# 全国爱眼日小学国旗下讲话稿800字范文

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-03-20

*眼睛是心灵的窗户，帮助我们认识世界，学习知识，如果我们近视了，看东西将是模糊的，而且高度近视有可能导致失明，那时你的眼前将是一片黑暗。为大家整理的《全国爱眼日小学国旗下讲话稿800字范文》，希望对大家有所帮助！ 篇一 　　敬爱的老师，亲爱的...*

眼睛是心灵的窗户，帮助我们认识世界，学习知识，如果我们近视了，看东西将是模糊的，而且高度近视有可能导致失明，那时你的眼前将是一片黑暗。为大家整理的《全国爱眼日小学国旗下讲话稿800字范文》，希望对大家有所帮助！

篇一

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　早上好!今天我国旗下讲话的题目是爱眼护眼，远离近视。

　　眼睛是心灵的窗户，帮助我们认识世界，学习知识，如果我们近视了，看东西将是模糊的，而且高度近视有可能导致失明，那时你的眼前将是一片黑暗。据统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，在室内玩小玩具，缺少室外活动。要想拥有一双明亮的眼睛，请同学们从以下几点做起：

　　1、注意营养、不挑食

　　眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。2、改善照明、端正坐姿

　　最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯要用25瓦白炽灯。

　　读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

　　要保持良好的读写姿势，还要注意：

　　不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;

　　不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

　　3、节制看电视、用电脑

　　看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

　　4、经常望远，做好眼保健操

　　积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

　　坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

　　让我们行动起来，保护视力、远离近视!

篇二

　　敬爱的老师们，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。

　　同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?

　　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。

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！