

# 2023年爱护环境讲究卫生班会 爱护眼睛 班会教案(精选7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？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 爱护环境讲究卫生班会篇一

平日里，我们除了睡觉以外，走路、吃饭都要用到眼睛，眼睛对人类来说非常重要。学期开始不久，又有一位学生家长要求换座位，因为他们的孩子视力在假期有所下降，坐在后排看不清黑板。对于眼睛我们应该好好的保护它。并引导学生讲述生活中身边因为眼睛疾病而产生的不良影响。于是，本次综合实践活动的课题——“爱护我们的眼睛”便确定了。

- 1、让学生知道眼睛在自己和他人生活中的重要作用；知道近视的成因，掌握近视的危害及预防方法。
- 2、培养搜集、整理信息的能力。在搜集资料的过程中丰富知识，拓展视野。

四课时

第一课时确定主题

一、游戏导入：

- 1、同学们，你们喜欢猜谜语吗？教师出示谜语：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄。（眼睛）
- 2、那咱们做一个和眼睛有关的小游戏吧。（1）请一名同学

在黑板上书写：爱护我们的眼睛。全班同学一起写：“爱护我们的眼睛。”（2）请一名同学蒙上眼睛在黑板上书写：爱护我们的眼睛。全班同学闭上眼睛写：爱护我们的眼睛。（3）比较两次书写有什么不同，说明什么？眼睛给我们带来光明，让我们看见万物。（带来光明）

## 二、体验活动

- 1、学生在黑板上画一个笑脸，再画两个圆圈。
- 2、请一位眼睛近视的同学看图。

## 三、确定本次活动主题

## 四、教师总结

可以看的出来，同学们对今天的活动主题很感兴趣，那么相信我们接下来的活动也一定会很精彩，同学们会有很多的收获。

## 第二课时制定活动方案

### 一、学生分组

- 1、学生根据归纳的问题自由结合分组，你对哪个问题感兴趣就加入哪个组。
- 2、推选有责任心较强的组长，负责本组的工作。
- 3、小组内讨论，确定活动的时间和地点。

### 二、制定活动方案

- 1、我们在开展活动之前，同样也少不了要制定一份活动计划，下面就由各组组长带领本组成员一起来制定，大家都要开动

脑筋，集思广益，制定出大家都满意的活动计划来。

2、学生讨论交流，制定小组活动计划。

3、请学生汇报并展示各组的活动计划。教师予以指导，其他组的同学也可以提出更好的建议。

4、完善本组的活动计划。

三、教师作活动前必要的指导教师讲述：例如如何与家长或村诊所的医生进行沟通，要使用文明礼貌用语（您好，打扰了，请，麻烦您，谢谢，再见等等）。若遇到不配合，更需要耐心交流，不能蛮横无理，处理不了的情况要及时联系老师。注意安全，任何活动不能伤及眼睛，要注意提醒被调查采访的对象注意保护眼睛。

四、教师总结

希望下一阶段同学们的活动会更加精彩，同时我会为大家提供强有力的支持。

第三课时活动实施阶段

一、分组开展活动

1、调查本班同学的用眼状况，包括在校读写时间，在家读写时间，看电视时间，在家用电脑时间。

2、小组调查交流，近视眼形成的主要原因是什么？

3、学生围绕“我们应如何保护眼睛”进行调查了解

（4）学生多对收集到的资料进行归纳。如（视力不好的同学应该及时到医院检查、治疗，并配戴眼镜；视力正常的，应该从现在开始，及时采取措施加以保护。每天坚持认真做好

两次眼保健操，动作要准确到位。)

4、办一期以“爱护我们的眼睛”为主题的黑板报；

5、制订爱眼宣传计划，结合我校实际情况以小组写一份《爱护我们的眼睛》的倡议书。

#### 第四课时成果汇报展示

##### 一、分组汇报

1、一组同学根据调查结果制成的统计图，反映学生每天的用眼状况。

2、一组同学汇报近视形成的原因，如（长时间用眼看电视；眼睛距离书太近，书写姿势不端正；在光线暗的地方看书，在强光下看书；用眼过度，不参加体育锻炼，没有充足的营养都会发生近视眼。）

3、发出倡议——爱护我们的眼睛。

4、围绕“我们应如何保护眼睛”进行汇报，完成下列填空题。

(1) 不要在光线强或光线暗的环境中读书、写字。

(2) 用眼时间不宜过长，一般看书，写字1小时后就要闭住眼睛一会儿，或看一会儿远处景物。

(3) 用时，保持正确的用眼姿势，读书、写字时，姿势要端正，桌凳的高度要合适。

(4) 生活要有规律，每天要有充足的营养和睡眠时间。

(5) 积极参加体育锻炼，增强身体体质和抵抗能力，保护眼球的营养需要，增强眼睛的调节能力。

二、结语：掌握科学用眼方法，养成良好用眼习惯。爱护眼睛，世界等你去发现！

三、布置作业

预防近视，保护视力，同学之间互相监督、提醒、纠正不正确的坐姿、写字姿势。

## 爱护环境讲究卫生班会篇二

- 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。

## 爱护环境讲究卫生班会篇三

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。

### 二、教学重难点

预防近视的方法，促使学生养成良好的用眼卫生习惯

### 三、教学准备

课件、图片、红领巾

### 四、教学过程

(一)游戏导入，明白眼睛的重要性。(4分钟)

