# 爱护国旗演讲稿 爱护公物的国旗下演讲稿(实用13篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-06-15

*演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。爱护国旗演讲稿篇一老...*

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**爱护国旗演讲稿篇一**

老师们、同学们：

大家好!

今天我在国旗下讲话的题目是：爱护公共财物，从我做起。

伴随着每天清晨冉冉升起的朝阳，同学们高高兴兴地来到学校，看着崭新高大的教学楼，绿色的草地，还有那美丽的校园一角，我们的心情是何等的舒畅!学校为了给我们营造一个优美的校园环境，花费了大量资金进行修建、改造。这一切都是为了让我们拥有一个既优美又舒适的学习环境。然而，我们有的同学却丝毫不懂得珍惜和爱护，有意或无意地去损坏这些来之不易的公物。比如：教室墙壁上的斑斑污迹，课桌椅上各式各样的涂鸦，有些班级破损的门窗，校园里被攀折的花枝，开放书架里破损的图书，饮水机里的污水，宣传画的划痕等等……不论是有意还是无意，这些行为都对公物造成了损坏,使我们的校园不再美丽。

不过令人欣慰的是，破坏公物的毕竟是少数，在校园里我们也看到了很多美丽的身影：他们弯腰捡起了地上的垃圾，他们随手关掉了水龙头，教室没人时随手关掉了电灯、电扇，他们爱护着自己的课桌椅，他们小心地使用计算机，他们从不践踏草坪，细心呵护着一草一木……这样的例子举不胜举。他们以默默的行为在爱护公物方面为我们做出了榜样，他们使得我们的校园更美丽了。为让更多的同学加入到他们的行动中来。在此，特发出如下倡议：爱护公物从我做起，挪动桌椅小心翼翼,桌面椅背干干净净;开门开窗轻手轻脚;扫帚拖把不当武器;洁白墙上不留足迹;花草树木细心呵护。

亲爱的同学们，让我们像爱护自己的眼睛一样爱护公物，让我们像珍惜自己的身体一样珍惜公物。让我们从自己做起，从身边做起，从小事做起，使自己拥有一颗爱护公物的公德心，成为一个真正的爱护公物的文明人。你们能做到吗?相信我们每个人的精心呵护下,我们的校园将变得更加美丽。

**爱护国旗演讲稿篇二**

尊敬的各位领导、老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是《爱护公物，人人有责》。

在上周升旗仪式上，官校长就已经深刻的教育了我们全校师生要爱护学校的公物，保护校园环境，经过一周的观察后，发现仍有不文明的行为。比如，学校里的课桌椅，要不就被人在上面乱写乱画，要不就拿小刀在上面乱刻;凳子更加严重，要不就是缺胳膊，要不就是断腿;有些同学进出教室时，不是用手推门，而是用脚踢门。我们的操场是越来越美丽，可是有些人不去爱护，学校种的花草树木是为了美化校园，有一些人不知是贪好玩，还是出于别的什么原因，仍乱摘花朵，踩踏草坪。刚刷白的教室墙壁上，才冲洗过的厕所墙壁上，又留下了一个个可耻的脚印。

古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。要以损坏校产为耻，以热爱校园为荣。爱护公物，从我做起，挪动桌椅，小心翼翼;爱护公物，小事做起，让墙壁干净，让窗户明亮;爱护公物，从身边做起，拧紧水龙头，捡起纸屑。

同学们，请爱护校园吧，我们从小就要养成爱护公物的好习惯，不损坏学校的门窗玻璃、图书器材，花草树木，不在课桌椅、黑板、墙壁上乱涂乱画，让我们行动起来，争做一个爱护公物的好学生吧。

希望之光已在地平线上冉冉升起，让爱护公物的文明新风在校园蔚然成风!谢谢大家!

**爱护国旗演讲稿篇三**

大家早上好!

