

最新爱护自己的 学校是我家爱护靠大家 班会教案(大全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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

爱护自己的篇一

通过本次班会活动，使学生了解学校优美的环境来之不易，增强学生的爱校意识和奉献社会责任心，增强学生“爱我学校，美我学校”的意识，为学校的环境问题出谋献策，培养主人翁意识；让学生明确校园环保的重要性，形成人人爱绿色校园、人人建设绿色校园的良好氛围。

我倡议

- 1、全校师生一齐来保护我们现有的树木。
- 2、不在校园乱扔纸屑、瓜子、糖果等残渣废物，并提醒乱扔垃圾的同学。
- 3、以爱护校园环境为己任、自觉维护校园的清洁卫生，不随地吐痰、不乱张贴、不乱踩瓷片。
- 4、看到地面上有脏物主动捡起来。
- 5、节约用水、不乱拧水龙头。不向地上扔废弃物。
- 6、不践踏草坪，不摘花摇树、“小草也有生命，需要你我的共同呵护”

7、主动捡拾别人丢在地上的垃圾。养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

同学们，让我们人人动手，为创造一个现代化的、美好的学习生活和工作环境而共同努力吧！

爱护自己的篇二

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，

为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的`描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试--度假的岛屿□13min□

1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□

3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

爱护自己的篇三

1、知道地球是人类和动植物共同的家园,了解人与环境的依存关系。

2、初步了解地球目前所遭受的人为破坏及其严重后果。

3、了解垃圾分类的方法。

4、进行环保宣传的行动。

1、《爱护我们的地球□ppt□□水危机》视频。

2. 环保宣传海报。彩笔若干。

3、供孩子分类的多种“垃圾”。

4. “环保小卫士”的爱心贴纸若干。

（一）欣赏地球美丽的风景。

1、欣赏电动地球仪和地球上美丽风景的图片。

2. 看了这些图片你感受到地球上那些地方是很美的？

3. 观看课件,了解地球是人类和动植物共同的家园、

(二) 继续观看课件,了解地球正在遭受的种种危害。

1. 地球怎么了?(土地、森林、海洋的变化)

2、生病的地球遇到的灾难。

3. 是什么让地球变成这样的?了解各种污染给地球带来的变化。(光污染、空气污染、土地污染、动物被滥杀、垃圾污染、水污染)

4、观看关于水污染的视频。

5、污染产生产生了地球的“温室效应”。

(三) 介绍日常生活回收垃圾的方法;

1、可回收的。

2、厨余垃圾的。

3、有毒的。

4. 其他垃圾。

(四) 接龙游戏:为地球治病的方法。

四、:

小朋友已经想出了许多治病的办法,需要我们平时在生活中去注意做,才能让地球的病好得快点。我们还要再去找更多的好办法来帮住地球治病,让大家把地球的病一起治好,好吗?我提议我们的环保小卫士在爱护地球的纸上签上自己的名字,让更多的小朋友和大朋友都知道,也让他们一起来做

