

# 最新小学团结力量大班会方案(优秀10篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

## 小学团结力量大班会方案篇一

通过节目使同学们在思想上树立中华民族美德观念，弘扬美德行为，树立良好中学生形象。

班会准备

主持稿：叶雨薇

视频：李思萌

ppt制作：谢震霆

问答：李思萌

诗歌朗诵：叶雨薇

班会形式

配乐的诗歌朗诵弘扬“无名英雄”的优良品质和刚过去的劳动节相呼应(叶雨薇)

讲述尊老爱幼和诚信小视频和之后的知识问答抢答活动(李思萌)

## 班会过程

1. 诗歌朗诵
2. 观赏视频
3. 问答
4. 班主任致词

反思(主要写：班会的效果、进一步可改进的地方、可供借鉴的经验等。其中班会的效果可写，通过本次活动本班学生获得了哪些情感体验，思想、行为上有了哪些改变等等。)

## 小学团结力量大班会方案篇二

请问这个故事告诉我们什么道理？（学生显然认为很简单，好几个学生很快举手了。）

生1：要善于听别人的建议。

生2：要珍惜机会。

生3：商人一定是嫌弯腰麻烦，所以才错过这么多机会。所以，不能怕吃亏。

班：是啊，教育送给别人的明明是瑰丽的“珍宝”，可总有人视而不见，结果错过了许多机会。看来，今后每天要多在课上拾宝啊！千万不要嫌我们嗦哟！（学生们不好意思地笑了）

## 小学团结力量大班会方案篇三

1、缅怀先人，通过活动让学生了解端午节的来历及风俗习惯，

培养学生的好奇心和求知欲。

2、在了解端午节由来和风俗习惯时，锻炼学生通过各种渠道(书籍、报刊、网络、他人经验等)获取信息的能力。

3、通过活动，培养学生的合作意识与动手能力。

活动过程：

一、知识小竞赛。

1、端午节是哪一天？（每年农历的五月初五。）

2、端午节的别称有哪些？（端阳节、重午节、午日节、五月节、浴兰节、女儿节、天中节、诗人节、龙日等等。）

3、端午节的活动项目有哪些？（女儿回娘家，挂钟馗像，悬挂菖蒲、艾草，佩香囊，赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒、吃咸蛋、粽子和时令鲜果等。）

二、请学生介绍端午节的由来。

三、大家说说怎包粽子？

亲历感悟：

**【教师】：**

我认为本次活动主题鲜明，通过知识小竞赛、师生讨论交流、游戏活动、作品展示，使学生在活动中充分展示自己的劳动成果与价值。了解了端午节的来历及风俗习惯，既提高了学生的合作意识与动手能力，也符合我校对学生进行“欣赏性德育模式”的培育要求。

端午节是我国传统节日，有着悠久的历史和丰富的习俗。可

是，就在2007年，韩国已经提前申请了端午节为东南亚文化遗产保护，这可给了我们极大的警示：各类中小学校应该多举行这样的主题活动，热爱我们的传统文化习俗，让它们代代相传！

**【学生】：**

这是我第一次学包粽子，觉得特别新鲜，同学们也异常兴奋。大家都激动得跃跃欲试，齐齐望着社区的阿姨，就等她这老师发号施令：第一步将粽叶卷成三角形状，底部要严实合缝，不可留出小口。可是我卷来卷去卷不好，终于卷到无缝的要求，谁知手一动，好不容易卷好的形状又散架了，唉，重新来过。看看我的同伴们，也都在向“无缝粽叶”的最高目标行进，再看看社区的阿姨，却早已在教如何放糯米了。

包粽子最难过的一关恐怕就是这个“包”字，如何将米包住不漏出来，还要将粽子包成漂亮的立体三角形，这可是一门学问，在场的许多人就是倒在了这一个坎上啊，不少同学直到最后结束还是没有包出标准的立体三角粽，包啊、包啊、包出的都是被我们班主任戏称为“三明治”的平面三角粽子。忙碌了半天，尽管到下课我也没有包出一个真正合格的“三角粽”，但我依然觉得这节课过的特别充实。因为：它让我更深一步地感受到了屈原炽热的爱国情怀，也激扬着我的爱国热情；它也让我更深切地懂得了做一件事(哪怕是最不起眼的事)都不是随随便便就能成功的道理，启示我在学习上更应该踏踏实实、持之以恒，只有这样才可能有所收获。

