

# 爱眼护眼班会教案大班 爱眼日班会教案(通用9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱眼护眼班会教案大班篇一

- 1、掌握近视的发病原因和预防。
- 2、要求学生能做到预防近视的“六不要”“四注意”以及“三个一”。
- 5、培养学生形成良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。

近视的预防以及用眼卫生习惯的养成教育。

生：谜底是眼睛。

2. (出示一些学生戴眼镜的图片)师：这些人有什么特点？

生：他们都近视了，戴眼镜。

师：对了，人们在形容一样东西非常宝贵和重要时，总喜欢打这样的比方，像爱护你的眼睛一样去爱护你所珍惜的东西，所以我们从而得知眼睛之宝贵决不亚于生命。而往往，你在拥有珍贵的东西时却不懂得珍惜，就好像眼睛一样，当你视力不好的时候，后悔已来不及了。今天我们就来学习保护视力的重要方面《预防近视》。(出示课题)

(二)新课讲授：(游戏)下面，我们一起来做一个游戏，通过

做这个游戏你从中得到什么启示。

教师请一位学生上讲台，用事先准备好的红领巾蒙住他的眼睛，然后让他去找一很熟悉的同学，看看他用多少时间。（同学们可以给他记时）

接着，可以将蒙眼睛的布去处，然后在让这位同学去找人，看看要用多长时间。（请全班同学记时）

请这位同学自己说说两次找人在时间上有什么不同，原因是什么？（说明了，失去了眼睛就等于失去了光明，失去了光明就等于失去了世界）。

1. 介绍视力不良的概念，以及为学生介绍关于学生视力不良调查率。

师：视力不良是指裸眼视力低于1.0，近视、远视、散光、弱视以及其他眼病都是引起视力不良的原因。据国家体育总局公布的第二次国民体质报告显示[]20xx年，我国小学生视力不良率为31.67%，初中生58.07%，高中生和大学学生的视力不良率分别高达76.02%，82.68%，北京医科大学儿童青少年卫生研究所季成叶教授目前透漏：“中国学生近视发病率在全世界的排名从1998年的第4位上升到目前的第2位，仅次于日本。”这节课，我们主要介绍近视的预防。

2. 近视的危害

(1) 影响正常生活

(2) 影响学生升学、就业

(3) 影响学生体质健康近视可致盲

3. 近视的原因。

师：那么究竟哪些坏习惯会导致近视的产生呢？(请学生表演)同学们不要用语言回答，把你的想法用动作表演出来。

生：用表演的形式逐一将生活中感悟的近视的原因表演出来。

师：(每一个学生表演完以后，请全班同学说出这位同学表演的内容)老师最后总结近视的原因。

(1)遗传因素

(2)环境因素：采光、照明、课桌椅、印刷品

(4)饮食习惯：挑食、偏食

#### 4. 近视的预防

生：学生举手回答

师：老师课件出示“六不要”的内容。

预防近视“六不要”

1. 不要在光线暗的地方看书。
2. 不要在耀眼的强光下或日光下看书。
3. 不要在走路或乘车时看书。
4. 不要躺着看书。
5. 不要歪着头写字。
6. 不要天天长时间看电视。

生：学生齐读‘六不要’。

师：现在让我们来看看“四注意”指的又是什么内容。

预防近视“四注意”

1. 读书一小时，要注意休息几分钟。
2. 注意读书写字的姿势。
3. 注意认真做眼保健操，积极参加体育锻炼。
4. 注意营养均衡，不挑食，不偏食。

师：除了我们刚刚学习的“六不要，四注意”，还要做到什么呢？

生：要做到“三个一”。

师：有没有同学知道“三个一”指的是什么？(看现场反应)

我们看屏幕(播放课件“三个一”)

一尺、一拳、一寸

眼睛距书本一尺，胸口离课桌一拳，握笔距笔尖一寸。

师：一尺和一寸分别是多长？有同学知道吗？(看现场反应)一尺相当于100/3厘米，即33.33厘米，一寸相当于10/3厘米，即3.33厘米。现在，老师希望同学们按照“三个一”的要求，把读书写字姿势做出来。

生：(学生做出姿势)

师：(巡查学生姿势情况)

师：同学们都做得很好，希望不只是现在做得好，在以后的

学习中，也可以严格按照这样的姿势，养成良好的习惯。

### (三) 巩固知识

师：刚才我们学习预防近视‘六不要、四注意’以及‘三个一’，下面我们一起来回顾齐读一下这三方面的内容。

生：齐读

### 四、小结

师：今天我们学习了近视的有关知识，明白了近视的危害和原因，掌握了近视了预防措施，在以后的学习、生活中，一定要身体力行努力保护好眼睛。最后，老师忠心的祝愿同学们不要因为今天的近视而影响明天的远征，希望同学们拥有一双明亮而健康的眼睛。