环保的卫士吧！

爱护自己的篇四

教学目的：

2、使学生明白幸福是在他人的赞美、尊重、认同、关爱、欣赏等行为中产生的。

3、培养学生良好的行为习惯，让“爱与责任”促进他们高尚人格的形成。

教学重点：

引导学生层层深入地理解怎样做才能“让爱成为一种力量”。

教学难点：

如何让学生深刻理解这句话的含义并成为自己学习的动力。

教学方法：讲授法、讨论法、多媒体教学法等

课时：1课时

教学过程：

一、播放歌曲《爱的奉献》（上课前）

二、授课：

（一）做一个好孩子，让家长幸福

同学们，迈入三年级，我们已经是三年级的学生了！在成长过程中，小学是一个具有童真又充满快乐的时期，人们把这一时期又称为少年时期，这是人生的黄金时期，许多人都是在

这个阶段学习“爱与责任”以及“幸福”的深刻含义。

后汉时期有个叫黄香的孩子，他的父母很疼爱他。

在他9岁的时候，慈爱的母亲突然染病去世了。

黄香一时接受不了这个事实，日夜思念母亲，变得非常憔悴。

因为母亲不在了，黄香小小年纪就做起家务。

他还恭敬地照顾父亲，天天给父亲洗衣做饭，千方百计让父亲吃好穿暖。

夏天天气炎热，为了让父亲睡个安稳觉，每次父亲睡觉前，他都要用扇子帮父亲把席子扇凉；冬天气候寒冷，他总是先钻进被子，用自己的体温暖热父亲的被窝，才叫父亲上床歇息。

黄香的故事被编入了《三字经》，供后人学习。

投影：我国古代“黄香温席”的故事。

老师：黄香长大以后，人们说，能孝敬父母的人，也一定懂得爱百姓，爱自己的国家。

事情正是这样，黄香后来做了地方官，果然不负众望，为当地老百姓做了不少好事，他孝敬父母的故事，也千古流传。

(二)做一个好学生，让老师幸福；

做一个好伙伴，让同学幸福；

做一个好少年，让社会幸福；

提问：怎样才是一个好学生？

怎样才是一个好伙伴？

怎样才是一个好少年？

学生讨论——发言。

老师小结：*12岁立志“为中华崛起而读书”，这是多么远大的理想和抱负啊！最后他实现了理想。

残疾少年周炜顽强勤奋，不仅生活能自理，还是一名品学兼优的学生。

我们身边有很多很多同学，他们性格开朗，乐于助人，把欢乐带给周围的人。

他们让老师觉得幸福。

投影：

投影：品德高尚，立志勤学，自立自强，乐于助人，健康快乐。

老师：我们要发展多种兴趣爱好，使自己学有所长，将来做一个对社会有用的人……养成良好的学习、行为习惯，做一个让老师幸福的好学生，做一个让同学幸福的好伙伴，做一个让社会幸福的好少年。

(三) 做一名好公民，让祖国幸福。

老师：现在请同学们自己谈谈，要做一个什么样的公民。

学生发言，谈谈自己的观点。

1、视频：杨利伟着陆后走出分离舱说的第一句话：我为我的祖国感到骄傲！

杨利伟从小就是一个懂事、顾大体的人。

无论做什么，小利伟非做明白不可，决不中途放弃。

小利伟还是个节俭的孩子，别说是买玩具，就是爸爸给他一毛钱，让他买两根冰棍，他也只买一根，剩下的五分钱，舍不得花，攥出汗来，给母亲，让母亲给弟弟也买一根。

教师：“爱国守法”中的“爱”，是一种“情感”，这种“爱”的情感来源于“亲情”的“孝”。

“孝”乃德之本，在亲情“爱”的基础上，才逐步形成：爱人、爱地、爱天，爱己、爱群，爱家、爱国、爱天下。

从个体道德品质形成来看，讲“爱”必先讲“孝”。

3、投影：朗读以下格言名句。

团结就有力量和智慧，没有诚意实行平等或平等不充分，就不可能有持久而真诚的团结。

——英。

欧文

单个的人是软弱无力的，就像漂流的鲁滨逊一样，只有同别人在一起，他才能完成许多事业。

——德。

叔本华

不管努力的目标是什么，不管他干什么，他单枪匹马总是没有力量的。

合群永远是一切善良思想的人的需要。

——德。

歌德展。

万夫一力，天下无敌。

——刘基

三个臭皮匠，顶个诸葛亮。

——中国谚语

一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。

——中国谚语

天时不如地利，地利不如人和。

——《孟子》

教师：“团结友善”体现了中华美德的“宽”与“恕”。

这是“多元”社会与国际环境所需要。

4、投影：周总理的小故事。

1962年夏，周总理到辽宁省视察工作，刚一住下，他就从口袋里掏出一张纸，交给负责接待的同志，说：“上面写的东西都不能做。

”原来，这张单子开着20多种禁吃的菜名，鸡鸭鱼肉之类都包括在内。

正是这一桩桩、一件件小事，铸就了他们伟大的人格魅力，使之成为中华民族传统美德和我党我军光荣传统的化身！

教师：“勤俭自强”，体现了“勤”、“俭”、“廉”与“耻”四种美德。

因为“勤以养廉”，“俭以养德”，“知耻近乎勇”。

“耻”是个人的“脸”，是人的尊严，也是国家和民族的尊严。

无耻，何谈自尊、自强。

5、投影：全国文明出租车驾驶员——王涛。

教师：“敬业奉献”，体现了“忠”与“义”。

“忠”的本质是“责任”，尽职尽责，忠于职守。

“责任”，是“敬业”灵魂。

“义”是追求、是气节、是利他，奉献是“重义轻利”，“见义勇为”，“杀身成仁，舍生取义”。

教师小结：做一个好公民，爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献，让自己成为一个对社会有用的人，让祖国幸福的人。

