

眼睛和眼镜教学设计一等奖(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

眼睛和眼镜教学设计一等奖篇一

大家好！今天我演讲的题目是：爱护眼睛预防近视。

在这里我从一个近视者的身份怀着悲痛的心情向大家发出以下倡议：

- 2、读书写字时，光线要明亮，柔和，稳定，不写过小的字，避免看字过近，增加眼的调节。
- 3、看电视，电脑一小时，休息十分钟，可以闭目养神，也可以观看远处景物。
- 4、每天做眼保健操，已改善眼部血液循环和状态调节。
- 5、营养均衡，多补充维生素a和胡萝卜素等。
- 6、不要用手揉眼睛，注意预防眼外伤及传染性眼病。

或许周围的大街小巷你早已看厌，但回忆起来总是别样的温馨，或许课桌黑板你早已看烦，但每次坐在这儿总是心满阳光。去看看山，看看水，看看这大千世界，比游戏待机时间更长的是脚下的路，比各种游戏更美的是万物的景色。同学们，抬起你的头来，放眼远眺，看看高远的天空，看看广袤的大地，亦或看看你身边的世界，你会发现，你的青春年华有无限的美好！’谢谢大家，我的演讲到此结束！

眼睛和眼镜教学设计一等奖篇二

上午好！

如今社会上很多未成年学生视力下降，纷纷带上眼镜，而戴眼镜即不美观又不方便，同时眼睛的不好也是疾病的一种表现，所以，我们要加强措施，保护好我们的眼睛。

首先，看电视、玩电脑要给自己定个时间，没完没了，眼睛盯着眨都不眨，久之，眼睛自然会受到影响。而且还要注意电视有的屏道模糊不清，千万别看。电脑动漫游戏色彩鲜明、变化快，更容易伤害眼睛，尽量不玩。

写作业时，注意姿势，背要直，眼睛与书本要有一尺距离，头千万别埋到书本中去了。看书、写字时间不要过长，半小时就让眼睛放松一下，闭眼休息会儿，再向外眺望一两分钟。如果能够经常出门，接触大自然，望望青山绿水，对眼睛就更有好处了。

现在我们这些学生除了写学校老师布置的作业外，有的学生还要做家长给他们布置的作业，不仅让我们精神得不到放松，还使我们的眼睛受到伤害。试想，没完没了的做作业，眼睛老是盯着课本，做久了，姿势不知不觉也不正了，因为抢着完成任务，谁还记得隔段时间“远眺”一次呢？我认为做家长的也要注意这一点。你虽然也不希望我们近视，并且也在积极想办法，如滴眼睛水、校正视力等，但我认为“减负”才是最重要的。

同学们，老师们，家长们，眼睛是我们人体一个重要的器官，眼睛不好世界便对于我们是一片黑暗，并且也会给我们的生活带来很大不方便，所以，让我们一起保护好我们的眼睛吧。

我的演讲完毕，谢谢大家！

眼睛和眼镜教学设计一等奖篇三

大家早上好!今天讲话的主题是“爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都希望有一双明亮的眼睛。透过这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的世界离我们越来越远。我说几种情况，它们有没有发生在你身上——看书写字时紧盯着书本，没有离书本一尺远;看电视、用电脑时紧盯屏幕，并且时间超过1个小时;在强光或昏暗的地方走路、坐车的时候看书写字。孩子们想一想怎么办?也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”;还有的小朋友认为戴眼镜是有知识的象征。但是现实告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如果仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视。

接下来，蒋医生给同学们几条小建议，来帮助大家爱护眼睛：

1. 认认真真地做好眼保健操，注意眼睛卫生。
2. 养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。
3. 做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。
5. 保证充足的睡眠。
6. 多做户外运动，经常远眺，使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的自然，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

眼睛和眼镜教学设计一等奖篇四

一双眼睛是身体最重要的部分。如果失去了，我们就看不到很多美好的东西，看不到五颜六色的世界和每个角落，所以我们应该好好保护我们的眼睛。

现在的青少年近视越来越多，平时作业太多写晚了。有些是因为做作业时姿势不正确，平时躺在桌面上，会影响视力。而且，随着科技的发展，一些学生每天在家买电脑、玩网络游戏，会使眼睛疲劳，视力受到影响，成为“网迷”。有一个关于爱护他们眼睛的故事。

我曾经有一个朋友，他的成绩非常好。然而，自从他在家里买了一台电脑后，他每天一完成作业就开始玩电脑游戏。于是，日复一日，他的视力和成绩急剧下降，眼睛变得模糊，成绩从90分下降到70分。他有点后悔，决定改变过去，不再玩电脑游戏。

于是，他真的不玩游戏了，去教室外面看远处，看学完样的绿色植物，以此缓解眼睛疲劳。另外，我在家完成作业后不玩电脑，只是看书。这样，他的穿线还是和以前一样好，视力也提高了很多。

是的，如果我们不关心我们的眼睛，视力下降，我们应该戴眼镜。眼镜放在鼻梁上，不仅不舒服，而且不方便。

明亮的眼睛，像天上的星星一样闪闪发光，眨着眼睛，静静地用眼睛看着生活的起伏。拥有一双明亮的眼睛是生活给我们的美好礼物。拥有一双明亮的眼睛是人生最大的财富。珍惜它！

眼睛和眼镜教学设计一等奖篇五

眼睛是心灵的窗户，但在我们当中，越来越多的同学为这扇窗户安上了厚厚的玻璃，和这个五彩缤纷的世界有了距离。

环视周围，我们的同学70%以上都戴上了眼镜。在此，我倡议同学们从现在开始，形成科学的用眼习惯，保护眼睛，远离近视。

1、看书写字时，姿势要端正，尽量按身高调整桌椅高度，注意一拳、一尺、一寸的要求，在光线充足地方读书作业，不看字体太细小或模糊的印刷，不在晃动的车厢内阅读，不躺着看书。

2、连续写字、阅读40分钟休息5—10分钟，以免眼睛过度疲劳。

3、看电视时眼睛保持与电视画面尺寸约6—8倍的距离，每隔30分钟须休息5—10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。注意，看电视时，室内仍须亮起灯光。

4、均衡饮食，不挑食，经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、番茄、菠菜或深绿色、深黄色蔬菜、蛋黄、肝脏等对眼睛有保健作用。

5、认真做眼保健操，穴位正确；多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。

6、如出现看远处时眯眼睛等近视征兆时，及早检查防治近视。

7、科学配戴你的第一副眼镜， 限度控制近视度数不再加深。

以上建议希望大家积极响应并赶快行动起来。只要我们每位同学都认真去做，今后近视的人数就会越来越少，我们的成长就会越来越好！

现在让我们一起来爱护自己的眼睛吧！