

# 最新爱眼日班会简报(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 爱眼日班会简报篇一

目的：

- 1、通过活动让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。
- 2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。活动过程：

### 一、猜谜引出课题

- 1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄?这是什么?(眼睛)
- 2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用?
- 3、有了一双明亮的眼睛可以看清事物，这是多么的重要。今天让我们一起来了解我们的眼睛，保护我们的小眼睛。

齐读课题：保护我们的小眼睛

### 二、了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。

瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

### 三、观看视频

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？书写姿势不正确，眼睛离书本太近；看电视太近；躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。你听到了什么？师总结：

1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。

2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。

3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。

4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

四、举例交流自己平时爱眼的做法。

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。生交流

五、出示班中用眼不卫生的照片。

六、讨论如何保护视力

1、坚持做好眼保健操。

2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛的到充分的休息。

3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。

4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。

5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。

## 爱眼日班会简报篇二

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？

出示教学主题：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\*\*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。

### 爱眼日班会简报篇三

上帝给了你一双眼睛，青山绿水，鸟语花香，你视而不见；蓬莱文章，古今佳作，你望而生厌；巍巍泰山，绵延长城，你望而却步；阡陌交通，鸡犬相闻，你嗤之以鼻……于是，上帝发出一声沉重的叹息，为你的无知而悲，为美的埋没而叹。朋友，快醒醒吧！睁开你的双眼——那是上帝赐予你的，本应充满灵气的双眼。大千世界有太多美好的东西等你去发现、去欣赏，去享受。

你被上帝的叹息惊醒了，伸手揉了揉自己的眼睛，看了看眼前的世界，你吁了口气，有几分愧疚，又有几分高兴，你似乎明白了些什么，站起来，想用心去感知美的境界。

你访问了祖国的名山大川，看到了祖国大好河山，看到了祖国是多么的繁荣、昌盛；你参观了长城，看到了祖国最坚实的臂膀。

的确，眼睛是心灵的窗户，只要你打看窗户，一幅幅花团锦簇的美景就会映入你的眼帘，只要你用心体会，你会感觉到美无处不在，你开始为自己拥有一双眼睛而庆幸、自豪，开始为大千世界的美所陶醉、感化。你将双手贴在胸口，嘴里虔诚地默念着，你在感谢上帝的恩赐。

享受的朋友，请永远不要忘记，上帝给了你一双眼睛，这是摄取美的窗口。

## 爱眼日班会简报篇四

- 1、通过活动让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。
- 2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。
- 3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。

活动准备：

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

活动过程：

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄？这是什么？（眼睛）

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用？

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。 - 1 -

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静

等信息传递给大脑。

（生：挡住风沙和灰尘。）

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把一切美好的东西都给了我们，所以我们要……齐读课题）

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？

书写姿势不正确，眼睛离书本太近；看电视太近；躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。

你听到了什么？

1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。

2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。

3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。

4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。



生交流

生：我想对xx说…… 说道的同学要呼应。

（学生讨论，交流）

师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

- 1、坚持做好眼保健操。
- 2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛的到充分的休息。
- 3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。
- 4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。
- 5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。
- 6、眼睛有了毛病要及时治疗。