## **小学团结力量大班会方案篇四**

我们不少同学意志脆弱，经不起任何的挫折、失败，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就猜疑推诿，伤心沮丧。当今社会竞争激烈，困难压力日渐增大，如果心理素质不健全，意志不坚强，知难而退，将不能面对社会和生活的挑战。

通过名人故事和残疾人马丽翟孝伟的舞蹈让学生感受他们是怎样正确勇敢地面对挫折的。不管遇到什么样的挫折，内心的希望不能丧失，对目标的追求不能丧失，只有心中充满希望才能使我们在挫折中茁壮成长。

二、

1、让学生明确生活中人人都会遇到挫折；

2、从名人故事中学习如何正确对待挫折；

3、树立远大理想，为实现人生价值勇敢的冲出坎坷。

1、使学生正确对待生活中的挫折；

2、学会以积极的方式和方法战胜挫折，培养学生对挫折的承受力，迎接社会和生活挑战。

1、搜集：（1）名人战胜挫折的故事；（2）名言警句

1、讲授挫折

（一）导入：全班沉浸在《隐形的翅膀》歌曲中。边听边唱

（二）教师讲授——挫折

人们为达到一定目的而进行的努力遇到障碍、干扰或打击，而无法接近和实现预期的情绪状态称为挫折。

（三）师提出问题：同学们，你们在生活中、学习中遇到过挫折吗？

列举一、二

如：某次考试没考好，班干部落选，没当上升旗手，受到家

长批评，朋友的误会等等。

#### （四）主持人小结：

人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的山路，有灿烂的鲜花，也有弥补的荆棘。在这旅途上，每个人都会遭受挫折。而生命的价值就是坚强的闯过挫折，冲出坎坷！你跌倒了，不要乞求别人把你扶起来；你失去了，不要乞求别人替你找回！

（五）面对生活中的挫折，我们应该如何面对呢？让我们先来听一听看一看一名人是怎样面对挫折的，我们从中来学习。

- 1、听故事，（爱迪生、梅西的故事）
- 2、讨论：爱迪生、梅西怎样面对挫折
- 3、欣赏马丽翟孝伟的舞蹈《牵手》想想背后的故事；
- 4、小记者采访：学生谈感想

（六）主持人：请欣赏诗朗诵《在春光里播种希望》

#### （七）师小结：

梦想希望使我们在挫折中茁壮成长，不管遇到什么样的挫折，内心希望不能失去，对目标的追求不能丧失！

#### （八）反馈

- 1、师：假如你再次遇到挫折，你会以怎样的态度心情去面对？（请3—5名学生谈一谈）
- 2、互赠名言共勉（书写名言并互赠，请二、三名学生读一读）

(九) 播放歌曲《超越梦想》

(十) 主持人总结:

为了追求自己的理想，我们要飞翔，去接受风雨的洗礼；为了实现人生得夙愿，我们要飞翔，去迎接春风和朝阳。虽然我们并不坚强的翅膀也许会受伤，但我们一定要飞向远方。让我们携手并肩，去感悟人生的真谛，谱写生命的乐章！

现在的学生大多为独生子女，大多娇生惯养，大多意志脆弱，经不起任何的挫折和失败，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就伤心沮丧。因此，培养学生面对挫折是目前急需的。所以，我设计了本节班队活动，想通过一些实例来教育学生不管遇到什么样的挫折，内心的希望不能丧失，对目标的追求不能丧失！从本堂课来看，学生积极的参与活动，并能从中受到启发。从学生的反馈来看确实达到了预期的效果。如果在设计的话，我会再找出一些反面的例子让学生来正确认识挫折的两重性。

