

# 小班健康教育活动爱护眼睛 健康爱护眼睛和牙齿教案(实用10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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 小班健康教育活动爱护眼睛篇一

通过学习，使学生知道眼睛牙齿是很重要的，并使学生懂得用眼卫生，懂得怎样爱护牙齿。知道眼睛牙齿是很重要的。养成良好的卫生习惯，爱护眼睛和牙齿。

眼睛、牙齿模型 多媒体课件 白板

一、 同学们，我们已经知道眼睛是人体重要的器官，

我们怎样爱护眼睛呢？

- 1、 我们要在光线充足的地方看书、写字。
- 2、 不要在走路或坐车时看书。
- 3、 看电视和玩游戏机时间不要太长。

二、 看图。

请同学说说图中的小朋友哪些做法不正确。

三、 请戴眼镜的同学说说视力不好对学习、生活有什么不便。

四、 请同学说说牙齿有什么作用。

五、 怎样保护牙齿呢？

1、 早晚刷牙，饭后漱口；

2、 少吃糖果；

3、 不咬硬物；

4、 要多吃对牙齿有益的'蔬菜和水果。

5、 定期做口腔检查。

六、 请同学说说是怎样爱护牙齿的。

八、 请有龋齿的同学说说呀童的经验。

九、 图中的小朋友谁做得对，谁做得不对？

## 小班健康教育活动爱护眼睛篇二

一、活动目标：

1、让幼儿初步了解自己的眼睛的结构、特点。 2、使幼儿懂得眼睛的用途、重要性，进而培养保护眼睛的意识。

3、在轻松地氛围中，让幼儿获得知识的同时，获得快乐。

4、通过看眼睛、说眼睛,增进互相了解和交流。

二、活动准备：

每人一面小镜子,“大大的眼睛”画面两幅。

### 三、活动过程：

（二）、让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿在镜子里仔细看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，知道眼睛像一个小圆球。

（三）、提问：眼睛什么地方会动？幼儿边摸边感知眼球会动。

1、眼睛里有什么？是什么颜色的？

2、眼睛长在哪里？

（四）、让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。

教师引导幼儿说出自己的想法，感受一下自己的眼睛和别人的有什么不同。

（五）、引导幼儿讨论眼睛有什么用？（幼儿互相讨论、交流）

教师小结眼睛对我们的重要性，强调在日常生活中要注意保护我们的眼睛。

（六）、出示画面并提问：

1、眼睛有什么用？

2、我们怎样爱护、关心自己的眼睛？

让幼儿知道画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

### 四、活动结束：

对本次活动进行总结，表扬和鼓励在活动中表现积极的幼儿。

## 小班健康教育活活动爱护眼睛篇三

- 1、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。
- 2、了解损伤眼睛的正确做法。
- 3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。
- 4、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。
- 5、培养良好的卫生习惯。

- 1、怎样保护眼睛。
- 2、如何培养幼儿良好用眼卫生习惯。

### 教学课件

- 1、用一则生动的谜语引入活动主题：上面毛，下面毛，中间有颗黑葡萄。白天躲在草丛里，晚上急忙盖被子。（眼睛）
- 2、说说是怎么猜出来的：你怎么知道的？
- 3、引导认识眼睛的重要性：我们的眼睛重要吗？为什么重要？
- 4、体验失去眼睛后的不便：这么重要的东西如果没有了会怎么样呢？
- 5、请幼儿用手遮住眼睛，说说感受。

眼睛可真了不起，但他也是非常脆弱的，很容易受到伤害。

1、观看教学课件。提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？她的眼睛怎么了？

2、讨论：眼睛为什么会生病？（脏手揉眼睛，擦眼睛，看书或看电视太疲劳，坐姿不端正）

3、播放教学课件引导幼儿判断哪些图是正确的，那些图是错的，为什么？

(教师自编)一二三，捋眉毛，四五六，揉一揉，七八九，换个地方再柔柔。

眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

通过上这节课，我知道我准备的还是不够充分，我听取了经验丰富的老教师的建议，积极吸取经验，谦虚请教，让我学到了不少知识，如果再让我上一次，我会努力学习，精心准备，把课上的更精彩！

