**龙溪镇塘田明德完全小学“爱护眼睛，从我做起”活动策划**

一、设计思路

眼睛是心灵的窗户，是人体最宝贵的感觉器官，在“全国爱眼日”到来之际，通过向家长发放讲授学习，将爱眼知识落实到每个家庭和学生。通过儿歌、讨论等形式让学生了解近视眼是怎样形成的，教育学生讲究用眼卫生，带领学生一起学习眼保健操，引导学生亲身体验眼睛的重要作用，懂得要爱护眼睛。让护眼行动从小做起，从现在做起。

二、主题目标

1、知道6月6日是世界爱眼日，了解眼睛的重要性，增强爱眼、护眼的意识；

2、愿意争做小小宣传员，会大胆地进行爱眼知识的宣传；

3、培养学生良好的用眼卫生习惯。

三、活动方案

1、眼睛真灵(班队活动)

2、我的眼睛看到(美术活动)

3、假如我看不见(体验活动)

4、我是小小宣传员(社区宣传活动)

四、护眼儿歌

儿歌：保护眼睛

1、儿歌一：小眼睛，亮晶晶，样样东西看得清。好孩子，讲卫生，不用脏手揉眼睛。

2、儿歌二：看书太近眼不好，时间长了眼疲劳。躺在床上不看书，不在车上看画报。看电视、真高兴，坐的距离要记清。娃娃有双好眼睛。

五、护眼方法

怎样保护孩子的眼睛：家长要从以下几方面注意保护孩子的眼睛。

1、注意看书写字的正确姿势。

孩子看书写字姿势很重要，尤其是刚刚上学的孩子，必须养成一个好的习惯。身体最好坐直，书或要写的笔记本离开孩子眼睛的最佳距离是33 厘米，不能太近或趴在桌子上看书、写字。否则时间长了容易造成驼背，还会影响视力。

2、收看电视要注意保持一定的距离。

收看电视节目，是调剂神经、消除疲劳、增进知识、欣赏艺术的一-种正当的娱乐活动。如果看得时间过长，电视距离不适当，也会影响孩子的视力。特别是玩电子游戏机比看电视更能损害孩子的眼睛，家长必须提高警惕。看电视若想不损坏视力，人与电视机的距离保持在电视屏幕尺寸的6~8倍，并以看不清屏幕上横向细线条为好。同时还要注意孩子的坐位，使眼睛与屏幕尽量保持在水平位置，并让孩子坐在中间。电视机的亮度、对比度应调节适宜，使图像清晰、柔和，而不能开得过亮或过暗。室内最好开一个3瓦左右的小电灯，可防止眼睛疲劳。

3、注意照明条件。

孩子看书或写字时，要注意室内的照明条件最好让光线从左边射来，光线不要太强、太弱，防止刺眼，台灯效果比较好。

4、正确选择近视矫正眼镜。

对患了近视眼的孩子，最好配带适度的矫正眼镜。在青少年近视眼中，治疗时首先要进行充分的散瞳验光。目的是解除睫状肌的紧张度，使眼的调节力完全松驰，这样才能测得准眼球轴真正的屈光度，即由遗传因素决定的真正近视度。如果不散瞳验光，随意选购，直接配镜，眼睛由睫状肌的过度收缩造成的调节紧张不能解除。真性、假性近视混杂在一起，必然对眼正月有直接的损害，久而久之，睫状肌持续过度收缩，将眼球轴逐渐拉长，假性近视也成了真性近视。因此，散瞳验光是十分重要的环节，切不可忽视，验光后配的眼镜才是最合适的。

眼睛是人们了解世界的窗口，为使幼儿从小养成保护眼睛的良好习惯，请让我们行动起来吧!