

最新爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要 爱护眼睛演讲稿(优秀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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要篇一

大家早上好！同学们，今天国旗下讲话的主题就是“爱眼护眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的‘窗户’，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了”；更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

下面，我向大家提几个建议：

- 1、认真做好眼保健操，注意眼睛卫生。

2、养成良好的读书习惯，做到“三个一”，眼离书本一尺远，手距笔尖一寸远，胸离书桌一拳远。

3、做到“三不”：不躺着看书，不在行走中看书，不在光线弱或过强的地方看书。

4、保证充足的睡眠。

5、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。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛。

爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要篇二

因为我们有一双明亮的眼睛 才能看到这美好的一切

你真的想永远生活在黑暗中吗 一定不想

我们才能看到更加美丽的世界 更加灿烂的明天

《假如给我三天光明》 海伦·凯勒

第一天，将会是忙碌的一天。我将把我所有亲爱的朋友都叫来，长久地望着他们的脸，把他们内在美的外部迹像铭刻在我的心中。我也将会把目光停留在一个婴儿的脸上，以便能够捕捉到在生活冲突所致的个人意识尚未建立之前的那种渴

望的、天真无邪的美。

第二天，有视觉的第二天，我要在黎明前起身，去看黑夜变为白昼的动人奇迹。我将怀着敬畏之心，仰望壮丽的曙光全景，与此同时，太阳唤醒了沉睡的大地。第三天，下一天清晨，我将再一次迎接黎明，急于寻找新的喜悦，因为我相信，对于那些真正看得见的人，每天的黎明一定是一个永远重复的新的美景。依据我虚构的奇迹的期限，这将是我有视觉的第三天，也是最后一天。我将没有时间花费在遗憾和热望中，因为有太多的东西要去看。第一天，我奉献给了我生命和无生命的朋友。

爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要篇三

人们常说，眼睛是心灵的窗户。在描写眼睛时，也爱用什么“明亮”啦，“水灵灵”啦，“炯炯有神”啦等字眼来形容。是啊，谁不希望自己有双好眼睛，谁不希望自己心灵的窗户更加明亮呢？今天咱们班进行了体检，其中视力检查时，老师发现有不少同学的视力竟在5.0以下！这对老师来说是个不小的震惊！通过了解得知，假期中有不少同学视力有所下降，这其实与用眼不卫生有莫大的关系。

那么，近视眼是怎么形成的呢？

主要是由于我们不注意用眼卫生造成的。我们看书，往往没有一个好习惯。在强光下也看，在很弱的光线下也看。有的同学很“用功”，一边走路一边“专心致志”地看书，坐在颠簸的车上也要翻故事书。有的人习惯不好，趴在被窝里看书。有的书报字很小，那也“不顾一切”地看，常常要把眼睛贴在书上，有时候看一篇小说或有趣的故事，就一看几个钟头也“爱不释手”……类似的例子很多。

本来，我们在看书时，眼睛就处于紧张状态。条件越不好，人眼的调节肌就越得紧张地、不停地进行调节，而我们看书

入了迷，就一连几个小时也不让眼睛休息，强迫它不停地工作。人眼势必累得不得了，调节肌的功能就慢慢减退了，形成假性近视。这时再不注意，眼球前后径拉长，从而使看到的景物落在视网膜前面，人看东西就模糊不清了，形成真性近视。

知道了近视的形成，就不难预防近视，保护好视力。

首先，我们不要过分“用功”，走路的时候不要看书，坐车时也不要读故事书。因为走路、坐车时手里拿的书很不稳定，眼与书本间的距离不停变换，调节肌就要不断地调节，很容易疲劳。

另外，看书时不要为了舒服而躺在床上看，因为躺着看，两个眼球离书本远近不同，调节肌需要用的调节力也不一样，时间长了，两只眼睛就会形成程度不同的近视状态。

看书时，眼离书本的距离应保持一市尺，不要离得过近。这是非常重要的。

控制看书时间也很重要。看书时间到了一个小时左右，要适当休息一下，眺望一下远方，或者闭目养神。千万不要由于被书报所吸引，而如痴如醉地看上几个小时。

还有，不要看字过小的书报，写过小的字，那样很费劲，会大大加重眼球的负担。

为了预防近视，保护视力，要认真做眼保健操。不能满不在乎，要养成习惯，持之以恒。

如果已经得了近视，那要看情况，若是假性近视，要积极治疗，视力还大有希望恢复。若是真性近视，那除了治疗外还要及时配眼镜，避免近视程度发展，戴了眼镜，还应注意用眼卫生，不要时戴时摘，更不要乱戴别人的眼镜。

爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要篇四

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。

爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要篇五

- 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。

爱护眼睛预防近视班会记录表内容摘要篇六

- 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。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 5、初步了解健康的小常识。

活动准备：

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)。

活动过程：

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

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

1、教师示范眼睛保健操——眼睛向上和向下向左向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉，按摩下面的肌肉，按摩太阳穴等。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健。