聚在国旗下，整理即将走过的20xx，祈盼新年的到来。为此，我谨代表全体同学向辛勤工作一年的老师们送去新年的祝福！祝福所有的老师工作顺利，幸福安康。同时也祝福同学们，学习进步，更上一层楼！

送走卯兔，喜迎辰龙。在中国，龙虎是吉祥的象征，寄予了中国古代人民对生活对未来的美好愿望。但愿这只龙给你更多的祝福、甜蜜、运气、健康、快乐，给您带来好心情，顺利的人生！

欢乐的气氛弥漫着整个校园，本周我们将迎来一年一度，以快乐大家行为主题的元旦汇演，这是我们每一年里所有师生都特别期待的视听盛宴，精彩绝对值得期待！

新的一年，我们一定要继续努力，以更好的精神更好的状态迎接新一轮的挑战。每逢岁月交替，时光变换，人们总习惯对过去的一年进行总结，对新的一年进行展望。对于这即将到来的新的一年，同学们为自己定下新年计划了吗？不妨从现在开始，为自己的新年做个打算吧！高一年的同学要争取在期末的市质检中取得优异成绩，高二年的同学还要积极准备会考，为高三的刻苦奋斗打下良好的基础。高三年的学长学姐们，祝福你们在高考取得优异的成绩，考上一所好的大学，同时也为学校争光！

当然，在总结过去的时候，不要忘记你在学校各项活动中各个精彩的表现，更不要忘记在活动中，我们体验到的那一份努力拼搏的激情，班级为了同一个目标而努力的合作精神。

最后，再次祝大家元旦快乐，期末取得好成绩！

我的演讲完了，谢谢大家。