# 近视防控教育国旗下讲话稿

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-06-19

*近视防控教育国旗下讲话稿5篇众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。下面是小编为大家带来的近视防控教育国旗下讲话稿5篇，希望大家能够喜欢!近视防控教育国旗下讲话稿...*

近视防控教育国旗下讲话稿5篇

众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。下面是小编为大家带来的近视防控教育国旗下讲话稿5篇，希望大家能够喜欢!

**近视防控教育国旗下讲话稿篇1**

老师们，同学们：

大家好!

近年来，小学生近视人数突飞猛进，小学近视人数即将达到学生总数的50%。眼睛是心灵的窗户。现在近视人数日益增多。我们做什么呢

为此，我提出了一套护眼方案：早上醒来，睁开眼睛，凝视花草树木约30秒;写一个小时左右的作业，或者盯着花草树木看30秒以上。读书也是;看电视也一样。但是如果你家没有花草树木，你可以望向窗外，尽力往外看。还有一种方法是把疲惫的眼睛转向手掌，盯着手掌上的线条，跟着线条走30秒。而且在看书写字的时候，姿势要端正，胸口要离开桌子，眼睛离书一尺，手指离笔尖一寸。这三个“一”是高一学的。千万不要把胸口放在桌子上，手里拿着笔尖，眼睛贴在书上。还有，不要在昏暗的光线下或阳光直射下看书，不要在颠簸的车厢里或床上看书。

同学们，你们的眼睛是你们自己的，我们要珍惜和爱护。没有它，就没有多彩的世界，你的生活从此灰暗。

如果你是羊，你的眼睛就是草原;如果你是一只鸟，你的眼睛就是天空;如果你是一条鱼，你的眼睛是溪流。

同学们，让我们一起保护眼睛吧!

**近视防控教育国旗下讲话稿篇2**

敬爱的老师、亲爱的少先队员们：

大家上午好!

今天，我在国旗下演讲的题目是：“预防近视，珍爱光明”。

眼睛是心灵的窗户，如果眼睛出了问题，那么无论对生活还是人生可能都是一个相当大的改变，为此我们应当从小就爱护好自己的眼睛，并养成良好的行为习惯。

有资料显示，中国的近视眼患者已经超过6000万人，居世界之首，中国青少年近视率排名世界第二，仅次于近视第一大国日本。

同学们知道近视眼是怎样形成的吗?据有关报道，青少年近视眼以长期用眼距离过近引起者为多见。青少年眼睛的调节力很强，当书本与眼睛的距离达7-10厘米时仍能看清物体，但如果经常以此距离看书，写字就会使眼睛的调节异常紧张，从而可形成调节性近视，也就是所谓的假性近视。如果假性近视仍然不爱护眼睛，就会逐渐转变为近视。

同学们，要想有健康的视力，应做到以下几点：

1、阅读姿势要正确。在阅读时，书本与眼的距离应保持在30-35厘米。阅读时最好采取坐姿，不要躺着看书。因为躺着看书时，不易保持两眼与书本的距离相等，致使两侧眼肌发育不平衡。走路、坐车、乘船和乘飞机时不要看书，因为此时身体的摇晃使眼睛与书本的距离不定，加重了眼肌的调节负担，容易导致近视眼的发生。

2、书写姿势要正确。写字时两手臂要等长度地放在桌面，一长一短会使身子歪斜;胸部与书桌后缘保持一拳的距离。从而，使眼与书本或作业本保持1尺左右的距离。

3、看电脑、玩电子游戏机和看电视的时间不宜过长，一小时左右就该暂停。

4、定期检查视力，发现有近视，及时采取矫正措施。

5、积极参加文体活动，增强体质，积极防止近视。

同学们，眼睛是心灵的窗户，我们只有好好地保护它、呵护它，才能利用它清晰地去了解、观察我们所生活、所热爱的这个世界。所以，我们要时刻提醒自己：”我爱护我的眼睛了吗?”让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界!

**近视防控教育国旗下讲话稿篇3**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是204班的\_\_，今天我演讲的题目是“预防近视，珍爱光明”。

众所周知，眼睛是人类最宝贵的感觉器官，它是感知五彩缤纷大千世界的心灵之窗。我们无论工作、学习都离不开它，但随着现代科学技术的发展，人们近距离作业急剧增加，如：长时间看书、写字、微机操作等。为了适应这种近距离的学习和工作，加之青少年学习负担日益加重，我国近视患病率在逐年增加，目前近视发病率已上升到世界第二位。

也许有的同学错误的认为“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，如果仍不注意用眼卫生，会使视力下降，形成高度近视。还会引发视网膜剥离、黄斑出血、以及青光眼和白内障等眼病。这些眼病会使视力显著下降，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。

所以，同学们，为了你的现在和将来，请你在日常学习和生活中一定要自觉的注意科学用眼。

1、看书写字时眼睛与书本的距离要保持在30厘米左右，姿势要端正。

2、连续书写50分钟后需休息10分钟。

3、光线太强或太弱时不要看书。

4、走路或乘车时不要看书。

5、不要躺着看书。

6、坚持做眼保健操。

常言道：冰冻三尺非一日之寒。保持视力，预防近视，不是一朝一夕就能做到的。注意用眼卫生，坚持认真做眼保健操，贵在坚持，只要你有恒心，有毅力，能坚持天天做，月月做，年年做，就能预防近视的发生及近视程度的加深。

同学们，让我们一起努力，注意科学用眼，坚持不懈的做好眼操变为自己的自觉行动，使我们拥有一双健康明亮、视力敏锐的眼睛。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**近视防控教育国旗下讲话稿篇4**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

用眼睛能看到看到飘扬的红旗和上面的五星吗?能看到教室内外盆盆兰花和绿萝了和那害羞的伞头槐吗?你能清晰地看见每一片叶子在闪烁着它的动人色彩吗?能看出一串红叶片的形状和花瓣的个数来吗?如果都能清楚地看见这一切，这就是一件非常幸福的事情，因为我们拥有一双清澈、明亮的双眼!让我们首先一起用一种方式来感谢眼睛，请大家闭目5秒钟：1、2、3、4、5……

好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了!同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。

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!

所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗?预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

三个要：一、读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺;二、连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿;三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字;不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书;不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，你们记住了吗?

老师的讲话就到这里。让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活!谢谢大家!

**近视防控教育国旗下讲话稿篇5**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好!

如果眼睛是人心灵的窗户，那么近视就是遮住窗户的一层白纱。所以，我们应当保护眼睛，预防近视。

近视的构成一般是遗传，营养不良或不正确的用眼方式而导致的。其中，用眼不正确是中小学生眼睛近视的最大因素。在日常生活中，我们应当怎样来预防近视呢

1、坚持每一天做几次眼保健操，促进血液循环，加快眼睛的新陈代谢速度。

2、学习时要做好“三个一”：手离笔尖要一寸，眼离书本要一尺，胸离桌子要一拳。

3、学习时间不宜过长，一般每过一段时间就眺望一下远处的绿色植物，或闭目养神，以减少眼睛的疲劳程度。

4、养成良好的用眼习惯，不要在过强或过弱的灯光下学习，不要长时间玩电脑等等。

5、多锻炼身体，多吃包含维生素a，胡萝卜素等的食品，坚持膳食的营养均衡。

6、坚持用眼卫生，如不要用脏手揉眼睛等等。

7、坚持充足的睡眠能够让眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来了许多不便，所以我们要保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加绚丽多彩。

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！