

预防近视班会内容 预防近视教育班会教案 (通用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

预防近视班会内容篇一

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。

预防近视班会内容篇二

- 1、使学生了解近视的原因和保护视力的方法;
- 2、纠正学生不良用眼习惯和错误的做眼睛保健操动作;
- 3、教育学生养成良好的用眼卫生、认真做眼保健操和经常锻炼身体的习惯。

- 1、眼看东西的奥秘。
- 2、近视眼及其发生机制。
- 3、中学生患近视的原因。

俗话说：“眼睛是人的灵魂的天窗。”眼睛能使人获得丰富的知识材料，观赏大自然的壮丽景色，表达内心的情感，体现人的精神面貌，是人们认识客观世界的重要器官。眼睛是怎样看见东西的呢？眼睛好像一架照相机，其中角膜和晶状体相当于镜头，瞳孔相当于光圈，脉络膜相当于暗箱，视网膜相当于底片。眼睛可使自然界的物体成图像，其道理和物体在照相机形成倒像是一样的。当然，人体这双精巧的眼睛比照相机不知要复杂和精密多少倍，不是几句话就能把它的全貌讲清楚的。下面粗略介绍一下人眼成像的一段过程。眼睛看东西全靠眼球（即眼珠）。眼球四周那层眼白叫巩膜，巩膜是眼球的围墙，是不透光的。眼球前面开的那个透明的窗口叫角膜，光线就从这里射向眼球。从角膜往里看，有一层棕黑色的东西叫虹膜，它中间留有一个小孔叫瞳孔，让光线通过。虹膜的作用跟窗户上的窗帘差不多，光线强烈刺眼睛的时候，虹膜就遮上一点；光线看不清东西时候，虹膜就打开一点。光线通过瞳孔后继续往里前进，穿过晶状体射到眼

底上，晶状体无色透明，呈扁圆形，像一个两面凸的镜片，如同放大镜一般，有很强的聚光作用，能把物体射进来的光线集中成影像。眼底上有一层薄膜叫视网膜，它能感受光的刺激，并和视神经相联系。从角膜射进来的光线过了几关，通过晶体集中成影像后，影的光刺激了视网膜，视网膜立即把这个消息通过视神经报告给大脑。人就感觉到这个影像的亮光，看清楚了物体。

1、正常眼的调节。正常人的眼通过调节作用，既能看清远方的物体，也能看清近处的物体。看远方的物体时，眼睛不需作任何调节，物像主很清楚；而看近处的物体时，只有通过调节，使晶状体变凸、增厚，屈光度增大，才能看清物体。晶状体变凸是由于限内睫状肌收缩，使悬吊晶状体的韧带(即晶状体小韧带)放松而产生的。

2、近视眼及其发生机制。近视眼能看清近和物体，在看远处的物体时，由于物像落在视网膜的前方，因此看不清楚。近视可分为两种，一种叫调节性近视，也叫假性近视，另一种叫轴性近视，也叫真性近视。中小学生的晶状体弹性强，调节力大，当物体(如书本)距离眼睛很近时，也能看得清楚。由于他们的读书习惯不好，或由于采光、照明条件不好，总是把书本放得离眼睛很近，睫状肌总是处于收缩状态。久而久之，睫状肌发生持续痉挛，一旦看远方物体时，睫状肌不能放松，晶状体也不能恢复到原来的扁平状态，这种情况就是调节性近视。中、小学生的近视，绝大部分属于这一类型。这时，如果注意保护视力，消除引起调节紧张的因素，视力可以好转或恢复到正常。

3、患近视的原因

(1)眼睛与书本的距离太近，看书和写字姿势不正确，用眼时间过长。我们知道，眼睛看近物体就需要调节，要使晶状体的凸度增加，以增大屈光能力。如果看物体的时间太久，会使晶状体长时间处于高度调节状态，引起睫状肌的疲劳。

(2) 光线太弱或太暗，照明度不适合眼睛的要求。一般说来，看书、写字所需的照明度应不低于100勒克斯。

(3) 看书的姿势不正确，或看书的场所不恰当。有些少年儿童喜欢躺着看书、坐车看书、走路看书。躺着看书，往往照明不足，姿势歪斜，书本不易放正。为了看清字迹，必然把书本放得较近，这就要加强眼睛的调节，增加眼睛的负担。如果长期有这种不良的看书习惯，就容易造成近视。

(4) 遗传倾向的存在，一般高度近视(6屈光度以上，俗称600度)大都是由遗传因素引起的。但是，遗传因素引起的近视占近视眼总数的比例较小。

近视眼是中小学的常见病，是造成视力不良的主要原因。预防少年儿童近视眼，须从多方面着手，采取综合措施方能生效。

1、控制看书时间一般说来，年龄越小，连续看书、写字的时间应该越短。每当连续看书写字达到40-55分钟时，就应该休息10分钟左右，看看天空的云朵(白天)或星星(晚上)，看看远处的树木或建筑物，或者到室外散散步、做做游戏，让眼睛得到休息。

