# 爱眼护眼国旗下小学生讲话稿202\_年5篇范文

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2025-03-20

*眼睛如窗户，可以射进明媚的阳光。眼睛亦如星星，眨巴眨巴，可以用它静静观察生活中的酸甜苦辣。它是生命给予我们的礼物，也是生命中宝贵的财富。爱眼，护眼，从我做起，让我们健康用眼，做一个护眼小卫士!下面给大家分享一些关于爱眼护眼国旗下小学生讲话稿...*

眼睛如窗户，可以射进明媚的阳光。眼睛亦如星星，眨巴眨巴，可以用它静静观察生活中的酸甜苦辣。它是生命给予我们的礼物，也是生命中宝贵的财富。爱眼，护眼，从我做起，让我们健康用眼，做一个护眼小卫士!下面给大家分享一些关于爱眼护眼国旗下小学生讲话稿5篇，供大家参考。

**爱眼护眼国旗下小学生讲话稿作文(1)**

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。

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?

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。

妈妈又增加了终极一招，冷热交替敷眼。把我刺激得鬼哭狼嚎，第二天起来眼睛肿得像桃子，一度觉得自己可能会瞎掉。同时我自己也是很拼，采取了很多措施：盯着绿色植物看，盯得我眼冒绿光;闭目养神，闭眼闭到昏昏沉睡……

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。第五点也是很重要的，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”。

**爱眼护眼国旗下小学生讲话稿作文(2)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

眼睛，相信大家并不陌生，它是感知万物的器官，它让我们看到了世间各种各样的美好!“等闲识得东风面，万紫千红总是春。”这是眼睛看到的春的绽放;“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”这是眼睛看到的夏的景色;“一年好景君须记，正是橙黄橘绿时。”这是眼睛看到的秋的收获;“柴门闻犬吠，风雪夜归人。”这是眼睛看到的冬的宁静。四季轮回，风光无限，这些全都是我们的眼睛带给我们的!我们的眼睛用它独特的视角带给我们不一样的美。

眼睛，对于我们很重要，我们要爱护它。怎样爱?怎样护呢?那就从我们身边的小事情开始做起吧。在学校的时候，同学们要认真做眼保健操;课间休息的时候，多看看窗外绿色植物;午休时，不要与同学们来回奔跑、打闹，避免碰伤到眼睛。在家里的时候，要少看电子产品，它可是眼睛的“第一杀手”!要留心看书的时间，看了20分钟，就要稍微休息5分钟，不要一下子接连看好几个小时。看书的姿势尤其要注意，千万不要趴在床上看，也不要在阳光底下看，避免强光刺伤眼睛。别小看这些小事情，今天注意一点，明天预防一点，我们的眼睛就会更加健康!

但如果我们不注意，不爱护它，就会戴上眼镜，而眼镜带给我们生活有许多不便之处，比如：吃面条喝开水的时候，雾气腾腾看不清事物;洗脸擦汗的时候必须摘下眼睛;下雨天眼镜淋湿，看不清脚底下的路，容易发生危险;骑车或开车时，眼镜反光就更危险了……你看，眼睛影响着我们生活的方方面面。

有人觉得眼睛和眼镜就一个字的差别，都是用来看东西的，没什么差别，其实不是。眼睛是打开心灵的窗户，是让我们感知美的源头;眼镜是人透过那层薄薄的镜片用来辅助看东西的，它们是两个完全不同的概念。所以不要以为它们是“好朋友”!

亲爱的同学们，爱眼护眼，从现在做起，从你我做起，不要让眼镜架在你的鼻梁上，那样你会后悔终生!

**爱眼护眼国旗下小学生讲话稿作文(3)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

生活中，我经常被视力不佳所困扰。上课时，我会因为看不清黑板上一些较小的字而落下重要的知识点;阅读时，我会因为视觉疲劳而无法连续读完一本书;戴角膜塑形镜时，我会因为戴眼镜麻烦，不戴眼镜看不清黑板而纠结……这些都是我不正确用眼、不珍视自己的眼睛所造成的不良后果。

小学五年级时，我经常歪着身子写字，眼睛离纸面也很近，用妈妈的话说，我写作业的样子就是“全身扭曲地趴在桌子上”，可当时我毫不在乎，要知道我一直是双眼视力5。2。五年级下学期体检报告却给了我沉重的打击，时，我的双眼视力下降了许多，尤其是我的左眼视力已经变成4。6。

