

健康爱护眼睛反思 幼儿园小班健康教案

爱护小眼睛(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

健康爱护眼睛反思篇一

一、活动目标：

- 1、了解眼睛的外观结构。
- 2、知道保护眼睛的方法。
- 3、初步培养幼儿关心、帮助他人的愿望。

二、活动准备：

课件《眼睛》、图片若干

三、活动过程：

1、游戏：“指五官”

今天老师和大家来玩“指五官”的游戏，看看谁又快又正确的指出五官。(慢到快)

眼睛长什么样子?找旁边的好朋友互相看看，并说一说。

2、课件——认识结构

1)眼睑：有一个好听的名字叫眼睑，它还分上眼睑和下眼睑，找找我们的眼睑在哪里?(摸摸)你们看，我们的眼睑还会眨呢。

我们平时说的眼皮就是眼睑。

4) 在我们的眼球上还长着黑黑的是什么?(我们中国人的眼珠就是黑黑的)白白的呢?。

小结：我们每个人都有两只眼睛，会眨、会转。

(过渡语)刚才我们看了电视，眼睛有点累了，现在我们来闭上眼睛休息一下。

3、眼睛的作用：会看

1) 请小朋友闭好眼睛，可不能睁开啊。闭好眼睛看看老师手里拿的是什么?看的见吗?为什么?(因为我们眼睑闭上了)

2) 现在，赶快睁开眼睛来看看老师手里拿的是什么?为什么?

小结：刚才我们眼睛一闭上，就看不见任何东西，看出去都是黑黑的。可当我们的眼睛睁开，眼球一转，能看清所有的东西。

4、保护眼睛

1) 眼睛有那么重要，那我们应该怎么样保护它呢?不让眼睛生病呢?(自由说)

2) 今天我们班还来了几位小动物，我们一起来看看它们发生了什么事情?

(1) 课件：问小狗怎么拉?(红眼睛)为什么会红眼睛的?

(2) 课件：问小猫怎么拉?(戴眼睛)为什么会戴眼睛的?

(3) 课件：问小熊怎么拉?(一只眼睛受伤了)怎么会受伤的?

小结：刚才我们帮助小动物解决了一些困难，使他们又有了一双明亮、美丽的大眼睛，它们十分的感谢你们，谢谢小朋友！

健康爱护眼睛反思篇二

活动设计背景：现在，随着社会物质和文化生活的提高，幼儿阅读、绘画、看电视等学习和娱乐活动已普及和经常化，这给幼儿教师和家长提出了培养幼儿学习卫生习惯的任务。幼儿园健康教育一方面要努力为增进幼儿健康创造良好的客观条件，另一方面要抓好培养幼儿良好的习惯与能力，帮助幼儿掌握生活中最基本的安全知识和技能，提高自我保护能力。在活动设计环节中我采用了游戏教学法，通过摸摸猜猜的方法吸引了幼儿的注意力，幼儿很快就了解了眼睛的重要性。另外，我还增加了幼儿看录像的环节，在这环节中幼儿通过观察和比较，找出了不正确的坐姿，避免了幼儿在以后的生活中做出不正确的做法。

一、活动目标

- 1、初步了解眼睛的结构，知道眼睛的功能。
- 2、初步懂得保护眼睛的重要，注意用眼卫生。
- 3、初步培养幼儿关心、帮助他人的愿望

教学重点、难点

重点：懂得保护眼睛的重要，注意用眼卫生。

难点：教育幼儿在生活中关心、帮助盲人。

二、活动准备

课件《小眼睛，要爱护》、眼罩与幼儿人数相等、五官图片一副

三、活动过程

(一)、谜语：“上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄”让幼儿猜一猜这是身体的哪一个器官。

(二)、引起幼儿的兴趣，感受眼睛的重要性

1、提问：小朋友我们眼睛在哪里？有什么用（用一句话说清楚）；

2、游戏：贴五官

3、小组讨论：小朋友如果我们没有眼睛那会怎么样？（如果没有眼睛我们什么也看不见）

小结：眼睛很重要，如果没有眼睛我们什么事情都做不成，所以我们要很好地爱护自己的眼睛。

(三)、课件-----认识眼睛的结构

老师：1)：它有一个好听的名字叫眼睑，它还分上眼睑和下眼睑，找找我们的眼睑在哪里？(摸摸)你们看，我们的眼睑还会眨呢。我们平时说的眼皮就是眼睑。

小结：我们每个人都有两只眼睛，会眨、会转。

(过渡语)刚才我们看了电视，眼睛有点累了，现在我们来闭上眼睛休息一下吧。

(四、引导幼儿初步认识眼睛的作用

眼睛可真了不起，但他也是非常脆弱的，很容易受到伤害。

听，是谁在哭……

1、以眼睛自述的形式引导幼儿了解不良的用眼习惯带来的严重危害。

2、通过交流感受带眼镜的麻烦

(五)、眼保健操

(六)看幻灯片讲述：

1、逐张讲述：说一说幻灯片中哪些做法是爱护眼睛的，哪些做法是伤害眼睛的。

2、小结：今后小朋友们可一定要保护好自已的眼睛，还要注意用眼的正确方法。如果我们不注意用眼卫生，不会正确的保护眼睛，我们就会变近视，影响我们的视力，给我们的生活与学习带来很多的不便，所以，我们从小就养成保护眼睛的好习惯。

