

# 小眼睛看大世界内容手抄报(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 小眼睛看大世界内容手抄报篇一

1. 从学生生活体验入手，使学生了解近视的成因和危害，激发学生保护眼睛的意识。

2. 培养学生的保护眼睛的意识。从我做起，从现在做起，关注眼睛健康，学会用眼卫生。

触动学生心灵，使之切身感受到保护眼睛，预防近视的重要性。

教师：搜集相关资料；设计表格，布置学生课前调查任务；制作游戏挂图、多媒体课件。排练小品《近视闹出的笑话》和诗朗诵《呵护心灵之窗》两个节目。

学生：进行两个调查：一是《五年级（4）班学生戴眼镜情况调查》，二是《五年级（4）班戴眼镜学生日常行为习惯调查》。

师：（唱）轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛……人们常说，眼睛是心灵的窗口，一双明亮的眼睛，可以让我们看到世界的精彩，感受心灵的碰撞，交流心中的情感。今天，就让我们一起来（课件出示活动主题）

生齐：——呵护心灵的窗口。

## 1、游戏：《给我一双慧眼》

游戏规则：请每组一个同学上台，蒙上眼睛，为课前准备好的没画眼睛的孩子贴眼睛，贴正确的为胜利。

小结：从大家的笑声里，我们感受到游戏的快乐。但是请大家想一想，是什么让你发笑？你对自己的眼睛又有多少了解呢？下面我们进行一次小竞赛。

## 2、近视小知识竞赛（各组抢答，每题10分，得分高的组为优胜。）

1. 人的眼睛为了看清远近物体，起调节作用的是（ ）

a.房水 b.晶状体 c.玻璃体

2. 小学生10岁前已经近视以（ ）居多。

a.轴性近视 b.混合性近视 c.调节性近视

3. 近视的症状为（ ）。

4、以下哪种做法不会引起近视？（ ）

5、下列哪一种维生素有保护眼睛的作用（ ）

a.维生素a b.维生素e c.维生素c

6、保持充分的睡眠、营养与体育锻炼有助于预防近视，小学生每天睡眠时间应不少于（ ）

a.8小时 b.9小时 c.10小时

7、下列有关视力保健的叙述，错误的是？（ ）

a.近距离用眼每40分钟休息 。

b.不可以在强太阳光下看书。

c.看书累了就看电视，看电视累了就打电脑。

d.看电视要保持适当距离。

8、红眼病传染性很强，夏秋季节比较容易发生，为预防红眼病，应该做到（ ）

a.戴口罩出门 b.常开窗通风 c.常洗手、剪指甲

9、书写、阅读时，眼和书本的距离应是多少：（ ）

10、为了预防近视，看电视时眼与屏幕的高度最好是（ ）

a□眼比屏幕稍高一些 b□屏幕比眼稍高一些 c□两者等高

小结：从大家的答题情况看，我们每天都在享受着眼睛给我们的服务，可是我们却对它不够了解和关心。下面我们就从身边的人和事说起，加深对眼睛的了解吧！

板块一：说说近视生

1、交流汇总课前调查一的情况。

2、观察调查数据，得出结论：随着年级升高，班里戴眼镜的同学越来越多。

3、小结：是的，这就是我们身边现实的近视情况。相信大家看了下面的小品会有更大的触动。

板块二：看看近视人

## 1、小品表演《近视闹出的笑话》

梗概：学生淘淘因为眼睛近视在语文学习中常常把字写得七零八散，丢撇少捺；在数学学习中老被“小数点”戏弄，生活中不是认错人，就是认不清人，不断出丑，对自己眼睛近视十分烦恼。

