

2023年如何保护自己班会 预防近视保护眼睛班会教案(实用6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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

如何保护自己班会篇一

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。

如何保护自己班会篇二

正确认识自我，分析自我，调整自我。

- 1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。
- 2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。
- 3、培养学生分析调整自我的能力。

重点：肯定自己的独特性，提升自己的信心。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过(热身)导入(提出问题)——分析问题(成因、利弊、判断)——解决问题(方法)——提升、内化行动。

1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

(老师将学生们起的名字写在黑板上)

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。(提问学生)

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己想画的想法，画自己想画的。当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

3、老师小结

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己(各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句)

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

(学生自由发言)

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合

一。

巩固效果：及时反馈，（制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方），可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。

如何保护自己班会篇三

历史奔腾的长河中，总有那么两类人，一种总是随波逐流，与世推移，甚至要依靠别人的评价生存，始终活不出属于自己的精彩。而另一种则不同，他们不在乎外在的那些言论，而是遵循着自己内心的声音——做自己。

不屈的灵魂

屈原，堂堂一朝的三闾大夫，却因几个小人在君主前的几句谗言，而被贬官发配。倍受打击的他面色憔悴，形容枯槁，却依旧不肯低下那颗高傲的头颅。当路过的渔夫问他何以至此，他却说：“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒，是以见放”。渔夫是一随波逐流之人，他难以理解屈原的想法。屈原告诉他，如果让他和周围变得一样，那还不如以身投江，葬身江鱼之腹。果不其然，屈原抱石投身汨罗江，以死恪守自己心中“做自己”的那份信念。他的灵魂是不屈的。

悲壮的英雄

宋朝末年，苟延残喘的南宋小朝廷逐渐走到了尽头，来自北方的游牧民族像一道红色的旋风，随意的撕扯着宋朝的一道道防线。朝廷中，一片的鸦雀无声，只有一个人站了出来，他就是文天祥。可他再怎么也说只是一个文官，带兵打仗终究不是他的强项，导致自己数次被俘。但他总能找到机会逃

脱，并坚定不移的回到宋营，如他诗里所写的一样“臣心一片磁针石，不指南方不肯休”。可总有那么一天，他终究是逃不掉的，在元大都的牢房中，甚至当朝皇帝都来劝降，并开出了丰厚的条件。只是文天祥却丝毫不为之动容，因为他坚信自己是宋朝的臣子，这份信念不允许他投降，直到他被带上断头台，却也依旧不屈的要求向南而死。文天祥用生命遵循了“做自己”的原则，他是英雄，悲壮的英雄。

超脱的勇士

陶潜，做官时不过是一个芝麻粒大小的小官，却因不愿向权势低头而得罪了人，气愤的他甩下一句“不为五斗米折腰”就此离开官场，过起了“种豆南山下”的生活。他期望有一天，桃花源中的生活不再只是个单纯的幻想。陶潜用自己的行动遵循了自己内心“做自己”的那个声音，他是一位超脱的隐士。

古往今来，“做自己”的人并不在少数，他们不论什么时候都能“做自己”，令人敬佩。不要让我们的生命变成一场放逐与流浪，做好自己，我们的生命会迸发出属于我们自己的精彩。

如何保护自己班会篇四

“拯救中国虎”国际联合会是全世界第一个专门致力于保护中国虎及中国其他大型猫科动物的慈善基金组织。

为什么选择保护老虎？众所周知中国拥有好多种神奇稀有的动物，如熊猫、雪豹、云豹、东北豹等。然而，知道老虎起源于中国的人却并不多。实际上，最先出现的虎即华南虎是于二百万年前起源自中国的，而老虎公认的8个亚种包括现存的5个亚种皆是自此衍生出来的。如今，华南虎也是唯一仅存于中国的老虎亚种。

当今世界剩下一共有5个老虎亚种，中国就占有其中4个，包括华南虎、东北虎、孟加拉虎、印支虎。其中的3个亚种为我国与邻国所共有。而华南虎是土生土长的中国虎，作为始祖虎的直系后裔，反倒成了世界上最濒危的老虎亚种。

此致

敬礼

倡议人：

时间□20xx年*月*日

如何保护自己班会篇五

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！

如何保护自己班会篇六

古往今来，地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙。原来的她被小辈们装饰得楚楚动人。可是，现在人类为了自身的利益，将她折磨得天昏地暗。人类只有一个地球；而地球正面临着严峻的环境危机。“救救地球”已成为世界各国人民最强烈的呼声。

“节能环保，共建文明”我相信，这八个字在每一个人的内心深处都一定有着或深或浅的印象，也许还会挂在嘴边上。节约“一滴水”、“一度电”、“一张纸”、“一粒米”，真正能做到这四点的人却很少很少！

“节能环保，共建文明”的活动，正默默无声地在各区各地不同的组织中如火如荼地开展着。许多小学生也来到这里悄悄地奉献着！越来越多的少先队员也开始有意识地两面用纸、自订草稿本、随手拧紧水龙头、一水多用、随手关灯、不剩饭菜……少先队员们从身边的点滴小事做起，在家庭、在学校和在社会生活的实际体验中，明白了“节能环保，共建文明”的重要性，养成了这样的好习惯。人类还应该进入社区、家庭，宣传节约“一滴水”、“一度电”、“一张纸”、“一粒米”的活动，使家长和其他社会成员为了文明而环保起来！共同参与“节能环保，共建文明”的主题活动。

要想让地球更加文明，就要珍惜水资源与土地资源。减少水污染，节约洗菜用水时间，缩短洗澡时间，保护我们身边的每一滴水！尽量减少甚至不使用一次性纸杯、木筷、餐盒和白色塑料袋这样的物品，保护人类地球家园的每一方净土。

这些年来。中国受到了严重的环境污染，特大沙尘暴在我国一次又一次发生，它将会掩埋草地、吞毁家园，严重地影响了人民的生活，使人类难以生存。绿色的草地将会变成沙漠，大树将会永远卧倒在地，而人类也不会快乐生活：幸福没有了，亲人没有了，连人类赖以生存的地球也会在茫茫宇宙中粉碎，就像玻璃摔在地上一样。然而这不仅是沙尘暴带来的灾难。

现在，连南极也遭到了污染破坏。因此，地球上失去了最后一块净土。泰山原来是被人们观赏的好地方，居然也成了保护区。

而人类，难道就只能袖手旁观吗，难道人类只能看着这美丽而脆弱的地球永远消失在人间吗？从此，人类能看到风吹草地见牛羊，白云下面马儿跑的那种景象吗？虽然人类只是小学生，但是人类还可以为家乡做出一点贡献，让定西在希望中崛起。

每当4月22日，这是地球的节日，至今已经30年了，就因为“三废”污染（废水、废气、废渣）和“十大污染”，每年造成了全世界的一大部分人患病、残废、甚至死亡。然而，白色污染已经有了自由，它在天空中胡作非为，把空气哥哥和臭氧层弟弟的衣服扎破，他让沙漠上的沙子飞得永远不得停息，搅乱了人民的生活。大自然叔叔不敢与它作对，匆匆忙忙的离开了人们。

如果人类再不能够制止，白色污染会给人类严重的惩罚，到了最后，不仅是珍稀的动植物，就连人类人类，最终将会灭绝在沙漠上。

人类离不开赖以生存的地球，共同的命运把人类联系在一起，大自然叔叔多么盼望它能回到家园，地球母亲把重任托付在人类的身上，因为只有人类才能挽回地球和人类的幸福：让绿色不再叹息，大自然不再哭泣，让地球母亲的伤痕消失，让明天的地球更加美丽、坚强、可爱！