

最新小班水宝宝搬家教案 幼儿园沙池活动心得体会(通用9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

爱护眼睛班会心得体会篇一

一、方案可行，组织有力

学校召开了预防溺水等安全工作专题会议，认真分析了校情，对防溺水工作进行了全面布署，制订了实施方案，成立了以校长为组长的防溺水工作领导小组，细化了各类人员工作职责，明确了预防教育的工作目标、工作内容和工作方法，制订了监督、保障措施，该项工作的开展有条不紊。

二、隐患排查及时，提醒到位

对学校内部安全隐患进行了认真自查与整改。对学校周边水域、交通隐患等分人分区域组织寻访。及时排除了大小隐患近十处。发挥了突出的警示与教育作用。

三、教育宣传到位，安全意识得到了进一步强化

学校召开了一次防溺水等安全教育主题校会，集中向学生进行了一次安全知识宣传，各班召开了主题班会，强调了安全纪律，悬挂了“珍爱生命、预防溺水”横幅，学生集中举行了宣誓。制订了严明的防溺水班级公约，进一步规范了学生行为，要求相互监督，自觉遵守。向全体学生印发了《致各学生家长一封信》，对家庭教育提出了很好的建议和要求，教育宣传工作深入到了每个学生家中，得到了家长的大力支持。

持和配合。

各班利用黑板报，以宣传防溺水基本常识为主题，进行了书面宣传，再次浓厚了教育氛围。通过防溺水教育视频，向学生进行了一次预防、急救等知识教育，给学生敲响了警钟，丰富了学生急救知识。安全教育工作常抓不懈，成立假期安全联防小组，保证即使是假期也要经常安全提醒，发现问题必究并及时通报，师生的安全责任意识长久保持。

通过学校上下的齐抓共管、师生的共同努力，全校师生安全度过夏季炎热溺水多发期，无任何安全事故发生。

爱护眼睛班会心得体会篇二

- 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

(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、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。

爱护眼睛班会心得体会篇三

今天下午，我们班召开了一个有关消防防火安全的主题班会。会上，班主任老师作了重要发言。他讲到火灾的危害和防火的重要性，还特别列举了近期所发生的火灾案，最后提到防火的重要性及防火的知识。

看到西区宿舍爆炸后的图片，我非常的震惊。黑呼呼的天花板，烧得一干二净的宿舍，不禁让人警醒。幸好当时无人在宿舍，否则后果不堪设想。消防安全真的不容忽视。

1、点燃的蜡烛、蚊香应放在专用的架台上，不能靠近窗帘、蚊帐等可燃物品。

2、到床底、阁楼处找东西时，不要用油灯、蜡烛、打火机等明火照明。

3、学生不要随身携带火柴、打火机等火种。

4、不能乱拉、乱拉电线，随意拆卸电器，用完电器要及时拔掉插销。

5、发现燃气泄漏时，要关紧阀门，打开门窗，不可触动电器开关和使用明火。

6、阳台上、楼道内不能烧纸片。

7、吸烟危害健康，学生不要吸烟，躲藏起来吸烟更危险。

8、使用电灯时，灯泡不要接触或靠近可燃物。

学习掌握这些防火灭火的基本道理和常识，对于维护国家，学校和同学们个人的安全是十分必要和有益的。

爱护眼睛班会心得体会篇四

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！

爱护眼睛班会心得体会篇五

如果眼睛是人类心灵的窗户，近视就是覆盖在窗户上的一层白纱。因此，我们应该保护眼睛，防止近视。

- 1、坚持每天做几次眼保健操，以促进血液循环，加速眼睛新陈代谢。
- 2、学习时，我们应该做好“三个一”：离笔尖一英寸，离书本一英尺，离桌子一拳。
- 3、学习时间不宜过长，一般每次经过一段时间后要看看远处的绿色植物，或闭目养神，以减轻眼睛疲劳。
- 4、养成使用眼睛的好习惯，不要在太强或太弱的光线下学习，不要长时间玩电脑等。
- 5、多锻炼，多吃含有维生素a[]胡萝卜素等的食物。保持均衡的饮食。

