# 爱眼日国旗下五年级讲话稿202\_年5篇范文

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-06-18

*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。下面给大家分享一些关于爱眼日国...*

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。下面给大家分享一些关于爱眼日国旗下五年级讲话稿5篇，供大家参考。

**爱眼日国旗下五年级讲话稿范文(1)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

达芬奇曾经说过：眼睛是心灵的窗户。6月6日是国际爱眼日，我们一定要爱护眼睛。每个人都有一双眼睛，它承载着我们观察这个五彩斑斓的世界的重任。

目前我国现有近视患者已超过三亿人，占世界近视人数33%左右，远远高于世界平均22%的比例。世界卫生组织估计全世界盲人有4000万~4500万，低视力是盲人的3倍。其中75%，即1亿多患者可以通过手术及屈光矫正得以恢复或提高视力，尚有25%的低视力患者需要低视力保健，如需佩戴助视器及视觉康复仪等。而在我国每年会出现新盲人大约45万，低视力135万，即约每分钟就会出现一个盲人，三个低视力患者。如果不采取有效措施，到202\_年我国视力残疾人数将是目前的4倍，估计会达到6000余万。

全世界每年视力损害的花费已高达250亿美元。据官方媒体报道，16至18岁的青少年中近视率高达70%以上。看来呀，保护视力是每个人都要注意的问题。

我就是视力损害者之一。我的眼睛虽然不大，但是从小爷爷奶奶都夸我的眼睛细长而明亮，但是现在我也戴上了眼镜了。记得是在三年级暑假时，我发现看东西十分模糊，于是，爸爸妈妈带我去医院做了检查，最终结果原来是我近视了。近视，终于让我对我的视力重视起来，因为眼睛是一个很重要的器官。如果让我体验一下盲人的一天，我肯定会十分痛苦，因为什么也看不见，眼前只有黑乎乎的一片。所以同学们，如果你还有良好的视力，这是你的幸运，大家千万要珍惜。如果像我一样近视了，也不要气馁，因为我们的视力可以通过戴眼镜来矫正。

“必苦不能分黑白，却应无悔复无尤。”白居易在《病眼花》中曾经这样描述过自己的视力，这位伟大的诗人一生其实都在受到视力受损的痛苦。所以我们更应该保护我们的眼睛。联想到现实生活，我们尽量少用电子产品，有时我们阅读或使用电子产品，用眼的时间尽量不要超过一小时。还有像看电视时，阅读时一定要注意正确的姿势，听从老师或家长的劝导，当然更重要的是养成良好的爱眼习惯。

如果你没有好的视力，做什么事情都并不方便。比如说你在公共场合中遇见了一个人，你以为是自己的熟人，结果走进一看，发现不是，说不定就会比较尴尬。如果发现自己视力不好，一定要去正规医院检查，不然的话，眼睛的度数会越来越高的。

同学们，我们一定要好好地保护好自己的眼睛。因为眼睛能为我们带来欢乐，带来幸福，带来更多温暖。爱眼护眼，从我做起。

**爱眼日国旗下五年级讲话稿范文(2)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

春暖花开，春姑娘迈着轻盈的脚步，为翠绿的山冈点缀上绚丽多彩的颜色：米黄、粉红、天蓝、淡紫……柳枝在清风里摇曳，伴着小溪银铃般悦耳动听的流水声，飘起雪白的蒲公英，展开一幅绝美的春季风景画。

这五彩缤纷、多姿多彩的春天，比起弥漫寂寞和可怕气息的漆黑，不知婉然而绚丽了多少。而眼睛，我们那美丽的双眸，就好比心灵的窗户，如果关掉它，这些动人的景色就将永远和我们告别，渐渐远去、远去，消失得无影无踪。

因为近视，有多少人在烦恼和痛苦之中。我们作为明眼一族，领略着大好江山的美丽风光，欣赏着五彩斑斓的大千世界，观看着生机勃勃的绿树红花，那紫盈盈的郁金香，那香飘飘的水仙花，那绿油油的爬山虎，那一片片广阔的山野草原，无时不在拨动着我们的心弦。在我们迷醉的同时，又有多少人，为自我沉浸在黑暗和模糊中而悲痛伤感。他们眼前似乎蒙着薄布，绕着晨雾，罩着似有似无的轻纱，挡着他们观察世界的视线。

我们有着明亮的眼睛，而我们中间又有多少人在不知不觉中渐渐破坏着自我的眼睛?当自我近视时，应对酿成的苦酒，造就的苦果，世上又有哪里会卖后悔药?