2、保持正确的读写姿势少年儿童看书、写字要养成正确的姿势。要坐得端正用本不要竖立或平放，最好与桌面成30度-40度角，使书本与视线垂直。眼睛和书本的距离保持一尺左右，前胸与桌沿保持一拳距离。眼睛不要向左、右斜视，不要歪扭着头写字，不要趴伏在桌上看书写字，更不要躺在床上看书。

3、调节看书的光线家长和老师应给少年儿童创造良好的看书写字的条件。在教室里集体晚自习，宜采用日光灯。在家中个人晚自习，灯泡不应小于25瓦；最好采用局部照明，例如安装台灯，灯口宜配有浅色灯罩，以免眼睛受白灯光的刺激。

光线应从左前方射来，避免被其它物体挡住或减弱光线。白天看书写字宜在室内进行，靠近窗户，但又不应该被阳光直接照射着。

4、走路、乘车不要看书走路或乘车看书是引起近视的原因之一。

5、加强营养和锻炼，增强体质。表面看来，加强营养的锻炼身体，增强体质，似乎与视力无关。其实，这是预防近视的重要措施之一。

6、坚持做眼保健操眼保健操，是采用祖国医学中的推拿、针灸、穴位按摩等方法的原理而科学地制定的。通过近按摩穴位，使弱的刺激引起条件反射，从而消除眼睛调节和集合的紧张状态，并能加强眼部的营养和组织的新陈代谢，改善和增进血液循环，维持眼睛的正常生理功能。

7、看电视时要注意保护视力看电视时，最好坐在电视机正中前方，如坐在旁侧，其观察角度不应小于45度；人与电视机的距离应是电视屏幕尺寸的5-7倍，一般宜在2米左右；电视机放的高度宜与眼睛的水平线等高；要保持电视图像清晰和稳定，不要太亮或太暗；看电视时室内最好开一支3瓦或5瓦的荧光灯，其位置宜在观众后方，使场所不会太暗；每看40或60分钟电视，要有一个短时间的闭目休息，或在电视节目交换的间歇时间里，将视线挪开，看看周围的东西，起身做做别的事情，活动一下身体，让眼睛得到休息。

8、多看绿色物体对眼睛有益当我们经过一阵紧张而繁忙的学习之后，在窗口旁或走出室外，抬头眺望一下远处青绿色的庄稼和树木，紧张的神经顿时觉得缓和下来，疲劳的眼睛随之感到十分轻松。这不仅是因为望远使眼睛的调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。

预防近视班会内容篇三

学生收集有关不良的饮食习惯及禽流感知识的资料。

一、班主任老师引出本次班会的内容：

最近一段时间，禽流感作为传染病在一些地方出现，为了更好的预防禽流感、保证学生身体健康，特别召开主题班会。

二、简要介绍禽流感：（班长）

禽流感是由禽流感病毒引起的一种急，也能感染人类，感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，多数伴有严重的肺炎，严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡，病死率很高。此病可通过消化道、呼吸道、皮肤损伤和眼结膜等多种途径传播，人员和车辆往来是传播本病的重要因素。

三、预防措施：（学生交流）

2、吃禽肉要煮熟、煮透，食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗，应烹调加热充分，不吃生的或半生的鸡蛋。

3、不要喂饲野鸽或其他雀鸟，如接触禽鸟或禽鸟粪便后，要立刻彻底清洗双手。外出在旅途中，尽量避免接触禽鸟，例如不要前往观鸟园、农场、街市或到公园活动，不要喂饲白鸽或野鸟等。

4、不要轻视重感冒，禽流感的病症与其他流行性感冒病症相似。

5、特别注意尽量避免直接接触病死禽、畜。

6、这段时间也尽量少吃肉类食品，饮食要清淡，要保持良好生活习惯，注意营养平衡，保持充足的睡眠和休息，多吃水

果、多饮水，避免疲劳。

四、班主任小结：

只要同学们注意讲卫生，认真做好预防工作，就可以将禽流感拒之门外。

预防近视班会内容篇四

由于中班的幼儿年龄比较小，他们只知道自由自在的玩耍和游戏，对生活中的一些常识了解并不多。而眼睛的好坏却关系到孩子的一生。让孩子从小学会保护眼睛，养成良好的卫生习惯，会让孩子终生受益。

- 1、使幼儿知道眼睛的功能，知道我们的生活离不开眼睛。
- 2、使幼儿初步掌握保护眼睛的方法。
- 3、使幼儿能够同情、尊重盲人并帮助他们。

教学重点：保护眼睛的方法。

教学难点：牢记并理解保护眼睛的方法。

小镜子、图片若干。

一、开始环节。

教师说谜语，幼儿猜一猜，从而引出眼睛的话题。

二、基本环节。

- 1、小朋友照照小镜子，然后说说眼睛的作用。（能看到东西，能表达感情等）

- 2、小朋友蒙眼走路，体验没有眼睛的痛苦。
- 3、适时教育小朋友学会帮助盲人。
- 4、听故事《小猫的眼睛》
- 5、小朋友出主意帮帮生眼病的小猫。
- 6、看图片，判断小朋友做得对不对。

