# 爱眼护眼国旗下讲话稿202\_年600字5篇范文

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-03-26

*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。护眼，多熟悉啊，为何要护眼?怕戴着眼镜以后工作学习生活不方便，怕视力不好眼镜换来换去……你们的回答都是对的，但为什...*

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。护眼，多熟悉啊，为何要护眼?怕戴着眼镜以后工作学习生活不方便，怕视力不好眼镜换来换去……你们的回答都是对的，但为什么就是很难做到呢?下面给大家分享一些关于爱眼护眼国旗下讲话稿20\_年5篇，供大家参考。

**爱眼护眼国旗下讲话稿20\_年范文(1)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

阅读书籍，需要用眼睛来提取信息;欣赏风景，需要用眼睛来观察事物;生活中处处要用眼，所以，我们要用心地保护好眼睛。

寒假到了，我每天的“工作”只是三部曲：吃、喝、玩。那一天，我本打算用心读书，提高阅读能力，但是淘气的手机游戏却紧紧拉住了我的衣角。我抵制不住游戏的诱惑，抛下书本，拿起手机沉浸其中，玩了个昏天黑地。不知不觉中，我的眼睛开始干涩酸痛起来，眼泪也止不住地往出淌。我抬头一看表，呀，我已经玩了两个小时了，原来这眼泪是在对我过度用眼提出抗议呢!它好像在说：“你想谋杀我吗?难道你想早早变成‘四眼妹’吗?”我赶忙扔下手机，闭目养神，好一会儿才缓过来。我真想对眼睛说：“对不起，我再也不敢了，我一定善待你。”

我先把手机游戏都删除了，没有游戏，手机的诱惑力立刻减轻了一半。我又把微信朋友圈里不是很必要联系的人都设置成了“不看他的朋友圈”，手机的诸多功能只剩下了打电话和最好朋友联系两种。之后我放下手机，闭上眼认真做起了眼保健操。我做得像模像样，一丝不苟，做完眼睛就轻松了许多。我又回到床上，闭目养神好一会儿才觉得眼睛恢复了以前的状态。

可是作业写完了，做些什么呢?读书?也挺费眼睛的，干脆画画吧，虽然也要用眼，但是会舒服很多。我拿出尘封的画笔、颜料，坐在窗前，用心描绘窗外的美丽绚丽的夕阳和彩云。时间在无声的流淌，绚烂的夕阳也被我定格在画纸上。我的心中荡漾起一种充实的幸福感，这比玩手机后的空虚和后悔要强多了。由于我的眼睛在远的夕阳和近的画纸上徘徊，眼睛没有任何的不舒服，脑袋也不像以前那样昏沉沉的，这大概就是人们所说的“眼明心亮”吧。

眼睛是心灵的窗户，近视就是在明亮的窗户上蒙上一层灰尘，如果你也不想近视的话，像我一样放下手机吧，那样你不仅会拥有一双明亮的眼睛，还能让生活更加美好充实。

**爱眼护眼国旗下讲话稿20\_年范文(2)**

众所周知的一句名言：\"眼睛是心灵的窗户。\"这句话一点也不假，一个人如果没有了眼睛又能做什么呢。所以啊，保护自己的眼睛是不可忽视的。我们要让他们永远明亮着才能看得清着世间的美景。

今天我去验光，刚好遇见了我们班的李海鑫。他也有点近视眼，而其起原因是却是因为总是沉迷于电子产品，当然我也不例外。现在大多数青少年都沉迷于网络与手机等电子产品。导致的学习成绩下降，视力下降的各种不利于自身发展的影响。

下面就让我传授给你们一些知识吧。近视是对眼睛危害最大的危害。想要恢复其实很难，但是防治却很简单，要防治，首先要学会判断近视。面对一个近视的患者，判断，其实一定要注意一点。非视力不低于1。0。就认为没有近视眼，那只是单纯的见解，然而没有近视的我们一定要注意用眼卫生。平常我们看书累了就觉得眼睛疲劳的症状，(1)看东西模糊(2)眼睛发红，有刺痛的感觉，(3)干燥的有酸涩感。那么我们该如何缓解呢?(1)放松一下，让眼睛休息往远处看。(2)在学校我们要在课间十分钟休息一下眼睛，看十米以外的远景。

如果我们拥有眼睛那么可以看到这美丽的世界，如果我们拥有眼睛，那么我们就可以看见，父母是为了我们每天怎样的忙碌着。

眼睛是心灵的窗口，我们要保护好眼睛，珍惜时间，“”少壮不努力，老大徒伤悲”的悲剧不能在我身上重演，学习好文化知识，将来成为对社会有用的人。

同学们，为了我们无限美好的未来，让我们一起消灭近视，对它说：“no!”