让我们携手来爱护自我的眼睛吧，让这个充满欢声笑语的世界永远能随心所欲地映入眼帘，不再有人再为近视而深深苦恼，像陷入沼泽般悲痛不已。我们需要打开眼睛这扇宝贵的窗户，让金色的阳光照射着我们的心房，让怡人的风景陶冶洗涤我们的心灵，让自我能尽情地品味那优美的风景;我们需要打开眼睛这扇宝贝的窗户，游览祖国的江河湖海，看遍世界各地的名胜古迹;我们需要打开眼睛这扇值得珍惜的窗户，来看着溪流在自然的怀抱里淙淙流着，欢快地跳跃着可爱的水花，愉悦地欢唱着悦耳的“自然之歌”。

静谧的夜晚，夜来香的清香像淡墨般渲染在空气里，传递着一份美妙的诗意。从窗户望去，月亮柔情的光芒一泻千里，欢乐可爱的星星也为夜空增添了不少情趣。瞧，那星星还在眨巴着明亮的眼睛，调皮地对我们笑呢!朋友们，珍惜完美愉悦的生活，就让我们从爱眼、护眼做起吧!

**爱眼日国旗下五年级讲话稿范文(3)**

：

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。

**爱眼日国旗下五年级讲话稿范文(4)**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

眼睛，主要能够分为三个部分，分别是眼睛附属，眼球和视觉。其中巩膜能够保护眼睛，所以它就得到了一个雅号——叫做“相机壳”。还有“泪器”，它专门负责让人流眼泪，所以它被人们称为——眼睛的清洁工。

眼睛就像一个照相机，各个部分有各种不一样的功能，比如说：透明并且光力强的角膜及晶状体相当于镜头;依光线强弱可缩小或开大的瞳孔相当于光圈;包含丰富的色素，具有遮光作用的脉络膜相当于暗箱;感光组织视网膜则相当于感光胶片。

眼睛的工作过程大致是这样的;自然界各种物体在光线的照射下反射出明暗不一样的光线，这些光线经过角膜、晶状体等结构的折射作用，聚焦在视网膜上，视网膜上的感光细胞产生一系列的电化学变化，将光刺激转挽成为神经冲动，经过视觉通路传导至大脑的视觉中枢，完成视觉功能。在上述过程中，瞳孔可调节进入眼球内的光线;晶状体也经过调节作用，保证光线准确地聚焦在视网膜上，从而获得一个完整清晰的物像。

由此可见，眼睛完成一次视觉动作，是一个复杂、精细的过程，其中任一细节出现障碍，就无法获得正确的“照片”了。

眼睛的功能再好，不保护眼睛也是没用的，必须遵守三要三不要：

一要注意用眼卫生。看书还是用电脑时间都不宜过长，每隔30至40分钟休息10~15分钟，眺望远处，让眼睛放松。每一天在电脑前不超过6小时。

一不要在光线暗的地方看书。如：卫生间。卫生间光线暗，光源不科学，对眼睛有损伤。有人躺床上看书，姿势差会加重眼睛负担。

二要注意眼睛锻炼，做眼保健操能使血液畅通放松肌肉，缓解疲劳。进行球类活动时，当眼球追随目标，睫状肌放松、收缩，提高眼的血液灌注量，促进眼部新陈代谢。

二不要经常性地点眼药水。刚使用时眼睛会感觉十分舒服，长久使用，可能导致青光眼，使视力受损甚至致盲，任何手术与药物都无法挽救，不是吓唬你啊。

三要多吃保护眼睛的食物，补充营养。维生素A和胡萝卜素是人体正常代谢的主要营养素。注意补充水分，多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、西红柿及新鲜水果等有助于保护眼睛。