6、保持眼睛卫生，如不要用脏手揉眼睛等。

7、保持足够的睡眠可以让你的眼睛得到最好的休息。

近视给我们的生活带来很多不便，所以我们应该保护眼睛，预防近视，让我们的生活更加丰富多彩。

爱护眼睛班会心得体会篇六

如今，居家学习让青少年的手中不得不有了手机，真是应了儿时写的20xx年会居家学习不去学校的幻想作文。青少年手中的手机虽帮助学习，以至于学业不落下，但是也因此，视力下降成为了普遍问题。观天下还需好视力，拥有好的视力才可以观察到生活中不易发现的小美好，让“视“界更加精彩。

我是一名近视女孩，近视可给我带来了不少麻烦，回想六年级时，每次写完作业，我总会抱着手机和他亲密，然而不久后我就得了假性近视，当黑板越发模糊，远处小朋友的脸不再清晰时，我便后悔了，记忆中那个清晰的世界，随着我六年级时的贪玩而烟消云散。

假性近视之后，我便一直购买眼药水来治疗，心中抱有一丝我能再看清这个清晰的世界的期望，然而现实却啪啪打脸。上了初中，由于看不清黑板，我便戴上了小眼镜，从前我还十分羡慕有眼镜的同学，然后我成为那名同学后，有的确实满肠的悔恨。享用美味食物时，镜片上腾起的雾气总会打断我的好兴致，观赏美景时，只能带上眼镜，否则眼中只有一片朦胧，就连忘记戴眼镜50米开外时，我都不会分清你是谁？总之啊，戴眼镜有太多太多苦恼了。

当别人问我为什么近视时，我总会淡然回道，因为看淡了世间万物便模糊了双眼。然而不计其数的山川美景在等着我观赏，我又怎能弃了这远处青翠的青山，晚霞映照中蓝天上南

飞的大雁，碧水中跳跃的游鱼?但因近视，眼前有景而观不好，现实总是很悲催，所以请没有近视的同学一定要保护好眼睛。

(一)常做眼部保健操，经常做眼部保健操，可以缓解视疲劳，让眼睛放松下来。

(二)眺望远处，当完成一天的作业后，或上完网课后，可以利用休息时间，让眼睛观赏一下远处的景色。

(三)切记休息时不可多玩手机。我们上完课要用到手机，且记笔记写作业时也要用到手机，让眼睛该休息的时候休息，不要因为自己贪享一时之乐，而让眼睛加班。

(四)养成良好的用眼习惯，在上网课或写作业时保持良好的坐姿，这样不仅可以使听课完成作业的效率更高，还可以让眼睛不再那么疲劳，减轻眼睛的工作负担。

爱护眼睛班会心得体会篇七

1. 让幼儿认识保护好自己眼睛的重要性;
2. 指导幼儿养成用眼卫生的好习惯。
3. 初步了解健康的小常识。
4. 初步了解预防疾病的方法。

科学认知活动

35分钟

眼睛是人体的视觉器官，我们看东西全靠它。眼睛的用处大极了!如果眼睛丧失了视力，我们就什么东西也看不见了。

眼睛的作用、保护眼睛的挂图。

(一) 谜语游戏导入

两颗葡萄黑又亮，长在人脸上，白天开窗四处望，黑夜要关窗。(打一身体的部分)

小朋友猜出谜底，是眼睛。(见图1)

(二) 分组讨论

1. 眼睛的重要作用(见图2)

小结：看书写字、走路、运动、做工作，处处都离不开眼睛。

2. 怎样保护眼睛

(1) 正确坐姿(见图3)

(2) 看书稍久，要望远或休息一会(见图4)

(3) 眼保健操(见图5)

(三) 加强认知

1. 他们的做法对吗?(见图6)

2. 游戏巩固：捉迷藏(见图7)

经济的发展，脑力劳动越被人所重视。而在人们的学习、工作、生活中，忽略了对眼睛的保护，特别是在儿童期尤为突出。为此从小让孩子了解一些正确用眼知识，提高保护眼睛的意识，明确眼睛的重要性是非常必要的。