## 小班健康教育活动爱护眼睛篇四

1、回忆各种情感经历，知道每个人都有多种情绪。

2、了解调节情绪的方法，并加以体验。

各种表情图片课件：菲菲生气了活动过程：

一、观察人物表情图，谈论并体会不同的表情

1、高兴的时候观察人物表情图，找一找高兴的表情导入语：小朋友，你们找一找，这里哪幅图片是体现高兴的表情啊？关键提问：哪些事情会使我们最高兴？唱歌：如果快乐你就拍拍手小结：在生活中，我们碰到高兴、快乐的事情，可以

用快乐的表情来进行表现；出了这些，还可以用许多方法进行表示。

2、生气的时候在表情图中找出生气的表情，猜测生气的原因  
导入语：刚刚我们在图片中找到了高兴的表情，接下去我们找一找生气的表情在哪里？关键提问：哪些事情会使我们生气？唱歌：如果生气你就跺跺脚小结：在生活中，我们除了会碰到高兴的事情，也一定会碰到生气的事情。

## 二、帮助故事中的菲菲，与同伴交流各种调节情绪的方法

2、你从哪里看出菲菲生气了呢？小结：原来生活中除了高兴的事情，还有许多让人不愉快不开心的事情。

3、我们一起来听听到底什么事情让菲菲生气了。

4、教师讲述小故事前半段：如果你是菲菲你会怎么办？

5、菲菲生气了，真不开心，有什么办法让她开心起来，不再生气呢？（小组讨论，选出一人向大家介绍方法，其他人可以补充）小结：每个人都有快乐和生气的时候，当你生气时，你可以试试用这些方法让自己变得开心起来，快乐起来。

6、那想不想知道菲菲是用什么办法让自己不生气的？仔细听，哪些方法和我们一样，哪些方法是我们没有想到的。7、幼儿继续听故事：菲菲用了哪些方法是我们没有想到的？小结：我们每个人都会有不开心的时候，生气没关系，只要你有办法使自己心情好起来，那你每天都会拥有好心情。

## 三、歌曲表演幼儿歌唱拉拉勾，感受与同伴在一起的快乐。

## 小班健康教育主题活动爱护眼睛篇五

1、了解眼睛的构造及功能

2、掌握常见的保护眼睛的方法，会做眼球操。

眼睛模型、纸偶

一、猜谜语——引出活动主题

谜语：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄；

上大门，下大门，关上大门就睡觉。

师：请小朋友们猜一猜，这个谜语的答案是什么？

二、看一看——讲讲眼睛的构造

师：请小朋友们看看这个眼睛模型，这里哪些是你们认识的？

小结：眼睛有虹膜、角膜、结膜、玻璃体。

虹膜：不同国家的人，虹膜的颜色是不一样的，所以你们看到的不同国家的小朋友他们的眼睛的颜色是不一样的，是因为他们的虹膜颜色不一样引起的。

玻璃体：维持我们眼睛的形状。

三、讲一讲——说说保护眼睛的办法

师：什么时候你们会觉得眼睛不舒服？我们怎样来保护它？

小结：不能长时间用眼；不能用脏手揉眼睛；不能在阳光强烈的地方看书；

四、做一做——一起学做眼球操

师：我们不能长时间用眼，要让眼睛休息，休息时可以做些什么来保护眼睛？

方法：伸出食指作向上、向下，顺时针和逆时针移动，眼球跟手指做各种方向的移动，头不能动。幼儿掌握后，可加快速度。

## 小班健康教育活动爱护眼睛篇六

- 1、让幼儿初步了解自己的眼睛的结构、特点。
- 2、使幼儿懂得眼睛的用途、重要性，进而培养保护眼睛的意识。
- 3、在轻松地氛围中，让幼儿获得知识的同时，获得快乐。
- 4、通过看眼睛、说眼睛，增进互相了解和交流。

- 1、每人一面观察用小镜子。
- 2、“大大的眼睛”画面两幅。
- 3、上课课件准备及多媒体教室准备。

（二）让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿在镜子里仔细看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，知道眼睛像一个小圆球。

