敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是“克服疫情不利影响，持续推进近视防控”。

众所周知，眼睛是我们心灵的窗户，能够帮助我们认识世界，学习知识。但是如果我们近视了，那么看东西将是模糊的，而且如果高度近视将有可能导致失明，那时我们的眼前将是一片黑暗。据相关部门统计，我国高中学生近视率已达90%，初中已达70%，小学高年级近视率有的高达50%。在众多的近视患者中，除少部分人是遗传因素引起的，大部分是后天用眼不当造成的。因疫情影响，青少年近视人群大幅增高。不良用眼习惯是青少年形成近视眼的罪魁祸首，主要原因是读写姿势不正确，长时间看电视、上网，缺少室外活动。要想预防近视，我希望同学们从以下几点开始做起：

1、注意营养、不挑食

眼球发育需要充分、全面的营养。蛋白质或维生素的缺乏都会成为近视的诱因。为保证眼球的正常发育，平时要平衡饮食，合理营养。少吃糖果和高糖食品，多吃富含维生素的新鲜疏菜、水果、动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

2、改善照明、端正坐姿

最理想的光源为自然光源，光线好的时候，我们尽量不要开灯。开灯时要把室内顶灯和台灯同时打开，台灯最好要用25瓦白炽灯。

读写姿势要端正。眼离书本1尺，笔尖与手指距离一寸，胸距离桌子约一拳，这个距离符合眼的调节生理机能，能减轻眼睛的疲劳。

要保持良好的读写姿势，还要注意：不要在直射阳光或暗弱光线下读书、写字;不要躺在床上或趴在桌上看书;不要边走边看书，更不要在晃动的车厢里看书。

3、节制看电视、用电脑

看电视要有节制，距离要适当，和电视的距离为3米以外。使用电脑的距离保持在50-70cm左右，看电视、用电脑的持续时间不要超过半个小时。

4、经常望远，做好眼保健操

积极参加户外活动，经常眺望远处，放松眼睛，如可以眺望远处的树木或建筑物，也可以在夜晚辨认那满天的星斗。

坚持做好眼保健操能够消除疲劳，增强眼部血液循环，放松眼肌，对近视的防治有积极的作用。

1. 积极参加体育锻炼 ,增强体质。

机体素质的好坏与青少年近视眼的发生也有密切关联。比如说 ,营养不良、患急慢性传染病、体质虚弱、偏食或贪吃甜食的孩子常见有近视眼。

我相信每个人对这个世界都存在一定的好奇和热情，那就让我们行动起来，保护视力、远离近视!让我们的每一天都在光明和和谐中完美的上演!