## 2、看了这个小品，你有什么感想？

板块三：想想近视因1、小组交流汇总课前调查二的情况。

## 2、各组汇总调查情况，得出结论。

## 3、全班交流调查结论。

从大家观察可以发现，近视的同学大部分有以下行为习惯：

看电视距离太近

看电视的时间太长

所看电视的画面浓度太深

写作业时的姿势不正确

在光线太强的阳光下看书

在光线太弱的光下看书

长时间的在电脑前

不合理饮食

在车厢里看书

## 遗传因素

### 不认真做眼保健操

#### 板块一：护眼常识我知道

##### 1、看书“五个不”

不能在光线很暗的地方看书。不能在太阳光下看书。不能走在路上看书。不能坐在车上看书。不能躺着或趴着看书。

##### 2、眼操要注意

勤剪指甲，手干净，节拍准确，姿势对。

##### 3、吃上有讲究

嚼硬食：咀嚼就被誉为另类的“眼保健操”。多吃胡萝卜、土豆、黄豆、水果等耐咀嚼的硬制食品，增加咀嚼的机会，眼的发生。

多吃柑橘和绿色蔬菜：营养学家建议，每天应多吃柑橘类水果和绿色蔬菜，增加叶黄素的摄入量，防止视力退化。

补锌：有研究表明，青少年近视患者的发锌和血清锌含量明显低于正常视力者，补锌可提高近视患者的视力。

补钙：不仅仅是对骨骼系统，钙对眼睛也很重要，钙的缺乏可导致眼球壁弹性降低，眼肌容易疲劳，使近视加深。

##### 4、小结：同唱《护眼歌》

#### 板块二：爱眼宣传我参与

##### 1、“眼情”介绍：

如今，近视眼的发病率越来越高，上海、北京等大中城市近视率可达50%——60%，在医学院校，近视率甚至高达70%——80%，小学3、4年级的近视率也达到30%——40%。最近的一份调查显示：我国小学生的近视发病率为22.78%，中学生为55.22%，而大学生高达76.74%。我们每一个人都有责任、有义务加入到爱眼宣传活动中来。

2、6月6日是世界爱眼日，希望我们保护好自己眼睛的同时，人人争当爱眼宣传员。

总结：

同学们，为了让我们的生活永远美好多姿，让我们从现在做起，做爱眼护眼小卫士、小宣传员，共同呵护我们的心灵之窗，迎接美好的明天！

## 小眼睛看大世界内容手抄报篇二

活动目标：了解眼睛的功能，知道眼睛的基本特点，增强保护眼睛的意识；体会盲人生活的不便，主动关心、帮助他们；能运用多种途径获得信息，发展调查、分析问题的能力。

活动过程：

### 一、 情况调查

- 1、 请儿童说一说自己眼睛的情况。
- 2、 说一说哪些习惯对我们的眼睛不利。
- 3、 引导儿童分组讨论，确定调查的内容，如班里同学的视力状况、做眼睛保健操的情况、写字读书的姿势以及其他想要了解的有关眼睛的知识等。

4、各小组进行调查。在调查中，教师提醒儿童注意记录调查结果。

5、小组讨论，整理调查结果。

## 二、交流感受

1、各小组选派代表，介绍调查的结果和过程。

2、评价小组汇报的情况。

## 三、情境体验

1、盲人生活有哪些障碍？

2、试一试，让儿童蒙上已经上下楼。

3、说一说自己的感受。

## 四、制定措施

1、小组排演话剧《小眼镜找朋友》。

2、说一说怎样保护已经。

3、儿童编儿歌、制作宣传画，宣传保护眼睛的重要性。教师为一些儿童调换座位等。

## 五、评价

教师与儿童总结，对活动进行评价。

教学后记：学生了解眼睛的功能，知道眼睛的基本特点，增强保护眼睛的意识；体会盲人生活的不便，主动关心、帮助他们；能运用多种途径获得信息，发展调查、分析问题的能力。

# 小眼睛看大世界内容手抄报篇三

- 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。

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

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

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、下面的肌肉、太阳眼镜等。

### 2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

## 小眼睛看大世界内容手抄报篇四

### 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：

### (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。

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。

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

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”。

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

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

## 小眼睛看大世界内容手抄报篇五

- 1、初步懂得保护视力的重要性。
- 2、了解学习一些保护视力的有关常识,逐步养成好习惯。

### 活动准备

- 1、提供一本可供教师讲故事用的大图书《倒霉的大近视眼》
- 2、提供做游戏用的眼罩。
- 3、“幼儿看电视时间”记录卡。
- 4、与幼儿共同制作保护视力安全图或“公约”图。

### 活动过程

1. 引导幼儿感知、讨论有关“近视眼”的问题。

建议教师根据班级实际,循序渐进地开展以下一些活动。

活动一：在图书区内摆放一本自制的大图书《倒霉的大近视眼》，并提供录音,供幼儿阅读。

活动二：启发幼儿观察、了解周围一些“近视患者”的生活，学习和工作有哪些不方便，有哪些困难，以及形成“近视眼”的原因。

活动三：带领幼儿共同访问几位“近视患者”，或请他们来到幼儿园，讲讲自己的“苦恼”。

活动四：择时开展讨论活动：

设问：

2. 以集体或分组的形式，开展操作实践活动。