## 小学团结力量大班会方案篇五

- 1、在活动中使学生认识团结合作的意义。
- 2、在活动中学习与人合作的方法，学会与人合作。
- 3、通过交流、沟通、自主实践使学生感受与人合作的快乐。

1、今天上课啊，让我们先来活动活动手指，首先，请每个同学伸出一个手指，拍向另一只手。然后是两个手指，三个手指，四个手指，五个手指，逐个体验。

讨论游戏感受。

- 2、刚才大家都玩了这个游戏，有什么发现？

3、真厉害，一下子就发现了。你能体会到什么呢？

4、课件出示：团结合作力量大。

引出话题：

游戏一：图形巧涂色

1、那么怎样团结合作呢？咱们先来做一个游戏。

2、课件出示：图形巧涂色

3、游戏规则：

以四人小组为单位参加游戏，各组准备好一盒彩色笔和一张图形纸，纸上有8个图形。老师等下会快速报一遍各图形的颜色，请大家用最快速度把颜色涂好。

涂好后请把你们小组的作品贴到黑板上。

赶紧讨论一下，如何参加游戏？

4、老师开始报颜色

5、涂好颜色的图形纸请张贴到黑板上。

6、我们一起来评一评，看哪个小队合作得最好，获得了成功？

让老师来采访一下成功的小队，能介绍一下你们成功的经验吗？

哦，你们玩游戏有明确的分工，真是巧妙的方法。

真懂得合理分工，巧！对，大家一起涂色，团结起来力量大

要是下次你再玩这样的游戏，你们会怎么做？

忙着记前面的，就忘记后面的了，相信你们下次不会了

## 小学团结力量大班会方案篇六

### 放学路队安全要求

严格按照要求站好路队，保证安全

- 1) 放学铃响后要按时排队，班主任指导学生站好路队，强调路队纪律，做到快、静、齐。
- 2) 选出责任心强、有管理能力的路队长，负责本路队秩序。奖惩办法由班主任行决定。
- 3) 路队出校门后，沿指定路线靠右行走。学生过马路要注意安全，横穿马路时，注意来往车辆，不跑着过马路，一个接一个走过马路，不拥挤，坚决不准从别的地方过马路。
- 4) 有家长接送的同学要求家长在指定接送域等候，不得堵在校门口，以免堵塞交通。
- 5) 走路速度匀速，不得时快时慢。要遵守交通规则，靠右行走。做到不下队，不追、不跑、不吵闹、不三五成群走、不随意掉队、不无故滞留，不边走边看书、走成一条线。
- 6) 提倡学生走安全大道，严禁走小路，特别是泥泞的山路，否则后果负。

## 小学团结力量大班会方案篇七

:通过这次活动，使学生受到“礼仪规范方面的教育，自觉养成懂礼仪，守规范的好习惯，提高学生的素质。

1、礼仪方面的知识竞赛。

2、有关的文艺节目演出。

一、全体起立：唱队歌。

二、主持人宣布：“让礼仪之花开满园主题队会现在开始，首先，请各组选出的参赛代表上场。（大家鼓掌欢迎）。

三、主持人：竞赛的第一大题是必答题，请代表们抽签。  
（各组抽到哪道题就问答哪题，回答正确的，送上一朵红花。）

第1题：学校的客人指哪些？（到我校来的领导、老师等，学生的家长等都算客人，也不管地位高低。）

第2题：文明礼貌三句话是哪三句？

（1）见面说：“早上好！”“您好！”

（2）道歉说：“对不起！请原谅！”

（3）致谢说：“谢谢！给您添麻烦了！”