## 爱眼护眼班会教案大班篇二

- 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。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

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

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、妩媚动人的眼睛，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，你知道有哪些？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

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。

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。

做眼操。

## 九、活动拓展：

发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

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。

### 1、《爱眼健康歌》歌词

蓝蓝的天

我爱看蓝蓝的天

青山绿水

我爱看青山绿水

看近看远看近看远

看看美丽的世界

不要太累

让眼睛休息一会

不要怀疑

若是你觉得好累

闭上眼睛闭上眼睛

做做深呼吸

看上看下看左看右

眼睛转一圈

举手弯腰深呼吸几遍

放松你的眼睛

远视近视还有闪光眼

离我远一点

青菜水果不要忽略

做好视力的保健

最重要最重要

2、“全国爱眼日”的.由来



1992年9月25日，教案天津医科大学眼科教授王延华与流行病学教授耿贯一首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，决定每年5月5日为“全国爱眼日”。1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并重新确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

3、成语：

4、警句

眼睛是透明的，通过它们，可以看到人的心灵。——戈蒂埃

美到处都有的，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。——罗丹

没有比根本不用眼睛看的人更瞎了。——斯威夫特

两只眼睛比一只眼睛看得清楚。

眼睛说话的雄辩和真实，胜过于言语。——塔克曼

眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由看出来。——博厄斯

眼睛是内心的索引。——安斯蒂

眼睛能看见所有的东西，但看不到它自己。——谚语

眼神里的语言世界任何地方的人都能理解。——爱献生

默默的一瞥里常常蕴躲着千言万语。——奥维德

使眼色也即点头。——司各特

眼睛会泄露心中的秘密。——乔·爱略特

眼睛是透明的，通过它们，可以看到人的心灵。——戈蒂埃

观其眼神，知其心机。——乔·赫伯特

眼睛虽小，可以看到整个世界。（阿富汗）

## 爱眼护眼班会教案大班篇三

目前，中小小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视珍爱光明”的主题班会。

### 二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

### 三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

### 四、活动准备

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

### 五、活动时间

周五班会课

## 六、活动步骤

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《爱眼诗歌》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)

(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

1、读书写字姿势要端正；

2、不再强光和弱光下看书；

3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离；

4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。

(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

## 爱眼护眼班会教案大班篇四

班会目的：构建良好的班风和学风。

班会重点：励志，可操作性。

班会难点：营造氛围。

方式方法

1. 如何理解高二?(基础，衔接，成长)
2. 你最难做到的是什么?(控制，时间，计划，作业，课堂，被诱，懒散，关系，闲话，游戏等)
3. 你想往哪里走?(上大学，交朋友，随心所欲，进步一点点，突破一点点)
4. 通往理想的路在哪里?(脚下)
5. 实现理想的方法有哪些?(基本的三到：想到，说到，做到。具体的实施：给成功一份订单，每日有计划与小结。理想的做法：给自信，给自足。)
6. 重温我们的班级文化理念： 仰望天空，脚踏实地。 行胜于言，宁静致远。

让优秀成为习惯，让使命成为自觉。 天下大事必做于细，天下难事必作于易。 控制三闲，抓好三后。 读书最快乐。

不是抓紧每一分钟学习，是抓紧学习的每一分钟。

想成为什么样的人，就做什么样的事

快乐时要注意陷阱，看清是否是圈套，人生处处有风险 站得高一点，看得远一点，想多远，就能够走多远 依靠自信，做好你想要做的事 天才是重复次数最多的人。

二、从规范言行到习惯文明和习惯自我约束做起 可操作性：

三、老师讲几个故事渗透教育思想

有三个男人一起前往火车站，但到达车站时，发现南下的火车已经开走了。虽然心中十分扫兴，但也没办法，只好等下一班火车。

于是三个男人就一起到“铁路餐厅”里吃东西、聊天，消磨时间。话匣子一开，三个男人七嘴八舌，谈得十分起劲，一下子把时间给忘了。当他们猛然想起时间到了时，就赶紧抓起行李，冲向站台。

此时，火车刚缓缓开动，于是三人急忙沿着站台追赶已渐渐加速的火车。前面两个人跑得速度比较快，跳上了最后一节车厢！但是第三个男人，因为行李比较重，跑得慢，所以没有赶上火车，只好气喘吁吁地看着两个朋友渐远而去！突然，没赶上火车的男人忍不住大笑起来！

