

小学生保护眼睛国旗下讲话 (通用3篇)

篇1：小学生保护眼睛国旗下讲话

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

早上好！今天我在国旗下讲话的主题是：保护眼睛，预防近视。

当我们仰望五星红旗冉冉升起时，你们是否想过是什么让我们看到了这激动人心的景象？没错，是我们的眼睛！眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可或缺的一部分。通过我们的眼睛，别人能知道我们在想什么，而我们也能通过眼睛欣赏到五彩缤纷的大千世界。

拥有一双明亮的眼睛是多么幸福的事情啊！但是，环顾四周，我们会发现越来越多的同学近视了。这是为什么呢？大部分同学是因为学习中用眼不当造成的。学习是我们的天职，每天繁忙的学业让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，越来越容易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，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！为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更加明净的天空，为了你今后的生活工作更加美好，每一位同学都要把眼睛保护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。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。不要躺着看书，不要在行进中看书，不要在光线暗弱或过强的地方看书或写字。

三、始终保持室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

四、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。

五、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。

六、合理安排饮食结构，不偏食。我们常说，“冰冻三尺非一日之寒”，“水滴石穿非一日之功”，保护眼睛也需要坚持不懈的努力，才能预防近视的发生和程度的加深。山河多姿，万物绚丽，所有的一切都需要眼睛观察。让我们一起努力爱护眼睛，拥有明亮的双眼。

篇2：小学生保护眼睛国旗下讲话

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！首先我要让大家来猜一个谜语：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄，是什么？真聪明，就是眼睛！今天，我国旗下讲话的主题是：保护视力，从我做起。

我要讲几种情况，你们想一想有没有发生在你们的身上：看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远；看电视、电脑时紧盯着屏幕，并且时间超过一个小时；做眼保健操时，时不时睁开眼睛看一下周围。在昏暗的灯光下写字或者看书。上面四种情况，你符合了几条？如果你符合了两条或两条以上的话，那么你离近视就不远了！也许有的同学会错误地认为：只要我学习好就行了，视力不好佩戴眼镜就行了。还有些小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，就会给我们的学习和生活带来很多不便。比如在参加体育活动的时候，经常会有人打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合。戴上眼镜如果不注意用眼卫生，会使视力下降加快，形成高度近视。

为了咱们小朋友们长大后不后悔，陈老师要给你们提几个建议：

- 一、多做户外运动，经常向远处望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。
 - 二、养成良好的读书写字习惯，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。
 - 三、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、写字。
 - 四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离，控制好时间。
 - 五、最后，我要提醒各位同学，认认真真做好眼保健操，注意用眼卫生。
- 常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛不是一朝一夕能做到的，注意用眼卫生，科学用眼贵在坚持。同学们，让我们共同努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

谢谢大家！

篇3：小学生保护眼睛国旗下讲话

今天我在国旗下讲话的题目是《爱护眼睛、保护视力》。

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.我想,大家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,建议大家作到如下几点:

- 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!