

保护眼睛班会课教案 保护眼睛爱护眼睛的建议书(模板6篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

保护眼睛班会课教案篇一

尊敬的家长朋友们您好！

二、不吃过多含糖、辛辣食品，多吃玉米、小米不偏食厌食，保持营养均衡，不喝生水，不看或少看电视，不玩电子游戏机，用电脑是要将电脑光降至能适合自己为止，眼睛与显示器的距离不低于60厘米，并注意不超过一个小时，就得休息五分钟，进行眼部按摩或用视觉明眼膏涂抹一次。

四、自己配备毛巾、脸盆，保持良好的个人卫生习惯

五、家长要监督和帮助学生用药，注意学生桌椅的高度、光线最好在左前方不要太强也不要太弱尽量少用护眼灯和台灯。使用增补光源大灯也要打开。

六、强化期视力恢复正常后要正确用眼，定期到服务中心接受复查指导，并继续用眼膏进行巩固，每天一次或两次为佳，用眼量要相对减少。

七、每周至少吃一次鱼，一次羊肝，每天一袋奶，一种以上水果，一定不要挑食偏食，养成良好的用眼和饮食习惯。每天多看视远图或远眺。

八、在家按时按量涂抹眼膏。使用方法：家长须先洗手，孩

子自然闭目，取毛巾热敷，以孩子能耐受为度，冬天稍长，夏天稍短。用食指取药1.5g左右(花生豆大小4粒)后，拧紧瓶盖，自眉上1.5厘米至眼睑下1.5厘米(包括眉毛上，，内外眼角眼皮及左右太阳穴，整个区域涂抹过程是横向均匀涂抹，然后闭眼20分钟即可。睁眼后做眼操。保持20分钟后可用面巾纸轻轻粘去，用清水洗净。

适当喝些菊花茶、可加点冰糖枸杞水，补足b族维生素，锌、钙、铬等 特别提醒：必须保证每日用量和次数否则影响恢复视力极为不利。

保护眼睛班会课教案篇二

- 1、引导幼儿知道眼睛的重要性。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。
- 4、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。

1、提问导入。

教师通过提问，导入活动主题：小朋友，刚刚我们升国旗时，你是用什么看国旗的呢？（幼儿回答：眼睛）2、了解眼睛的重要性。

请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。教师继续引导幼儿对眼睛这一话题进行提问，引导幼儿深入地了解和思考眼睛的重要性。（小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。）3、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

教师引导幼儿思考：爱护眼睛，我们应该做些什么？（幼儿

自由回答，教师进行小结。) 四、教师总结，活动结束。

教师：保护我们的眼睛，我们要做到三点：一是少看电脑和电视，注意休息，让眼部的肌肉有机会放松；二是不用脏手揉眼睛；三是平衡膳食，多吃对保护视力有保护的食物，做个不挑食的好宝宝！

安全教育是一个长期的过程，我们将继续探讨和努力，将安全教育渗透到幼儿的一日生活中，不断增强孩子们的安全意识和自我保护能力，为每位幼儿撑起一把安全的保护伞！

小百科：眼(又称眼睛，目)是一个可以感知光线的器官。最简单的眼睛结构可以探测周围环境的明暗，更复杂的眼睛结构可以提供视觉。复眼通常在节肢动物(例如昆虫)中发现，通常由很多简单的小眼面组成，并产生一个影像(不是通常想象的多影像)。在很多脊椎动物和一些软体动物中，眼睛通过把光投射到对光敏感的视网膜成像，在那里，光线被接受并转化成信号并通过视神经传递到脑部。通常眼睛是球状的，当中充满透明的凝胶状物质，有一个聚焦用的晶状体，通常还有一个可以控制进入眼睛光线多少的虹膜。

保护眼睛班会课教案篇三

- 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。
- 3、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。
- 4、激发了幼儿的好奇心和探究欲望。

1、引导幼儿感知、讨论有关“近视眼”的问题。

欣赏故事《倒霉的大近视眼》

教师：听听故事里的近视眼是遇到了些什么困难。

- 1、看书、画画坐端正。
- 2、看电视要保持一定的距离。
- 3、不要用脏手揉眼睛。
- 4、定期检查视力并进行治疗。

大家来做眼球操

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。

保护眼睛班会课教案篇四

人们常说眼观六路耳听八方，眼睛是心灵的窗口，可见我们的眼睛很宝贵。保护眼睛要做到1.看电视不要做的太近。2不要躺着看书，会近视。3要认真做学校里的眼保健操。4不要对着电脑看太久。5玩电脑不要超过一小时以上。

为了保护我们的眼睛，在生活中我们可以吃一些有维生素a的食物，草莓.胡萝卜。这样不仅保护了我们的眼睛，还提高了我们的体质。让我们一起来一起保护眼睛吧！

保护眼睛班会课教案篇五

- 1、知道眼睛对人健康的重要性。
- 2、了解有关保护眼睛的卫生常识，养成保护眼睛的良好习惯。

视力图

知道眼睛对人健康的重要性

1、幼儿蒙上眼睛进入教室

让幼儿感受眼睛看不见时的困难和不便，知道眼睛的重要。

2、知道怎样保护眼睛

(1)、讨论：小朋友如何保护眼睛？

(2)、结合《幼儿活动手册》扩展和巩固幼儿对保护眼睛方法的理解。

4、学习眼保健操

了解保护眼睛的科学知识。

保护眼睛班会课教案篇六

我校利用班会课让班主任给学生上预防近视的健康课，详细讲解近视的成因、治疗和预防，重点讲解保护眼睛的基础知识（如坐姿、阅读、眼保健操、眼调节等）。通过生动的例子，学生可以掌握使用眼睛的科学知识，培养学生善于使用眼睛。

“护眼日”的主题是“爱护眼睛，从小做起”。通过国旗下演讲、学校红领巾电台、学校时事通讯等。对全校师生进行了likeeyes护眼常识教育，强化了护眼意识。

1、一、二年级开展了与眼爱日相关的主题班会活动。

2、初三四年级出了一份“眼爱日”的黑板报。

- 3、五年级时，举行了以用相似的眼睛保护眼睛为主题的讲座。
- 4、六年级开展了以“爱眼日”为主题的活动。
- 5、通过手机短信向家长宣传护眼知识，提高他们的护眼意识，让他们加强对孩子的教育，调节家庭灯光保护视力。
- 6、教育学生保证充足的睡眠时间，鼓励学生多参加户外活动，参加有益的体育锻炼，注意眼睛的营养供给，呼吁学生一起参与，积极参加活动，防止接近。

也就是说，根据学生的身高，认真检查学生的课桌，及时调整，教会学生采取正确的读写姿势，每天做两次眼保健操。要求学校督学执行，严格检查日常眼保健操，并进行考核。

通过“爱眼日”的宣传活动，我校爱眼人士的护眼意识得到了进一步增强，尤其是广大学生知道了爱护眼睛和预防近视的重要性。“眼爱日”活动对我校预防近视起到了积极的促进作用，达到了预期的目标，收到了良好的效果。