

# 最新爱眼护眼班会 爱护眼睛班会教案(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 爱眼护眼班会篇一

- 1、父亲节快到了，幼儿能自发组成小组并选择某个主题进行商讨。
- 2、发展幼儿的动手能力。
- 3、培养幼儿敏锐的观察能力。
- 4、能根据需要自由地选择绘画材料进行作画，体验快乐的情感。
- 5、培养幼儿完整、连贯地表达能力和对事物的判断能力。

活动准备：

- 1、为幼儿准备各种颜色的彩色纸
- 2、记号笔若干

活动过程：

- 1、教师提出活动主题：

教师：父亲节快到了，作为小记者，你有什么打算呢？

## 2、幼儿分组商讨采访主题

效果分析：对于父亲节的话题，孩子的想法真是太多了。

他们的打算有：

- 1、采访爸爸，了解爸爸的有关信息。
- 2、采访爷爷奶奶，了解爸爸小时候的信息。
- 3、采访整个大班的爸爸，统计出爸爸“打呼噜”的有关情况。
- 4、采访妈妈，了解妈妈眼中的爸爸。
- 5、采访爸爸的工作，并进行统计。
- 6、采访小朋友，了解小朋友眼中的爸爸。
- 7、了解父亲节，孩子想送给爸爸的礼物。
- 8、收集爸爸的照片，并举行“爸爸照片展”。
- 9、比帅(把爸爸小时候的照片和小朋友比比，看谁帅。)

接着，孩子开始自由组合，分组并选择一个自己喜欢的话题，而后，小记者开始行动了。

## 爱眼护眼班会篇二

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。
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。

### 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。

## 爱眼护眼班会篇三

大家周一早上好!

今天是儿童节。首先,祝我们一年级的'学生节日快乐!同时,祝我们高二和高三的学生节日快乐!还有我们的老师们,虽然我们己经过了六一岁,但我希望每一位老师和同学都能永远保持一颗童心,永远年轻!本周六一——,也就是6月6日,是国际爱眼日。1996年,卫生部、教育部、共青团中央、中国残疾人联合会等12个部委联合发布通知,将爱眼日列为国家节日之一,并将6月6日定为“全国爱眼日”。

眼睛对我们每个人都很重要。想象一下,如果我们的眼睛是黑色的,什么也看不见,那将是一件多么可怕的事情!人们

常说眼睛是心灵的窗户，但现在很多人因为不懂得科学用眼、爱护眼睛而变得朦胧。一些数据显示我们的眼睛没有。

一、“一好”认真准确做好眼保健操，注意眼睛卫生。

二、养成良好的读书写字习惯，读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立，做到“三个一”，眼离本一尺远，手距笔一寸高，胸离桌一拳头。

三、“三不”：不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

四、看电视和操作电脑时，要保持一定用眼距离和坐姿的端正。

五、保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳，恢复学习能力的重要原因，也是保持身体健康的主要因素。

六、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。

七、不偏食，多吃奶制品、蔬菜，尤其是胡萝卜等含多种维生素的食品。少吃垃圾食品，从饮食中获取充分的营养物质。

做到以上几点并不难，只要同学们自觉执行，我相信，同学们一定会拥有一双更清澈、更明亮的眼睛。

## 爱眼护眼班会篇四

因现在许多幼儿看电视或玩电脑时间过长，对孩子的眼睛造成极大伤害，为帮助幼儿改正这一不良习惯而设计本次活动。

活动目标

- 1、了解保护眼睛的基本常识。
- 2、不长时间看电视、看书、画画时姿势正确。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

### 教学重点、难点

- 1、让幼儿了解长时间看电视对眼睛的伤害
- 2、强化幼儿对正确行为的认识

### 活动准备

- 1、幼儿活动前向父母了解保护眼睛的有关常识
- 2、教学挂图

### 活动过程

#### 一、开始环节

猜谜语，引起幼儿兴趣。师：黑黑亮亮两颗珠，一开一合像窗户。白天开门夜关闭，能看电视能看书。请小朋友相互看对方，猜出谜底。

#### 二、基本环节

讲故事《保护眼睛》，了解长时间看电视对眼睛的伤害。

(故事)小猫咪咪是个电视迷，一天到晚坐在电视机前。遇到

特别喜欢的节目，就坐在离电视很近的地方。有时，还躺在床上看电视。有一天，咪咪。后来，咪咪再也不当小电视迷了。

师：咪咪的视力为什么减退啊？引导幼儿讨论咪咪视力减退的原因。

幼儿：因为，咪咪看电视时间太长；因为，咪咪离电视太近；因为，咪咪还躺着看电视。

师：你们每天没在家看电视吗？看电视的时间长吗？知道咪咪的烦恼后，你应该注意什么呢？（让幼儿展开讨论）

幼儿：看电视时间一定不要太长，也不能离电视太近，更不要躺着看电视。

引导幼儿了解造成视力减退的其他原因及保护眼睛的有关常识。

请园内一位带眼影的教师给小朋友介绍自己近视的原因和戴眼镜后感觉到的不方便。结合幼儿的日常生活、结合挂图，讨论其他对眼睛造成伤害的原因，告诉幼儿保护眼睛的方法。如：户外活动时不要扔沙子；眼睛进脏东西后要找成人帮忙，看电视、玩电脑时间不超过半小时；看书、写字、画画距离不能太近等。

### 三、结束环节

强化幼儿对正确行为的认识，听指令做动作。

老师说：看书、画画、看电视等，幼儿做出相应的正确姿势。

### 四、延伸环节

指导幼儿将保护眼睛的注意事项用绘画形式表现出来，并粘

贴在相应的活动区。

## 教学反思

本节是中班的健康课，根据中班幼儿的年龄特点，在活动中运用引导、演示、讨论等方式，强化了幼儿对正确行为的认识，了解了长时间看电视、玩电脑，对眼睛的伤害。由于眼睛保护涉及较多专业知识，对中班孩子不宜过多直接传授。但在引导幼儿了解造成视力减退的其他原因及保护眼睛的有关常识方面，讲得不够细腻，如果，本次活动的重点再把与幼儿日常行为的有关内容进一步延伸，这样就使幼儿更加丰富了相关知识，进一步增强保护眼睛的意识。

## 爱眼护眼班会篇五

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》

### 一、 游戏“蒙眼走直线”

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

### 二、 眼睛的重要性



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，体现了小学五级爱眼日主题班会教案小学五级爱眼日主题班会教案/，！。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？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

四、“爱眼知识”小常识

(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xxx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。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任：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。