这虽然是件小事，但却反映出如果做任何事情都像无头苍蝇一样，等待你的将是荒唐的失败。小事情闹出笑话，大多数情况下无伤大雅，但在人生大事上，这种错误只会让你无法弥补而致遗憾终生。

应仔细分析一下自己，最重要的是要看清自己要在哪一方面能够成功。 有一位大学生，成绩一般，却过分拼命地学习，

总想在班级得到第一名。他以为，只要用超人的努力，将别人娱乐、度假的时间全部用来学习，就一定能成功。但是，当他快要赶上第一名时，却永远无法从用脑过度的后遗症中恢复过来了。一个人应该充分积蓄能量，并将它投入到最适合自己的地方。如果你只有一种才能，你更应该淋漓尽致地发挥这项惟一的才能，而不要与那些有十项才能的人进行全方位的竞争。

### 3. 有这样一个故事：

一个小男孩在他的玩具沙箱里玩耍。沙箱里有他的一些玩具小汽车、敞篷货车、塑料水桶和一把漂亮的塑料铲子。在松软的沙堆上修筑公路和隧道时，他在沙箱中发现了一块大岩石。

小家伙开始挖掘岩石周围的沙子，企图把它从泥沙中弄出去。他是个很小的男孩，而岩石却相当巨大。手脚并用，似乎没有费太大的力气，岩石便被他连推带滚地弄到了沙箱的边缘。不过，这时他才发现，他无法把岩石向上滚动翻过沙箱边墙。

小男孩下定决心，手推、肩扛、左摇右晃，一次又一次地向岩石发起冲击，可是，每当他刚刚觉得取得了一些进展的时候，岩石便滑脱了，重新掉进沙箱。小男孩气得哼哼直叫，使出吃奶的力气猛推猛扛。但是，他得到的惟一回报便是岩石再次滚落回来，砸伤了他的手指。

最后，他伤心地哭了起来。这整个过程，男孩的父亲从起居室的窗户里看得一清二楚。当泪珠滚过孩子的脸庞时，父亲来到了孩子跟前。

父亲的话温和而坚定：“儿子，你为什么不用上所有的力量呢？”

这个故事说明了什么，各有答案，但如果这不是一个小男孩，而是一个在工作中谋生的成人，我们更同意那位路人的观点。

每个人的成长历程表明，进取心是所有想拯救自己的人的领路人，正是进取心为他们的前进开辟了道路。但明确适合自己的目标和应做之事是成功的关键。首先，我们要通过有效的工作来获得自己所追求的东西，来实现自己克服危机的雄心壮志。在向上攀登的过程中，我们必须付出巨大的努力，并承受一般人所难以承受的艰辛。

我们曾见过这样一种精巧的机器，它可以在钢板上打洞而没有噪音。它之所以能做到这一点，靠的是它的一个巨大的平衡轮。这个平衡轮为完成任务储存了巨大的能量、速度和动力。一旦将平衡轮从这台机器上移走，整台机器就会散架。在这里，平衡轮就是机器的关键零件。同理，对一个人来讲，常识和判断力就是平衡轮。如果一个人不具备这两点，有再大的愿望也仅仅只是愿望而已。

#### 4. . 你在忙什么

《西游记》是我国四大古典文学名著之一，其讲述的唐僧西天取经的故事在中国可以说是家喻户晓。我们也知道，历史上确有此事，唐朝玄奘大师历尽千辛万苦去印度取回佛经。但我们今天不讲神话，而是要讲一个与唐僧取经有关的寓言故事。

本亦无什么出众之处，只不过一生下来就在磨坊里干活，身强体健，吃苦耐劳，且老老实实，从不捣乱。玄奘大师想：西天路途遥远，去时要当坐骑，回来时要负重驮经书，况且自己的骑术又不是很好，还是挑选一匹老老实实的马吧。选来选去，就选上了这匹磨坊里的普通白马。