投影：忠——尽己报国的责任孝——生生不息的爱心

诚——求真务实的品质信——立身兴业的基点

礼——人际文明的规范义——人间正道的向导

廉——清白正气的根基耻——人之为人的底线

三、班主任结语

“爱的力量是伟大的!”做一个好孩子,让家长幸福;做一个好学生,让老师幸福;做一个好伙伴,让同学幸福;做一个好少年,让社会幸福;做一个好教师,让学生幸福;做一个好校长,让师生幸福;做一名好公民,让祖国幸福!

这样,当我在的时候,人们的感觉就象如逢春雨,当我远去的时候,人们的思念就会如风悄悄地传递。

我的存在是他们幸福的源泉,伴随他们的是安全、愉悦和无穷的动力。

四、欣赏歌曲《让世界充满爱》。

班会结束。

同学们对小故事非常感兴趣,在讨论过程中,也能对自己做得不好的地方进行反省。

当老师说到“幸福不仅仅是一种美好的物质的生活,更是一种愉悦的精神体验。

而且,这种愉悦的精神体验有时是仅仅来自一声普通的问候或一个细小的行为”的时候,同学们都觉得很惊讶,深深感受到应从小处做起,培养自己优秀的品质。

爱的力量是伟大的,是啊!倘若每位教师都能用心灵赢得心灵,以人格塑造人格。

让教育充满更多的人情、人道和人性。

那么我们的学生能不可爱吗?他们能不为了使自己的同学,使整个集体也因为有了自己而想到温暖、感到自豪、感到幸福,而作出自己不懈的努力和奋斗。

爱护自己的篇五

- 1、通过这次主题班会，使同学们意识到身边浪费的严重性。
- 2、使学生从小养成勤俭节约的好习惯。
- 3、号召全体同学参与到其中传承中华民族的优良传统和良好美德。
- 4、环境的危机带给人类，动物植物的危害活动准备：
 - 1、教室、黑板布置。
 - 2、查找有关名人以及国外的节俭典型事例。
 - 3、邀请部分同学讲解他们查到的资料。
 - 4、让学生回忆身边的浪费现象及思考可行的改进措施。
- 5、总结

主持人：大家好！今天我们班会的主题是“勤俭节约，从我做起。”

勤俭节约是中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。

我国有许多勤俭节约的故事：从古之今像唐朝的魏征、近代的孙中山、毛泽东都为我们留下一份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。

我们可以做一点用电用水的调查

如果你留心一下自己家里的电表、水表，你就会注意到，这个月放开手脚用电、用水，电表、水表的字就走得多；如果另一个月注意一点节电、节水，电表、水表的字就走得少，有

时，两个月当中还相差很大。如果你认真多调查几个月，你还会发现，电表，水表上的字，每个月和每个月都有差别。再一细究，有些差别是合理的，有些就与节约有关。

要知道，节电、节水，就是在保护我们的环境。道理很简单。电是动力，是二次能源，它是从一次能源转化过来的。现在，利用水力、利用太阳能、利用风能、潮汐能等都可以发电，但那只占人用电量的一小部分，大部分电还是由火力发电厂生产的。火电厂不是烧油就是烧煤，而且大多数是烧煤。全世界每年要消耗几十亿吨煤，多是用于发电。烧煤就要产许多污染物。少用些电，就可能少很多污染。再说水，城镇多用自来水，自来水并不是自然来的，那是将天然水澄淀、过滤、消毒后用泵打到我们房间中的水管子里出来的。要有自来水，就得用电。再说，水资源也是十分宝贵而且日益紧张的资源，节约用水，就是节约资源，就是节约用电，也是保护环境。

一度电到底有多大作用1度电可以生产化肥3公斤1度电可以织布7米。1度电可以炼钢30公斤。1度电可以供洗衣机使用5小时。1度电可以缝制衬衫10件。一吨水到底有多大作用一吨水可以发电5410度。一吨水可以磨粉34袋。一吨水可以生产药片2400片。一吨水可以炼钢130公斤。