回顾以往，我找到了自己视力下降的原因：在学习时，我经常向左侧歪着身子写字，不采用正确书写姿势，/损耗了大量眼力;休闲时间，我又常常看电子产品，且时间控制不到位，导致用眼过度，视力疲劳;下课时，我经常画小画，在该让自己眼部放松的时间里，我也没有调整，一直在用眼。

这些我虽然知道，却总是一次又一次放纵自己，最终还是自己坑害了自己的眼睛。据医生说，我还有调整的机会，我决心认真保护自己的眼睛。平时多向远处看，少看电子产品，常做眼保健操，调整学习姿势。把用眼习惯调整好，才有机会让视力恢复正常。

视力差带给我们的弊端太多了。很多时候我们都会用到眼睛，不好好保护它，它就会伤害我们。眼睛是心灵的窗户，如果让这扇窗不再明亮，我们又该怎样看到外面美丽的世界呢?所以从现在开始，让我们共同进步，保护自己的眼睛，让世界更加明亮!

**爱眼护眼国旗下小学生讲话稿作文(4)**

老师们，同学们：早上好!

今天，我国旗下讲话的主题是：爱护我们的眼睛。

眼睛被誉为是心灵的窗口，开车行走、读书认字、识人辨物、畅游网络、下棋打球、欣赏美景等等都要用到眼睛，它带给了我们无数的欢乐与幸福，但是，亲爱的同学们，如果没有一双健康的眼睛，你还能拥有这些幸福吗?

据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!

为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，每一位同学都要把爱护眼睛、保护视力的信念牢记心中，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、每天坚持正确到位地做好眼睛保健操，以起到放松眼部肌肉，保护眼睛的作用。

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，身体与桌子隔一拳。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，不躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。看电视和操作电脑时，也要保持一定距离和坐姿的端正。

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，每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6、平时吃饭不偏食，不挑食，多吃富含维生素a和钙的蔬菜和肉类，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品，少吃糖果和含糖高的食品，合理安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，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!

谢谢大家!

**爱眼护眼国旗下小学生讲话稿作文(5)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

眼睛是心灵的窗户，连接世界的桥梁，分辨善恶的好帮手。我们必须要好好的保护它。

明亮的眼睛是脸上的一道风景线，大家都很喜爱它。如果没有了这双眼睛，我们的心灵世界会充满失落﹑阴暗;如果没有了这双眼睛，我们绝对不明白这个世界有多美;如果没有了这双眼睛，我们将摸不透这个的世界，不清楚身边的危险。

在我们这个世界，有许多的人近视，他们都为此苦恼不已。还有一些人他们天生就看不见，想一想，他们是多么的渴望看见这个充满生机的世界。可是就是有着那么一些人，不爱护眼睛。

为了保护我们的眼睛，应当注意这几点:

(1)读书﹑写字姿势要端正，眼睛和书本的距离要坚持一寸。

(2)连续看书一小时左右，要休息片刻，或者向远方眺望。

(3)要认真的做好眼保健操。

(4)不要过度的玩电脑。

(5)不要在光线暗弱和直射阳光下看书﹑写字。

(6)不要躺在床适合走路时或在动荡的车厢里看书。

另外我明白菊花茶是保护眼睛的好饮料，菊花对治疗眼睛疲劳﹑视力模糊有很好的疗效，中国自古就明白菊花能保护眼睛的健康，除了涂抹眼睛可消除浮肿之外，平常就能够泡一杯菊花茶来喝，能使眼睛疲劳的症状消除，如果每一天喝三到四杯的菊花茶，对恢复视力也有帮忙。

菊花茶中加入枸杞，两种都是中药护眼的药材，泡出来的茶就是有名的「菊杞茶」，尤其是学生常在熬夜温习功课之后，都出现眼睛疲劳的毛病，近视的人更是经常感到睛睛干涩，常喝菊花茶能改善眼睛的不舒服。

还有一种像黑色米粒的决明子，煮成茶汁来喝，也是很好的护眼饮料。

保护我们的眼睛，远离近视，拥有一个欢乐的童年。

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！