

爱眼日班会活动总结(大全6篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。什么样的总结才是有效的呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

爱眼日班会活动总结篇一

[班会目的]：

1. 增强学生对科技知识的了解、认识。
2. 提高学生的小科技作品的设计与制作方面的实践动手能力。
3. 培养学生的创新性思维，开拓他们的思维能力。

[班会重点]：

当今社会正处于科学技术迅猛发展的时代，一个没有科学知识、尤其是现代科学知识及实际动手能力的人将寸步难行；一个缺乏想象力和创新能力的人势必会被社会所淘汰。本节班会课主要是要让学生意识到将来要成为一名科技工作者，除了要掌握丰富的现代科学知识外，还应具备优秀的开拓创新的品质与实际动手的能力。

[班会要求]：

- 1、坚持全员参与、点面结合。既要让每个学生都在活动中得到锻炼，在活动中得到发展，又要注意参赛项目的质量，确保本次科技节顺利进行。
- 2、体现特色、突出个性。各班在组织科技活动时，要根据学生实际、注重实效，做到以班为本以学生为本，紧密结合我

校科技教育方面的特色，注意充分调动每个学生参与的积极性和发挥创造性、能动性，突出每个班级的个性特色。

3、做到分工负责、责任明确、准备工作充分、宣传到位、发动有力、体现协作精神。各个项目的负责人要尽职尽责，筹划好赛程，有始有终。注意各个项目的资料收集，包括成绩的汇总、荣誉证书的发放等。确保本次科技节圆满、成功的进行和完成。

4、整个科技节的系列活动要有序的开展和进行，各个项目的负责人要关注过程，确保活动过程的安全。

[班会手段]：多媒体幻灯片课件辅助教学

[班会形式]：知识抢答、小发明展示

[班会过程]：

准备阶段

1. 本次主题班会是以竞赛的形式来设计的。

2. 由本次主题班会的筹备小组秘密选出50道科技知识问答题，并制作出相应的多媒体幻灯片。

3. 筹备小组拟出评委名单，制定出相关的评分细则，交班会通过；评委必须是大家认为公正、学优的同学。

4. 把全班同学分成四个参赛小组，给他们一星期左右的准备时间，查阅有关科技方面的资料和书籍，制定参赛方案，设计、制作参赛作品。竞赛结束后互相交流观点和感想，总结经验，写出参赛体会。每组选派四名最优秀的同学作为参赛选手。

5. 每组同学须齐心协力准备本组的小发明和小设想。

实施过程

1. 主持人导入班会主题——《共创新世纪》
2. 精美的多媒体幻灯片出现在大屏幕上，第一轮紧张而激烈的科技知识抢答赛开始。
3. 第二轮是每组展示各自的小发明作品，并给大家介绍设计思想和设计方案、演示作品功能，说明作品用途。
4. 一组优美的幻灯片将学生带入了最后一个单元——“奇思妙想”。四组同学将各派一名表达能力强的同学用简洁而精辟的语言把大家带进一个他们设计的科幻空间。
5. 讨论“如何爱科学、学科学、用科学”
6. 评委打分，主持人宣布竞赛结果
7. 班主任老师进行总结：

这次班会准备充分、形式多样、生动活泼、争显才智。它不仅使我们从中学到了不少科学知识、开阔了眼界，而且也使 我们更清楚地懂得了爱科学、学科学、用科学的重要性。每个同学都希望将来投身于祖国的建设中获得成功，但这需要在求学中练就一身扎实的基本功。只有具备了丰厚的知识、创新的精神才能稳步开创自己美好的未来。希望同学们努力学习、运用科学知识，在不久的将来我们中间能涌现出大批国家需要的全面的、复合型的科技人才。

8. 主持人宣布班会结束。

爱眼日班会活动总结篇二

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：

2、摸一摸、猜一猜：请大家闭上眼睛，轮流摸几种物体。然后凭感觉猜一猜是什么物体？什么颜色？使学生明白触摸只能感觉出形状，猜出什么东西，而不能辨别颜色。只有眼睛才能看见周围的东西和美丽的色彩。

3、请学生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、引导学生了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