第3题：文明行为三件事是哪三件事？（第一件事爱护环境，你丢我捡；第二件事是遵守秩序，你挤我让；第三件事是竺人谦让，你好我学。）

第4题：待人接物要遵守哪三个原则？答案：原则之一是尊重他人，听他人说，替他人想，帮他人做；原则之二：热情待人；原则之三：真诚做人，不说假话，诚恳待人。

第5—10题略。

四、主持人：

1、总结必答题的成绩。

2、请一名学生独唱。

五、主持人：接下来是抢答题，看谁答得又快又好，答对一道题，得一朵红花。

第1题：怎样打电话？

第2题：敲门的方法是什么？

第3题：敲门的原则是什么？

第4题：“礼貌周全不花钱，却比什么都值钱是谁说的？

第5题：见到校长和几位老师在一起怎样问好？

第6题：如你同桌的同学上课呕吐了，你该怎么办？

第7题：在上学路上，如你看见一个小同学摔到四里去了，你怎么办？

第8题：同学不小心倒了墨水在你的身上，你该怎么办？

第9题：借了同学的东西应怎么办？

第10题：好朋友跟你提意见你怎么办？

六、主持人：

1、总结两轮比赛的成绩。

2、请欣赏笛子合奏。

3、请欣赏普通话朗诵《礼貌歌》。

七、主持人：看了他们的表演，我们都愿做讲文明懂礼貌的好队员，在实际生活中应该怎样做？请看常见的不礼貌和有礼貌的说法。

喂，到白合去哪里——请问，到白合走哪方。

借一支笔给我！——您的笔借给我用一下好吗？

不干——对不起，这件事我帮不了忙。

不知道——对不起，没听说过。

不行就算了一如您觉得有困难，就不麻烦您了。

替我做，好不好？——我能请您帮我个忙吗？

给我拾一下钢笔——请您帮我捡一下钢笔？

八、节目：用电脑打字。

九、小品：

十、主持人：愿我们都成为讲文明，懂礼貌的少先队员。愿歌声与微笑伴我们健康成长。

全唱《歌声与微笑》。

十一、辅导员：

1、评出比赛名次。

2、总结讲话

# 小学团结力量大班会方案篇八

通过这次主题班会，引导学生学习家庭生活安全知识，进一步增强学生的安全意识和自我保护意识；掌握一些自救自护的本领；珍惜生命，健康成长。

## 【班会准备】

- 1、学生通过各种渠道搜集有关家庭安全方面的资料。
- 2、制作相关的课件。
- 3、黑板上用彩色粉笔书写“珍惜生命安全第一”八个美术字。

## 【班会程序】

一谈话引入：

二家居安全

1、用电安全

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
- 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
- 4) 使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
- 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物

将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

## 2、安全使用煤气

1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火。

2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

## 三交通安全

### 1、行走时怎样注意交通安全

1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2) 集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

2、交通安全：全国平均每天发生交通事故1600起，死亡257人，受伤1147人，直接经济损失731万。真是令人痛心。提醒学生们要特别注意交通安全，上放学时一定要遵守交通规则，过马路时要提高警惕，注意来往的车辆。及时消除交通隐患。

## 四校园内应注意的安全

1防火：学校是人群密集的地方，防火是学校安全的重要问题，

1) 禁止在校园内玩火、放炮。

2) 上实验课要注意老师的要求，不要随意乱动药品。

3) 定期检查消防设施发现损坏应立即修复。希望大家能齐抓共管。共同参与到校园安全防范的活动中来。

2防盗：保管好个人财务。不在教室上课时或下课期间要锁好门窗。坚决杜绝外来陌生人员进入校园。在外乘车或外出期间要看管好自己的钱财，对可疑人员要提高警惕，加强防范意识，发现盗窃事件即时报警。

3。防校园暴力：同学之间要和睦相处，互帮互助，团结友爱。若存在分歧、矛盾要及时沟通化解，不要心存怨恨。若发现对方寻衅滋事应及时向有关老师反映情况，寻求学校的帮助。

五体育运动安全：

在体育运动中一定要做好准备活动，听从体育教师的安排和调度，不可私自活动或打闹。老师讲解动作要领时要认真听讲，在做有一定难度的动作时要学会自我保护，加强保护意识。在做器械运动时要检查好器械是否存有安全隐患问题。

六发生火灾怎么办？

1、要打火警电话119报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎么样。

2、一旦身受火灾的威胁，千万不要惊慌，要冷静，想办法离开火场。

3、逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

七实践竞赛：

1、第一组代表表演防火：（一人读情节过程，三人表演）

## 2、大家认真观察表演后讨论：

(1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与消防队取得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

### 八快板表演：安全知识小结

家用电器和煤气，阅读说明再使用。

发生火灾不要慌，断电呼救第一桩。

放学回家快快走，回家晚了爸妈愁。

遇上骗子多琢磨，抓住机会赶快溜。

一人在家关好门，与人说话要谨慎。

发现坏人来撬门，赶快拨打110。

安全隐患时时有，注意安全处处提。

安全常识牢牢记，快乐常伴我和你！

### 【小结】

只要我们处处小心，注意安全，掌握自救、自护的知识，锻炼自己自护自救的能力，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情况或危险，就能健康地成长。

## 小学团结力量大班会方案篇九

1、通过活动，让学生了解和掌握更多的安全常识、自护知识，树立自护意识。

2、活动中学生通过自己参与、自主体验、自我感受，从而养成良好的品德，有利于他们的健康成长。

1、让同学们认真学习安全知识和自护技能。

3、选好及训练班会主持。

主持人：

同学们，祖国的未来属于我们，我们未来的生活将是多么美好。但是，生活中还有许多需要我们注意的事情，我们需要增强自我保护的能力。据统计，去年，我国有1.6万多名中小小学生因食物中毒、溺水、交通事故等导致非正常死亡。同学们，面对危险和困难，我们该怎么办？让我们行动起来，学习和掌握自护自救的知识，团结起来，互帮互助，从容地面对危险和挑战，让我们与自护相伴，与平安同行！