三、结束环节。

读儿歌，理解并学会保护眼睛的方法。

四、延伸环节。

让小朋友在爸爸妈妈的帮助下学会做“眼保健操”。

预防近视班会内容篇五

二、 活动目的：通过一系列爱眼护眼活动的开展，让家长 and 全体幼儿进一步认识到眼睛是人体的重要器官，以增强幼儿的爱眼护眼意识，提高家长和老师的责任意识，同时激发幼儿对盲人，弱视者的关爱。

三、, 活动时间：20__年11月份

五、活动准备：视力测试表，视力测试灯箱，宣传画，宣传资料，家园沟通信函，眼保健操光盘。

六、 活动过程：

1、准备工作。10月份最后一周给各班发下视力测试表，用一周时间引导幼儿认识视力测试表，为全园视力普查做准备。

2、各班11月份第一期展板要以显眼的方式对护眼活动进行宣传互动，幼儿园一楼大厅摆放宣传画。

3、11月1日-----11月10日由保健室主持，各班老师配合，完成全园幼儿视力普查，并填写表格。

4、中班组，小班组晨会以“爱护眼睛，爱护我们的心灵”为主题配合护眼活动。

5、各班自主生成爱护眼眼睛课程，向幼儿渗透爱眼护眼知识。每班有二至少背诵2首爱眼护眼儿歌。各班以自己的方式进行家园互动，共同关注爱眼护眼活动。

自制爱眼护眼卡片或标志让幼儿佩戴；家园共育体现等。

通过示范“一拳一尺一寸”，引导幼儿懂得保持正确的坐姿。

6、组织幼儿玩盲人游戏，感知眼睛受到伤害后的困难，激发幼儿对自己眼睛的珍爱及对盲人，弱视者的关爱。

7、眼睛保健知识专题讲座：孟奶奶给宝宝讲爱护眼睛。

8、全员普及眼睛保健操。

9、幼儿园以统一信函方式，向家长发放爱眼护眼资料及家园爱眼护眼共同约定。

预防近视班会内容篇六

1. 让学生认识到讲卫生的好处。

2. 让学生了解什么是流感。

3. 让学生学会如何预防流感。

：如何预防流感。

一、课题导入

冬季是呼吸道传染病高发的季节，学校是人群高密度场所，且学生是抵抗力较弱的群体，因此，流感等呼吸道传染病是比较容易入侵的，所以同学们要做好预防的措施。

二、引导学生认识什么是流感

流感全称为流行性感，是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。流感病毒有甲、乙、丙三型。

三、流感与普通感冒有什么不同及如何传播

引起，所以有些人一段时间内可以反复多次患感冒，但一次流感流行通常为同一种流感病毒引起，患过流感或注射过流感疫苗的人通常短期内不会反复患流感。

在症状方面，流感常表现为严重的呼吸道症状并容易引起一些并发症，而普通感冒症状轻微，多以咽痛、咳嗽、鼻塞等呼吸道症状为主。

普通感冒的病原多达百余种，无法控制疫苗进行特异性的预防；流感可根据引起的流感病毒的种型，注射相应的疫苗得到有效预防。

流感的传染源主要是病人和隐性感染者，流感以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品通过手间接传播。人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，对同一型的流感免疫力可维持较久，对同一亚型的变种间也有交免疫力，但维持的时间不长。由于流感病毒不断发生变异，故可引起反复感染发病。流感全年均可发病，以冬春季节多发。

四、流感如何预防

流感为乙类法定报告的传染病。隔离病人是减少传播的有效途径，隔离期为1周。流行期间尽量少去公共场所，室内注意通风。公共场所可用1%漂澄清液或3%过氧乙酸喷洒，也可用食醋熏蒸。病人的用物可曝晒2小时或煮沸消毒。流感可通过注射疫苗预防，尤其适用于老年、婴幼儿和体弱多病者。

流感的预防措施有(讨论后总结)：

1. 勤开窗户，保持寝室、教室的空气流通。每天通风至少2次，每次不少于20分钟。保持居室的清洁卫生。
2. 注意防寒保暖并勤晒被褥。
3. 注意个人卫生，要勤洗手，常用冷水洗脸，不随地吐痰、不随便拧鼻涕以减少空气飞沫传播流感病毒。
4. 加强体育锻炼，积极参加课外活动，提高耐寒能力，增强体质。
5. 饮食合理，多吃蔬菜水果，多喝热开水，少吃辛辣油炸食物。
6. 劳逸结合，睡眠充足，不要熬夜。
7. 若有鼻塞、咽痛、发烧、头痛等上呼吸道症状时，要及早就医。
8. 尽量少到人群拥挤的公共场所。
9. 学校应加强晨检，发现流感病人要及时隔离和治疗，以减少传染源的存在。

10. 及早做好流感疫苗的预防接种工作。

五、建议同学们应该怎么做

1. 注意卫生的保洁;
2. 注意宿舍的通风;
3. 课后加强锻炼;
4. 注意早晚温差变化, 做好保暖;
5. 感觉身体不适马上就医;
6. 多喝水。

六、小结

预防流感, 注意卫生;流感可怕, 但可以预防。