**爱眼护眼国旗下讲话稿20\_年范文(3)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

有一次晚饭后做完作业，我正欢快地玩着手机，忽然，手机被妈妈悄无声息的“夺”走，又被“砰”的一下扔在了沙发上，随之而来的是一番苦口婆心的说教：“都告诉你多少次了，少玩手机，它们会损伤你的视力。”这话都听腻了，我不以为然的耸耸肩，睡觉去了。

迷糊中，我发现自己站在一个巨大的展厅里面，忽然，面前出现了一个小人儿，她自我介绍：“你好，我是眼睛小精灵，欢迎来到人体馆的‘眼睛室’。”小人儿把我领到了三个展柜前，说道：“我们来看一下眼睛的基本轮廓：角膜，虹膜和晶状体。”

我惊讶地说道：“原来眼睛这么不简单啊。”眼睛小精灵顿时骄傲极了，她说：“这还只是最基本的呢，具体还分巩膜啊，视网膜啊，玻璃体啊等。”我忽然想起妈妈的唠叨，连忙问道：“那你知道近视是怎么形成的吗?”“这可难不倒我，”小精灵得意地说道，“近视，就是眼睛屈光度的改变。我们的眼睛视觉系统会在6-8岁之间发育到正常水平，到了20岁左右才发育成熟。在这之前，我们的眼球都在经历‘近视化’的过程，除去遗传因素，用眼不当是造成近视的最主要原因。

现在很多人都长时间看电视、玩手机，或有不良阅读习惯，这些都会导致眼睛调节过度而造成疲劳，引起近视的发生。”我一听，这不正是我每天做的事情吗?我接着问道：“那近视是怎么样的一种感受呢?”“近视会让你看远处事物模糊，时间久了会眼球突出，眼肌肉萎缩。当近视度数过高，还会引起视物变形，色觉异常等现象。”我听了吓出了一声冷汗，“不要——”我心口一紧，竟然被吓醒了，原来是一场梦。

我心有余悸，也暗自下定决心：以后一定要坐姿端正，少看电子产品，按时做眼保健操，尽量不用手揉眼睛，适量运动。总之，眼睛是心灵的窗口，我们要保护好它。

**爱眼护眼国旗下讲话稿20\_年范文(4)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

同学们，我想我一提到“眼睛”这个词，必须会有人说“眼睛”不就是人的一个很平常的器官吗有什么大不了的，还值得一提吗这就错了。如果哪天你的眼睛失去了正常视力的话，你就会感觉行动时多么的不方便，就会明白眼睛对于我们是多么的重要了。接下来，我就给大家讲就发生在我生活中的我几件事情吧。

我上昂立英语班，有一个男孩，平时课间他老是待在座位上看书，而不是走出教室去呼吸新鲜空气、去舒展舒展筋骨，并且看书离得很近，我想像他这样不爱惜眼睛，必须会近视。果然不出我所料，半个月后他真地长出了一双眼睛“熊猫眼”——眼镜。

还有我的哥哥，由于最近学习紧张，也带上了眼镜。开始，他还有些得意，觉得自我就像一位学识渊博的大博士，可不久，他就尝到了带眼镜的苦头：不管是跑步、跳绳、打篮球等，眼镜在他的鼻梁上乱蹦乱跳。夏天出汗了，还得先将眼镜取下才能擦干;异常是冬天，当一碗热腾腾的面条端上来，当你肚子饿得咕咕叫的时候，眼镜也同样饿得直流口水——镜片上雾蒙蒙的，你不得不先把眼镜取下擦干才能吃，真有点心急吃不了热豆腐的感觉。

同学们，你们可千万不要想他们一样，早早地就长出了“熊猫眼”，戴上了眼镜，让我们从此刻做起，从身边的每一件事做起，保护好自我的眼睛，健康欢乐地成长。

**爱眼护眼国旗下讲话稿20\_年范文(5)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

同学们，你们想过自我的眼睛有多么重要吗它就是心灵的一扇窗户，如果没有了它，你就会天天沉浸在黑暗之中。大家必须都不想这样吧!那就立刻行动起来，跟我一齐保护眼睛吧!

首先，要好好地做眼保健操，这样有利于缓解眼睛的压力，可不要偷懒哦!大家千万不要在路上、车上看书，因为颠簸，使书本会上下晃动，眼睛一向盯着书看会十分难受。如果你喜欢上网，一天内可不能超过2小时，否则眼睛很容易近视。看电视时，必须得离电视机两米远的距离，时间也不能过长。

记得有一次，我在电脑前玩游戏，因为玩的时间太长，使得我的双眼又痒又痛，站在镜子前一照，哎呦，不得了了，我觉得自我简直就像一只兔子，双眼红红的，十分难受。幸好，睡一觉起来，第二天早上就没事了，吸取了这次的教训，我下次再也不敢玩这么长的时间了。

我们一齐行动起来吧，远离近视，让我们的眼睛永远明亮!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！