今天我国旗下讲话的.题目是《爱护地球家园》。

我曾经看到过一幅画，画的题目是《残忍的理发师》。画面上一个面目狰狞的理发师正在恶狠狠地给顾客理发，顾客一副痛苦的表情，它正流着泪，低着头忍受着理发师粗暴地用大剪子给他理发。同学们，这个恶狠狠的理发师就是人类，那个可怜的顾客就是我们的地球。这幅画告诉我们，由于人们的乱砍乱伐，由于人们种种破坏环境的行为，地球已经伤痕累累。地球不堪忍受人类对他的破坏，对我们做出了最严重的警告。就拿我国来说，20\_\_年的四川汶川大地震，今年云南遭遇的特大灾害以及前不久青海玉树7。1级大地震，频发的地震，怪异的天气，不正是地球对我们人类不满的表现吗?同学们，你可曾注意到成千上万辆汽车排出大量尾气，大气中二氧化碳含量猛增造成的温室效应致使南北极冰川缓慢融化，引起海平面上升，许多沿海城市也面临着被淹没的危险;更可怕的是，由于生态平衡遭到严重破坏，每小时就有一个生物种在地球上消失……不难想象，这样下去，总有一天会轮到我们人类!

保护环境，人人有责，但我们现在还只是学生，不可能作出特别大的贡献，但我们可以从身边小事做起，例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾。爱护花草树木，保持校园清洁，随手拣起地上的果皮纸屑。在学校内不吃零食，不乱扔果皮纸屑。

以上这些虽是小事，但是，只要大家动手，一起努力，从节约资源和减少污染着手，调整一下自己的生活方式，我们就能为保护地球做出一份贡献。

让我们携起手来，共同创造一片蔚蓝的天空，一起呵护一片纯净的海洋，“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的春天”。谢谢大家，我的演讲完毕。

**爱护国旗演讲稿篇四**

尊敬的老师，同学们:

大家上午好!

我是五（9）班的郑xx

今日我为大家演讲的题目是《珍惜眼睛，珍惜光明》。同学们，你们知道吗？每年的六月六日是我们的爱眼日。我们大家常常说眼睛是心灵的窗户，是我们人体不可缺少的一部分，眼睛是心灵的窗户，人人都有一双光亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清楚的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是由于很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。或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学问的象征。但现实生活告知我们：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。假如你学习成绩很好，只是由于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。

眼睛可以让我们去认得世界，学习学问，假如我们失去了光亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的`。我国近视患病率还在逐年加添,目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中肯定要自发的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1.看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右，姿势要端正。

2.连续书写50分钟后，休息10分钟左右。

3.不要在光线太强或太弱的地方看书。

4.走路或乘车时不要看书。

5.不要躺在床上看书。

6.坚持做好眼保健操。

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，才能防备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察看，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双光亮的眼睛。

**爱护国旗演讲稿篇五**

亲爱的老师们、同学们：

你们好！

我今天演讲的主题是《爱校如家，保护公物》。

爱校如家，三十六笔，说起来容易，写起来也容易，可想起来不容易，做起来更不容易。

第一天第一次第一刻跨进\_\_的第一感觉，是\_\_的楼好矮啊……还有就是，路两边木叶萧萧，傍着浅黄色的墙面，风过也，挺有感觉的。说实话，当时怀揣一种前途未卜之感。可是我很努力地说服自己，\_\_如果有什么不好，只是太年轻。我曾和我弟开玩笑说：“你什么都可能超过我，但是有一样你永远超不过我，你永远都比我小两岁”。抛开物理、地理等等，我的认知是：时差是永远不能赶超，时间里的事物弥为珍贵，每一点都那么得难。

有时候，听到学校领导在说学校的成就，下面就有一些同学发生不屑的声音。上周的《hl风》人手一份的时候，就有到一句“真做作”从耳边飘过。这不能算是爱校吧，爱校如家就更谈不上了。记得中考后有一段时间在网上看信息，鬼使神差就进了莞中吧，就看到东华、莞中（我们市两重点高中呵呵）两大阵营对垒……所谓无硝烟的战争。其实还看到了一些不屑于hl的字句，里面过份夸大的成分，很是气愤。

