# 2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-31

*2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文（精选5篇）2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文 篇1　　各位老师、同学：　　眼睛是我们心灵的窗户，它让我们看到了大千世界的美丽。　　是眼睛，让我们享受到了“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春天；是眼睛，让*

2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文（精选5篇）

**2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文 篇1**

　　各位老师、同学：

　　眼睛是我们心灵的窗户，它让我们看到了大千世界的美丽。

　　是眼睛，让我们享受到了“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春天；是眼睛，让我们领略到了“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的夏天；也是眼睛，我们感受到了“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的秋天，以及“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”的冬天。

　　大自然的万事万物都有着无与伦比的美丽，如果我们的眼睛看不到，那又如何去好好享受生活的美好呢？

　　看不清东西，生活就很不方便。我的外公，他不仅有白内障，还有青光眼，看不清东西。因为眼睛不好，他一般很少来我家。去年有事，他来了，每次解手都自己摸着那缕很亮的手电筒光去。初一时，我们出去上坟，他眼不好，踩跳了，摔倒在地上，我们都很惭愧，没有照顾好他。幸而没多大事，庆幸之余，时时提醒自己，有一双好眼睛真好，不受罪。

　　到了学校，上语文课时，心里就很纠结。语文老师是一个近视眼，看字的时候，整个眼睛都贴在了书本上，眼睛外凸厉害。每当看到她这样，心情特不爽，没有了心情听课。，心想，她现在眼睛这么近视，老了，会不会像外公那样，生活怎么办呢？

　　看到身边戴眼睛的人越来越多，我就感到有一双好眼睛的骄傲。平时，要爱护好眼睛，改掉不良的用眼习惯，特别是当下，手机，电脑，辐射很大，中学生又喜欢，爱不释手，持久的玩，对人的眼睛杀伤力很大。

　　有一次看见一个新闻，说一中国台湾女子长时间盯着屏幕，双眼干涩后还不以为意，没想到浓密的眼睫毛竟不断脱落。经确诊，她患上了严重的干眼症，严重的话还可能失明。

　　我把这个事说给同学听，她告诉我，她邻居家有一个小男孩，特别喜欢打游戏，上了瘾，天天上网。因为怕父母知道，晚上就躲在被窝里玩。有一天，感觉眼睛不对劲，看不太清楚眼前的事物。后来去重庆检查，结果是眼角膜脱落了，做了手术，视力才逐渐恢复过来。

　　往往失去后，才知道珍惜。现在我们有一双好眼睛，当多爱惜。《时间都去哪儿了》，有一句歌词说得好，“还没好好看看眼睛就花了”

　　眼睛也容易老去，模糊。歌唱时，也当是对爱护眼睛的一种温馨提示吧！

　　眼睛，是独一无二的。有着一双清澈明亮的眼睛，比有着无尽的财富更重要。一双明亮且大的眼睛，好好拥有。好眼睛，享受好自然，好人生。

**2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文 篇2**

　　各位老师、同学：

　　眼睛是我们认识世界，学习知识，相互交流的重要窗口。如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的世界。视力的减弱，会给我们的学习和生活带来许多的不便。

　　爷爷时常告诉我要好好保护视力，不要像他小的时候那样。爷爷小的时候，由于生活条件较差，又没有对视力的保护给予足够的重视，到上中学时已经架上了厚厚的眼镜。不仅给爱好运动的爷爷造成了麻烦，而且也对日后的学习和生活产生了很大的影响。

　　现在，科学进步了，我们的生活条件好了，我们有条件、有能力，更有信心保护好我们的眼睛。只要我们大家努力去做，我相信我们每个人都会有一双明亮、清澈、有神的大眼睛。

　　首先要养成良好的用眼习惯：保持正确的坐姿；足够的光线；如长时间看书、写字应每隔四十五分钟休息一会，望一望远处，使眼睛得到充分的休息，；坚持每天作好眼睛保健操。

　　注意加强营养，多吃一些有益于我们眼睛的食品，如：含有丰富的蛋白质的瘦肉、禽肉动物的肝脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等；含有维生素A的各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类；植物性食物比如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等含有胡萝卜素的食物等。含有维生素C的食物对眼睛也有益处。因此，应该在每天的饮食中，注意摄入含有维生素C的食物，比如，各种新鲜的蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、梨和橘子等含量最高。丰富的含钙食物对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼、糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

　　此外，我们还要注意用眼的卫生，不要用不干净的手或手绢擦揉眼睛，不要长时间地观看电视节目和操作电脑，应定期对眼睛进行检查，及时发现问题。

　　同学们，让我们互相交流，共同保护好我们的眼睛，好好学习，共同迎接新世纪的挑战，争取为祖国建设多做贡献。

**2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文 篇3**

　　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!

**2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文 篇4**

　　同学们，你们是否知道，当前我国小学生的近视率已达到30%，中学生达到60%，大学生竟达到了80%。根据近年来的跟踪调查与统计，我国的近视率在不断地上升，可见，保护眼睛，预防近视已刻不容缓！因此，今天我讲话的主题就是“保护眼睛，预防近视”。

　　研究结果表明，不正确用眼，不注意用眼卫生以及饮食不均衡、睡眠不足等都是现代儿童近视率大增的主要原因。

　　那么同学们要如何保护好自己的眼睛，预防近视的发生呢？在此，我建议大家做到以下几点：

　　1、要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、做广播操、打球、踢毽子等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

　　2、读书、写字姿势要端正。眼睛和书本的距离要保持一尺，不要躺在床上看书，也不要在走路时或者在动荡的车厢内看书。

　　3、不要在光线微弱的地方或强烈的阳光下看书、写字。

　　4、不要长时间地看电视或者玩电脑和手机。

　　5、要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素。

　　6、要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

　　同学们，让我们行动起来，一起保护视力、预防近视，继续拥有一双明亮的眼睛吧！

　　谢谢大家，我的演讲到此结束！

**2025年爱护眼睛国旗下演讲稿范文 篇5**

　　眼睛是心灵的窗户。保护眼睛要从小做起。我们眼睛还非常娇嫩，未发育完善，只要稍不注意，就容易生病。那怎样才能保护好自己的眼睛呢？我想提醒同学们做到以下几点：

　　首先要正确使用眼睛，预防近视。不良的用眼习惯，都可能引起眼睛疲劳，导致近视。如看书写字姿势不好、距离太近、时间太长、光线不好等。要预防近视，就应该做到科学用眼，读书写字姿势要端正，眼睛与书本的距离须保持33厘米；连续看书写字1小时左右要休息一会儿，或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字；不要躺在床l或在走路、乘车时看书。

　　其次，在学习过程中，要注意劳逸结合。坚持每天做好两次眼保健操，还要多参加体育锻炼，如打乒乓球，可以调节眼部的血液循环。每天要有足够的睡眠时间，至少9—10小时。看电视的时间也不要过长，眼睛与电视机的距离应在2米以上。

　　最后，还应做到讲卫生，爱清洁，勤洗手，不用手揉眼；毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人分开；游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病，如果一旦得了传染性眼病，要及时治疗。

　　同学们，为了让你的眼睛更加健康、明亮！希望你从现在做起，从小做起，保护好自己的眼睛吧！

　　谢谢大家，我的演讲到此结束！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找