1. 舞蹈小品《我们去郊游》

事故：郊游途中，一位同学不小心擦伤了，怎么办呢？——现场请同学提出解决办法。

处理方法：先用盐水冲洗伤面，再用消毒棉球扶干，而后再用碘酒涂擦伤面，再用酒精球涂擦。轻者不必包扎，重者盖上清毒纱布包扎。包扎最常用方法是把绷带的尾端对半剪开，而后打结。

(2) 不小心碰到一根带电的电线，怎么办呢在这危急关头，孩子们用自己的聪明智慧解决了问题，保护了自己。

急救办法：用木棍将触电者挑开。（要注意，不能用手直接去拉触电者的身体，以免传电。）

(3) (继续表演)：郊游中一个同学不小心烫伤了手……

处理方法：对轻度的烫伤，可用清洁的油类、酱油或牙膏，涂抹在伤面上。

(4) 天气太炎热了，在回家的路上，一位同学发生中暑。

救护方法：立即将病人抬到阴凉的地方，让患者仰卧，解开衣扣，可同时用扇子扇风，帮助散热。可用清凉油擦患者的太阳穴，也可用凉水轻轻地喷洒。

(5) 回到家中，亮亮发现奶奶因煤气中毒而躺在地上，他连忙用学校学到的急救办法对奶奶进行急救。

(1) 我国把每年的哪一天定为“全国中小学生安全教育日”

(2) 路口的交通指挥信号有哪些

(3) 如果因不慎，你身上被火燃着，你是顺风跑，还是逆风跑

(5) 刚吃过晚饭，亮亮就吵着要爸爸带他去游泳，这样对吗为什么

小品表演：剧2

c1□(读白)好大一个家，我独自一个人，爸爸妈妈都上班，我可自由啦！

d□我，你李叔叔。

c1□李叔叔，怎么没听爸爸说过呀！

d□噢，我是新来的，时间不长，是你爸爸让我来拿东西的。

c1□(开门，让d进来)

d□(左看右看)小朋友，你一个人在家呀？

c1□(倒茶)叔叔请喝茶，我爸爸让你来拿什么东西？

d□(嘿嘿一笑)来……拿——钱。

c1□(大吃一惊)

d□(拿出小刀，恐吓道)不准喊叫，不然的话，我要你的小命，动作快点。

c1□(乖乖地到抽屉去拿钱给d)

下面，我们再来看看b剧中另外一个同学是怎样做的。

小品表演：剧3

d□我，你李叔叔。

c2□李叔叔，怎么没听爸爸说过呀？

d□噢，我是新来的，时间不长，是你爸爸让我来东西的。

c2□(动脑筋想)既然是我爸爸让你来的，那你说我爸爸是什么样儿。

d□嗯，嘴巴大大的，眼睛圆圆的，鼻子高高的，这样。

c2□有络腮胡子吗？

d□没有。

c2□戴眼镜了吗？

d□戴了。

c2□哦，你是来拿公文包的吧。

d□是的。

c2□那你等着，我去拿。

d□哎，你开门呀！

c2□(走到一边)哼，肯定是个冒牌的，我爸爸从不戴眼镜，而且，今天早晨我明明看见他拿着公文包上门的，让他等着吧，他要是再叫呀，我就拨110。

师问：看了这两个表演后，你认为哪一次的同学做得对呢？对在哪里？如果的情况发生在你身上你会怎样做呢？(小组讨论后，指名汇报)

小结：独自在家时，生人敲门别理他，是熟人敲门还要多答话，刚才a剧中的小朋友就吃了这个亏。冒牌“叔叔”被抓去了，真令人高兴，这样的喜事，真该放串鞭炮，庆贺庆贺。

时代召唤跨世纪人才，而跨世纪人才首先要学会生存。同学们，别忘了，日常生活中一定要注意安全，学会保护自己，让我们戴上“自护”小奖章，迈出通向21世纪的起跑线；让所有的孩子们天天快乐，日日平安。

## 小学团结力量大班会方案篇十

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。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

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

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，体现了小学五级爱眼日主题班会教案小学五级爱眼日主题班会教案/，！。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？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

## （2）交流：

### （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。

做眼操。

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。