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。

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、观看新眼操光碟，教师示范并讲解要求穴位准确、规范。
 - 2、学生在音乐伴随下和老师一起做眼睛保健操。
 - 3、四个小组进行眼操竞赛，评出优秀小组。
- 五、每个学生用绘画形式表现出爱护眼睛的方法。并展示。
- 六、学生谈体会，小结下课。

爱眼日班会活动总结篇三

- 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》

班会过程：

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？

出示班会主题：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：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。

爱眼日班会活动总结篇四

1、中秋节是中国的传统节日，通过中秋节让学生初步理解中国传统节日中所蕴涵的文化内核，真正了解节日，了解中国传统文化，帮助青少年增强科学节日文化理念，弘扬创新节日文化。

2、介绍中秋节的来历，了解中国各地过中秋的风俗。

二活动时间20xx年9月5日

三活动地点501教室以及学校食堂

四活动主题

中秋节之际，我班将组织进行一个主题班会，促进同班同学的交流，以增进友谊。活动主题为——我们的节日·中秋。

五活动目的

1、使同学们感受到家的温暖，不至于在这样一个团圆的日子里感到寂寞。

2、增强同学之间的情感，是同学之间有进一步的了解。

3、锻炼同学们表现自我的能力，使同学们敢于表现自己。

4、增强班级凝聚力，为下一步班级工作的开展打下坚实的基础。

六活动负责人

501班班干部以及班主任

七活动前期准备

2、借用学校的扩音喇叭等设备。

3、发动学生收集我国传统节日的来历、习俗以及圣诞节的相关知识。

4、各个同学准备好要表演的节目，如猜谜，诗朗诵，小游戏等。

5、选择两个学生当主持人

八活动过程

活动一：班主任带领学生到学校食堂。学生先将手洗干净，老师进行示范后，学生依次动手制作月饼。制作完后，将月饼拿到蛋糕店烘烤，半小时后拿回。

活动二：将学生带回班级进行第二项活动，通过讲解中秋节的由来，猜谜语，诗朗诵等形式，让学生对中秋节有更深的了解。

一、导入(开场白)

甲：中华民族历史悠久，源远流长。

乙：是对青少年进行思想道德教育的重要载体。

甲乙：今天我们来讨论关于即将到来的中秋节。

二、了解中国特有的传统佳节——中秋节的来历

1、中秋节是我国的传统佳节，具有悠久的历史，和其它传统

节日一样，也是慢慢发展形成的。古代帝王春天祭日，秋天祭月的礼制，在中秋时节，对着天上又亮又圆一轮皓月，观赏祭拜，寄托人们对生活无限的热爱和对美好生活的向往。每年农历八月十五日，是传统的中秋佳节。

2、中秋节起源的另一个说法是：农历八月十五这一天恰好是稻子成熟的时刻，各家都拜土地神。

3、它还有着许多不同的名称呢(中秋;仲秋;月夕;八月节;团圆节;八月半;端正月。)

三、猜字谜游戏：

1、中秋的晚上，人们除了要举行赏月、祭月、吃月饼祝福团圆等一系列活动，有些地方还有舞草龙，砌宝塔，猜字谜等活动。今天我们也准备了一些字谜，看看哪些同学想象力丰富，最最聪明。凡猜中的同学都可以加分哦！

(1) “明天日全食”，打一“月”字；

(2) “中秋菊盛开”，打成语“花好月圆”；

(3) “二月平”，打一“朋”字；

(4) “月与星相依，日和月共存”，打一“腥”字；

(5) “一对明月毫不残，落在山下左右站”，打一“崩”字；

(6) “掬水月在手”，打成语“掌上明珠”

(7) “天秋月又满”，打食品名“桂圆”；

(8) “清流映明月”，打生活日常用语“漂亮”；

(9) “残月斜照影成对”，打一“多”字；

四、配乐诗朗诵(略)

五、结束语(总结)

相信通过今天的活动，我们大家都有所收获。中秋就快到了，我们也要送给大家一个月饼。第一层，体贴!第二层，关怀!第三层，浪漫!第四层，温馨!中间夹层，甜蜜!祝大家天天都有一个好心情!永远开心!

爱眼日班会活动总结篇五

目前，中小学生课务较重，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。

爱眼日班会活动总结篇六

- 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。