孩子们，今天上课前玩个游戏：《你会迷失方向吗?》

1、老师讲解游戏方法。

2、指一名学生到前面，先不蒙眼睛，老师点向那，该生快速走到那?然后蒙住眼睛，并原地旋转几周，老师再让生走到指定地点?看能否完成。

3、板图：出示课件“怎样预防近视”

(二)同桌合作，简单了解眼睛的结构及特点。(5分钟)

1、同桌互相观看对方的眼睛，看有那些组成。

2、指名说。

睫毛能阻挡灰尘、沙子、遮光、防水的作用，还能防止异物进入眼睛，眼皮起保护眼球的作用。

3、师小结：我们能看到的有眼珠、眼白、眼皮、睫毛。眼睛的每个部分都很重要，如果哪一部分受伤，眼睛都会生病：近视或者失明。

4、那么，什么是近视眼了？

(三)那些坏习惯会导致眼睛近视了？联系生活，了解不良习惯。(10分钟)

1、播放课件一动画片，师生交流

师：看了动画片你有什么感想？

2、指名说自己的看法

3、老师板书：近视眼是怎样形成的

(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。

(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、写字所需的照明度不能太强也不能太弱。特别是不能在强太阳光下看书。

(3)看书的姿势不正确，或看书的场所不恰当。

4、看电视时离电视机太近

5、不能吃太甜和太咸、太辣的食物。

(四)讨论并判断图片上的那些同学做的是对的？

(五)再次播放课件：怎样预防近视

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，连续看书、写字的时间达到40-55分钟时，就应该休息10分钟左右，走出去看看天空的云朵(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。眼睛和书本的距离保持30厘米左右，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：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、看电视时要注意保护视力(3分钟)

7、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。这不仅是因为望远处使眼睛的调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。

#### 8、坚持做眼保健操(10分钟)

播放课件：纠正做眼保健操的一些错误动作，让生跟着做

#### (六)自我判断是否近视(2分钟)

(1)看远处的物体经常眯细眼睛，否则就看不清楚。

(2)看书和看电影、电视的距离近了，尤其看电视总喜欢靠近电视机。

(3)看物体时容易产生紧皱眉头现象。

#### (七)总结：(3分钟)

小朋友们是祖国的未来，眼睛是我们的“侦察兵”，有一双明亮的眼睛才能在今后做好各行各业的工作，不管走上哪个岗位都要有一双明亮健康的眼睛才能给生活带来美好，为了我们更好的生活，请你保护好你们的眼睛，不让眼睛生病。

## 爱护环境讲究卫生班会篇四

今年6月6日是第一个“全国爱眼日”，为进一步保护小学生视力，提高广大学生爱眼护眼意识，\_\_小学从5月26日以来积极开展“爱眼护眼”健康教育主题活动，旨在让学生对预防近视知识有更全面的认识。

## 一、谜语导入

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、出示图片引导学生观察。

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。

### 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、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

## **爱护环境讲究卫生班会篇五**

1、引导幼儿知道眼睛可以看到大小、形状、颜色各不相同的物体。

- 2、鼓励幼儿愿意用相应的语言讲述所看到物体的特征。
- 3、发展合作探究与用符号记录实验结果的能力。
- 4、主动参与实验探索。

教学准备：

相关内容的ppt一套

教学过程：

一、感受眼睛可以看到东西。

1、请幼儿闭上眼睛，走进教室。

教师提问：“你们闭上眼睛，能看见东西吗？有什么感受？”

2、请幼儿睁开眼睛看。

教师提问：“睁开眼睛后，你看到什么了？”

二、通过观察感受眼睛可以看到物体的大小、形状、颜色，并用相应的语言讲述物体的特征。

1、出示大熊和小熊的图片，引导幼儿观察。

2、出示各种形状的图形的图片，引导幼儿观察。

教师提问：你用眼睛看到了什么？

3、出示各种颜色气球的图片，引导幼儿观察。

教师提问：你用眼睛看到了什么？它们有什么不同？

三、通过游戏《找不同》，进一步引导幼儿体验眼睛的作用。

1、出示两张不同的图片，引导幼儿找不同。

教师提问：你们用眼睛看一看，这两幅图画一样吗？什么地方不一样呢？

四、引导幼儿了解保护眼睛的方法。

五、结束部分教师小结：

每个人的眼睛特别能干，能看到许多东西，现在我们去教室外面看一看，还有什么更有趣的东西。

教学反思：

在这个教学过程中教师先引导幼儿了解眼睛的外观结构，然后通过一个闭眼、睁眼的小游戏让幼儿深刻去体会眼睛的重要作用，最后很自然地过渡到如何保护好自己眼睛，整个教学过程流畅重难点突出，教师在组织幼儿认识眼睛的时候让幼儿看看、摸摸等形式充分感知了眼睛的特性，又通过游戏和观看图书很直观地感知到眼睛的功能和保护眼睛的方法，在这个过程中孩子们积极性很高，教师运用的启发式提问充分体现了幼儿的主体地位。