“既来之，则安之”，是我告勉自己的。如果不能改变外界，就改变自己的想法吧。就像我一个朋友喜欢说的，她是乐天派。这是我第一次听到乐天二字，觉得这个词很有意思。如果整天将目光的焦点聚焦在学校如何如何之上，恐怕神经经不起考验，丢了好心情，真是大亏本啊，划不来。如果心理上不能解放自己，就不能做更多自己想做的事了。换一种想法，换一个世界。

保护公物是社会公德的体现。古语道：“人无德不立，国无德不兴”。公物是大家共有的，谁都有权利使用，但谁都没有权利去破坏。其实保护公物很容易做到的，公物是物，你执行自己应有的举动之后，别买一送一就可以了。很抽象？不怕，很好理解。比方说，你丢完垃圾别更揣上一脚就可以了。

我的致词完毕，谢谢大家。

**爱护国旗演讲稿篇六**

老师们，同学们：

早上好!

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景对，是我们的眼睛!眼睛是心灵的窗户，拥有一双明亮的眼睛是一件多么幸福的事情。我们每个人小时候都拥有一双明亮的眼睛，拥有过夏夜繁星闪烁的天空。可是渐渐地，由于读写姿势不当，用眼过度，许多人的视力不断地下降，蓝天不再明净，繁星变得一片朦胧。看看，我就是这样一个例子。我想，各位一定不愿眼镜带来的不便伴随自己一生吧!6月6日是世界爱眼日，虽然今年的爱眼日已经过去，但是我们每时每刻都应牢记保护眼睛。有资料显示，我国眼睛不好的人数居然仅次于世界第一的日本，因此也被称为\\\"中国眼\\\"。我国的盲人达到了500万，占全世界盲人总数的18%;而且每年约有45万人失明，这意味着几乎每分钟就会出现一例新的盲人。我国的近视率达到了1000万。保护视力刻不容缓，为此，我呼吁：为了你能继续拥有一双明亮的眼睛，为了你能拥有更明净的天空，每一位同学都要把保护眼睛的信念牢记心中，都要把爱护眼睛的要求落实到自己的日常行为中。为此，我建议各位作到如下几点：

1，始终保持教室内充足的光线，光线不足时要及时开灯。

2，看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。眼保健操要正确到位。

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，胸脯与桌子隔一拳。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，不要躺着看书，不在光线过强或过暗的地方看书。

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，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

6，不偏食，多吃奶制品，鱼蛋，肉等，少吃糖果和含糖高的食品，合理的安排我们的饮食结构，从饮食中获取充分的营养物质。多吃蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。

做到以上6点并不难，只要同学们自觉执行，只要老师们随时提醒，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!

**爱护国旗演讲稿篇七**

大家好!

国庆假期，妈妈带我去杭州野生动物园玩，刚一进门，我就看到了一大地球，上面写着“我们共有一个地球”。我好奇地抓抓后脑勺问妈妈：“这是什么意思呀?”。妈妈笑着对我说：“玩完以后你就知道了。”

我们坐上小火车游览以开放形式展出的动物。首先看到的是澳洲袋鼠，它们活蹦乱跳地向我们打着招呼，我看到了非洲草原的霸主——狮子。一只公狮正张大了嘴打哈欠，长长的鬃毛把它显得更加威武。最后我们来到了虎啸山旁，看到了森林——老虎，它头上的“王”字告诉我们“我是这座山的大王!”