也许有同学要问了：你咋知道的？其实我也不知道，但我清楚只要我们好好学习，将来一度电、一吨水的作用有我们自己说了算！

我们每天节约一滴水，就为地球添加了一分绿色。我们可以做到的：

- 1、洗脸洗脚的时间养成使用脸盆的习惯。
- 2、一水多用。用洗脸水洗脚水来拖地板、擦洗物品等。

3、用水时尽量使用小水流。

4、随手关紧水龙头。

1、随手关闭教室和宿舍内的灯，做到人走灯灭。

2、每天减少看电视、玩电脑的时间。

3、家电在不使用的情况下，不要长时间待机。

4、在白天的时候，尽量使用日光，避免开灯。

一、节约用水，适量使用；

二、节约用电，随手关灯；

三、节约粮食，合理饮食；

四、适度消费，精打细算；

五、爱护图书，循环使用；

六、减少垃圾，分类存放；

七、互相督促，形成风气。

爱护自己的篇六

1、观看“防火、防盗、防骗”事件及突发安全问题采取的急救措施视频。

2、冬季防火：冬季干燥，容易引起火灾，身边能引发火灾的隐患：使用违反学校规定的大功率违规电器、存放易燃物品、乱接电源等。

3、防盗防骗：

(1) 同学们应该养成随手锁门的习惯，避免不轨人员趁虚而入。特别注意贵重物品的存放。

(2) 同学们要切莫注意各种诈骗，如网路诈骗、借用诈骗、推销诈骗等，谨防不熟悉的人借用贵重物品，网路兜售电子产品，陌生人推销假冒伪劣产品。

(3) 注意不法分子利用银行取款机进行诈骗。取款时提高警惕，不要轻信取款机上张贴的通知，最好是白天去银行取款，并结伴而行。切莫保管好自身财产以及人身交通安全，提高警惕性，保护自己不受不法侵害。

(4) 放假回家注意交通安全，不乘坐黑

二、班会总结：

通过此次班会，学生充分认识到“防火防盗防骗”的重要性，并且加大了学生强化安全管理的自我教育力度，全体同学增长了消防知识，明白了消防安全的重要性，保证了自己其他人的人身安全，促进了校园的和谐。

生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。

车，过马路时遵守交通规则。

爱护自己的篇七

活动目的：

1、使学生了解能源状况，从小树立环保意识。

2、通过学生调动家长节约能源的积极性，从而使环保活动从学校走向家庭，从家庭走向社区，走向社会，形成人人关心地球，爱护地球的良好局面。

活动过程：

一、主题导入

同学们，你们好！大家都知道地球是我们人类唯一的家园，但是随着人口的不断增长和人们无节制的利用，地球资源越来越少了，将来我们的子孙后代将无法生存。

二、学生讨论，加深体会

(1) 你知道的能源有哪些呢？

(3) 那么请同学们想一想在我们用水、用电时有哪些浪费现象？举例：

a□洗衣服时洗衣机用水量比用手洗费水多得多□ b□刷碗时开着水龙头一个碗一个碗地冲洗□ c□冲厕所不节约水，已经干净了还要再冲一次。

d□有时出门忘了关灯，家里一天没人却开着灯，很浪费电。

e□我们家的电视经常习惯性地开着，有时其实也没人看，特费电。

a□做到随手关灯。

b□洗衣服时少量衣服尽量不用洗衣机，洗衣服剩下的水留着涮墩布或冲厕所，做到充分利用。

c□洗手洗脸时不要长流水，不洗时关上水龙头。

d从冰箱里拿东西时，尽量一次拿完，做到少开快关也可以省电。

三、总结

地球资源再也不能任意浪费了，否则，不久的将来，地球上的最后一滴水将会是人类的眼泪！不积硅步，无以至千里；不积小流，无以成江海，请同学们和家长一起从身边小事做起，从节约每一滴水、每一度电做起，为节约能源做出贡献。