（三）提问：眼睛什么地方会动？幼儿边摸边感知眼球会动。

- 1、眼睛里有什么？是什么颜色的？
- 2、眼睛长在哪里？

（四）让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。

教师引导幼儿说出自己的想法，感受一下自己的眼睛和别人

的有什么不同。

（五）引导幼儿讨论眼睛有什么用？（幼儿互相讨论、交流）

教师小结眼睛对我们的重要性，强调在日常生活中要注意保护我们的眼睛。

（六）出示画面并提问：

1、眼睛有什么用？

2、我们怎样爱护、关心自己的眼睛？

让幼儿知道画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

## 小班健康教育活动中爱护眼睛篇七

1、初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。

2、尝试自我设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。

3、主动和同伴交流，并能对自我和同伴的设计进行恰当的评价。

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的主角将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，那里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自我挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事

物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情景进行小结。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

小结：谷类食物能为我们供给人体所需要的能量，让我们有足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮忙我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃”  
“每一天还应当给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一齐看一看。”

（出示图片）喝了牛奶，我们会……（长个子、身体强壮）  
这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）  
小结：奶类和豆类都包含丰富的蛋白质，所以“每一天都要吃一点”。

团体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品）说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应当尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”2、刚才我们一齐学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）宝塔底层最重要，谷类食品营养好；蔬菜水果第二层，两类食物不能少；肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃；牛奶豆类第四层，每一天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

3、听了营养师的介绍，你们觉得怎样吃才是科学合理的呢？

4. 总结：对，这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营养全面（举例说明）还要合理搭配：我们的饮食中首先必须要有谷类食品，能够选择其中的一种或者两种，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全。然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每一天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

三、鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。

1、学习了营养知识后，你觉得你挑选的自助餐合理吗？

2、引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物。提出操作要求。

（1）引导幼儿互相进行交流评价，（师生共评、生生互评）

（2）贴合营养标准，搭配合理的颁发营养师标志。

四、帮忙幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今日在哈哈餐厅，你们不仅仅学到了营养知识，为自我设计

了搭配合理的营养餐，还获得了营养师的标志，营养师真为你们高兴！期望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。今日回家试着给自我家设计一份营养食谱，记住要合理搭配哦！此刻，就是让我们去尽情享受美味的自助餐吧！

## 小班健康教育活动爱护眼睛篇八

1. 知道眼睛的用处和保护眼睛的几种方法。
2. 了解有关眼睛的常识。

图片1. 一个幼儿姿势正确看书。

图片2. 幼儿用干净手帕擦眼睛。

图片3. 挂大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛。

1. 让幼儿了解眼镜的功用：

教室讲述：今天我们先做个游戏，请幼儿把眼睛闭上，没叫你们睁开眼睛谁也不准睁开，好吗？幼儿闭上眼睛，现在你们能看见老师手上的东西吗？请小朋友睁开眼睛，现在都能看见老师手上拿的东西了。

提问：请幼儿说说眼睛的作用。

2. 出示图片(1)一个幼儿姿势正确看书

画面上的小朋友正在干什么？他怎样坐的？为什么要这样坐？书本为什么不能离眼睛太近？我们看书或写字时还应注意些什么？(光线太强、太弱都不能看书或写字)

3. 出示图片(2)幼儿用干净手帕擦眼睛

小朋友在干什么?他用什么样的手帕擦眼睛?用脏手帕擦眼睛有什么好处?