## 爱护环境讲究卫生班会篇六

班会目的

- 1、懂得为什么爱护公物 and 如何爱护公物。
- 2、以教室为中心，了解班级公物和校园公物有哪些。

班会准备

1. 准备视ppt□

2. 用色彩鲜明的粉笔写上主题名称。

## 班会方案设计

### 一、导入语

### 二、了解公物

1、班主任告诉学生什么是公物。

2、让学生说一说明白哪些公物。

3、班主任补充资料。

4、出示班级和校园公物的照片。

### 三、爱护公物

1、陈述最近发生的两件破坏公物的事情，以及是如何赔偿的。

2、播放视频，学习如何爱护公物。

3、结合同学们经常接触的公物，说一说怎样爱护公物。

4、宣读校园制定的爱护公物章程。

### 四、班会活动。

### 反思

从自己做起，爱护公物。

## 爱护环境讲究卫生班会篇七

让我们看一下校园公物的损坏状况：

窗棂子安装不到一年，损坏严重：

至今，消防箱盖破了多个，。。。

楼梯扶手受多处受损，阅报栏的磁吸不翼而飞……

这些数字的出现来自于我们同学的破坏，类似的破坏事件还不少，如有在崭新的课桌上乱贴广告纸张、用笔乱写、小刀乱刻的；有拳打脚踢、开门不用钥匙而将教室、宿舍门窗损坏的；有把教室黑板、开关插座盖板等当“拳击靶子”的；有把扫把、畚箕当作玩具和兵器，打闹得不亦乐乎的；有在户外运动中弄坏了校园里的公共桌椅、栏杆和垃圾桶的；有对准洁白的墙壁乱打篮球、乱踢足球的；有把易拉罐、方便面盒故意堵塞下水道的；有开水龙头、开电灯，人走后不关的；更有扣篮筐、拉拽篮网使得篮筐折断的，等等。

这些行为有的来自有意，有的来自无心。无心源自生活的随意，习惯的不良；有意源自心底的暴力，品德的低下，是一种心灵的缺失。

在我国的吉林省有一所浑江校园，校园不大，只有80张课桌，令人称奇的是这80张课桌居然是在新中国成立那一年制作的，历经几十年岁月蹉跎，他们却依然完好如初，整洁如新，在开学初又引来了新的主人，我们不禁诧异于这些课桌椅的使用寿命了！难道他们是用特殊材料制成的吗？答案显然是否定的，因为在浑江校园爱护公物是良好社会公德的彰显，是每个公民应承担的社会职责和义务，是一种个人美德、个人品德的一种体现，这种美德早已深入人心，于是爱护公物、爱护课桌，就会像珍爱自己的眼睛一样！于是同学们绝不会刀刻、涂画、脚踏、跨坐自己的课桌椅，甚至连夏天的流汗

都会在第一时间被留意翼翼的擦拭干净，于是在新学期的第一天毕业班的师兄师姐必然会亲自向师弟师妹转交课桌并且传授爱护保养的方法，就这样，使用课桌的同学换了一批又一批，而这批课桌就这样完整无缺地传了下来。

爱护公物是全体同学生活和学习的需要。校园里的一切设施，都是为全体学生服务的公共设施，是让我们学习和生活更方便的设施。试想，一个同学不爱护公物，十个同学不爱护公物，百位学生不爱护公物，那么我们的校园将不成其为校园，也必将给每位同学的生活和学习带来许多的不便和负面影响。

爱护公物是培养学生良好习惯的需要。学生阶段是学习知识，更是学会做人的关键时期。这一时期，良好习惯的构成，对于今后步入社会，立足于社会都不无裨益，成功是好习惯的积累。每位同学此刻所作的一切，均是为将来夯实基础的。所以，舍弃不良习惯，培养良好品性对自己的未来至关重要。人为损坏公物的行为是不道德的，将为社会所不容，将为人们所不齿。

爱护公物也是爱国爱校的具体表现。我们的国家并不，我们校园的资源实际上也是国家的资源，破坏公物就是浪费资源，浪费资源就是浪费国家的财力物力。我们的校园由我们每一份子组成，我们校园良好的校风来自我们每一份子良好的行为习惯，破坏公物也就是在破坏自己的形象，从而也就破坏了校园的形象。

破坏公物，亵渎礼貌，就应批评；破坏公物，心术不正，就应指出；破坏公物，伤天害理，坚决斗争。

让我们携起手来，杜绝损坏公物的行为。

爱护公物，从身边做起，从小事做起，从我做起。一句话，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”其实爱护公物做起来也很简单，只要拥有一颗公德之心，处处遵守校园的

各项规章制度，就能保证公共设施的完好无损与正常使用。  
望同学们自重！