这一去，就是20xx年。待唐僧返回东土大唐时，已是名满天下的传奇英雄。这匹白马，也成了取经的功臣，被誉为“大

庸第一名马”。白马衣锦还乡，来到昔日的磨坊看望老朋友。一大群驴子和老马围着白马，听白马讲取经途中的见闻以及今日的荣耀，大家艳羡不已。

四、学生订个计划(目标)，完善上学期的内容。

## 爱眼护眼班会教案大班篇五

- 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。

## 爱眼护眼班会教案大班篇六

1. 通过故事培养学生对自己和对集体负责的责任感。

2. 通过表彰奖励一部分学生，激励其他学生在新学期确立目标，提升自己。

活动过程：

一、应对长假综合症。

制定目标，努力奋斗。

1、又一个暑假过去了，假期里你都干些什么了？有什么收获和感触？

2、你是否还渴望尽情地玩电脑、手机游戏？

3、那么，我们该怎么办呢？

应该做两件事：应对长假综合症。

制定目标，努力奋斗。

1、视觉疲劳症。

由于长时间上网、打游戏、看电视、看碟，长时间面对屏幕，增加了眼睛和大脑的负担，导致眼睛红肿、全身酸痛、精神萎靡。

2、消化不良症。

由于身体摄入过多的高脂肪或热量高的食物，加重了肠胃的负担，引起消化不良。

### 3、上学恐惧症。

与平时的快节奏生活相比，节日期间一旦彻底放松，生活规律就被打破，于是造成心理和生理的种种不适，产生失落厌倦和恐惧感。

### 4、旅游后遗症。

旅途一族劳顿和饮食不规律，打破了身体的酸碱平衡，外加环境改变、水土不服，极易出现感冒发烧、角膜发炎、牙痛、口腔溃疡等各种疾病。

## 二、讲故事

### 1、对自己负责。

一天，一只茧上裂开了一个小口。

接下来，蝴蝶似乎没有任何进展了。

看样子它似乎已竭尽全力了，不能再前进一步了……

这个人实在看的心疼，决定帮助一下蝴蝶，他拿来一把剪刀，小心翼翼的把茧破开。

蝴蝶很容易的挣扎出来。

但是它的身体很萎缩，身体很小，翅膀紧紧的贴着身体……

他接着观察，期待着蝴蝶的翅膀会打开并伸展开来，足以支撑它的身体，成为一只健康美丽的蝴蝶。

然而这一切始终没有出现，实际上，这只蝴蝶在余下的时间都及其可怜地带着萎缩的身子和瘪塌的翅膀在爬行，它永远也没能飞起来。

这个好心人并不知道，蝴蝶从茧的小口挣扎出来，这是上天的安排，要通过这一挤压过程将体液从身体挤压到翅膀，这样它才能在脱茧而出后展翅飞翔。

在我们的生活中也需要奋斗乃至挣扎。

怎么才能对那个今后的你负责呢？答案只有一个：向今天负责，抓住今天的机会，为今后的你打好基础！

## 2、对集体负责。

研究发现，红杉的生长总是成群相伴而生，并没有单独生长的，这一大片红杉彼此之间的根缠绕在一起，紧紧相连。

它们一株连着一株，形成一片壮观的红杉林，除非风大到掀起地皮，否则是无法撼动他们的。

红杉这样浅根密布的生长方式，正是它长的如此高大的秘密，它的根大范围密布于地表，方便快捷吸收赖以生长的水分与养分，并将向下扎根的能量全部用以向上生长。

加州红杉就这样，打破了一般植物的生长方式用根部相连，彼此相系，终能成就屹立不摇的大片红杉林。

每一个人都要生活在集体之中，无论是学习，工作、生活、娱乐，每个人都离不开与他人的接触与合作。

个人与集体，就像鱼儿离不开水，鸟儿离不开林一样。

# 爱眼护眼班会教案大班篇七

6月6日

6月6日，第十五届全国“爱眼日”即将到来，为深入宣传眼保健和防盲知识，促进全民养成良好的用眼卫生习惯，进一步推动全社会的防盲工作，预防各种眼底疾病，保护黄斑，今年乐叮提出了“0保护黄斑运动年”。

我们的口号 眼睛是心灵的窗户，我要用心爱护我的眼

- 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。

以校讯通的方式，向家长宣传注意保护眼镜的一些方法与秘诀。

开展教学活动内容：

一、了解眼睛的构造，用途

出示图片引导幼儿观察，说一说眼睛的'大致轮廓。

二、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》

2. 回答相关问题，让幼儿懂得道理：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。

三、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保健操。

## 爱眼护眼班会教案大班篇八

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。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

### 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？

出示教学主题：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。

班主任讲话：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。

附：《爱眼健康歌》歌词

蓝蓝的天

我爱看蓝蓝的天

青山绿水

我爱看青山绿水



看近看远看近看远

看看美丽的世界

不要太累

让眼睛休息一会

不要怀疑

若是你觉得好累

闭上眼睛闭上眼睛

做做深呼吸

看上看下看左看右

眼睛转一圈

举手弯腰深呼吸几遍

放松你的眼睛

远视近视还有闪光眼

离我远一点

青菜水果不要忽略

做好视力的保健

最重要最重要

# 爱眼护眼班会教案大班篇九

- 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。