看完了野外生活的动物，我们来到了森巴派嘻乐园，这里是儿童的乐园。我们玩了勇闯蚂蚁洞，飞快旋转的火车带我穿越千姿百态的蚂蚁洞，真是太好玩了!我们还玩了急流勇退，坐在小船上随波逐流、时高时低，围绕整个森巴派嘻乐园一周。我坐在小船上欣赏着森巴派嘻乐园的美景不知不觉突然从处冲了下来，好刺激呀!我一个接着一个地玩着不同的游戏，简直不想离开。

在回去的路上，我们来到了天鹅湖畔，湖里游着白天鹅和黑天鹅，这让我想起了一首钢琴曲《四小天鹅舞曲》，真希望面前有一架钢琴能让我把这首曲子演奏下来给天鹅们听。在天鹅湖的对面就是森巴精灵部落，那里有各种各样的珍禽鸟类供我们观赏，我在欣赏栩栩如生的动物标本的同时，也学习了更多野生动物的知识。在马戏表演场里我观看了动物明星精彩的演艺，精彩刺激的马戏杂技表演，让我不停地为演员和动物明星们鼓掌叫好。

当我回到动物园大门时，再次看到那个大地球的时候，我对妈妈说：“妈妈，我知道‘我们共有一个地球’的意义了。动物是人类的朋友，我们共同生活在这个地球上，要爱护地球上的每一种动物，不能随便猎杀它们。”妈妈笑着对我说：“对，你说的很好。这就是’我们共有一个地球’的意义!”随后我们上了车子恋恋不舍地离开了杭州野生动物园。

**爱护国旗演讲稿篇八**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是：保护视力，关爱眼睛

眼睛是“心灵的窗户”，人人都渴望拥有一双明亮的眼睛。它可以让我们看见美好的大千世界；可以让我们看见山川秀美，江河奔腾，涓涓细流，幽静山林；可以让我们领略科技的神奇，观看电影，电视；更可以让我们发现人间的真情，世间的大爱。就连日常的工作生活我们也离不开眼睛：吃饭，学习，娱乐等等。眼睛都为我们不辞辛劳的工作着。

然而我们的眼睛常常面临诸多的挑战——据相关调查报告表明，中国近视患者人数极为庞大，业已高居世界第二，青少年近视率急剧攀升问题更成为当前热点问题。值得注意的是，根据最近发布的一份报告指出，中国的近视患者已占世界的33%，比世界平均水平高了10%，成为继日本之后的世界第二近视大国。目前，全国戴眼镜的人数超过3亿。而中国青少年近视发病率更是高达50%-60%。

究其原因，长时间看电视、使用电脑是造成我国青少年，近视发病率急剧攀升，最主要的原因。因此，我们需要一些科学的方法保护眼睛。

1.适度上网，不要长时间持续使用电脑。通常每1小时就需要休息10分钟，

2.阅读时间勿太长，平时看书、看报时，最好每30分钟休息5分钟，

3.睡眠不可少，作息有规律，睡眠不足身体易疲劳，易造成假性近视。

4.多做户外运动，经常眺望远处放松眼肌，防止近视，与大自然多接触，青山绿野有益于眼睛的健康。

5.营养均衡，不偏食，应特别注意维生素b类的摄取。

最后希望大家能够正确用眼，爱惜眼睛，保护视力，珍惜你的眼睛吧，善用你的视力吧！只有这样，你才能做到眼观六路，明察秋毫，洞明世事。

**爱护国旗演讲稿篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

今天我国旗下讲话的题目是：《我们只有一个地球》。同学们知道吗?后天是一个特殊的日子，对我是这样，对你们也是这样，因为后天是世界地球日(20\_\_年04月22日)。

地球对于我们来说只有一个，它是我们赖以生存地方，我们每一个人都应该爱护她，保护她，珍惜她。我们应该从现在开始意识到问题的严重性，一起珍惜资源，保卫地球。平时严格要求自己，不乱丢垃圾，爱护野生动物，不破坏花草树木，积极参加植树造林活动，节约每一滴水，节约每一粒粮食，大力宣传环保，积极阻止破坏环境的行为，提倡绿色消费，拒绝使用塑料袋。

对于地球环境的保护，我们需要做的事情实在太多了，作为一名职校生，我们首先应该保护好校园环境。我们的校园是美丽的，温馨的。在这美丽的环境中，我们沐浴着阳光，快乐的生活学习。所以，我们有责任也有义务保护好我们的校园环境，在这里，我也向全校的同学们发出倡议：坚决不乱扔乱抛，坚决同不保护校园环境的行为作斗争。希望在大家的努力下，我们的校园更干净，我们的校园更美丽!