七、活动延伸：

我们应该帮助他们，出示盲道，残疾人专用厕所、人民币上的图案等图片资料。（让幼儿同情盲人及眼部有疾病的人，并愿意帮助他们。）

教学反思

这节活动非常贴近孩子的生活。开始，我开展了闭眼睛玩游戏的活动，主要是为了让孩子体验没有眼睛的烦恼。但在课堂上有些孩子没有按照老师的意思去做，故意睁开眼睛和虚眯眼睛玩，于是，我把活动稍做了点修改，就是以竞赛的形式，请每组派代表上台来体验。再请台上的小朋友做完游戏后，说说自己的感受。我发现这样一改，反倒孩子们的积极

性更高，观察也更仔细了。

在活动中通过让幼儿亲身体验和进一步的观察，使小朋友加深了对造成眼睛损害的一些不正确的做法，以及怎样来保护眼睛的一些基本常识，同时激发了幼儿关心、帮助盲人的同情心。因为现在的孩子都是独生子，他们都是以自我为中心，因此，在活动中，让幼儿的每一个想法得到教师和其他小朋友的认可，这样大大提高幼儿参与活动的兴趣，使幼儿在愉快的氛围中获得知识。

不足之处：我认为，孩子们对眼睑这个词理解的不够深，这需要我们在以后的教学中多增加这方面的内容。

健康爱护眼睛反思篇三

- 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。

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）。

一、谜语导入——《眼睛》

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。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

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。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

2

健康爱护眼睛反思篇四

知道做眼保健操能预防近视，保护视力

让学生明白一定要找准穴位，按节奏认真地做好眼保健操。

1、知道做眼保健操能预防近视，保护视力；

2、认真地做好眼保健操找准穴位，按节奏。

1、有关眼操挂图。

2、录音机，眼操磁带。

1、谈话引入：

同学们，每天上午、下午的第二节课之后，先要干什么？
（板书课题）

2、讨论明理。

（1）我们为什么要做眼保健操。

（2）讨论后，板书：消除眼睛疲劳，预防近视。

□3□

教师小结：左眼保健操能促进眼睛的生理功能，预防近视，对轻度近视有矫治作用，改善眼部的神经营养。所以我们要认真地做好眼保健操。

3、学习怎样做眼操。

(1) 教师出示眼操挂图，对照挂图，逐节指导。

(2) 学生练习做眼操。（同桌互相练习，找穴位；教师巡视、纠正）

4、总结：小朋友，这节课我们知道了为什么要做眼保健操，还知道了怎么做，你们高兴不高兴？在做操的时候要注意小手找到穴位，按节拍认真地做。希望大家能坚持每天认真地做，做操的时候要集中注意力，做完以后会感到酸胀。

5、延伸：除了做眼保健操，我们怎样做也能保护好眼睛呢？

(1) 饮食：应该在每天的饮食中，注意摄取含维生素c丰富的食物，比如，各种新鲜蔬菜和水果，其中尤其以青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨桔子等含量最高。丰富的钙粉对眼睛也是有好处的，钙具有消除眼睛紧张的作用。如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

(2) 坐姿要端正：不可弯腰驼背，越靠近或趴着做功课易造成睫状肌紧张过度，进而造成近视。

(3) 看电视距离勿太近：看电视时应保持与电视画面对角线六~八倍距离，每30分钟必须休息片刻。

(4) 光线须充足：光线要充足舒适，光线太弱而因字体看不清就会越看越近。

健康爱护眼睛反思篇五

1、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。

2、了解损伤眼睛的正确做法。

1、特征较明显的几种物体（如球，积木等）

2、视力表，眼镜。

3、《幼儿习的手册》（想一想，说一说）上学期1第2-3页

一、摸一摸 猜一猜玩《瞎子说颜色》游戏，让幼儿体会眼睛的作用。

教师提问：

1、凭感觉猜一猜物体是什么形状？

2、物体是什么颜色？

3、教师小结：

我们用手能感觉出形状，但是不能感觉出颜色，只有眼睛才能看见周围的东西和美丽的色彩。

二、请出一名戴眼镜的幼儿说一说自己眼睛损伤后，给生活带来了那些不方便？

三、观察《幼儿习得手册》“小亮为什么戴上了眼镜？”

1、让幼儿了解视力表

2、请幼儿看图说出小亮戴上眼镜的原因：如：小亮躺着看书，离电视太近，在阳光下看书等。

3、请幼儿自由发言，还有那些不良习惯能损坏眼睛。

四、幼儿讨论：如何爱护眼睛。

教师总结：不躺着看书，不离电视太近，读书写字要做正，不用脏手揉眼睛，不再光线弱的地方看书等。经常做眼睛保护操。

五、教幼儿一套简单的眼睛保护操。（教师自编）一 二 三，捋眉毛，四 五 六，揉一揉，七 八 九，换个地方再柔柔。

六、放一段轻松音乐幼儿结束活动课。