1、师：在日常的生活中老师发现同学们做眼保健操的穴位还没有找准。今天让我们一起重温正确的姿势和穴位。请看眼保健操操法分解演示。

播放视频：

要求：仔细看，认真听，跟着学。

通过学习和实践，大家知道了正确的做法，希望每天的二次眼保健操大家都能认真做。保护眼睛是多方面的，我们还可以从饮食上来调节。

第一类：维生素a和胡萝卜素

缺乏维生素a[]人体从亮到暗的适应能力就会下降，还会导致眼睛干燥、转动不灵。

补充来源：肝脏、蛋黄和全脂奶。植物性食品当中的胡萝卜素可以在体内转变成维生素a[]各种蔬菜颜色越深，胡萝卜素含量就越高。

## 第二类：维生素b族

补充来源：鸡蛋黄、牛奶、动物内脏、瘦肉、豆类、各种粗粮、全麦食品等。

## 第三类：钙和锌等矿物质

膳食中长期缺钙，会导致眼球转动不灵活，眼肌调节能力和恢复能力差，使近视度数加深；缺锌会造成弱光下视物不清。

补充来源：牛奶、豆腐等补钙佳品；贝类和软体类海鲜、动物运动部位的瘦肉、鱼类、黑芝麻、西瓜子、核桃等则含锌丰富。

## 爱眼日班会简报篇五

目前，中小小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视珍爱光明”的主题班会。

### 二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

### 三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

### 四、活动准备

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

### 五、活动时间

周五班会课

### 六、活动步骤

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《爱眼诗歌》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)

(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

- 1、读书写字姿势要端正；
- 2、不再强光和弱光下看书；
- 3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离；
- 4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。

(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的.明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

## 爱眼日班会简报篇六

掌握预防近视眼和眼病的一般方法，懂得要爱护眼睛。

准备材料

录音机 磁带 图片

活动过程

### 一、欣赏与讨论

1、请小朋友欣赏美丽的鲜花，漂亮的裙子，可爱的布娃娃，美丽的图画。

2、问题与讨论：你是用什么看到这些东西的？假如没有了眼睛会怎样？请小朋友用双手把眼睛蒙上1分钟，说出有什么感觉。

## 二、观察

请幼儿互相观察对方的眼睛，说说人的眼睛是有哪几部分组成的(眼睑、睫毛、眼球)，每个小朋友眼睛张的有什么不同(圆的、长的、双眼皮、单眼皮、大眼睛、小眼睛等)。

## 三、听故事

听故事《眼镜找朋友》《红眼咪咪》，然后回答以下问题：

- 1、眼镜都找谁做朋友?为什么?
- 2、咪咪的眼睛为什么红了?
- 3、咪咪妈妈的眼睛为什么也红了?

## 四、谈话

请幼儿说说怎样预防近视和红眼病。组织幼儿讲述。

## 五、讨论

眼睛需要哪些营养，常吃哪些食物能保护眼睛。

## 六、学儿歌

要把眼睛保护好

春风吹，阳光照，小朋友呀点头笑，

老师微笑来上课——要把眼睛保护好，

看书画画坐端正，做做眼睛保健操，

自己手巾自己用，天天勤换要记牢，

手帕一脏病菌多，会把眼睛损坏了，  
眼睛红，眼睛痛，得了眼病真难熬，  
脸盆、毛巾分开放，预防传染快治疗。

## 爱眼日班会简报篇七

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

活动过程：

### 一、猜谜引出课题

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄？这是什么？（眼睛）

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用？

3、有了一双明亮的眼睛可以看清事物，这是多么的重要。今天让我们一起来了解我们的眼睛，保护我们的小眼睛。

齐读课题：保护我们的小眼睛

### 二、了解眼睛的结构

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国人是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