谢谢大家!

**爱护国旗演讲稿篇十**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我们今天演讲的题目是《低碳环保，水系荆州》。

谁都希望头顶的天空湛蓝如镜，谁都希望脚下的大地绿草如茵，谁都希望身边的湖水清澈明净，谁都希望眼前的阳光灿烂如金！是啊，有谁不希望能天天生活在如此自然、心旷神怡的画境之中呢？但现在我们却距离它越来越远了。我们发现：被污染的水源从四面八方流入荆州的护城河里，各种有害气体令空气质量明显下降，乱砍乱伐使土地植被遭到严重破坏，还有混乱的城市化、空气中弥漫的汽车尾气，湖水里漂浮的垃圾，以及飘过来的难闻的气味等等。荆州的水、空气，已受到了严重伤害，湖里的水不再清澈了，清新的空气中闻不到香味了，连白云都蒙上了灰尘。

荆州是我们的家乡，保护家乡的水，保护家乡的环境刻不容缓，我们人人肩上都该有一份责任。

您知道吗？您手中的塑料购物袋，您吃快餐时使用的一次性餐盒，您洗衣用的含磷洗衣粉，还有您每天都离不来的电脑、电视等等，它们其实都是二氧化碳的来源。

一、为新书穿上环保的新衣。

每到新学期同学们领了新书。兴高采烈之余，我们要为新书包上书皮，以往大家都是一到开学就买塑料书皮，或者买漂亮的包装纸包书皮。每个人平均有六七本新书，要花费多少钱啊！更重要的是，这些塑料书皮和漂亮包装纸制作要浪费能源，不利环保，塑料书皮使用后还会产生白色垃圾。不如用旧挂历、海报、牛皮纸等材料包书皮，既利于环保，还可以跟着爸爸妈妈学习，学会自己包，锻炼动手能力。

二、把没有用完的本子利用起来。

新学期，新气象，每个同学心中都充满了向往。同学们都会在新学期第一天甚至是开学前几天就开始做开学的准备：文具换新的，本子买来多本。书包里焕然一新，前一学期的好多没用完的本子也自然被淘汰了。

大家不知道吧：生产一吨文化纸要用20多棵树龄在20至40年的数目，需要消耗净水100吨、电600度、煤1。2吨、化工原料300公斤，同时产生高浓度污水300吨。

**爱护国旗演讲稿篇十一**

老师们，同学们:

上午好!

学校里，房屋建筑、桌椅板凳、教学仪器、图书资料、体育器材、生活设备，花草树木等等都是公共财物。这些公共财物，既是国家的，也是我们工作、学习的物质保证，需要我们全体师生的悉心爱护，妥善保管，不可随意损坏，更不能故意破坏。在此倡议，同学们从自己做起，具体如下几点：

1、希望不在教室和走廊打闹，做危险的活动，避免伤及自己和别人，避免损坏玻璃、黑板。

2、开关门窗要轻推轻拉，希望不要猛推猛关。

3、希望不在桌凳上乱刻乱画，用尖锐的物品乱画、乱扎黑板。

4、希望不将矿泉水瓶、筷子、布条、塑料袋等丢进厕所、水房的下水道。

5、教学仪器和设备在老师的允许或帮助下操作，希望不要随意动用。

6、希望不在墙上乱涂乱挂，要保持墙面干净完整。

7、希望离开教室前做到电灯、电扇、多媒体、空调、门五关。

8、希望不采踏花草树木，乱摘花果。希望不乱倒、乱扔垃圾，要保持校园整洁。

同学们，校园是我家，爱护靠大家。我们要像爱护自己的私人财产一样，爱护公物;要像珍惜自己的眼睛一样，珍惜公物。爱护公物，从我做起，从小事做起，从身边做起，让我们携起手来，杜绝损坏公物的行为，让文明之花在校园盛开。