4. 出示图片(3)刮大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛

提问：画面上天气怎样?那位小朋友在干什么?(会生沙眼，会得红眼病)

本次活动由于眼睛是身体的重要部位，不能让幼儿亲身体会眼睛疼痛是什么感觉，因此个别幼儿可能记忆不太深刻，所以我会日常生活中注意规范他们的用眼卫生，尽量使幼儿在以后的生活中养成良好的生活习惯。

## 小班健康教育活动中爱护眼睛篇九

作为一名优秀的教育工作者，时常需要编写教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。我们应该怎么写教案呢？下面是小编精心整理的大班健康活动爱护眼睛教案，欢迎阅读与收藏。

爱护眼睛每个小朋友都知道，但真正能做到保护自己眼睛的却很少。在日常生活中、各项活动中我经常发现有些小朋友用眼不正确，看书时，眼睛和书本距离太近，画画时，头低得太低而且还有许多家长反映，幼儿在家时经常长时间近距离的看电视，种种现象说明大多数幼儿在实际生活当中，并不能自觉得保护眼睛，所以我设计了这个课程，让幼儿进一步了解保护眼睛的重要性。

1巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。

2了解损伤眼睛的正确做法。

1特征较明显的几种物体（如球，积木等）

2视力表，眼镜。

3《幼儿习的手册》（想一想，说一说）上学期1第2-3页

一、摸一摸猜一猜玩《瞎子说颜色》游戏，让幼儿体会眼睛的作用。教师提问：

1凭感觉猜一猜物体是什么形状？

2物体是什么颜色？

3教师小结：

我们用手能感觉出形状，但是不能感觉出颜色，只有眼睛才能看见周围的东西和美丽的色彩。

二、请出一名戴眼镜的幼儿说一说自己眼睛损伤后，给生活带来了那些不方便？

三、观察《幼儿习得手册》“小亮为什么戴上了眼镜？”

1. 让幼儿了解视力表

2. 请幼儿看图说出小亮戴上眼镜的原因：如：小亮躺着看书，离电视太近，在阳光下看书等。

3. 请幼儿自由发言，还有那些不良习惯能损坏眼睛。

四、幼儿讨论：如何爱护眼睛。

教师总结：不躺着看书，不离电视太近，读书写字要做正，不用脏手揉眼睛，不再光线弱的地方看书等。经常做眼睛保护操。

五、教幼儿一套简单的眼睛保护操。（教师自编）一二三，  
捋眉毛，四五六，揉一揉，七八九，换个地方再柔柔。

六、放一段轻松音乐幼儿结束活动课。

## 小班健康教育活动爱护眼睛篇十

1. 感受保护眼睛的重要性，注意用眼卫生。
2. 了解眼睛的功能，知道常见眼病发生的原因。
3. 学习预防眼病的办法。

课件准备：《眼睛变红了》故事视频；“保护眼睛”组图。

材料准备：镜子（每组一个）。

发放材料“镜子”，鼓励幼儿观察自己的眼睛，讨论眼睛的构成及作用。

1. 出示材料“镜子”，鼓励幼儿观察眼睛的构成。

看一看你的眼睛，圆圆的部分是什么？（眼珠）

白色的部分是什么？（眼白）

闭上眼睛再睁开，想想是什么帮助我们完成这个动作的？  
（眼皮）

眼皮上方，帮助我们挡住风沙的是什么？（睫毛）

2. 引导幼儿自由讨论眼睛的作用。

我们的眼睛是用来做什么的？

如果没有眼睛，我们的生活会变成什么样？

小结：我们的眼睛是由眼珠、眼白、眼皮、睫毛组成的。眼睛是我们的视觉器官，没有眼睛我们就不能读书认字、看图赏风景，没有眼睛我们什么也看不见。

播放故事视频《眼睛变红了》，引导幼儿了解眼病发生的原因。

小朋友飞飞有一双漂亮的眼睛，可是最近他的眼睛生病了，这是怎么回事呢？一起来看看吧。

飞飞的眼睛得了什么病？

你觉得飞飞为什么会得红眼病？（用脏手揉眼睛）

为什么其他小朋友也得了红眼病？

小结：用脏手或脏手绢擦眼睛会把细菌带到眼睛里，引起红眼病、沙眼等眼部疾病。红眼病会传染，要及时治疗。

出示组图“保护眼睛”，鼓励幼儿判断图中小朋友的做法是否正确，并学习保护眼睛的方法。

小朋友在做什么？

他/她的做法是对的吗？为什么？

小结：眼睛对我们来说非常重要，我们要注意用眼卫生，学会用正确的方法保护它。