尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！我是四3中队的赵东升，今天我国旗下演讲的题目是《爱眼护眼，“睛”彩连连》。

眼睛是五官之首，心灵之窗，是我们探索美丽世界的桥梁，人类80%的知识以及记忆都是通过眼睛获得的， 然而如此重要的眼睛却面临诸多的挑战——据有关数据显示，我国近视人口高达6亿，青少年近视率高居世界第一，并在逐年增加。

是什么导致我国青少年近视率居高不下呢？

我想除了极少数的遗传因素外，跟长期的用眼不当有很大关系。繁忙的学业，长时间的埋头苦读，疲劳的眼部肌肉没有得到及时放松；有的同学，一放假就抱着手机、电脑不放，花花绿绿的屏幕，快速闪动的画面；有的同学为了躲避家长和老师监督，晚上躲在被子里偷偷玩手机，种种行为，都是近视发展的推手！

还有很多同学认为，只要成绩好就可以了，眼睛好不好没关系！其实不然，视力不好会给生活带来诸多不便，影响运动，打篮球或者踢足球时因为戴眼镜受伤的事情屡见不鲜；还会影响将来的择业，如果有同学因为近视而与自己挚爱的职业失之交臂，那将会是我们一生的遗憾！

同学们，视力的好坏不仅关系着自己的健康，更关系着祖国的未来，很多职业，比如航空航天、精密制造、军事等领域，都有相当高的视力要求，青少年居高不下的近视率可能会使得符合要求的劳动力面临巨大缺口，将直接威胁我国经济社会的可持续发展与国家的安全。

今天是第27个全国“爱眼日”，“共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来”是2022年全国爱眼日的主题。同学们，为了继续拥有健康、明亮的双眼，也为了祖国的未来更美好，在此我建议大家做到以下几点:

1、注意用眼时间。每次用眼40分钟后就要休息片刻，眺望远处，多看绿色植物。注意用眼卫生，不要在光线过强或过暗的情境下用眼，不要在晃动的场所看书，更不要躺着看书。

2、多吃富含维生素的食物。富含维生素、胡萝卜素以及花青素的蔬菜和水果可以减轻眼睛的疲劳感。

3、增加户外体育锻炼

适当的体育锻炼，既能增强体质，也能减缓视力疲劳，提高自身对视网膜血管病变的防御能力，从而延缓近视的发展。

4、科学使用电子产品

控制好电子产品使用时间和距离。屏幕不能过亮，否则会对我们的眼睛造成伤害。

5、认真做好眼保健操

眼保健操可以起到保护视力、预防近视的作用，如果做眼保健操马马虎虎或者是姿势穴位不正确，无异于隔靴搔痒，起不到应有的作用。

同学们，保护眼睛需要注意用眼卫生、科学用眼、贵在坚持。让我们爱眼护眼，“睛”彩连连。

我的演讲到此结束，谢谢大家！