本课首先以谜语的形式导入，创设情景，激发幼儿求知欲望。

然后采用分组讨论的形式让幼儿体会眼睛的重要性，如何保护好眼睛，培养幼儿的合作、分析、想象能力、语言表达能力及科学的思维方法。最后采取游戏的形式强化幼儿认知，使幼儿进一步明确科学的用眼方法，自觉地养成良好的用眼卫生习惯，提高幼儿的科学素养。

整个活动过程，思路比较清晰，教态自然，能够根据教案的流程来上课。但是整个活动过程的气氛有点沉，不能够体现幼儿对活动的乐趣。

爱护眼睛班会心得体会篇八

1、使学生进一步明确什么是公益劳动，怎样正确对待公益劳动，从而进一步培养学生为人民服务、热爱公益事业、团结协作、乐于助人的思想品质。

2、使学生进一步明确一切的劳动成果都是来之不易的，从而培养学生养成珍惜劳动成果的行为习惯，并体现在日常生活中。

二、会前准备：

歌曲《劳动最光荣》。

小品、名人故事、诗歌朗诵、拼字游戏、倡议书。

三、班会过程：

(一)引言：达·芬奇曾经说过：劳动一日可得一天的安眠，劳动一世可得幸福的长眠。的确，只有亲自参加劳动的人，才能尊重劳动人民，才会懂得珍惜别人的劳动成果，才会懂得幸福的生活要靠劳动来创造。劳动是我们中华民族的传统美德。我们二十一世纪的中学生就更应该热爱公益劳动，珍惜劳动成果。那么，我们应该怎样热爱公益劳动，珍惜劳动

成果呢?“五一”是国际劳动节，那让我们为这个全世界劳动人民的节日唱出劳动的赞歌吧。

(二)全班齐声合唱歌曲《劳动最光荣》。

(三)小品表演。

1、请杨黎明、王紫薇、葛梦倩、刘文博同学表演：小品《一件小事》。

2、主持人点拨：确实，在我们之中还有些同学对公益劳动的认识还是不够的。

像小品中的小良同学因为怕苦、怕累、怕脏，怕给人笑话、看着处在危险中的盲人也不敢或者说不愿意去做。这一点又说明了什么呢?请学生讨论、发言。

(四)学生讲话助人为乐的故事。

1、请王兰兰同学讲《_助人为乐的故事》。

2、主持人点拨，是学生明确：

以上的故事告诉我们：就连我们的伟大领袖_同志也从小就养成了热爱公益劳动，乐于助人的好习惯，我们作为二十一世纪的新时代的学生，是不是更应该热爱公益劳动，珍惜劳动成果呢?我们应该怎么做呢?我们班也有些同学平时也很热爱公益劳动，珍惜劳动成果。

3、表扬部分同学

(五)献给劳动者一首诗。

请高腊玲同学配乐诗朗诵我国著名诗人艾青的诗歌《给乌兰诺娃》。

(六) 小品表演

1、请徐逸凡、吴思怡、豆军、计豪、甘蜜同学

表演小品《粒粒皆辛苦》。

2、主持人点拨：一粒饭，掉了真的不算什么吗？劳动成果真的是随手可得吗？学生讨论、发言。（指出部分同学不尊重父母、老师、同学-----等等的劳动成果的坏习惯，要求同学们改正）

(七) 拼字游戏

分组参与拼“劳动光荣，懒惰可耻”游戏，看谁拼得快。

(八) 主持人小结。

1、劳动光荣，懒惰可耻。热爱劳动是我们中华民族的传统美德，劳动是每一位有劳动能力的公民的光荣职责。

2、一切劳动都是艰苦的，只有尝到劳动的艰辛，才能懂得珍惜劳动成果。

(九) 班长宣读“热爱公益劳动，珍惜劳动成果”的倡议书。倡议同学们：从现在做起，从身边做起，从小事做起，把热爱公益劳动、珍惜劳动成果的行为习惯体现在日常的生活当中吧！

(十) “热爱公益劳动，珍惜劳动成果”的签名活动。让同学们将热爱公益劳动，珍惜劳动成果的立志体现在实际的行动中。