**爱护国旗演讲稿篇十二**

尊敬的各位领导、评委老师、亲爱的同学们：

你们好！

我演讲的题目是：“保护湘江源头，建设美丽家园”。湘江，湖南的母亲河。几千年来，哺育着一代又一代的三湘儿女，孕育着诚实、担当、敢为人先的湖湘文化。在这里，我要骄傲的告诉你，湘江的源头就在我的家乡----蓝山县。

暑假，我跟随爸爸及几位叔叔探访了湘江源头—野狗岭。一下车，我们就被青山绿水包围了，好像置身于一片蓝天碧海之中。我真没想到，这里的空气是那么的滋润、清新，溪水是那么的清澈明亮。抬头一看山谷中缓缓流水顺势而下，穿行在错落有致的灌木丛林之中，形成水在树间流，树在水中长的奇异景观。啊，真是一幅神奇的山水画！

正当我在欣赏大自然的美景时，突然闻到一股浓烟味。我一看，原来是两位叔叔在吸烟。我鼓起勇气走过去对叔叔说：“叔叔，吸烟会引起火灾，污染源头水源。今年大兴安岭的特大火灾，就是吸烟引起的”。叔叔听了，迅速把烟熄灭装进自己的烟盒里。他笑着说：“你讲得对，保护生态环境，人人有责，叔叔听你的。”

接下来，我们去神美的三分石和板潭森林公园。一路上，我见了食品包装袋和矿泉水瓶就捡起来，装进自己的旅行袋。受到我的感染，爸爸和同行的叔叔也把别处的塑料袋等白色垃圾捡起。爸爸表扬我说：“我家政宏小小年纪，环保意识强，真不愧是环保小卫士。”我说:“当然啦，如果不好好保护环境，哪来这美丽的湘江源头。”

亲爱的朋友们，湘江源头的生态环境虽然很美，但十分脆弱，尤其是湘江河流的水质污染、土质污染令人担扰，需要大家的共同关注。创建卫生城市，建设美丽永州，更需要我们从保护湘江源头保护湘江河流做起。我们要齐心协力，当好环保宣传员，向父母，向同学，向身边的人多宣传环保知识，我们的环保队伍就会越来越壮大。我们要当好环保小卫士，从你，从我，从我们每个人做起，多动动手，多弯弯腰，我们周围就会少一片垃圾，我们的城市就会更加亮丽，我们的明天就会更加美好！

谢谢大家！

**爱护国旗演讲稿篇十三**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

黑夜，给了我黑色的眼睛，我却用它找寻光明，找寻生活中的美，找寻学问的奥妙。任劳任怨的它却由于我们的“贪心”与不负责任，受伤了。

从五班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，期望着眼药水挽救我的视力，每天滴呀滴，感觉视力越来越好了，几周后，检查发觉，度数不但没降，反而上升了。

妈妈最后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，并且告知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？

首先第一点就是要掌控用眼的时间，看电视、看电脑、看书用眼超过肯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，由于眼保健操能很科学地放松我眼睛四周的神经。

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。第五点也是很紧要的，要保持正确的姿势，用眼的距离肯定不能太近，不然你不近视才怪。假如你眼睛觉得酸累，也可以用我用过的冷热敷眼睛方法，但是要掌控合适的`温度，可以加速血液循环，放松眼部肌肉缓解疲乏。假如你觉得阳光太刺眼，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损害。

此外就是不要信任偏方，要去正规的医院检查治疗。这是我曲折的经过总结的阅历。

健康简单又科学的护眼方法都教你了，还在疲乏用眼吗？赶快行动起来吧，“护眼路漫漫，需要好习惯”。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn