最新爱眼护眼班会活动记录 爱眼护眼活动策划书(汇总7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

爱眼护眼班会活动记录篇一

在我们的学习生活中，不少学生由于学习任务繁重，沉迷于电视、网络或不注意用眼保护等等原因导致了他们视力的下降，从而带上了眼镜。近年中，这些人的比例也在不断的加大。因此，对于眼睛的保护就显得尤为重要了。

为了进一步让大家知道眼睛保护的技巧及清洗眼镜还大家一个清晰明亮的世界，保护大家的视力稳定，特策划举行本次清洗眼镜的活动。希望通过此次活动提高同学们对于眼睛保护及眼镜维护的意识及积极性。

20xx年10月31日下午1:00

常客隆超市门前

常熟理工物电青协：外联部素质拓展部

活动协办单位

常熟文泰眼镜店(校对面)

常熟理工学院所有在校师生

1、联系新闻中心，确保当天能够记录下此次活动，编写新闻

稿;

2、联系学生会宣传部，制作相关海报;

3、联系大学生活动中心，租借场地，帐篷，桌椅，电源电线等设备;

4、如果必要，进行一系列外联活动，如联系眼镜店，讲明相关事宜;

5、活动前准备好眼镜宣传册和其他眼镜小零件;

7、与文泰眼镜联系物品

视力表

100

爱眼护眼宣传册

100

眼镜布

150

眼镜盒

50

1、免费对大家的眼镜做一些调整;

2、部份参加活动者可免费得到镜布一块，镜盒一个;

3、为广大师生提供免费清洗眼镜，免费测查视力的服务;

4、若大家镜框上的镜夹或小螺丝铁丢失，可免费为大家安装该零件;

5、在现场会有特定人员教给大家一定的眼睛保护小技巧及正确的眼保健操(可现场提一些关于用眼的问题)。

3、参与人员讨论活动到底什么时间举办及举办几小时，越快越好;

6、活动结束后，要第一时间整理现场及归还器材，并感谢学校和眼镜店的配合。

打印策划书及相关宣传卷

20元

打印活动海报

70元

水

35元

十一、活动总结

(1)及时将相关材料整理好，及时做好新闻报道工作;

(2)活动结束之后相关参与人员，做好总结工作，写小结，扬长补短;

(3)归还相关物品，感谢相关老师和文泰眼镜店对本活动的大力支持;

爱眼护眼班会活动记录篇二

1、了解眼睛的外观结构。

2、知道保护眼睛的方法。

3、初步培养幼儿关心、帮助他人的愿望。

课件《眼睛》、图片若干。

1、游戏：“指五官”

今天老师和大家来玩“指五官”的游戏，看看谁又快又正确的指出五官。（慢到快）

眼睛长什么样子？找旁边的好朋友互相看看，并说一说。

2、课件——认识结构

（1）眼睑：有一个好听的名字叫眼睑，它还分上眼睑和下眼睑，找找我们的眼睑在哪里？（摸摸）你们看，我们的眼睑还会眨呢。我们平时说的眼皮就是眼睑。

（4）在我们的眼球上还长着黑黑的是什么？（我们中国人的眼珠就是黑黑的）白白的呢？。

小结：我们每个人都有两只眼睛，会眨、会转。

（过渡语）刚才我们看了电视，眼睛有点累了，现在我们来闭上眼睛休息一下吧。

3、眼睛的作用：会看

（1）请小朋友闭好眼睛，可不能睁开啊。闭好眼睛看看老师手里拿的是什么？看的见吗？为什么？（因为我们眼睑闭上

了）

（2）现在，赶快睁开眼睛来看看老师手里拿的是什么？为什么？

小结：刚才我们眼睛一闭上，就看不见任何的东西，看出去都是嘿嘿的。可当我们的眼睛睁开，眼球一转，能看清所有的东西。

4、保护眼睛

（1）眼睛有那么重要，那我们应该怎么样保护它呢？不让眼睛生病呢？（自由说）

（1）课件：问小狗怎么拉？（红眼睛）为什么会红眼睛的？

（2）课件：问小猫怎么拉？（戴眼睛）为什么会戴眼睛的？

（3）课件：问小熊怎么拉？（一只眼睛受伤了）怎么会受伤的？

小结：刚才我们帮助小动物解决了一些困难，使他们又有了一双明亮、美丽的'大眼睛，它们十分的感谢你们，谢谢小朋友！（不用谢）。

爱眼护眼班会活动记录篇三

1、引导幼儿认识眼睛的构造、用途。知道6月6日是世界爱眼日。

2、教育幼儿爱护眼睛，学习保护眼睛的方法。

3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。

4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。

5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图(也可以是孩子和老师的情景表演)。

活动过程：

一、谜语导入——《眼睛》

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉。

二、了解眼睛的构造，用途

1、出示图片引导幼儿观察。

2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架?最后发生了什么事情?

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

2、欣赏情景表演或看图片

(1)小朋友在用脏手揉眼睛

提问：这个小朋友做得对不对?为什么?应该怎样做?

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(2)小朋友头趴在桌子上画画

小结：看书，画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

四、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操

1、教师示范眼睛保健操--眼睛向上和向下向左向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉，按摩下面的肌肉，按摩太阳穴等。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健。

爱眼护眼班会活动记录篇四

1.帮助青少年提高爱眼护眼知识，树立正确保护眼睛观，增强科学配镜的观念。

2.深化贯彻落实“爱眼护眼”的活动主题，展开系列活动进步大学生眼睛健康程度，指导和教育学生正确维护视力，树立眼睛保健的久远认识。

3.通过本次的讲座，使同学们能够了解近视的成因和各种危

害，知道如何爱眼护眼，科学用眼。并能够主动向周围的人宣传用眼卫生，激发同学们爱眼护眼的意识。

4.通过向全校学生宣传用眼卫生，帮助他们认识到爱眼护眼的重要性。将爱眼护眼睛进行到底，给自己一个明亮的世界!将爱眼护眼活动进行到底。

5.达到活动要求，让红十字协会在学校知名度有所提高，为医学院社团贡献自己的一份力量!加强了红十字协会会员的参与率和合作能力，给他们一个活动的平台。

宣传时间□20xx年11月18日至20xx年11月19日

活动时间□20xx年11月20日

学术交流厅(图书馆二楼)

主办单位：攀枝花学院社团联合会

攀枝花学院医学院社管委

承办单位：攀枝花学院医学院红十字会

协办单位□xx市大光明眼镜店

何秀蓉胡秀丽

红十字协会指导老师杨阳，大光明眼镜公司部分工作人员，部分学生组织负责人，其他院系同学以及红十字协会成员。

1、办公室：写策划书、做好相关经费支出的登记，

提前统计并做好活动人员任务的分配，活动结束后写活动总结。

2、宣传部：

a□负责宣传单的设计和展板的绘画以及调查表的设计。

b:准备定点悬挂横幅

4、组织部□a:提前联系相关活动单位，组织人员跑寝室宣传以及活动场地的申请。

b:负责后勤工作，布置活动现场。

在前期，我们在大光明眼镜店拉赞助时，遇到了很多问题困难，但经过和负责人仔细认真商议和协调，最终达成了统一意见。

活动开始前，协会所有干事都提前到达了开讲座的地方，一起布置现场，体现出了一个优秀团队的合作精神。

20xx年11月19日由社会实践部在活动场地设点摆放好桌子、遮雨棚，由各部门干事开始分发宣传单，为本次活动做的宣传，增大活动在校园中的'影响力。

20xx年11月20日晚上8:00□20xx年校园爱眼护眼公益活动——“近视眼的病因和防治”专题讲座，在我校学术报告厅顺利举行，讲座还未开始，同学们大多数都已经来了。

爱眼护眼班会活动记录篇五

1、通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。

2、引导学生正确对待眼保健操。

3、培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

活动准备：

眼罩一个，《爱眼健康歌》

班会过程：

一、游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

二、眼睛的重要性

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要的器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、抚媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。”一语道破“这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是”

美之窗“。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有有哪些？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

（1）小组讨论，选代表汇报。

（2）交流：

四、“爱眼知识”小常识

（一）消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳***的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3～5次。

3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右——上——左——下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛

疲劳。

（二）饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

爱眼护眼班会活动记录篇六

1、通过活动让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。

2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。

3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

（一）猜谜引出课题

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄？这是什么？（眼睛）

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用？

3、有了一双明亮的眼睛可以看清事物，这是多么的重要。今天让我们一起来了解我们的眼睛，保护我们的小眼睛。

齐读课题：保护我们的小眼睛。

（二）了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

3、晶状体：透明而有弹性，能收缩和舒张，使远近不同的物体准确成象在视网膜上。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的'光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

（生：挡住风沙和灰尘。）

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把一切美好的东西都给了我们，所以我们要……齐读课题）

（三）观看视频

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？

爱眼护眼班会活动记录篇七

最近，我发现我们班上戴眼镜的人越来越多，一个个博学多才的样子。还记得一年级时，我们班几乎没有人近视。当时，大家的视力都很好，戴眼镜的、视力不好的人寥寥无几。可是，到了三年级时——也就是现在，我们班上近视的人竟已经有七、八人了。短短的两年内，班级内近视的人数从一两人发展到了七八人，近视的人数几乎占去了我们整个班级的30%。而这背后隐藏着一个可怕的事实：中国青少年儿童的近视已居世界第二位，小学生近视为28%，初中生近视为60%，高中生近视为85%，大学生近视为90%。这是多么可怕的数字啊！

对于近视，我也感同深受。直到二年级上学期时，我的左右眼视力都很好，在5.0以上。随着时间的推移，我逐渐感觉眼睛越来越看不清楚了。不测不知道，一测吓一跳，当我去医院检察视力时，才知道我已经近视150度了，上课必须要眯着眼睛才能看清投影仪上的字，别提有多难受了。

近视眼还有很多危害，除了看不清东西之外，还有很多危害：

1、影响智力发展(人对外界信息的获取有90%是通过眼睛来完成，青少年智力发育期更离不开外界。)

2、并发症的危害(高度近视会引起视网膜脱落、青光眼……近视度数极深还有可能导致失明。)

3、影响身体健康(戴眼镜后，限制了一些体育活动，身体得不到段充分的锻炼，导致发育迟缓。)可见，视力不好会有多大的危害呀！

同时，我也要给同学们几点保护眼睛的注意事项：

1、经常进行体育锻炼。

2、看书30分钟后要休息、放松眼睛。

最后，祝大家有一双明亮的眼睛！