爱护自己的篇八

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。

爱护自己的篇九

培养学生的环保意识，认识破坏校园环境行为的严重性和危害性，提高保护校园优美环境必须从我做起的自觉性。

活动准备

2、在校园内走一圈，认真观察饭堂、厕所、球场、草地及本班的教室、宿舍，检举有损校园环境的不良行为，看看我校在环境保护方面有哪些工作要做。

活动过程

一、创设意境，导入主题。

1、让学生观看环保专题片，初步了解人类破坏环境的状况。

2、导入主题：一幕幕让人触目惊心的画面让人沉思，大自然良好的环境哺育着人类及万物，人类却在征服自然的过程中践踏着自然，所以人类也遭到了大自然的严惩。我们前不久学过的《秃鹰之死》讲的也是环保问题。在高科技日益发展之时，也带来了一系列严重的环保问题：光化学烟雾、有毒化合物、核污染、石油泄露等等。这些问题已引起了全人类的关注。1992年联合国在巴西首都里约热内卢召开的环境大会上就提出了“救救地球，保护环境”的口号。校园不是工厂，不是大城市，那么，有没有环保方面的问题呢，请同学们将观察到的具体情况介绍一下。

二、引导分析校园中值得注意的环保问题及其带来的严重影响。

1、师：前几天上完《秃鹰之死》这篇课文后，老师要求同学们注意观察校园的各种场所，找出值得注意的环保问题，分析它的危害，然后写一篇日记，同学们做了吗？请交流一下。

2、全班分成五个小组，老师指定组长，然后各组长集中本组同学交流，讨论(读观察日记)，组长记录整理。

3、五个组长将记录材料在班会上宣读。

4、教师小结：通过同学们的交流反映，看来校园里值得注意

的环保问题还真不少：乱扔垃圾、乱倒饭菜、乱扔纸屑、乱写乱画等。特别严重的是，很多同学乱踩草坪，习以为常，至今已有几片绿草如茵的草坪变成了寸草不长的黄土地，我们028班男生宿舍前面的小块草地就差不多变成了这个样子。校园是教育盲人的圣洁地方，不少人却在厕所墙壁上、通道墙壁上、甚至课桌上乱写乱画，在校园内起哄怪叫，不仅造成了环境污染，也造成了精神污染，所以校园环境形势不容乐观。要是每人都放纵这种破坏环保的行为，用不了多久，绿草坪就会变成灰尘滚滚的黄土地，整洁的校园就会变成肮脏腻人的污浊地。

三、保护校园美丽、整洁的环境，我们有哪些工作要做。

1、师：要保护好校园环境，我们需要迫切做好哪些工作呢？请各组长选出刚才组内发言时讲得较好的同学代表本组上台发言。

2、学生代表上台发言。

3、教师小结：通过刚才各个组的代表同学上台发言，我们看到，我们在校园环境保护方面需要做的事情还很多，上台发言的同学提出了不少很好的意见。我想可以这样概括：爱护校园，人人有责；环保问题，人人重视，从我做起。

目前我们迫切需要做而且能做好的几件事是：

爱护自己的篇十

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。

提供有关材料：现成的可剪剪贴贴的画片、作底版用的旧挂历(反面)胶水、剪刀、彩色笔。水粉颜料等等。

活动流程

感知讨论操作实践强化巩固

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：

2. 以集体或分组的形式，开展操作实践活动。

活动一：《学学、做做》

结合一些用眼要求较高的活动，向幼儿介绍一些看书、写字、绘画剪纸等活动中保护视力的常识，幼儿在活动中进行实践。看书、书写或绘画时，要有正确的坐姿和握笔姿势，眼睛离视物30厘米左右。（可让幼儿坐在桌前学学、做做，将胳膊肘撑在桌上，将小臂和手掌伸直，中指点到鼻尖或额头，即距离30厘米左右）。

不在过强、过弱的光线下看书、绘画或制作手工作品。（可与幼儿共同看一看、找一找，活动室的哪些部位光线过强。过弱，不宜开展上述活动）。

看书、书写及绘画等活动的时间，每次约30~45分钟，进行这些活动后，最好能向远处望一会儿。（教幼儿学习用定时器、闹钟，或看时钟来控制时间）。

不躺着、走着，或者在动荡的车厢里看书。（可演个小小哑剧）。

活动：《看电视和玩游戏机》。

在组织幼儿看电视、玩儿童电脑游戏机前介绍保护视力的常识，鼓励幼儿积极实践。尽可能坐在电视机的正前方，距离不小于2米。