三不要使用劣质太阳镜。劣质太阳镜，阻挡紫外线的性能不强，涂膜容易破损使透光度严重下降，眼睛犹如在暗室中看物，此时瞳孔会变大，残余的紫外线会很多射入眼内，使眼睛受损。别让时尚的太阳镜成“眼杀手”，要选用好的太阳镜。

我有一个同学，他以往告诉过我，他的眼睛以前也是很健康的，可是之后，他家买了电脑，他迷上了电脑，导致了他的视力一天不如一天，最终戴上了眼镜。

有一次，由于我上网时间长，眼睛又痒又痛，就一向用手去揉搓，结果眼睛红了一大片，更加痛苦难受，视物也模糊不清，我害怕地直叫妈妈，千万不要让我害了自我……医生开了眼药水，并语重心长地嘱咐：“小朋友，要少看电视、少上电脑，多吃水果、胡萝卜，书写姿势必须要端正，还要注意眼部的休息及运动，才能拥有一双明亮的眼睛哦!”

几天后，谨遵医嘱的我，重新找回欢乐。

同学们，让我们保护好心灵的窗户，让我们拥有一双明亮的眼睛吧!

**爱眼日国旗下五年级讲话稿范文(5)**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

达芬奇说过：“眼睛是心灵的窗户”。它是人体最重要的器官，它让我们看到一个五彩缤纷的世界，一个充满阳光的世界;它让我们明辨是非，辨别黑白。这一点，我也算感同身受啦!我小小年纪，就戴上了高度近视眼镜，它让我本来炯炯有神的大眼睛，渐渐失去了光彩。

夏日的体育课上，我满头是汗坐下来休息，眼镜也趁机在我鼻梁上玩起了“滑滑梯”掉了下去。“啊呀，谁挤我?”一转头，一个带着厚厚镜片的大姐姐连忙向我说对不起。其实，准确地说，应该是对着我旁边的雕塑说的，我的心里顿时疑惑了起来。定睛一看，“近视王国”四个大字赫然闯入我眼眸。再一看，好多人都急急忙忙往大门中挤去，这怎么能少了爱凑热闹的我呢?我也跟进去看了看。突然，一个大姐姐拦住了我，仔细一看，这不是刚刚撞到我的大姐姐嘛?还没等我回过神来，她就用甜甜的声音把我拉了回来：“小朋友，这里是近视王国，请佩戴眼镜。”边说着，边递给我一个粉色边框的眼镜，虽然我感到很奇怪，但还是接了过来。我观察了周围的人，果然，他们都戴着眼镜。我刚戴上眼镜，就感到眼前一阵眩晕，脚也不听使唤，左摇右拐，我就这么跌跌撞撞地进了近视王国。

“小朋友，来，我们去近视图书馆看看。”刚进门，一个阿姨就拽着我进了图书馆。天哪，这里光线要么太亮，要么昏暗，这怎么看书?那阿姨也不管我愿不愿意，就把我拉到毯子边上，扔给我一本书，还规定我一定要趴着看。我没看多久，就觉得眼睛又酸又累，我起身，想要离开这，却被一个叔叔拦住了：“小朋友，近视图书馆规定看书时间需长达12小时，您才看了一小时，还不能走。”天哪!这是什么奇怪的地方，还有这样的规定?我吓坏了，撒腿就跑。可我转来转去也没有找到出口，难道是必须看满12小时吗?远远地看到那个叔叔又来了，提醒我：“小朋友，请看满12小时才离开哦。”我只好灰溜溜地坐下，可时间越过越漫长，虽然有我最爱看的漫画书，可这么长时间我也坚持不住啊!我突然怀念起爸爸妈妈的唠叨：“休息一会，眼睛离远一点，会近视的!”爸爸妈妈，你们在哪啊!

几个小时过去了，我的眼睛开始不停地流泪。慢慢地，我的眼睛终于支撑不住闭上了。一睁眼，我看到自己躺在草坪上。原来是一个梦啊!但这个梦，让我更加珍惜我的眼睛，我也不会再埋怨爸爸妈妈对我的关心和爱护了。

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！