（生：挡住风沙和灰尘。）

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把一切美好的东西都给了我们，所以我们要……齐读课题）

### 三、观看视频

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？

书写姿势不正确，眼睛离书本太近；看电视太近；躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。

你听到了什么？

师总结：

1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。

2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。

3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。

4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

四、举例交流自己平时爱眼的做法。

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。

生交流

五、出示班中用眼不卫生的照片。

生：我想对\_\_说…… 说道的同学要呼应。

六、讨论如何保护视力

（学生讨论，交流）

师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

学生齐读：

1、坚持做好眼保健操。

2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛的到充分的休息。

3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。

4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。

5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。



6、眼睛有了毛病要及时治疗。

## 七、学做眼保健操

1、师：在日常的生活中老师发现同学们做眼保健操的穴位还没有找准。今天让我们一起重温正确的姿势和穴位。请看眼保健操操法分解演示。

播放视频：

要求：仔细看，认真听，跟着学。

## 八、饮食调节

通过学习和实践，大家知道了正确的做法，希望每天的二次眼保健操大家都能认真做。保护眼睛是多方面的，我们还可以从饮食上来调节。

### 第一类：维生素a和胡萝卜素

缺乏维生素a[]人体从亮到暗的适应能力就会下降，还会导致眼睛干燥、转动不灵。

补充来源：肝脏、蛋黄和全脂奶。植物性食品当中的胡萝卜素可以在体内转变成维生素a[]各种蔬菜颜色越深，胡萝卜素含量就越高。

### 第二类：维生素b族

补充来源：鸡蛋黄、牛奶、动物内脏、瘦肉、豆类、各种粗粮、全麦食品等。

### 第三类：钙和锌等矿物质

膳食中长期缺钙，会导致眼球转动不灵活，眼肌调节能力和恢复能力差，使近视度数加深；缺锌会造成弱光下视物不清。

补充来源：牛奶、豆腐等补钙佳品；贝类和软体类海鲜、动物运动部位的瘦肉、鱼类、黑芝麻、西瓜子、核桃等则含锌丰富。

第四类：维生素c和维生素e和类胡萝卜素等抗氧化物质

它们可以延缓眼球功能的衰老，

补充来源：所有新鲜蔬菜和柑橘类水果、山楂、鲜枣、猕猴桃、草莓等；各种新鲜坚果、豆类、粗粮、大豆油等；黄玉米、黄小米等。

计算机对视力危害很大，应多吃些明目食品，如枸杞、菊花、决明子。饮茶能防止视力衰退和恢复视力。

师：听了老师的介绍同学们也知道今后该如何去保护眼睛。确实眼睛是心灵的窗户，它是人们看外面世界的钥匙。这里还有好多句爱眼名言，让我们一起读一读记一记。

九、齐读名言：

亮丽的眼睛，亮丽的人生。

关爱眼睛，生活开心。

让我们的心灵不要安上镜片！

十、活动总结：

师：今天我们认识了眼睛的构造，知道了平常眼睛的护理和饮食。重新复习了正确做眼保健操，希望大家找准穴位和姿

势，把学校内的眼保健操要做好。平时多参加户外活动，多看看绿色，有助于缓解眼疲劳，还要多休息，保证我们的睡眠充足，希望大家时刻把爱眼放在首位，因为每年的6月6日是全国爱眼日。最后我想说：眼睛是心灵的窗户，请保护好我们的小眼睛！

## 爱眼日班会简报篇八

目前，中小小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视 珍爱光明”的主题班会。

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

周五班会课

(一)由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

(二)播放视频资料，让学生明确眼睛的重要性。

(三)伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《爱眼诗歌》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的.窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)

(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前,已经给每个小组发放了有关爱眼资料,知识问答题目就是出自这些资料之中。)

(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确,学习、看电视、上网时间过长,不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料),让学生谈感受(学生先在小组内交流,统一认识,然后再全班交流)。

(六)在日常生活中,我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流,并统一认识)

- 1、读书写字姿势要端正;
- 2、不再强光和弱光下看书;
- 3、不能长时间看电视、玩电脑,看时保持一定的距离;
- 4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。

(八)班主任老师作总结。

同学们,通过这次活动,我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识,眼睛如同一扇展示心灵的窗户,也如同照亮我们道路的明灯,愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

## 爱眼日班会简报篇九

- 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。

活动准备：

眼罩一个，《爱眼健康歌》

教学过程：

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？

出示教学主题：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\*\*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。

## 爱眼日班会简报篇十

——爱护眼睛教育

第16周：班会教案（邹德琴）

### 一、主题背景

目前，中小学生学习课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视，珍爱光明”的主题班会。

## 二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

## 三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

## 四、活动准备

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

## 五、活动时间 班会课

## 六、活动步骤

先由班主任朗诵《中小学学生预防近视眼基本知识及要求》，再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。（这五组诗都是学生自己创作而成）（四）“爱眼知多少”知识问答。（课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。）（五）播放视频资料（学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料），让学生谈感受（学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流）。

（六）在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛？（学生小组交流后再集体交流，并统一认识）

1、读书写字姿势要端正；

2、不再强光和弱光下看书；



- 3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离；
- 4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。